

# VAŘENÍ NA TŘI DNY

*Anna Čepická*

*Milé čtenářky,*

*čeká nás období, kdy je plno čerstvého ovoce a zeleniny nejen v obchodech, ale u některých z Vás dokonce také na zahrádce.*

*V tomto čísle Vám proto napíši několik předpisů na zeleninové a ovocné saláty, polévka bude studená, tak osvěžující v horkých dnech. Jako hlavní jídlo nabízím závitky z kuřecího nebo krůtího masa a ovocné knedlíky.*

## První den

### **Květáková nebo brokolicevá polévka sváteční**

*1 velký květák nebo brokolice, 1 žloutek, 2 dl smetany, pepř, mletý muškátový květ, 1/2 litru drůbežího vývaru, případně zbytky vařeného drůbežího masa, zelená petrželka.*

Očištěný a na několik minut ve slané vodě namočený květák, propláchneme teplou a studenou vodou, část rozdělíme na růžičky, na tenké plátky nakrájíme košťál, aby se brzy uvařil a vložíme do drůbežího vývaru. Vaříme do měkká. Dáváme pozor, aby růžičky zůstaly celé a nerozvařily se na kaši. Přidáme pepř, mletý muškátový květ. Pokud máme, můžeme přidat na drobné kostičky nakrájené drůbeží maso. Zahustíme žloutkem rozmíchaným ve smetaně a necháme jen přejít varem. Nevaříme. Proto by mělo být vajíčko zaručeně čerstvé. Jako vložku podáme osmažený bílý chléb nebo rohlíky. Nezapomeneme na drobně nakrájenou petrželku, tou polévku posypeme.

Druhou, větší část květáku po uvaření necháme okapat a uchováme na příští den.

Rada:

- Květák bychom měly kupovat vždy s pevnou bílou růžicí.
- Květák vždy nejdříve namočíme na 5–10 minut do osolené vody a pak několikrát propláchneme teplou a studenou vodou.
- Květák nejdříve vaříme v odkrytém hrnci, aby vyprchaly čpavé látky. Jinak bývá jeho chuť nahořklá.
- Pokud chceme, aby zůstal po uvaření krásně bílý, přidáme do vody ve které ho vaříme, trochu mléka. Tím zlepšíme i jeho chuť.
- Koupíme-li květák větší, než budeme na polévku potřebovat, uvaříme polovinu vcelku zvlášť ve vodě a připravíme salát nebo zapečeme se šunkou. Kdo rád, přidá ještě žampiony.
- Budeme-li připravovat z květáku salát, je dobré přidat do vody, ve které ho budeme vařit, nejen sůl ale také trochu octa.
- Před přidáním smetany si část polévky odlijeme na příští den.

Moderní babičství 4, 2004

---

- Polévku zahustíme máslovou kuličkou nebo světlou jíškou.
- Polévku zahustíme nastrouhaným případně rozdrobeným trojúhelníčkem smetanového sýra.

### **Květákový salát s nivou:**

*2 lžičky hořčice opeříme, přidáme 1 lžici citrónové šťávy a za stálého míchání přidáme po malých dávkách 6 lžic dobrého oleje. Dohladka rozmícháme a přidáme 100 g rozdrobené nivy. Růžičky květáku upravíme na talířek nebo salátovou misku, polijeme zálivkou, posypeme nakrájenou petrželkou, nasekanými ořechy a na kostičky nakrájenou šunkou.*

- Předpis na jednoduchý salát: lžici oleje nebo šálek smetany okořeníme bílým mletým pepřem a nalijeme na citrónovou šťávou pokapaný vařený květák. Posypeme nadrobno nasekanou zelenou petrželkou.
- Zapékaný květák můžeme zalít zbytkem bešamelu rozředěného mlékem a okořeněným muškátovým květem.
- Brokolici připravujeme stejně jako květák. Vynikající je krátce povařená a na másle osmažená brokolice s rozetřeným česnekem.

