Tento text se nachází na stránkách WWW.LEVRET.CZ

Vaření na tři dny

Anna Čepická

Milé čtenářky,

máte v ruce další číslo časopisu Moderní babictví a já, povzbuzena vašimi kladnými ohlasy na Vaření na tři dny, Vám navrhuji vaření další.

Tentokrát jsem vybrala dobroty z mletého masa. Možná, že pod vlivem doznívajících dovolených jsou to pro českou kuchyni trochu cizokrajné názvy jídel. Poznáte, že s malými obměnami se vaří často i v našich krajích. Snad Vám i tato doporučení přijdou vhod tak, jako ta minulá.

První den

Zeleninová polévka

250 g zeleniny nakrájené nadrobno, 1 menší cibule, 100 g másla, 70 g hladké mouky.

Pokrájenou zeleninu osmažíme na polovině másla dorůžova a přendáme na mističku. Do hrnce přidáme zbytek másla a do rozpuštěného přisypeme hladkou mouku. Za stálého míchání usmažíme zlatavou jíšku, vložíme zpět osmaženou zeleninu a zalijeme vodou nebo raději vývarem (můžeme použít masoxový, pokud nemáme zbytek vývaru v ledničce). Tekutinu přidáváme po malých částech, aby se neutvořily žmolky, a provaříme asi 20 minut. Pokud jsme použily na zalití zeleniny vodu, polévku osolíme, okořeníme mletým pepřem, mletým muškátovým květem a špetičkou mletého zázvoru.

Přímo na talíře nebo na malé mističky nakrájíme na tenká kolečka mladý pórek, nasekanou zelenou petrželku a česnek. Do větší misky dáme na kostičky nakrájenou a na másle osmaženou housku.

Rada:

- k zelenině přidáme na malé kostičky nakrájený brambor, zvlášť k čerstvé jarní zelenině je nový brambor výborný
- přidáme několik růžiček květáku
- zeleninové polévky bílé připravujeme tak, že jíšku, která bude v tomto případě hodně bledá, ředíme mlékem nebo smetanou
- do bílé polévky použijeme raději bílý mletý pepř
- pro zlepšení chuti přidáme na špičku nože mletý muškátový květ
- pokud budeme přidávat zázvor, musíme opatrně, protože i malé množství výrazně ovlivní chuť pokrmu
- bílou zeleninovou polévku můžeme zahustit nejen jíškou ale také máslovou kuličkou – je to stejné množství másla a mouky, které dobře utřené po malých částech vkládáme do polévky nebo omáčky

- máslovou kuličku (stejně jako jíšku) musíme v polévce provařit, polévka pak získá jemnější chuť
- jíšku většinou připravujeme ze stejného množství tuku a mouky
- nejdříve rozehřejeme tuk a pak teprve vsypeme hladkou mouku
- některé kuchařky přidávají do polévky žloutek, pro zvýšení její výživné hodnoty, ten bychom měly přidat až do hotové polévky a již nevařit, pouze ji přivést opatrně k bodu varu, aby se nesrazila
- tmavší jíšku použijeme na zeleninovou polévku hnědou, kterou ředíme masovým nebo masoxovým vývarem
- na másle osmažíme na kostičky nebo kolečka nakrájený rohlík
- osmažíme plátek toustového chleba, který posypeme strouhaným sýrem a na talíři přelijeme horkou polévkou
- pokud máme rády polévky hustější, nebo potřebujeme, aby se strávníci více zasytili, ještě polévku zahustíme dětskou krupičkou, tu opatrně vsypeme do stále vařící polévky a mícháme, aby se neutvořily žmolky
- na zahuštění použijeme zbytek rýže případně těstovin od minulého dne
- na zvýšení sytosti můžeme přidat všechny zavářky a vložky jako do polévky z masového vývaru, zbytky vařeného i pečeného kuřete
- do hnědé zeleninové polévky můžeme přidat i kousek párku nebo jiné uzeniny
- část polévky si odlijeme a uchováme v lednici na příští den

Těftěli (kuličky z mletého masa s rajskou omáčkou)

500 g mletého masa, nejlepší je libové vepřové (400 g) s malým kouskem (100 g) zadního hovězího, 1 menší cibule, kterou nadrobno nakrájenou osmahneme na másle, 1 stroužek česneku utřený se solí, špetka mletého pepře, 2 vejce, 1 žemle namočená v mléce, 1 velká lžíce solamylu, 1 lžíce hladké mouky, malá lžička nadrobno nasekané zelené petrželky.

