

VAŘENÍ NA TŘI DNY

Milé čtenářky,

ta největší horka snad máme za sebou, mělo by nás ale ještě potěšit „babí léto“. Příjemné teplé počasí bez velkého horka a dozrávající úroda všeho, co jsme zatím nespotřebovaly a na zahrádce ještě dozrává. Hezké sluneční dny konce léta a začínajícího podzimu každý kdo může jistě využívá k hezkému posezení mimo byt. Snažíme se využít zatím ještě letních cen zeleniny nebo v případě, že si ji pěstujete sami, poslední plody ze zahrádky.

Připravila jsem pro Vás předpis na polévku z hlávkového zelí, z mrkve smažené placičky s bramborovou kaší, vdolky pečené v troubě a samozřejmě něco sladkého k odpolední kávě.

PRVNÍ DEN

Polévka z hlávkového zelí

4 brambory, 1 mrkev, 1 petržel, 1/2 celeru, 1/4 hlávky bílého zelí, 2 pevná rajčata, nebo několik lžic kečupu (to podle chuti), 1 cibuli, 3 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, na špičku nože mletého pepře, sůl, masový vývar (může být z kostky), zelená petrželka a nat' celeru. Pokud budeme chtít polévku zahustit, tak ještě 2 lžice másla a 1 lžice hladké mouky na zlatavou jíšku.

Očištěné brambory a zeleninu nakrájíme na kostky a dáme vařit. Přidáme bobkové listy, nové koření a kostku masového nebo zeleninového vývaru. Nakrájíme zelí, přelijeme horkou vodou a přidáme k bramborám a zelenině. Osolíme a opeříme podle chuti mletým pepřem. Rozpustíme máslo, přisypeme mouku a usmažíme za stálého míchání řídkou zlatavou jíšku. Hned vložíme do polévky a alespoň 10–15 minut provaříme. Spaříme rajská jablíčka, aby se lépe sloupala, nakrájíme a také vložíme do polévky. Zároveň přidáme jemný kečup, to mají rádi děti. Dospělí, zvláště muži, zase ostřejší. Záleží na naší chuti, který použijeme. Nasekáme zelené natě a posypeme hotovou polévku nebo je připravíme na misku, aby si každý posypal polévku na talíři podle vlastní chuti. Pokud jste stihly upéct vdolky nebo rozpeky a podáte je k polévce, všichni si přidají a vy nemusíte druhé jídlo připravovat.

Pokud se Vám to nepodaří, kupte rodinou oblíbené (nejraději tmavé) pečivo.

Klatovské vdolky pečené v troubě

500 g mouky (nejlépe je použít polovinu polohrubé a polovinu hladké), 1 kostku droždí, 2 vejce, 1 lžičku oleje, 300 ml mléka, 2 kostky cukru, neplná lžička soli.

Do mísy prosejeme mouku, blíže ke kraji uděláme důlek a rozdrobíme droždí. Zalijeme trochou (asi 4–5 lžic) teplého mléka a přidáme cukr. Rozmícháme na kasičku a necháme kynout. Po vykynutí kvásku, které trvá 5 až 10 minut, přilijeme vlažné mléko, sůl, rozmíchaná vejce a olej. Vypracujeme těsto o něco málo řídké než na buchty. V žádném případě tuhé. Lehce posypeme moukou, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě asi 60 až 90 min. kynout. Během kynutí alespoň jedenkrát těsto zamícháme. Po řádném vykynutí měchačkou nebo větší lžicí odkrajujeme těsto a klademe na dobře pomoučený vál nebo větší prkénko. Opatrně, tak abychom do těsta

nezpracovaly zbytečně další mouku, utvoříme bochánky. Překryté utěrkou necháme znovu vykynout. Asi 20–30 minut. Po vykynutí poklepem pomoučených prstů každý bochánek trochu zplacatíme. Opět přikryjeme utěrkou a necháme znovu nakynout. Do trouby vložíme suchý plech a troubu zapneme. Předehřejeme na 180 stupňů. Ta z vás, která má horkovzdušnou troubu, předehřeje jen na 160 stupňů. Než bude mít správnou teplotu, budou vdolky nakynuté a můžeme je vložit na horký plech. Těsto je řidší a tak raději použijte obě ruce. Pečeme podle toho, jak kdo má rád vypečené. Měly bychom mít krásně nafouklé bochánky – vdolky. V troubě bez proudícího horkého vzduchu bude pečení trvat o něco déle a vdolky bude třeba obrátit, aby byly pěkné na obou stranách a lehké jako pírko, jak říkají kuchařky z Pošumaví.

