
ABECEDNÍ
DATABÁZE
ÚSPĚŠNÝCH
RECEPTŮ
I Z POMALÉHO HRNCE

sestavil Zdeněk Brýdl



KNIHY.CZ

více než
2 000
receptů

Abecední databáze úspěšných receptů i z pomalého hrnce
Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v prosinci 2022 jako 118. Publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-235-7 (epub)

ISBN 978-80-7570-236-4 (mobi)

ISBN 978-80-7570-237-1 (pdf)

ABECEDNÍ

DATABÁZE
ÚSPĚŠNÝCH
RECEPTŮ
I Z POMALÉHO HRNCE

DŮLEŽITÁ INSPIRACE PRO PROFESIONÁLNÍ KUCHAŘE,
DOMÁCÍ KUCHYNI A PODLE POTŘEBY I JAKO UČEBNICE

OBSAH

ÚVOD.....	1
DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ, ZRÁNÍ, TEPEL. ÚPRAVA	2
VŠEOBECNÉ INFORMACE	8
HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY	14
RYBY	280
OMÁČKY	304
POLÉVKY	339
SALÁTY	366
MOUČNÍKY, DEZERTY A DŽEMY	389
NÁPOJE A ZMRZLINY	412
KOŘENÍ A ZELENINOVÁ DOCHUCOVADLA	428
KUCHAŘSKÉ CIZOJAZYČNÉ POJMY	455
TECHNICKÉ INFORMACE V KUCHAŘKÉ PRAXI, ZÁVĚR	458

ÚVOD

Vážené kuchařky a kuchaři! Získáváte moji poslední databázi receptů úspěšných jídel i z **pomalého hrnce**. Ženám se tradičně omlouvám za oslovování v mužském rodě i za tykání. Výsledkem je totiž stručnější a přehlednější text. Ingredience jsou pro názornost zapsány přímo v receptech, stejně jako v již vydaných předchozích databázích. Jejich přehled je uveden v závěru. Pokud v receptech není uveden počet porcí, jde o porce čtyři.

Modře jsou psány **běžné ingredience** (sůl, pepř, voda a další), stejně tak jako **náčiní** (například trouba, mixér, pánev), **jednoduché výrobní činnosti** a **přílohy** na konci receptů.

Tučným písmem jsou psány **méně běžné ingredience** a **důležité výrobní postupy** (například peč, restuj, osuš). Tento způsob zápisu je názorný a jednoznačný.

Předkrmy jsou zvýrazněny červeně (**předkrm**, **PŘEDKRM**). Vykřičníky u názvů upozorňují na jídla význačná (!), na jídla zdravá (!) a na jídla zdravotně doporučovaná (!!).

Vynikající je **hledání receptů podle surovin**, ze kterých chcete vařit. Ve formátu PDF (po stisku kláves Ctrl+F) do horního řádku označeného „Hledat“ (nebo „Zadejte hledaný text“) napište například „zelí“. Pak stiskněte klávesu Enter (nebo klepněte na znak √ či ^). Následující či předchozí texty se zelím se pak postupně zobrazí. Tímto způsobem lze najít libovolný text. Při práci s počítačem se také nabízí možnost tisku stránek na domácí tiskárně, z větší vzdálenosti při vaření čitelnějších.

Při hodnocení prvními uživateli databáze jsem se setkal s názorem, že v uvedených receptech chybí, na rozdíl od receptů na internetu nebo v tištěných kuchařkách, obrázky jídel. Musím proto konstatovat, že jde o databázi velkého množství receptů, určených především těm zkušenějším. Nejde tedy o běžnou kuchařku. Kuchařek je na trhu velké množství, často ale za nemalý peníz. Na internetu je zdarma uvedeno velké kvantum receptů, ve kterých je ale nesnadné se rychle zorientovat. Na rozdíl od knížek i internetu je v této databázi možno velmi komfortně vyhledávat recepty podle názvů, ingrediencí, autorů, zemí původu a dalších.

Ve zkratkách značím polévkovou lžicí PL, čajovou lžičku ČL, stroužek str., olivový oliv., sójový/á sój., bobkový bob., drcený drc., mletý ml., pomalý hrnec PH a průměr ø. V závorkách jsou uvedeny doplňující údaje a další možnosti náhradních ingrediencí.

