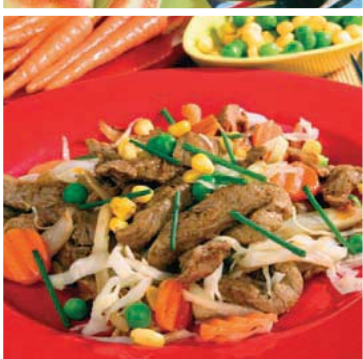
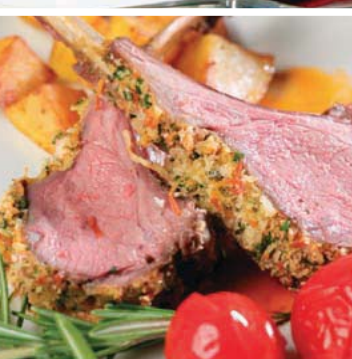
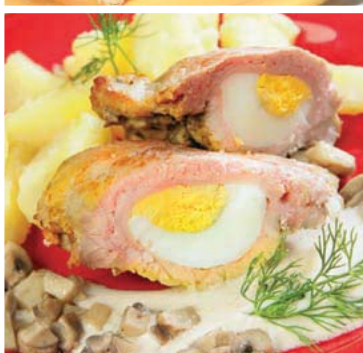


RECEPTY

zo života **14**

*Varíme
bez námahy*

Skvelé jedlá na každý deň



RECEPTY

zo života **13**

Víkendové varenie

**120 chutných receptov
na sobotný a nedeľný obed**

POLIEVKY

ŠALÁTY A PREDJEDLÁ

BRAVČOVÉ MÄSO

HOVÄDZIE A TEĽACIE MÄSO

HYDINA

RYBY A INÉ MÄSO

CESTOVINY A SLANÉ JEDLÁ

SLADKÉ DEZERTY A KOLÁČE

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila:

Jana Klapáčová

Dizajn a grafická úprava: **Viktor Vadkerti**

Autor fotografií: **Dušan Krístek**



Jedlá pripravili **Jozef Masaryk** a **Tomáš Repáš**

Milí priatelia,

pre všetkých priaznivcov dobrého jedla i varenia sme pripravili ďalšiu, v poradí už trinástu knihu obľúbenej edície Recepty zo života. Symbolická trinástka má názov Víkendové varenie a tematicky tak rozširuje pestrú ponuku predchádzajúcich veľmi úspešných kuchárskych kníh. Po náročnom pracovnom týždni sa už väčšinou nevieme dočkať vytúženého víkendu. K nemu patrí nielen pár hodín spánku navyše, odpočinok a relax, ale aj chutná domáca strava, ktorá svojou kvalitou prekoná akokoľvek lákavé denné menu reštauračných zariadení či školskej jedálne. Čo však uvariť na sobotný a nedeľný obed? Ako nám píšete, pre mnohé z vás sa knihy Receptov zo Života stali neoceniteľným zdrojom inšpirácie a patrí im už stále miesto v kuchyni. A tak sme z množstva originálnych i tradičných receptov, ktoré do redakcie časopisu Život zaslali čitateľky a čitatelia z celého Slovenska, vybrali tie, z ktorých poľahky zostavíte víkendové menu.

Kniha obsahuje 120 receptov, podľa druhu jedál rozdelených do ôsmich kapitol. V tradičnej slovenskej rodine bol sobotný obed väčšinou bezmäsitý, kým v nedeľu nesmeli na stole chýbať mäso. V knihe nájdete bohatú ponuku receptov na bezmäsité jedlá i mäsové pochúťky. Nezabudli sme ani na múčniky, ktoré sú obľúbenou sladkou bodkou za nedeľným obedom.

Všetky jedlá v knihe uvarili naši kuchári z bežne dostupných surovín. Ich príprava nie je mimoriadne náročná na čas. Zásluhou nášho šikovného fotografa a štylistky vyzerajú jedlá na fotografiách naozaj lákavo. Ale verte, že aj tie vaše budú vyzeráť, no najmä chutiť rovnako dobre. Za celý pracovný tím, ktorý sa podieľal na príprave tejto knihy, vám želim mnoho úspechov pri varení podľa Receptov zo Života.