Pošumavské rozpeky

Ze stejného těsta upečeme místo vdolků rozpeky. Ty se připraví jednodušším způsobem tak, že místo malých kousků těsta utvoříme na pomoučeném vále asi 3× větší bochánky. Necháme stejně vykynout, po vykynutí zplacatíme, přikryjeme utěrkou a znovu nakynuté upečeme. Měly by se na plech vejít 2 až 3. Podávají se maštěné máslem nebo dobrým voňavým sádlem a zapíjí hrnkem kysaného mléka nebo podmáslí. Pokud je nachystáme místo knedlíků nebo chleba, necháme suché. Mají být krásně nafouklé a po roztržení díraté. Na venkově dávaly hospodyně na stůl ke každému talíři jeden rozpíček a zbytek na přidání, na velkou mísu do středu stolu. I v současné době jsou samozřejmě k houbové, koprové, rajské omáčce i guláši. K podušenému novému hlávkovému zelí, se většinou připraví jen na másle osmažená cibulka a místo knedlíků si každý sám naláme rozpek. Pokud zkusíte je to výborné. Neodmyslitelně také patří ke švestkové polévce, která se v tomto kraji každý podzim vaří. Stejně jako vdolky plníme a potíráme rozpeky různými zavařeninami. Nejchutnější jsou povidla z čerstvého rozvařeného ovoce sypané strouhaným tvarohem a pokapané hustou smetanou. Rozvařené a umleté letní hrušky, rozmačkané jahody nebo borůvky s trochou cukru a smetany k čerstvě upečeným rozpekům chutnají tak, že to nejde s ničím srovnat. To alespoň tvrdí tamní rodáci.

Mrkvové smažené placičky

250 g polohrubé mouky, 2 velké mrkve, 2 větší brambory, 1–2 vejce, sůl, pepř, 1 hrnek mléka, 20 g droždí asi půl kostky, olej na smažení.

Rozdrobené droždí zalijeme trochou teplého mléka, umícháme kasičku a necháme vzejít. Syrovou mrkev a brambory najemno nastroháme, přidáme vejce, mouku a vlažné mléko s droždím. Okořeníme, osolíme, řádně promícháme a necháme asi 60–90 minut nakynout. Na rozpáleném oleji smažíme malé tenké placičky.

Rada:

- do těsta můžeme přidat, tak jako do těsta na bramboráky, jemně nasekané maso nebo salám

Mrkvové smaženky

300 g mrkve, 60 g mouky a 60 g másla na světlou jíšku, 2 dl mléka, 50 g sýra, 2–3 vejce, sůl, mletý pepř a olej na smažení. Tomu, kdo má rád, aby mu každé jídlo vonělo masem, připraví si asi 200 g uzeného masa nebo šunky. Stačí nadrobno nakrájený salám.

Moderní babičtví 10, 2006

Očištěnou mrkev ovaříme v osolené vodě, měla by zůstat nedovařená, a nakrájíme na malé kostičky nebo nahrubo nastrouháme. Z másla a mouky osmažíme světlou jíšku a za stálého míchání přidáme studené mléko se solí a pepřem. Dobře vymícháme a povaříme na hustý bešamel. Po částečném vychlazení přidáme vejce, nastrouhaný sýr, karotku a nadrobno nakrájené maso nebo nastrouhaný salám. Dobře promícháme a na oleji smažíme malé placičky.

Rada:

- mrkev karotka je křehčí a sladší než mrkev zimní, ale zase se snáze kazí
- podáme s bramborovou kaší
- k lívanečkům i smaženkám je dobrý okurkový nebo jiný zeleninový salát
- do těsta na mrkvové placičky můžeme přidat, tak jako do těsta na bramboráky, najemno nasekané maso nebo některou oblíbenou uzeninu

Bramborová kaše

1 kg brambor, 50 g másla, 1/4 l horkého mléka, sůl.