### **Kuřecí nebo krutí závitky**

*Potřebný počet kuřecích nebo krutích řízků (6 ks), 100 g anglické slaniny, 100 g dušené šunky, plnotučná hořčice, koření a sůl.*

Připravené řízky mírně naklepeme, potřeme plnotučnou hořčicí, posypeme špetičkou bazalky a soli. Na každý položíme plátek anglické slaniny, plátek dušené šunky, vše zatočíme do roládky a sepne masovou jehlou. Lehce poprášíme hladkou moukou a opečeme na rozpáleném oleji. Opečené závitky uchováme v teple a na zbytku tuku zpěníme nadrobno nakrájenou velkou cibuli. Na ještě světlou závitky vrátíme, podlijeme několika lžicemi masového vývaru a do změknutí podusíme. Ve studené vodě rozmícháme 1 lžičku solamylu a šťávu zahustíme. Podáváme s dušenou rýží nebo vařenými brambory. Posypeme zelenou petrželkou a obložíme syrovou zeleninou nebo nachystáme zeleninový salát.

Rada:

- Maso naklepáváme vždy na mokřém prkénku, abychom se neošidily o šťávu z masa a maso pak nebylo suché.
- Místo bazalkou okořeníme závitky tymiánem.

### **Rebarborový koláč I**

*Těsto: 200 g hladké mouky, 100 g tuku – másla, na špičku nože prášku do pečiva, špetku soli a asi 2–3 lžice studené vody.*

*Náplň: 500 g očištěné rebarbory, 150 g moučkového cukru, 50 g rozinek, citrónovou kůru, trochu skořice, 1 lžici nastrouhaných dětských piškotů nebo jemné strouhanky. Výborné je přidat 2–3 lžice nadrobno nasekaných ořechů.*

*Bílkový sníh: 3 bílky, 100 g jemného krystalu*

Do mouky rozmícháme prášek do pečiva, sůl a zpracujeme s tukem a vodou na polotuhé těsto. Vyválíme a dáme do dobře vymazané a hrubou moukou vysypané dortové nebo koláčové formy. Na několika místech propíchneme vidličkou a necháme půl hodiny odpočinout.

V předem vyhřáté troubě zapečeme asi 15–20 minut.

Na předpečený koláč rovnoměrně navršíme připravenou náplň a dáme asi na 15 minut znovu do trouby. Zatím ušleháme bílky, přidáme cukr a ještě trochu zašleháme. Téměř upečený koláč potřeme bílkovým sněhem a v mírné troubě dopečeme – dosušíme do zružovění. Nakrájíme a můžeme přizdobit kopečkem šlehačky.

### **Rebarborový koláč II z křehkého těsta**

*300 g hladké mouky, 100 g moučkového cukru, 1 lžice solamylu, 1 balíček vanilkového cukru, 200 g másla nebo tuku, 1 vejce, 1 žloutek*

Zpracujeme těsto, rozválíme a přeneseme na plech. Náplň můžeme dát stejnou jako u předchozího receptu. Posypeme drobenkou nebo také po zapečení bílkovým sněhem. Některé kuchařky na náplň položí proužky těsta jako u mřížkového koláče.

Rada:

- Místo bílkového sněhu posypeme rebarborovou náplň máslovou drobenkou.
- Pokud nám stačí upéct jen jeden koláč v dortové formě, uložíme druhou polovinu těsta, zabalenou v potravinové folii, do ledničky. Příště těsto potřebe třeba jen zavařeninou. Také drobenku můžeme mít uloženou v krabici v lednici k příštímu použití.
- Než začneme šlehat bílky, přidáme špetku soli.
- Do bílkového sněhu dáváme vždy jemný krystal. Moučkový cukr jen tehdy, když je to v předpisu výslovně uvedeno.
- Rozinky přechováváme propláchnuté teplou vodou v lahvičce z tmavého skla zalité rumem, jsou vždy připravené k použití.
- Pokud je potřebujeme před vložením do těsta obalit moukou, necháme je v sítečku okapat.
- Vajíčko v křehkém těstě nahradíme práškem do pečiva a 1 velkou lžicí smetany nebo mléka.
- Do drobenky zamícháme mandlové lupínky.
- Drobenku vylepšíme nahrubo nasekanými ořechovými jádry.