*Jana Klapáčová
zostavovateľka knihy*



Sýta pikantná polievka

strana 8



Pestrá zemiaková polievka

strana 10



Karfiolová polievka

strana 11



Sedliacka kapustnica

strana 12



Kelová polievka s párkami

strana 13



Hríbová polievka s kapustnými listami

strana 14



Pikantná čínska polievka

strana 15



Pikantná paradajková polievka

strana 16



Šošovicová polievka so slaninou

strana 17

POLIEVKY



Sýta pikantná polievka

4 – 6 porcií

- 300 g hovädzieho mäsa
- 150 g cibule
- 1,5 l vody
- 1 zelená paprika
- 150 – 200 g hlávkovej kapusty
- 3 zemiaky
- 100 g údenej klobásy
- 2 – 3 strúčiky cesnaku

- majorán
- mletá rasca
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- tekuté polievkové korenie
- soľ
- olej



Umyté mäso pokrájame na kocky. Ošúpanú cibuľu pokrájame nadrobno a speníme na rozohriatom oleji. Pridáme mäso a spolu popražíme.



Osolíme, okoreníme, posypeme rascou, mletou červenou paprikou, podlejeme horúcou vodou a do polomäčka udušíme.



Papriku zbavenú jadrovníka a hlávkovú kapustu pokrájame na tenké rezance. Spolu s pokrýjanými zemiakmi a kolieskami klobásy pridáme do polievky. Dolejeme vodu a uvaríme domäčka. Tesne pred dokončením pridáme prelisovaný cesnak, majorán a polievku dochutíme polievkovým korením.





Pestrá zemiaková polievka

4 – 6 porcií

- 400 g zemiakov
- 800 ml zeleninového vývaru
- 100 g póru
- 100 g mrkvy
- 200 g mrazeného hrášku
- mletý muškátový oriešok
- mletá rasca
- 100 ml smotany na varenie

– Zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Zalejeme zeleninovým vývarom a uvaríme domäkka.

– Časť uvarených zemiakov vyberieme a zvyšok rozmixujeme s vývarom.

– Pór a mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na tenké kolieska.

Na rozohriatom oleji opražime kolieska mrkvy, prikryjeme a za občasného premiešania dusíme 10 minút.

– Ku koncu dusenia pridáme kolieska póru a ešte krátko restujeme.

– Do udusenej zeleniny pridáme hrášok a uvarené kocky zemiakov, okoreníme mletým muškátovým orieškom, osolíme, posypeme mletou rascou a niekoľko minút ešte podusíme.

– Nakoniec prilejeme vývar rozmixovaný so zemiakmi, zjemníme smotanou a povaríme.





Karfiolová polievka

6 porcií

- 1 karfiol
- 30 g masla
- 40 g hladkej múky
- 1 1/2 litra zeleninového vývaru
- 200 ml mlieka
- muškátový oriešok
- vegeta
- soľ
- petržlenová vňať

– Maslo rozohrejeme a múku opražíme dozlatista. Zápražku zalejeme vývarom.

– Karfiol umyjeme, rozoberieme na ružičky, pridáme do polievky a uvaríme domäkka.

– Do polievky prilejeme mlieko. Podľa chuti pridáme soľ, vegetu, trochu nastrúhaného muškátového orieška a ešte povaríme.

– Každú porciu ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou.





Sedliacka kapustnica

12 – 15 porcií

- 1 kg kyslej kapusty
- 1 kg údených klobás
- 50 g sušených hřibov
- 500 g bravčového mäsa
- 200 g zemiakov
- 100 g údenej slaniny
- 40 g hladkej múky
- 20 g červenej papriky
- 400 ml kyslej smotany
- soľ

– Do 5-litrového hrnca dáme pokrájanú kyslú kapustu, klobásu, vopred namočené sušené hřiby, na kocky pokrájané bravčové mäso, na kocky pokrájané zemiaky, soľ, zalejeme vodou a varíme.

– Uvarenú klobásu vyberieme a pokrájame na kolieska.

– Slaninu pokrájame na kocky a opražíme, škvarky vyberieme a spolu s klobásou dáme do kapustnice.

– Do masti zo slaniny dáme múku a urobíme zápražku.

– Hotovú zápražku zalejeme vodou, pridáme červenú papriku, dobre premiešame a vlejeme do kapustnice. Necháme za stáleho miešania prevariť, ozdobíme rozšľahanou smotanou a podávame s chlebom.





Kelová polievka s párkami

4 – 6 porcií

- 200 g kelu
- 1,5 l vody
- 100 g zemiakov
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 30 g cibule
- 30 g masťi
- 30 g hladkej múky
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- soľ
- 2 párky

– Kel očistíme, pokrájame na rezance a vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou.

– Zemiaky očistíme, pokrájame na kocky a spolu s rozotretým cesnakom pridáme do polievky.