Oloupané brambory zalijeme vařící osolenou vodou a do měkka uvaříme. Do nádoby slijeme vodu. V zimě a na podzim ji můžeme upotřebit na polévku, na jaře ale nepoužíváme, to vodu vyléváme. Brambory šťouchadlem rozmačkáme, přidáme máslo a za stálého míchání přiléváme horké mléko. Šťouchadlo vyměníme za ruční šlehač a kaši našleháme. Podle starých hospodyň by měla být „hedvábná“.

Rada:

- pokud nemáme šťouchadlo na brambory, rozmačkáme je kvedlačkou. Samozřejmě, že také můžeme použít hned šlehač, ale počítejme s tím, že pokud nádobu nepřikryjeme, brambory budou všude kolem
- zbytek studené kaše můžeme využít i jinak než, že ji ohřejeme. Přidáme žloutek (není nutný), lžici rozpuštěného másla, lžici hrubé mouky, přisolíme, vložíme do sáčku s širší trubičkou na zdobení a na vymaštěný plech nastříkáme věnečky, pusinky nebo jiné tvary. Použijeme na ozdobení pokrmů jak na talířích tak mísách. Podle Vaší fantazie mohou být ještě přizdobené třeba kečupem nebo zelenými lístečky bylinek.

DRUHÝ DEN

Rychlé kotlety

Libové kotlety nařizneme několikrát na obvodu, aby se nekroutily. Pokud je připravujeme i s kostí, maso částečně od kosti odkrojíme, aby se řádně propeklo. Lehce naklepeme obráceným nožem a vložíme na rozpálenou suchou pánev. Po opečení na jedné straně, trvá to asi 4–5 minut, obrátíme a na opečené straně osolíme a posypeme oblíbeným kořením. Na každou kotletu položíme tenký plátek čerstvého másla. Po dalších pěti minutách vypneme sporák a přidáme několik lžic masového vývaru. Přiklopíme a necháme ještě dvě minuty dotáhnout. Podáme s brambory připravenými

Moderní babičtví 10, 2006

libovolným způsobem nebo s chlebem. Stačí obložit čerstvou zeleninou, nebo dobrým zeleninovým salátem.

Rada:

- pokud chceme připravit maso i další den, odkrojíme některé přečnávající kousky a nakrájíme na nudličky. Vložíme do misky a mírně pokapané olejem uchováme v chladničce.
- jindy na másle osmažíme kroužky cibule a na každou kotletu lžičku navršíme
- změna také bude pokud hotové kotlety tence potřeme lžičkou ostřejší hořčice a polijeme lžící vypečené šťávy
- maso vždy naklepáváme na vodou potřeném prkénku, aby nás dřevo nepřipravilo a masovou šťávu a připravovaná dobrota nebyla suchá
- maso, které budeme naklepávat, přikryjeme fólií nebo vložíme do igelitového sáčku. Ušetříme si tím úklid kolem prkénka a maso se nerozbije, ale šetrně naklepe.

Salát z hlávkového zelí

1 menší hlávkou zelí očistíme, vykrojíme košťál a nastrouháme nebo nakrájíme na tenké nudličky. Spaříme horkou vodou a necháme okapat. Vložíme do větší mísy, osolíme a dobře promačkáme. Přidáme *šťávu ze 2 citronů*, podle chuti *sůl, mletý bílý pepř a cukr, 2 lžice oleje*. Všechno řádně promícháme a necháme několik hodin proležet.

Zelný salát s jogurtem

Zelí připravíme do mísy tak jako v předcházejícím předpise. *Osolíme* a přidáme *1 drobně nakrájenou cibuli*. *1 velký bílý jogurt* smícháme se *lžičkou cukru, 1–2 lžicemi octa nebo citrónové šťávy*, podle chuti *mletého bílého pepře*, a pokud je třeba ještě i troškou soli. Dobře rozmícháme. Zálivka by měla mít pikantní chuť. Vychlazený salát rozdělíme na talířky nebo misky a přelijeme zálivkou. Posypeme nasekanou pažitkou nebo koprem.