Hned v úvodu všem předám známou pravdu. Nezáleží totiž jen na receptu, ale i na zkušenosti, praxi a citu kuchařek i kuchařů, a především na jakosti surovin. Podle stejného receptu může jeden kuchař uvařit skvělé jídlo, druhý ale jídlo zcela podprůměrné. Hodně také záleží chuťovém, často vrozeném, vkusu strávníků. Jednomu chutná tohle, jinému ale něco úplně jiného.

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je (někdy místo jména uvádím jejich značku z internetu). Jde o významné kuchaře anebo o známe umělce či šikovné nadšence. Jde-li podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, to znamená, že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o jejich souhlas. Uvedeným autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, za jejich recepty upřímně děkuji.

Pro věk již nepředpokládám tvorbu dalších databází. Budu ale rád, když se této činnosti ujmou jiní šikovní nadšenci. Kulinářské umění jde přece stále kupředu. Je pravděpodobné, že se pak databáze receptů objeví i v zahraničí. Po formální stránce prosím o důsledné dodržování stanovených zásad. Jsou opravdu praktické a kuchařkám i kuchařům vaření usnadňují.

DRUHY MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ

VEPŘOVÉ MASO se v praxi tradičně dělí takto: **1. HLAVA**, **2. PLEC** (z přední nohy), **3. KRKOVIČKA**, **4. PEČENĚ** (s kostí je to **kotleta**, bez kosti je to **karé**), **5. BŮČEK** (bok), **6. KÝTA**, **7. PAŽDÍK** (tučný výřez), **8. LALOK**, **9. ZADNÍ KOLÍNKO**, **10. PŘEDNÍ KOLÍNKO**, **11. ZADNÍ NOŽKA**, **12. PŘEDNÍ NOŽKA**, **13. OCÁSEK**

V kuchyni se podle zkušeností proslulých kuchařů doporučuje využít části vepřového takto:

1. HLAVA je výborná na ovar.

2. HŘBETNÍ SÁDLO přeškvarené je výborné na smažení, zdravější než máslo.

3. KRKOVIČKA je šťavnatější než kýta. Výborná je na řízky, pečení i na grilovaný steak, silný na 2-3 prsty.

4. PEČENĚ (**karé**, anglicky **pork loins**) leží mezi plecí a kýtou. K pečení se hodí prorostlá.

5. KOTLETA bývá naopak dosti suchá. S kostí se někdy nazývá se **žebírko**, které nezaměňuj se žebrem, viz níže. Na řízky může být i vykostěná.

6. PLEC Z povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvař a použij na vaření. Pak veď nůž po kostech tak, aby na nich a mezi nimi zbylo dost masa (použití viz **8. ŽEBRA** níže). Vykostěnou plec použij na papriku nebo na guláš. Z pěkného svalu může být dobrý řízek, který není tak suchý, jako z kýty.

7. PANENSKÁ SVÍČKOVÁ (**tenderloin**) je velmi jemná a měkká. Přepečená je až velmi suchá. Dobré je péct ji vcelku a teprve pak krájet. Po odblanění se nemá oplachovat, nasává vodu.

8. ŽEBRA a **BŮČEK** jsou výborné k pečení a na roládu. Žebra (kosti, nikoliv však žebírka) se nacházejí na boku vepře v oblasti břicha. S asi 5 cm vrstvou masa se výborně hodí k pečení i ke grilování. V USA se používá horní část žebírek (**baby back ribs**), na které je především u páteře nejvíce masa. Spodní část je zvaná **St. Louis style**. V Louisianě, kde „barbecuování“ (grilování) vlastně vzniklo, probíhá každý rok **Pork ribs barbecue festival**.

9. KÝTA je sušší, vhodná na řízek (na steak). Je dražší než krkovička. Součástí kýty je i tzv. **pavouček**. Je to nejvhodnější část pro přípravu obalovaných řízků. Je velmi křehký, hodí se na smažení a krátké tepelné úpravy. Chuťově je jemný a podobá se bílému kuřecímu masu.

10. KOLÍNKO a **11. NOŽIČKA** jsou nejlepší na ovar nebo na tlačenkou.

Vepřové maso je světle růžové, z většiny prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než například hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z Česka. Dovoz z větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření chemickými stabilizátory.