Maso s vymačkanou žemlí a ostatními přísadami dobře promícháme a na pomoučeném prkénku utvoříme menší kuličky (asi 16 kuliček z uvedeného množství), které krátce opečeme na oleji a narovnáme do kastrolu tak, aby byly v jedné vrstvě. Zalijeme kečupem rozředěným masovým vývarem a asi 30 minut podusíme. Pokud bude mít omáčka hustotu, kterou si představujeme, nebudeme ji zahušťovat. Pokud ale potřebujeme připravit omáčky větší množství, masové kuličky přendáme do mísy a zlatavou jíškou omáčku zahustíme. Povaříme asi 15–20 minut, dochutíme cukrem, aby nebyla příliš kyselá (zvláště děti mají rády sladší) a nalijeme na těftěli, aby se prohřály. Posypeme petrželkou nebo podle chuti drobně nasekaným koprem a přidáme 2–3 lžíce smetany na šlehání.

Přílohu vybereme podle toho, jaké množství omáčky jsme připravily: rýži, vařené brambory, knedlíky houskové nebo bramborové nebo, pokud nerada knedlíky vaříte, udělejte hrnečkové, které nejdou pokazit. Nejrychlejší samozřejmě je koupit knedlík už uvařený a doma ho jen napařit. Není to sice ono, ale občas to rodina přežije.

Rada:

- pokud vaříme na tři dny, zpracujeme všechno maso najednou, rozdělíme na tři díly a každý zvlášť dochutíme
- stejně tak všechny připravované druhy vložíme naráz do trouby, nepřeženeme-li velikost nádob, vše se vejde a ušetříme tak čas i drahou energii
- pokud meleme maso na těftěli doma, umeleme ho raději dvakrát, bude jemnější
- nemáme-li rohlíky, nahradíme je navlhčenou strouhankou
- mleté maso nastavujeme vařeným bramborem, který umeleme spolu s masem
- pokud máme málo masa a více strávníků, zvětšíme objem přidáním všech „zbytků“ které máme v lednici (rýže, hrách, fazole, čočka, ovesné vločky, cuketa, kapusta i mrkev)
- Protože mleté maso, které se prodává v obchodech, bývá nižší kvality, koupíme maso vcelku podle našeho výběru a podle toho, co budeme připravovat. I když cena bude vyšší, vrátí se nám to na chuti chystaného pokrmu.
- Maso umeleme sami nebo požádáme v obchodě o umletí, každý dobrý řezník maso ochotně umele. Pokud připravujeme mleté maso často, vyplatí se nám mít doma mlýnek na maso nebo alespoň silný mixerový nůž.
- budeme-li si maso mlít sami, umeleme hned větší množství, protože mytí a vysoušení mlýnku nás bude stát nějaký čas

Maso rozdělíme na tři díly a zpracujeme je nejen jako těftěli s rajskou omáčkou, ale též čufty pečené na zelené paprice, šišku sekané nebo máslové řízky, plzeňské řízky, plněné papriky buď pečené v troubě nebo dušené v rajské (případně smetanové) omáčce. Toto samozřejmě zdaleka nejsou všechny dobroty, které z mletého masa můžeme připravit.

Rada:

- mleté maso vždy tvarujeme na mokrém prkénku
- usmažíme masové koule a podáme s dušenými fazolemi nebo barevným fazolovým salátem
- zbytky sekané osmažíme obalené v trojobalu
- na osmažené plátky sekané položíme na lívanečníku usmažená vejce „volská oka“ a se špenátem máme rychlou a dobrou večeři

Jako moučník nachystáme pudinkové poháry s kousky ovoce. Nic nepokazíme přidáním kopečku zmrzliny a šlehačky. To vše posypeme grankem nebo strouhanou čokoládou a ořechovými jádry. Příští den uvaříme hustou krupicovou kaši, ve které za stálého míchání necháme rozpustit kousek másla, přisladíme a použijeme místo pudinku jako krupicové flameri. Ve vysoké sklenici proložíme drobným nebo na malé kousky nakrájeným ovocem a ozdobíme čokoládovou rýží, ovocem a zapíchnutým lístkem máty nebo meduňky. Máme-li obojí, použijeme meduňku, protože krásně citrónově voní.

Druhý den

Polévka zeleninová s rýží

Polévku, kterou jsme si minulý den odložily do lednice, zředíme vývarem na potřebné množství a zahustíme rýží. Posypeme zelenou petrželkou a na talířek připravíme na másle nebo nasucho opečené a česnekem potřené plátky toastového chleba.

Pečené čufty na zelené paprice

500 g mletého masa, nejlépe libové vepřové, 150 g rýže, 2 vejce, 1 větší stroužek česneku, sůl, 1 velká nebo 2 malé cibule, mletá sladká paprika, mletý pepř.

Nejdříve dáme dusit rýži a umeleme maso (pokud si ho nenecháváme umlít už v obchodě).

Ty z vás, které vařily podle rad na první den, už mají maso umleté, a tak nějakou práci ušetřenu.