Rada:

- trochu nastrouhaného zelí zabalíme do plátěné utěrky, vložíme do igelitového sáčku a máme připravené na přidání do masových nudliček na třetí den
- tohoto základního salátu připravíme raději více a natlačíme do širší sklenice. V lednici vydrží několik dnů a my si můžeme podle potřeby a chuti ubírat. Přidáním další zeleniny získáme rychle jiný chutí i na pohled
- letní zelí je křehčí a tak není nutné ho nechávat spařit vařící vodou, ale jen teplou řádně přelit
- přidáme na malé kostičky nebo tenké plátky nakrájená, případně nastrouhaná křehká jablka. Dobrá jsou nakyslá.
- koho syrové zelí nadýmá, přidá trochu čerstvě umletého kmínu
- přidáme mrkev (nejlépe karotku) nastrouhanou na tenká kolečka nebo na hrubé slzy

Moderní babičtví 10, 2006

- stejně nastroháme sladkokyselé okurky
- na nudličky nakrájenou některou barevnou papriku
- kdo má rád houby, přidá naložené ve sladkokyselém nálevu
- pokud chceme připravit salát ostřejší chutě, přidáme na oleji osmahnutý česnek
- pro ostřejší chuť přidáme feferonku a dochutíme hrubě mletým bílým pepřem
- pokud chceme salát méně obvyklý, přidáme okapaný švestkový kompot. Budete překvapeny, jak je salát výborný.
- pokud budeme podávat salát jako samostatné vydatnější jídlo přidáme natvrdo uvařená vejce nebo na kostičky nakrájenou šunku, šunkový salám.

TŘETÍ DEN

Vepřové nudličky

Připravené maso nakrájíme na nudličky (pokud jsme takto neudělaly už předchozí den) a vložíme na pánev s trochou oleje a opečeme. Přidáme na plátky nakrájenou velkou cibuli, několik stroužků česneku na plátky nakrájených a spolu ještě osmažíme. Na kolečka nakrájenou papriku, nejlepší je paprika po kousku ode všech tří barev, nakrájená spařená a oloupaná rajčata. Trochu kečupu a masového vývaru, aby se zelenina s masem nepřipekla. Necháme přejít varem. Nevaříme, protože by zelenina příliš změkla a maso by se rozpadlo. Podáme s chlebem, rýží a jsou dobré i vařené brambory

Rada:

- k masu přidáme kousek na nudličky nakrájeného a horkou vodou spařeného hlávkového zelí. Hned bude o porci víc.
- když potřebujeme nastavit množství, přidáme podušenou rýži
- maso dobře zvětší objem přidáním vařených fazolí

Protože nás tentokrát nestálo vaření téměř žádný čas, upečeme mrkvový dort a připravíme některý ovocný salát.

Mrkvový dort piškotový

5 vajec, 3 lžice horké vody, 150 g moučkového cukru, 50 g sypkého cukru, 200 g ovařené mrkve, 1/2 v teplé vodě dobře omytého citronu, 100 g hrubé mouky, 50 g opražených a nastrohaných vloček, 100 g strouhaných ořechů, 1/2 prášku do pečiva a 1/2 lžičky skořice.

Žloutky s cukrem a horkou vodou ušleháme do husté pěny, přidáme skořici, ovařenou a nastrohanou mrkev, citrónovou šťávu, vločky, ořechy a mouku promíchanou s práškem do pečiva. Do bílků přidáme špetku soli a ušleháme tuhý sníh, pomalu za neustálého šlehání přisypeme jemný cukr a po částech opatrně vmícháme do těsta. V lijeme do máslem vymazané a hrubou moukou vysypané dortové formy. Vložíme mírně přehřáté (asi 150 stupňů) trouby a po několika minutách

Moderní babičtví 10, 2006

teplotu zvýšíme. Zvolna upečeme a po částečném vychladnutí vyklopíme. Nepromazáváme. Můžeme polít citrónovou polevou nebo potřít tuhou šlehačkou.

Mrkvový dort piškotový II.

3 vejce, 150 g cukru, 150 jemně nastrouhané mrkve, 150 g mletých ořechů, 2 lžice dětské krupičky, 1/2 prášku do pečiva.

Žloutky utřeme nebo ušleháme s cukrem do pěny, přidáme ořechy, mrkev, krupičku s práškem a naposledy tuhý sníh. Pečeme v dobře vymazané a hrubou moukou vysypané formě asi půl hodiny při 150–180 stupních. Pokud jsme pekly dort v menší formě nebo ve formě na srnčí hřbet, po řádném vychlazení korpus rozřízneme a potřeme rybízovou zavařeninou. Povrch můžeme ozdobit šlehačkou.