Dnes se využívá několika vyšlechtěných plemen vepřů, např. **Landrace**, **Bílé ušlechtilé**, **Duroc**, **Pietrain**. Vlastnosti jejich masa směřují k nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:

1. KÝTA (ze zad. nohou) se dělí na vrchní a spodní šál s **předkýtím** (což je **malý** a **velký ořech**). Obě kýty mají nahoře květovou špičku, u kterých končí nízký roštěnec. Vysoký začíná u krku.

2. PLEC (z předních nohou) se dělí na **velkou plochou plec**, **plátek** a na **kulatou plec** (což je **falešná svíčková**).

3. SVÍČKOVÁ pod bederními obratly, má nejjemnější nejkřehčí maso, ale bez výrazné chuti.

4. ROŠTĚNEC leží nad obratly. Dělí se na **vysoký** a na **nízký** (**šus**). Prodává se s kostí i bez.

5. ŽEBRO se dělí na **vysoké**, na **nízké** a na **pupeční**. Hrudní kosti pouze se zbytky masa na vývar se nazývají **harfa**.

6. HRUDÍ obsahuje protučnělé maso. Nejvyhledávanější je tzv. **špička hrudí**.

7. PODPLECÍ A KRK obsahuje málo tučná dlouhá vlákna. Prodává se s kostí i bez kosti.

8. KLIŽKY jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kliška obsahuje i tzv. **husičku**, zadní obsahuje tzv. **karabáček**.

Problémem do jisté míry je, že každá země má jiný způsob dělení jatečných kusů. V USA se například maso i jinak dělí v různých oblastech. Ale i v Evropě je jiné dělení v různých zemích.

Třídy kvality hovězího masa: I. SVÍČKOVÁ, II. NÍZKÝ ROŠTĚNEC, III. ZADNÍ MASO (kýta, vrchní šál, spodní šál, květová špička, předkýti, díly z plece, tj. velká plec, loupaná plec a kulatá plec, většinou nazývaná falešná svíčková). **IV. PŘEDNÍ MASO** (vysoký roštěnec, podplecí, krk, žebro, hrudí, bok a maso z líček). Dnes již tyto třídy nemají zásadní vliv na cenu uvedených kategorií, jak tomu bylo dřív, neboť i jejich využití je dnes jiné.

V kuchyni se podle proslulých kuchařů doporučuje využít části hovězího masa takto:

1. LÍČKA Nehodí se na minutkové úpravy, je ale nutné připravovat je pomalým dlouhým dušením (výhodně v pomalém hrnci). Šlachy se rozvolní a svalovina nádherně zkřehne. Maso se po pár hodinách rozpadá a je měkké jako dortíček. K úpravě se používají hovězí, telecí i vepřová. Většinou se dusí na víně a s vývarem, sluší jim spojení s kořenovou zeleninou.

2. HOVĚZÍ PŘEDNÍ, KRK (od pera). Výborné jsou na rajskou, na guláš, do omáček.

3. ROŠTĚNEC (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (případně stařené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.

4. SVÍČKOVÁ je nejdražší hovězí maso. Je vhodná na biftek nebo na tatarák. Bifteky z kulaté plece (z falešné svíčkové) budou však také chutné.

5. PUPEK k vaření i na polévku. Obsahuje [bryndáček](#) a [veverku](#) (flap steak a hanger steak).

6. HOVĚZÍ ZADNÍ Sušší maso je výborné na španělské ptáčky a na tatarský biftek (naškrábané, případně 2x jemně pomleté).

7. KÝTA bývá suchá, málo křehká i málo jemná. [Spodní šál](#) kýty je její nejnamáhanější část. Nemůže být proto nejkřehčí ani nejměkčí. Je-li spodní šál dobře zralý, je výborný například pečený na česneku, se špenátem a s bramborovým knedlíkem. [Vrchní šál](#) je libový kus z vnitřní části zadní kýty. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je také ke grilování. Nejlepší částí je velice jemná [květová špička](#) z horní části kýty. Lze ji upravit téměř jakkoli. [Karabáček](#) je vnitřní strana kýty, váží asi 1 kg. Tento sval leží nad kliškou a má v sobě stejné množství kolagenu jako kliška. Je ale masitější a má skvělou chuť. Dá se péct, dusit i vařit (vařený v husím sádle je vynikající). Hodí se také pro pomalé pečení, například s vínem. Vyžralý kus horní části lze použít i na **steak ke grilování**.