## **Druhý den**

### **Polévka okurková – tarator**

*2 jogurty, 1 šálek zakysané smetany nebo kyselého mléka, 2 velké lžice dobrého oleje, 1 středně velká salátová okurka, 3–5 stroužků česneku, několik jader vlašských ořechů (nemusí být), 2 lžice usekaného kopru, pepř, sůl.*

Jogurt rozšleháme se smetanou, přidáme česnek utřený se solí (je lepší než lisovaný) a za stálého šlehání přidáme po kapkách olej. Vmícháme oloupanou nastrohanou nebo na malé kostičky

nakrájenou okurku, nasekaný kopr a špetku mletého pepře. Dáme vychladit a před podáváním můžeme posypat nahrubo nastrouhanými ořechy. Podle chuti zředíme studenou pitnou vodou nebo přidáme kostky ledu. Kdo má rád výraznější chuť může přidat několik kapek citrónové šťávy nebo octa, ten je nejlepší koprový nebo bazaltový.

### **Místo polévky můžeme podat osvěžující šopský salát**

*1 salátová okurka, 300 g paprik (3–4 ks), 300 g rajčat (3–4 ks), 2 střední cibule, 300 g balkánského sýra (nebo čedar, nivu, případně brynz), 2–3 lžičky dobrého salátového oleje, podle chuti citrónovou šťávu, mletý bílý pepř, nadrobno nasekanou zelenou petrželku a sůl.*

Očištěnou zeleninu nakrájíme na tenké plátky, promícháme i s nasekanou petrželkou, pokapeme citrónovou šťávou nebo octem, olejem a posypeme solí a nastrouhaným sýrem.

Podáme vychlazené místo polévky nebo jako předkrm. Případně nahradí i letní večeři.

Rada:

- Komu nedělají dobře salátové okurky použije nastrouhaný mladý kedluben.
- Stejně podáme místo šopského salát kedlubnový. Zvláště z mladých kedluben je vynikající.  
4 mladé kedlubny oloupáme a nahrubo nastrouháme. Přidáme jemně nakrájenou jarní cibulku nebo šalotku, nastrouhaný čerstvý křen (nebo použijte křen se smetanou, který máte pravděpodobně v chladničce), trochu mletého kmínu, pepře, cukru a citrónové šťávy podle chuti. Vše důkladně promícháme a necháme vychladit.

### **Zapečený květák se šunkou**

*Květák uvařený v osolené vodě (máme v ledničce od minulého dne), 100–200 g nadrobno nakrájené šunky, 2–4 vejce, 1 dl mléka, 2 dl smetany, mletý bílý pepř, špetku muškátového květu, sůl. Máslo na vymazání zapékačské misky a jemnou strouhanku na její vysypání.*

Uvařený květák rozložíme do zapékačské misky nebo pekáčku vymazaného máslem nebo jiným tukem a vysypaného jemnou strouhankou. Posypeme na kostičky nakrájenou šunkou nebo jinou uzeninou a zalijeme osolenou a opepřenou smetanou s rozšlehanými vejci. Hustě posypeme nastrouhaným sýrem a ve vyhřáté troubě zapečeme. Podáme s vařenými brambory a obložený zeleninou.

Rada:

- Zapékaný květák nastavíme přidáním zbytků jiné zeleniny nebo masa.
- Do poloměkka uvařený květák obalíme v trojobalu, osmažíme ve vyšší vrstvě oleje (proto je dobré použít na smažení menší a hlubší pánvici) a s novými brambory máme výbornou večeři. Kdo rád, přidá si tatarskou omáčku.
- Do poloměkka uvařený květák je výborný obalený v těstíčku a usmažený. Těstíčko připravíme ze 1/4 litru mléka nebo bílého vína (můžeme použít i minerálku, v západních Čechách dávají nejraději pivo), 250 g hladké mouky, 3 vajec a soli.
- Stane-li se, že růžičky kvěťáku se příliš rozpadají, nevadí, přidáme je do připraveného těstíčka a lžicí utvoříme placičky přímo na pánvici. Máme-li zbytek šunky nebo jiné uzeniny, nadrobno nakrájíme a přidáme.