Mrkvový dort bílkový

6 bílků, 150 g cukru, 150 g mrkve, 100 g ořechů, 2 lžice dětské krupičky nebo jemné krupice, 1/2 balíčku prášku do pečiva, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžice rumu

Jemně nastrouhanou mrkev smícháme s krupicí a necháme asi 15 minut provlhnout. Zatím ušleháme se špetkou soli tuhý sníh, zašleháme cukr a opatrně vmícháme mrkev s krupicí a mletými ořechy s práškem do pečiva, citrónovou šťávou a rumem. Upečeme o ozdobíme stejně jako dorty předcházející tuhou šlehačkou. Můžeme posypat lupínky mandlí nebo strouhanou čokoládou.

Ten, kdo se bojí šlehačky, nastaví ji našlehaným měkkým tvarohem.

Rada:

- pro zvětšení objemu přidáváme do levnějších piškotových těst vodu. Do bílků vždy studenou a do šlehaných žloutků vždy teplou
- aby se dobře ušlehal sníh, přidáme do bílků špetku soli
- do bílkového sněhu přidáváme sypký cukr, nebo vždy alespoň polovinu potřebné dávky, pokud není v předpise uvedeno jinak. Moučkový cukr je pro bílkový sníh těžký a sníh snadněji vodovatí.
- do bílkového sněhu zašleháme jen menší část cukru, zbytek raději zamícháme
- bílky šleháme nejdříve nejvyšší rychlostí, ale šlehání dokončíme pomaleji (stejně šleháme také šlehačku)

Ovocný salát se smetanovou omáčkou

2 křehká jablka, 2 zralé ale ne tvrdé hrušky, 2 menší pomeranče nebo mandarinky, 2 banány, pokud máme ananas nakrájíme plátek na malé kostičky a také ho přidáme, 1 lžice cukru a 1 lžice rumu.

Na omáčku: *1 zakysanou smetanu, šťávu z půlky pomeranče a půlky citronu, 1–2 lžice rumu, 2–3 lžice cukru (podle chuti), 1 kávovou lžičku mleté skořice.*

Nejprve si připravíme omáčku. Šťávu z pomeranče a citronu smícháme se smetanou, přidáme cukr, skořici, rum a ještě dobře promícháme. Dáme do chladu.

Moderní babičtví 10, 2006

Oloupané ovoce nakrájíme na tenké plátky nebo malé kostičky a polijeme připravenou omáčkou. Posypeme půlkami spařených a oloupaných mandlí a dáme vychladit.

Ovocný salát s ananasem

2 pomeranče, 2 banány, 2 kiwi a malá plechovka ananasových kostek. Na zálivku použijeme šťávu z ananasového kompotu.

Necháme vychladit a podáváme na vychlazených skleněných miskách pokapané čokoládovým nebo vaječným likérem. Dětem místo likéru navršíme kopec šlehačky.

Mrkvový salát s pomerančem

1 kg jemně nastrouhané mrkve, 1 lžičku cukru, šťávu z 1 citronu, šťávu z 1 pomeranče a 1 pomeranč nakrájený na kostičky.

Vše promícháme, necháme řádně vychladit a před podáním přizdobíme snítkou meduňky nebo máty. Pro mlsouny lístky zapícheme do kopečku šlehačky. Můžeme použít i modrý kvítek brutnáku.

Salát z křehkých letních jablek, mrkve a banánů

2 křehká, nakyslá jablka, 2 mrkve, nejlépe karotky, je také křehčí a 2–4 banány. Na zálivku šťávu z 1 citronu a hrst ořechů na posypání.

Oloupaná a vykrájená jablka nakrájíme na tenké plátky, mrkev nejemno nastrouháme, banány nakrájíme na kolečka. Dobře rozmícháme citrónovou šťávu s olejem a v míse polijeme připravené ovoce. Všechno promícháme a posypeme nahrubo nastrouhanými ořechy.

Rady:

- nic nepokazíme posypáním nastrouhanou hořkou čokoládou
- připravené ovoce pokapeme vaječným koňakem
- pro děti připravíme omáčku bez rumu. Přidáme víc pomerančové nebo ananasové šťávy.