8. KLIŽKA Velmi chutné, pevné, vypracované a prorostlé maso s kolagenem. Žádá delší dušení, např. v pomalém hrnci. Je ideální na guláš. Její součástí je i [husička](#). Tvarem připomíná 0,4-0,5 kg vepřovou panenku. Má jemné maso, které jako by snad ani nemělo vlákna. Husička je skvělá ke grilování, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však i dosti drahá. [Karabáček](#) je součástí zadní klišky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

VE VELKÉ BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:

1. FORE RIB, WING RIB (doslova předek žebra, křídlo žebra), česky [vysoký roštěnec](#). Je měkký a pěkně mramorovaný. *Fore Rib* je dobrý na [pečení](#), poté se krájí natenko. Z tohoto masa je oblíben *Rib Eye Steak* (vysoký roštěnec bez kosti s „tukovým okem“). *Wing Rib* má pevnější strukturu než *Fore Rib*, a také má výraznější chuť. Je rovněž vynikající na [pečení](#). Tyto části masa není třeba před pečením marinovat.

2. STRIPLOIN či **SIRLOIN** ([nízký roštěnec](#), [šus](#)) leží mezi žebry a kýtou. Velmi chutné *Prime Rib Steaky* („nejlepší“, „prvotřídní“) se krájí přes vlákno na plátky silné 2-2,5 cm. Steaky *Entrecote* silné 4-6 cm jsou [skvělé ke grilování](#). *Minute Steak* je tenký plátek silný ½-1 cm. Proto se musí [rychle opéct](#). *Porterhouse Steak* (viz také dělení masa v USA) je plátek masa s kostí ve tvaru T, na níž je z dolní strany šťavnatá svíčková a na horní straně masitý roštěnec. Bývá silný 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je vhodný pro velké jedlíky nebo pro dvě osoby.

Porce pro jednu osobu mívá asi 400 g. Steak bez koření **polož** na řádně rozpálený **gril** a **griluj** jej z každé strany 3-5 minut (podle tloušťky). Pak jej **postav nastojato** na kost a **peč** dalších pět minut. Maso **nech odpočinout** mimo žhavý gril (ne v chladnu). Maso **posol** a **opepři**. Tajemství je v rychlosti přípravy. Maso je křupavé na vnější straně, měkké a šťavnaté uvnitř. Kromě **grilu** lze Porterhouse Steak připravit i na **pánvi**, **dusit**, nebo **smažit** ve fritéze.

3. RIB STEAK česky **hovězí žebro**, **kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na dvě porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcují se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Uvolni ji nožem, uchop ji pomocí utěrky a ručně stáhni. Není to nejsnadnější. Při jednostranném grilování kosti dobře vedou teplo. Žebro se propeče i na druhé straně a není je třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci tři, případně až čtyři žebra s masem.

4. TENDERLOIN Svíčková je nejjemnější část masa bez výraznější chuti. Lze ji **upéct vcelku** nebo jako **bifteky** ze střední části. **Fillet Mignon Steak** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadního konce svíčkové. Tyto plátky masa se podávají jako středně či krvavě propečené. Ve **francouzštině** se jim říká „filet de boeuf“ či „filet mignon“. **Tournedos Steak** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost podle přání zákazníka.

5. JOINT STOCK Kýta je ze zadních nohou. Musí být před krájením **dobře propečená** a chvíli **odleželá**. Často bývá suchá (je málo mramorovaná). Na plátky je vhodná k **pozvolnému dušení**, zvláště v pomalém hrnci, při kterém pěkně zkřehne.

6. BOTTOM ROUND STEAK česky spodní šál kýty. Není nejkřehčí ani nejměkčí. Má hrubší svalové vlákno, maso je libové a mírně drobivé, skvělé na **ragú**.

7. TOP ROUND STEAK česky vrchní šál kýty. Je to libový kus z vnitřní části zadní kýty. Má často jemné tukové mramorování. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je ke grilování. Snadno přístupnou částí vrchního šálu kýty je Eye Round Steak, česky váleček. Podobá se svíčkové, u nás se proto někdy nesprávně vydává za falešnou svíčkovou. Kýta obsahuje i jemnou **květovou špičku**. Hodí se k **pomalějšímu** pečení **vcelku**, vynikající je na **minutky**. Lze ji upravit jakkoli.