- Pokud máme na zahradě keř černého bezu, nebo jsme si na procházce přírodou ulomily několik květů (jen z ekologicky čistého prostředí), usmažíme si „kostnatice“. Polorozkvetlé květy černého bezu opereme a okapané ve stejném těstíčku jako květák obalíme a osmažíme.
- Květák můžeme zalít také bešamelem nebo holandskou omáčkou, která je ale pracnější.

### **Bešamel na zalití květáku**

Dáme rozpustit 2 lžíce másla, zasypeme 1 lžící hladké mouky a usmažíme světlou jíšku. Zředíme ji 1 šálkem studeného mléka a povaříme na hustou omáčku. Do prochlazené vmícháme žloutek, sůl, několik kapek citrónové šťávy, špetku muškátového květu, 3 lžíce nastrohaného sýra a 1 lžící nasekané zelené petrželky. Květák (nebo jinou zeleninu) rozloženou v pekáčku zalijeme a ještě posypeme strouhaným sýrem.

### **Zeleninové saláty:**

#### *Paprikový s brokolicí*

Brokolici krátce povaříme v malém množství mírně osolené vody, do vychladlé přidáme na tenká kolečka nakrájenou bílou cibuli nebo pórek, na půlkolečka nakrájíme červenou, žlutou a zelenou papriku. Zalijeme zálivkou.

#### *Zeleninový s květákem*

Nejdříve na nudličky nakrájíme listy hlávkového salátu nebo čínského zeli, přidáme malou konzervu červených fazolí, hrášku, na kolečka nakrájenou konzervovanou nebo uvařenou mrkev a opatrně zamícháme uvařený, na malé růžičky rozebraný květák. Zalijeme lehkou jogurtovou zálivkou.

#### *Květákový s rýží*

Pokud ze zbytku rýže a květáku nechceme připravit polévku. Přichystáme méně obvyklý salát. Zbytek rýže promícháme s trochou dobrého salátového oleje a necháme 10–15 minut v míse odležet. Přidáme na malé růžičky rozdělený květák a ten, kdo má rád ryby ještě vykostěné sardelky, nakrájené na malé kousky. Zalijeme majonézou promíchanou s jogurtem nebo smetanou.

### **Zálivky:**

#### *Klasická salátová základní*

2 velké lžíce salátového oleje, 1 lžící octa, sůl, pepř dobře promícháme, podle chuti můžeme přisladit a nalijeme na salát.

#### *Jogurtová*

Na zálivku smícháme 1 bílý jogurt, 2 velké lžíce lehké majonézy, 2 lžíce citrónové šťávy, 1 lžíce hladké hořčice, mletý pepř, špetka soli a cukru. Zeleninu na misce nepromícháme, ale salát zálivkou jen přelijeme.

Moderní babičtví 4, 2004

---

### *Francouzská – základní zálivka*

*Půl šálku dobrého salátového oleje, 2–3 lžice octa či raději citronové šťávy a stejné množství vody, 1 lžice cukru, 1 lžička hořčice, sůl, pepř a bílá cibulka nejradyji šalotka.*

Smícháme vodu s octem, přidáme cukr, hořčici, olej, osolíme a opepříme podle chuti a naposled přidáme nadrobno nasekanou šalotku.

Tuto základní zálivku můžeme různě obměnit přidáním další příchutě:

- řecká vynikne přidáním oliv
- nastrohaný rokfór nebo niva vytvoří zálivku sýrovou
- tomatová s kečupem
- smetanová po přidání šlehané smetany

### **Jogurtový dort**

*3 vejce, 3 lžice jemného cukru, 7 lžic polohrubé mouky, 3 lžice solamylu, trochu prášku do pečiva (asi půl kávové lžičky).*

Náplň: *20 g mleté želatiny, 3 dl mléka, vody, případné ovocné šťávy, 300 g bílého jogurtu, 200 g měkkého plnotučného tvarohu, 150 g krupicového cukru.*

Ze 3 bílků a 3 velkých lžic studené vody ušleháme tuhý sníh. Pomalu, při stálém šlehání, přidáváme cukr a jeden po druhém žloutky. Nakonec přidáme mouku smíchanou s práškem a solamylem. Upečeme v mírné troubě.