– Nadrobno pokrájanú cibuľu opražíme na masťi, zaprášime hladkou múkou a pomletou červenou paprikou. Pripravíme tmavšiu zápražku, ktorú zriedime vlažným vývarom z kelu a povaríme.

– Pripravenú zápražku precedíme, pridáme do polievky a ešte povaríme. Pred dovarením pridáme na kolieska pokrájané párky.





Hríbová polievka s kapustnými listami

4 – 6 porcií

- hrst sušených hríbov
- 200 g kapustných listov
- 300 g zemiakov
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- 2 lyžice hladkej múky
- masť alebo olej
- vegeta
- soľ

– Sušené hríby asi na 20 minút namočíme do teplej vody.
– Kapustné listy pokrájame na kocky a spolu s odkvapkanými hubami ich dáme variť. Osolíme.
– Keď sú listy polomäkké, pridáme očistené, pokrúpané zemiaky.
– Na panvici rozpálime lyžicu masť (alebo 3 lyžice oleja), pridáme 2 lyžice hladkej múky a miešame, kým sa zápražka nesfarbí dozlatista.
– Hotovú zápražku odstavíme, pridáme 1 lyžičku mletej papriky, premiešame, zalejeme studenou vodou a pridáme k polievke. Polievku prevaríme a dochutíme vegetou.



Pikantná čínska polievka

6 – 8 porcií

- 50 g sušených húb
- 50 g širokých rezancov
- 200 g uvareného kuracieho mäsa
- 1 kocka slepačieho bujónu
- 1 lyžica maizeny
- 1 vajce
- 1 lyžica kečupu
- 1 lyžica sójovej omáčky
- 1 lyžica vínneho octu
- 1 malá cibuľa alebo pór
- mleté čierne korenie
- soľ

– Huby zalejeme horúcou vodou.

– Rezance na 20 minút ponoríme do studenej vody a pokrájame na menšie kúsky.

– Do vriaceho bujónu pridáme huby, rezance a pokrájané mäso.

– Maizenu rozmiešanú v troške vody a rozšľahané vajce prilejeme do polievky. Osolíme, okoreníme a ešte krátko povaríme.

– Hrniec odstavíme z ohňa a primiešame kečup, sójovú omáčku, vínny ocot a nadrobno pokrájanú cibuľu alebo kolieska póru.





Pikantná paradajková polievka

4 – 6 porcií

- 150 g cibule (šalotky)
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 lyžice oleja
- 500 ml kuracieho vývaru
- 300 g paradajok
- 2 lyžice krupice
- 1 lyžica paradajkového pretlaku
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- cukor
- 0,5 lyžičky mletej sladkej papriky
- kajenské korenie
- mleté čierne korenie
- soľ
- čerstvá petržlenová a mäťová vňať

– Cibuľu očistíme a pokrájame na kolieska, cesnak roztlačíme. Cibuľu a cesnak podusíme na oleji, prilejeme vývar, okoreníme a varíme asi 10 minút.

– Paradajky olúpeme, pokrájame na malé kúsky, pridáme do polievky a znova varíme asi 10 minút.

– Prisypeme krupicu, pridáme lyžicu paradajkového pretlaku a citrónovej šťavy. Približne 5 minút ešte povaríme.

– Polievku dochutíme cukrom, mletou paprikou, kajenským korením, mletým čiernym korením a soľou.

– Do hotovej polievky pridáme nadrobno pokrájanú petržlenovú a mäťovú vňať.





Šošovicová polievka so slaninou

4 – 6 porcií

- 30 g masla
- 1 cibuľa
- 1 mrkva
- 1 stonka zeleru
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 – 3 plátky anglickej slaniny
- 175 g šošovice
- 1 zemiak pokrájaný na kocky
- 2 bobkové listy
- 1/2 lyžičky posekanej čerstvej šalvie
- 1/4 lyžičky rasce
- 2 l slepačieho alebo zeleninového vývaru
- petržlenová vňať
- mleté čierne korenie
- soľ
- plátky anglickej slaniny na ozdobu

– Vo veľkom hrnci roztopíme maslo. Pridáme na-drobno pokrájaný, očis-tenú cibuľu, mrkvu, zeler, rozotretý cesnak a opražíme.

– Potom pridáme na kocky pokrájanú slaninu, prebratú, umytú šošovi-cu, zemiak a bobkový list.

– Ochutíme šalviou, ras-cou, soľou, mletým čier-nym korením a dusíme približne 15 minút.