8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky ořech, špalík. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty (anglicky round), případně zadní části roštěné. Je libový, nepřiliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Mívá hmotnost 200-300 g. Pokud nejsou rumpsteaky dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na **roštěnky**, případně k **pečení** nebo i k **pozvolnému dušení** ve tvaru špalíčku vcelku. V USA toto maso (rump) také pečou vcelku. Tuto pečení tam obkládají zeleninou a nazývají Beef Rump English Style.

9. CHUCK krk a **podplečí** z krku a ramene jsou z několika svalů. Obvykle se používají k **pomalému dušení**. Steaky s označením **Chuck tender** pocházejí z kulaté plece, která je známá také pod označením **falešná svíčková**. Maso vyniká výraznou chutí a vedle minutkové úpravy nabízí celou řadu možností ke zpracování.

10. FLAT IRON loupaná plec z předních nohou. Výborná chuť vynikne při **delším dušení**.

11. TOP BLADE či **MOCK TENDER ROAST** je **falešná svíčková**, jinak **kulatá plec**. Za své jméno vděčí podobnosti s pravou svíčkovou. Tento lahodný kousek má ale delší vlákna než svíčková. S dalším podobným kouskem (**válečkem z kýty**) se ale srovnat nedá. Falešná svíčková je totiž o dost křehčí a měkčí než váleček z kýty. Na to je třeba dbát při nákupu. Z falešné svíčkové jsou skvělé **špízy**, **tatarské bifteky** a mimo jiné i „náhradní svíčková“.

12. FLANK pupek, **bok** má hodně tuku a díky tomu plnou hovězí chuť. Hodí se **i na steaky** viz níže (v USA) Flap Steak a Flank Steak.

13. FLANK STEAK Je to asi 1 kg válec ze spodní části boku. Má hrubší texturu a výraznou chuť. Pro **rychlé grilování** se **marinuje**, **nesmí se ale péct moc dlouho**, jinak začne tuhnout. doporučuje se u něho **pomalém dušení** (v PH). Krájí se na tenké plátky šikmo pod úhlem 45°.

14. BEEF SHIN či **BEEF GRISTLE** je **kližka**. Zadní kližka (jež obsahuje karabáček) i přední kližka jsou anglicky **Shank**. Kližka s kostí je anglicky **Osso Bucco** (původem z italtštiny). Díky kolagenní tkáni je kližka výborná k delšímu dušení, především v pomalém hrnci.

V USA se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti portrhaus stejk a tíboun stejk) vzniknou podélným rozseknutím páteře, jdoucím bederními obratly, a příčným oddělením obou těchto steaků. Na jedné straně kosti ve tvaru T je roštěnec, na druhé straně je značně menší kus svíčkové.

1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže na něm je větší kus svíčkové i roštěnce. Silný steak, který je jednou z největších lahůdek, postačí pro více osob. Jeho **příprava grilováním** je uvedena výše v odstavci, týkajícím se rozdělení hovězího masa v Británii. Při porcování nejprve **odřízni** větší část roštěnce a potom menší kus svíčkové. Oba kusy **šikmo nakrájej na plátky**, které spravedlivě **rozděl**. Silné steaky z křehkého masa bez kosti, především ze svíčkové či z nízkého roštěnce, lze krájet na silnější plátky.

2. T-BONE STEAK bývá 2x tenčí, má 600-1000 g. Porcuje se stejně jako porterhouse steak.

3. STRIPLOIN Česky **nízký roštěnec**, **šus** je křehký, velmi chutný, mírněji prorostlý žilkami tuku (mramorováním). Výborný je tradičně na **roštěnky**, odleželý na **skvělé steaky** (viz výše dělení hovězího masa v Británii). Vcelku je oblíbený na roastbeef.

4. LONDON BROIL je libovější, původně z boku, dnes z kulaté plece. Podává se **dušený** či **pečený**, nakrájený natenko přes vlákno. Tento pojem znamená i způsob přípravy tužšího hovězího masa, aby zůstalo šťavnaté. Napřed se marinuje (s octem), a pak se peče či smaží.