Vychladlý korpus pokapeme ovocnou šťávou, pro dospěláky smíchanou s rumem. Poklademe ovocem, polijeme tuhnoucí náplní a dáme do ledničky. Zcela ztuhlý dort poklademe ozdobně ovocem.

Náplň:

Želatinu připravíme podle návodu na sáčku, protože každá se připravuje jinak. Jogurt rozšleháme s tvarohem, cukrem, chladnoucí želatinou.

Rada:

- Pokud nemáme moc času nebo se nám nechce péct, koupíme korpus hotový. Nahrubo rozdrobíme balíček dětských piškotů.
- Jogurtovou náplň „vylepšíme“ dotuha ušlehanou šlehačkou.
- Pro dospělé a slavnostní pohoštění želatinu namočíme do bílého nebo červeného vína (podle toho jaké ovoce chceme použít), do rozpuštěné přidáme cukr. Do tuhající vmícháme dvě dotuha ušlehané smetany ke šlehání.

## Třetí den

### Jahodová studená polévka

1/2 l vody smícháme s 1 velkou lžicí solamylu nebo jahodového případně vanilkového pudinku a necháme přejít varem. Přidáme asi 200 g na plátky nakrájených jahod, trochu cukru a necháme přejít varem ještě jednou. Sundáme z ploténky, přidáme několik kapek citrónové šťávy, 3 dl bílého vína, vše dobře promícháme a dáme vychladit. Pokud připravujeme polévku pro děti, dáme místo vína 3 dl smetany. Na misky připravíme zbytek jahod nakrájených na plátky nebo čtvrtky a zalijeme studenou polévkou. Kdo rád šlehačku, přidá ji dotuha ušlehanou, vykrojenou lžičkou jako nočky.

### Ovocné knedlíky z tvarohového těsta

500 g netučného tvarohu (místo tvarohu ve vaničce je lepší koupit tvaroh na pečení prodáváný ve tvaru válečku), 5–6 vrchovatých lžic dětské krupičky (záleží na tom, jak je tvaroh vlhký), 2 vejce, sůl a hrubá mouka na pomoučení prkénka. Všechny přísady rychle zpracujeme a na prkénku utvoříme z těsta silnější válec, který lehce uprostřed zmáčkneme, aby se utvořil žlábek, do toho položíme omyté a oschlé ovoce. Nožem válec podle naskládaného ovoce nakrájíme na kousky a řádně zabalíme. Vařit knedlíky dáme do prudce vařící osolené vody a opatrně zamícháme, aby se nepřilepily ke dnu. Po 5–6 minutách knedlíky vyplavou na povrch, a tím nám dávají znamení, že už budou uvařené. Na talíři sypeme strouhaným tvarohem, perníkem nebo umletým mákem. V některých rodinách se podávají sypané osmaženou strouhankou. Ještě podle chuti posypeme moučkovým cukrem a pokapeme rozpuštěným máslem. Mlsouni si dávají hustou smetanu. Ovocné knedlíky z těsta z krupicové kaše

Tato varianta je levnější a také velice rychlá. Určitě je budete rády připravovat. 3/8 l mléka, 100 g dětské krupičky nebo hrubé mouky (nejsprávnější je jemná krupice, tu ale doma nemíváme), 1 vejce a podle potřeby hrubá mouka (asi 150 g).

Z mléka a krupice uvaříme hustou kaši. Do chladné přidáme sůl, vejce a tolik mouky, abychom měly tvárné a hladké těsto. Stejně jako z tvarohového těsta utvoříme knedlíky a vaříme podle velikosti 5–7 minut. Po vložení do vařící vody nezapomeneme opatrně zamíchat.

Rada:

- Ovocné knedlíky připravujeme z různých těst a všechny chutnají
- Vždy je vaříme v dostatečném množství vody.
- Ovoce v těstě vždy dobře zabalíme, aby se nestalo, že budeme mít v hrnci zvlášť ovoce a zvlášť těstový obal.
- Vařené knedlíky nejsnadněji vybíráme děravou naběračkou.
- Hned je trochu promastíme, aby se neslepily.
- Ze stejného těsta uvaříme malé knedlíčky, které neplníme, ale na talíři polijeme ovocnou omáčkou.