– Prilejeme horúci vývar a 20 minút varíme do-mäkka.

– Polievku ozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou a podávame s jemne opraženými plát-kami anglickej slaniny.





Zeleninová misa s cesnakovou omáčkou
strana 20



Chatárske klobúčiky
strana 21



Vajcia v záveji
strana 22



Plnené pečené zemiaky
strana 23



Zemiakový šalát
s cottage syrom
strana 24



Pórový šalát
strana 25



Hydinový šalát
strana 26



Chrumkavý zemiakový šalát
strana 27



Šalát z čínskej kapusty
strana 28



Šunkové medailóniky
strana 29



Kapustový vlašský šalát
strana 30

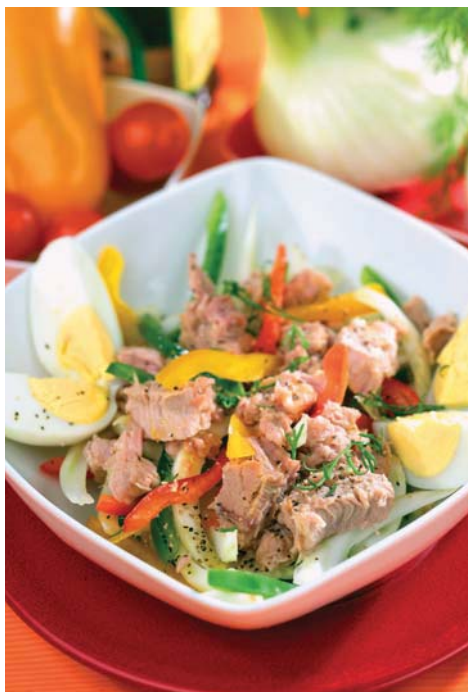


Rokfortový šalát
strana 31



Mrkvová nátierka

strana 32



Tuniakový šalát s feniklom

strana 33

ŠALÁTY A PREDJEDLÁ



Zeleninová misa s cesnakovou omáčkou

6 porcií

- 600 g paradajok
- 200 g červenej a žltej papriky
- 500 g šalátových uhoriek
- 400 g mladej cibulky
- šťava z 1 citróna
- 2 lyžice olivového oleja

Omáčka:

- 1 téglik jogurtu
- 1 téglik kyslej smotany
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 viazanička bazalky alebo pažítka
- mleté čierne korenie

– Zeleninu umyjeme a očistíme. Paradajky rozkrojíme na osminky, papriku zbavíme semienok a pokrájame na štvrtky, uhorky na plátky a cibulku na kolieska.

– Všetku zeleninu dáme do misy z ohňovzdorného skla, osolíme a okoreníme. Citrónovú šťavu zmiešame s olejom a polejeme ňou pokrájanú zeleninu.

– Misu zakryjeme alobalom a dáme na 20 minút do rúry jemne dusiť. Potom zeleninu vyberieme a necháme vychladnúť. Udusenú zeleninu podávame s vychladenou omáčkou.

 Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 20 minút

– **Omáčka:** Jogurt a smotanu zmiešame, cibuľu pokrájame nadrobno, cesnak roztlačíme, bazalku (pažítka) posekáme nadrobno.

– Všetko pridáme do jogurtovosmotanovej zmesi, dochutíme soľou a korením. Omáčku dáme vychladiť do chladničky.





Chatárske klobúčiky

4 porcie

- 12 väčších šampiňónov alebo mladých bedlí
- 400 ml mlieka
- 1 väčšia cibuľa
- 100 g šunky
- 1 lyžica zeleninového vývaru
- 40 g masla
- 3 lyžice oleja
- citrónová šťava
- strúhanka
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- soľ

– Šampiňóny umyjeme, hlúbiky odstránime, klobúčiky opatrne vydlabeme a namočíme na 10 minút do mlieka.

– Potom ich vyberieme, na servítke usušíme, pokvapkáme citrónovou šťavou a rýchlo dočervena opražíme na oleji.

– Na polovičke masla udusíme najemno pokrájanú cibuľu, pridáme vydlabanú hmotu z klobúčikov, nadrobno pokrájané hlúbiky a opražíme.

– Opraženú zmes osolíme, okoreníme, pridáme mletú papriku, nadrobno pokrájanú šunku a premiešame s lyžicou vývaru.

– Hotovou zmesou naplníme pripravené klobúčiky. Huby posypeme strúhankou, pokvapkáme zvyšným roztopeným maslom a dáme zapieť do rúry doružova.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 25 minút