5. FLANK STEAK (ze spodní části boku) bývá prorostlý. Nejlepší je jeho **rychlá úprava grilováním, smažením, pečením a pomalým dušením**, viz výše dělení hovězího masa v Británii.

6. FLAP STEAK (z pupku, z boku, nebo ze spodního zadního roštěnce) U nás mu říkáme **bryndáček**. Je lehce mramorovaný a má jedinečnou chuť. Výborně se hodí na **rolády** (fajitas) i na grilování. Často se mylně zaměňuje s hanger steakem, proto se mu někdy také říká **falešný hanger**. Často se podává porcovaný přes viditelné vlákno.

7. HANGER STEAK či **SKIRT STEAK**, francouzsky onglet, česky **veverka**. Je to dlouhý, plochý sval bránice, obtížněji přístupný na vnitřní straně boku. Řezníci tento kus obvykle nedávali do prodeje a vyřezávali jej pro svou potřebu. Říkalo se mu proto řeznická panenka. Z Francie se tento výborný kus masa rozšířil do USA a na pulty v pokročilejší části Evropy. Pokud se nechá řádně uzrát, je křehký a chutný. Leží před špičkou svíčkové, tedy nad játry, má od nich specifickou **kořeněnou chuť**. Je jakoby zauzlovaný. **Pruh šlach**, táhnoucí se středem, se **doporučuje odstranit**. S dobrým výsledkem se pak **peče rychle na grilu** (na **pánvi**). Další tradiční metodou je úprava na **roládu** a **dušení**. Mnohými je hanger steak považován za jediné správné maso pro přípravu „**pravých fajitas**“ (fajita španělsky znamená česky „malá plotna“). Tuhost masa lze zmírnit nakrájením na **tenké plátky** přes vlákno pod úhlem 45° jako u flank steaku, a podávat je na teplém talíři.

8. CHUCK ROAST (hovězí přední, krk, velký primal) pochází z oblasti hovězích ramen a přináší steaky známé pro svou bohatou, svalnatou chuť. Obsahuje ideální pečeně pro pomalé vaření i jemnější grilovaná jídla, jako je Flat Iron Steak. Obsahuje spoustu pojivové tkáně, včetně kolagenu, který se během vaření částečně roztaví.

Flank Steak, Flap Steak a Hanger Steak se sice nerozplývají na jazyku tak jako svíčková, ale chutnají skvěle. Předpokladem je ale samozřejmě kvalitní maso, nejlépe stařené.

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří *Aberdeen Angus*, *Belgické modré*, *Blonde d'Aquitaine* (plavé akvitánské), *Galloway*, *Gasconne*, *Hereford highland*, *Charolais*, *Limousine*, *Piemontese*, *Salers shorthorn*, *Simmental* (masný simental) a japonské plemeno *Wagyu*. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele.

Nejlepší kulinární vlastnosti mají jalovice a volci do dvou let věku. Barva masa by měla být růžová (světlejší je telecí, červená prozrazuje původ ze starších kusů a stařené maso). Mladé maso je pružné. Po mírném stisku v něm nezůstává důlek. Maso je šťavnaté i kvůli vyššímu obsahu vnitrosvalového tuku (mramorování). Maso mladých býků je z tohoto přísnějšího pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa**. Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. Výborné je maso z mladých býčků (do 2 let) vyzrálé nejméně 10 dnů od porážení. Po porážce a naporcování se pověsí do chladu, kde zraje. U hovězího zrání trvá 10-14 dní, kdy odezní posmrtné ztuhnutí, svalovina změkne, tuk se zpevní a maso je rovnoměrně křehké. Maso zraje neustále, zabalené ve vakuu i v ledničce. Proto je tak důležité datum porážky. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat je by byla chyba, která by snížila kvalitu.

TELECÍ MASO se dělí takto:

I. jakost:

1. **KÝTA** a) *ořech*, b) *oříšek*, c) *vrchní šál* (malé frikando), d) *spodní šál* (dlouhé frikando) e) *karabáček*, ležící nad kližkou, má tolik kolagenu jako kližka, je ale masitější.
2. **PEČENĚ (LEDVINA)** a) *přední*, b) *zadní s ledvinkou a svičkovou*.