Přidáme vejce, česnek rozetřený se solí, koření a nadrobno nakrájenou a na másle zpěněnou cibuli. Vše řádně promícháme a přidáme část podušené rýže. Zbytek rýže si odložíme jako zavářku do polévky. Ze směsi utvoříme malé oválné karbanátky, čufty, a vložíme je do paprikových misek, které nám vznikly z podélně rozkrojených masitých paprik. Máslem nebo olejem vytřeme zapékací misku nebo pekáček, narovnáme papriky, trochu podlijeme a upečeme. Pokud nemáme troubu (třeba na chatě), přiklopíme a podusíme na plotně. Podáváme s tmavým pečivem, vařenými nebo v troubě pečenými brambory. Pokud budeme chystat vařené brambory, uvaříme větší množství, abychom mohly další den připravit velice rychle lyonské brambory.

Pečené brambory

Pokud chceme připravit pečené brambory, využijeme horké trouby. Nedovařené brambory osušíme, necháme celé nebo nakrájíme na kolečka, osolíme, pokmínujeme a dáme na sádlem nebo olejem vytřený plech nebo pekáček do trouby dopéct.

Dnes se jim říká „americké“, ale už vaše babičky (a jistě i jejich babičky) pekly brambory dobře omyté i se slupkou, celé nebo nakrájené na plátky. Zvláště na venkově bývaly velice častou večeří. Zapíjely se podmáslím nebo kyselým mlékem. Pokud ten den hospodyně stloukala máslo, ležela na misce uprostřed stolu i krásně nazdobená šištička čerstvého másla. Existovaly na to dřevěné formy a bylo pýchou každé hospodyně na stůl podat máslo nejen z formy vyklopené, ale vlastní rukou dozdobené s neznatelným orosením od studené vody, ve které se chladilo.

Rada:

- pečené brambory připravíme jak ze syrových, tak z částečně uvařených
- pokud brambory předvaříme, zkrátí se doba pečení
- pokud chceme pečené brambory podávat celé a ve slupce, vybereme stejné velikosti, důkladně opereme, osušíme, několikrát napíchneme vidličkou a osolíme – místo napichání vidličkou dáme do středu každé brambory grilovací jehlu, střed se snadněji propeče
- doporučovaná velikost brambor na pečení je 100–150 g
- solíme nejraději hrubou solí

- brambory potřeme olejem nebo rozpuštěným sádlem, osolíme, zabalíme do alobalu a pečeme na plechu
- brambory, které jsme nakrájely na silnější plátky, pečeme na tukem vymazaném plechu
- Na kolečka nakrájené brambory po upečení potřeme máslem nebo sádlem, ve kterém jsme usmažily cibuli a česnek. Budou mít výbornou chuť. Rychlejší než potření je osmažit cibuli s česnekem na hluboké pánvi nebo větším kastrolu, brambory tam nasypat a protřást nebo promíchat, to se ovšem některé plátky poničí.
- pečené brambory se slupkou podáváme celé nebo po délce rozkrojené na polovinu, pokapané vypečenou šťávou z masa nebo rozpuštěným máslem – výborné je polít rozříznuté brambory hustou zakysanou smetanou nebo bílým jogurtem a ozdobit zelenými bylinkami
- brambory pečené ve slupce můžeme po upečení dlaní trochu rozmáčknout, tím také zjistíme, zda už jsou správně upečené
- pokud budeme péct brambory oloupané, musíme je vždy řádně potřít tukem

Třetí den

Pokud máme v ledničce zbytek rajské omáčky, máme o polévku postaráno. Omáčku zředíme vývarem, zahustíme rýží, pokud nám také ještě zbyla, nebo připravíme nočky z jednoho vejce. Vejce vidličkou rozšleháme, přidáme hrubou mouku, několik kapek oleje a přisolíme. Vyšleháme těstíčko takové hustoty, aby se nám nočky lžičkou dobře vykrajovaly. Zavářím je do stále vařícího vývaru, pak teprve až jsou uvařené (vyplavou na povrch), přidáme zbytek omáčky. Dochutíme solí, cukrem a zelenými natěmi.

Polévka studená okurková – TARATOR

1 salátová okurka, 2 šálky bílého jogurtu, 2 šálky zakysané smetany nebo kyselého mléka, 2 větší stroužky česneku, sůl, ocet, olej, kopr a na vylepšení několik ořechových jader (nemusí být).

Do mísy vložíme utřený česnek (je lepší než prolisovaný), sůl, pepř, jogurt a mléko nebo část smetany. Dobře rozšleháme a za stálého šlehání pomalu přidáme 2 velké lžíce dobrého oleje. Pak vmícháme oloupanou, na malé kostičky nakrájenou nebo nahrubo nastrouhanou větší salátovou okurku. Přidáme drobně nakrájený kopr, podle chuti ocet nebo raději citrónovou šťávu a, kdo rád, i trochu přisladí. Vše promíchané zředíme asi půl šálkem studené vody a necháme řádně vychladit, nebo můžeme přidat kostky ledu. Na každou porci polévky dáme lžičku zakysané smetany, kterou posypeme nasekanými ořechy a zapíchneme lístek bazalky.