II. jakost:

3. **PLEC**, 4. **HRUDÍ** a) *špička*, b) *střední hrudí*, c) *bok* (pupek).

III. jakost:

5. **KRK** (krkovička), 6. **KOLENA**, **KLIŽKY** *přední*, *zadní*, (známé jako *osso bucco*).

SKOPOVÉ MASO se dělí na: **I. Jakost: 1. KÝTA S KOLENEM**, **2. HŘBET** (cemr).

II. Jakost: 3. PLEC S KOLÍNKEM, **4. ZÁKRČÍ** (šrůtka).

III. Jakost: 5. HRUDÍ, **6. BOK** (pupek) a **7. KRK**.

Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkřehne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak odstranit blány a maso osušit. Nejlepší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě. Skopové je dobré pečené dlouho a na několikrát.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: **1. KRK**, **2. ŠRŮTKA** (přední), **3. HŘBET** (přední a zadní), **4. LEDVINKA**, **5. PŘEDKÝTÍ**, **6. KÝTA**, **7. BOK** (pupek). Podrobněji se dělí na *hlavu*, *krk*, *hřbet*, *plec*, *hrudí*, *bok*, *přední koleno*, *přední nožku*, *zadní koleno* a *zadní nožku*. Jehněčí chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. *Šrůtka* se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. *Hřbet* může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečení. Může být vcelku nebo podélně rozpulený. Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svičkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout páteřní kost, popř. očistit konce kostí žeber. Za přibližně 25 minut je v předehřáté troubě upečený. *Kýta* váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší. *Kotlety* se

krájejí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci nožem důkladně očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných kotlet jsou výborné minutky (medailonky). *Krk, zbytek hřbetu s žebry, ramínko a hrudí* jsou méně kvalitní části. Nejméně kvalitní je *bok*.

KŮZLEČÍ MASO se dělí prakticky stejně jako jehněčí a má i podobné využití.

ZVĚŘINA Dělíme ji na **srstnatou** (králík, zajíc), **černou** (divočák), **červenou** (jelen, srnec, daněk) a **pernatou** (bažanti, koroptve, divoké kachny a husy, holubi, kvíčaly a sluky).

Zvěřina musí být dostatečně odleželá. Podobně jako u hovězího se doporučuje počkat až do druhé poloviny záruční doby. Opravdoví znalci tvrdí, že například zajíc nebo bažant jsou nejlepší těsně před tím, než s nimi „začnou hýbat červi“. Jsou **nejchutnější** v těchto měsících: **srnčí-srnec červen-říjen, srna září-leden, jelení listopad-prosinec, divočák leden-listopad**.

Steaky jsou skvělé z kančí panenky, z kotlety nebo z pečeně jelena, srnce, muflona či daňka. Z tohoto minutkového masa i z předního kančího či mufloního (z plece, klišky), je výborný **guláš** i **ragú**. Kýta má univerzální použití.

Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévej sádlem, nejlépe kachním. Maso zežloutne, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovice, se **šípkovou omáčkou** je skvělý šál z kýty, pečený podobně jako svíčková.

Paštiky se dělají z umletých odřezků libovolné zvěřiny zpravidla s polovinou vepřového bůčku a s vhodným (níže uvedeným) kořením.

Zajíc i **králík** je celý ideální na pečení. **Hřbet** je nejlepší zabalit do slaniny, je totiž suchý. Aby některé části nebyly moc rychle upečeny, je vhodné je **oddělit**. **Běhy** potřebují k propečení **dvakrát více času**. **Hřbet** proto do trouby přidej až po **30 minutách** pečení. Po upečení dej pekáč na plotnu a základní šťávu zřed' ¼ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou čerstvě mletého pepře a soli.

Bažanty, křepelky a **koroptve** lovci vyháčkují (konečnick naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peří. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz níže v receptu **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE**.

K veškeré zvěřině patří **lesní a pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličí), popř. zakoupená Myslivecká kořenící směs. Zajíce i mladou zvěřinu posyp pokrájenou kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem a přelij je máslem. Takto je nalož na 1-2 dny. Před pečením se doporučuje maso přiměřeně osolit a potřít jemně rozetřeným kořením (zajíce a srnčí tymiánem, divočáka rozmarýnem). Slaninou je raději neprotahuj. Stačí maso ochucené rozetřeným kořením slaninou obalit. Slanina proniká kořením a aroma vsákne do masa. Pak je s máslem i zeleninou **upeč**. Zvěřina se však ve většině případů před pečením **marinuje**, nejčastěji marinádami (mořidly), viz níže.