Sekaná s bramborem nebo bramborovou kaší

(pokud máme zbylé brambory od minulého vaření, připravíme brambory lyonské)

500 g mletého masa, 2 žemle nebo rohlíky, 1 větší cibule a sádlo na její osmažení, 1 či 2 vejce, 2 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, 1 lžička majoránky a 1 lžička sladké papriky.

Ve studeném mléce namočenou žemli umeleme zároveň s masem. Pokud máme maso už umleté, měly bychom žemli protřít sítem, aby v sekané nezůstaly kousky. Osmažíme cibuli (jen dozlatova) a přidáme k masu a žemli zároveň se syrovými vejci, 1 velkou lžíci solamylu, 1 lžíci hladké mouky,

česnek utřený se solí a kořením. Všechno dobře promícháme, pokud je třeba, zahustíme ještě hladkou moukou nebo raději strouhanou houskou. Utvoříme váleček, který obalíme v hladké mouce a vložíme do horkého pekáče vytřeného sádlem. Podlijeme trochou horké vody a dáme péct do horké trouby. Osvědčuje se potřít sekanou zbylým bílkem, aby nepopraskala. Během pečení poléváme vypečenou šťávou a po zapečení teplotu snížíme, aby sekaná byla propečená, ale nespálená.

Rada:

- Sekanou upečeme v sádlem dobře vymazané chlebíčkové formě. V troubě tak ušetříme místo a upečeme ji zároveň s čufty.
- Masovou hmotu upravíme na placku a naplníme natvrdo uvařenými vejci, kterým seřízneme konce, srovnáme je vedle sebe a masovou placku přeložíme. Zvláště tato plněná sekaná se nám dobře upeče ve vymazané chlebíčkové formě, nepraskne. Podává se hlavně studená.
- Uvařené vejce natvrdo zabalíme každé zvlášť do menší placičky z připravené masové směsi na sekanou, obalíme v rozšlehaném vejci a ve strouhance a usmažíme ve vyšší vrstvě oleje. Podáváme celá nebo rozkrojená na půlky a ozdobená zelenou snítkou kadeřavé petrželky nebo jiného zeleného koření. Této úpravě se většinou říká skotská vejce.

Lyonské brambory

Uvařené brambory nakrájíme na plátky a spolu s tenkými plátky cibule, té bychom měly dát alespoň polovinu množství brambor, opečeme na oleji. Osolíme, přidáme trošku mletého bílého pepře a majoránky. Kdo rád, přidá na tenoučké plátky nakrájený česnek.

Jarní salát

1 hlávka ledového salátu, 1–2 mladé karotky, 1 pórek nebo mladá cibulka, 1–2 sladkokyselé okurky, několik ředkviček a šťáva z 1 citrónu.

Listy hlávkového salátu důkladně omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Očištěnou mrkev nastrouháme na hrubém struhadle na nudličky stejně jako sladkokyselou okurku. Pórek a ředkvičky nakrájíme na kolečka. Vše smícháme a pokapeme citrónovou šťávou, dobrým olejem a podle chuti posypeme moučkovým cukrem a špetkou soli. Máme-li křehké jablko, oloupané nakrájíme na malé kostičky a přidáme. Vše opatrně promícháme. Zvlášť do misky připravíme bílý jogurt nebo zakysanou smetanu, aby si každý mohl podle vlastní chuti přidat. Kdo rád zálivku, buď použije hotovou (kterých je v obchodě velký výběr), nebo si připraví „domácí“. Tato zálivka by měla stát v malé karafě na stole, aby ji ten, kdo má rád, mohl použít.

Základní jednoduchá zálivka, kterou bychom měly mít vždy připravenu v ledničce, aby byla kdykoli k okamžité spotřebě:

Smícháme 3 velké lžíce citrónové šťávy či octa se čtvrtinou malé lžičky soli. Až se rozpustí, přidáme 9 velkých lžic dobrého salátového oleje, 1/4 malé lžičky mletého pepře, kdo rád, přidá ještě 1 lžičku hladké hořčice. Podle chuti osladíme cukrem nebo umělým sladidlem a vše důkladně rozšleháme.

Podávejte hodně zeleninových salátů, které se dají velice jednoduše přidáním dalších potravin obměnit, jak ve vzhledu, tak v chuti. Nezapomeňte na zásadu, že „olej má přidávat marnotratník, ocet lakomec a sůl mudrc“.

Anna Čepická