VŠEOBECNÉ INFORMACE

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso musí být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyztřelé je 2 až 3krát křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3 °C, optimálně vyzraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale například i zvěřinu) proto kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním. Svou roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví zvířete. **Vepřové maso** v půlkách vyzraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** již za **několik hodin**.

STAŘENÍ MASA Hovězí maso zavěšené při teplotě 1-4 °C odpočívá až 72 dní. Na povrchu se vytváří tvrdá kůrka a svalové vlákno. Tkáň uvnitř přitom povolí. Tím maso změkne a jeho kvalita se zlepší. U nás se téměř neprovádí. Stažené maso se k nám dováží například z Brazílie, Uruguaye, Argentiny, USA nebo z Irska. Je proto citelně dražší.

MARINOVÁNÍ MASA Maso lze marinovat v polyetylenových sáčcích ZIP, které lze opakovaně otevírat a uzavírat. Celé maso se v sáčcích zalije marinádou a uzavře. Vloží se alespoň na 2 hodiny (nejlépe přes noc) do ledničky. Občas je dobré sáček s masem vytáhnout, důkladně promnout, aby marináda stále pokrývala povrch masa, a opět je do ledničky vrátit. Poznámka: **MARINÁDY** a **MORIDLA** viz níže, případně u konkrétních receptů.

PEČENÍ MASA A ZVĚŘINY Maso předem **stáhni** (bez velkého utahení) smyčkami **provázku**. Bude křehčí, když použiješ některé mořidlo. Nebo když je tradičně **obložíš** mladými kopřivami, **zavineš** do lněného plátna a **uložíš** na pár dní ve **sklepě**. Poté maso **osuš**, **osol** (lépe však, až když je při pečení zlatavé), **okořen** a **peč** je při 225 °C. Asi po 20 minutách, až se maso zatáhne, **sníž** teplotu na 180 °C, viz níže. Asi 20 minut před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného chleba, smíchaného s 1 našlehaným bílkem, 1 ČL hořčice a bylinkami nadrobno. Maso pak **peč** při 175 °C až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě 180 °C, viz níže. **Větší kusy masa vcelku peč** na **kostech**, které dáš na dno pekáče. Jednak se maso nepřipeče, lépe se bude během pečení podlévat a pak také získáš dobrou silnou omáčku. **Upečené maso nech** asi 10 minut ve **vypnuté troubě** (zabalené v alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za 10-15 minut, jinak přijdeš o šťávu.

Dle hmotnosti odborníci doporučují různá masa **peč** při **180 °C** tímto způsobem:

Vepřové maso peč 25 minut a na každých 500 g masa a k tomu **přidej** 25 minut.

Hovězí a **skopové maso peč** 20 minut. K této době na každých 500 g masa **přidej** 20 minut. Především u hovězího velmi záleží na druhu masa. Například svíčková se peče velice krátce.

Zaječí zadek peč 50-60 minut. **Zaječí hřbet peč** jen 30-35 minut.

Jelení hřbet (1 kg) **peč** 100-120 minut, **jelení kýtu** (2-3 kg) **peč** 120 minut.

Srnčí hřbet (2 kg) **peč** 45-50 minut, **srnčí kýtu** 70-90 minut.

Hřbet divočáka (2-3 kg) **peč** 120 minut, **kýtu divočáka** peč na každý 1 kg 25 minut.

Koroptve bažanty a **křepelky peč** podle stáří $\frac{3}{4}$ -2 hodiny. Starší **duš** v přiléhajícím pekáči i déle. Chutnají pak jako mladé.

Zvěřinu nepeč zbytečně dlouho. Není tučná a brzy se vysuší. **Peč** ji **přiklopenou**, až na konci ji lze **odklopit**. Hotové maso **vyjmi** z pekáče a na **horkém podnosu dej** do **trouby**. Zůstane-li ve vypnuté troubě 10 minut, neztratí při krájení tolik šťávy. Výhodný je i **pomalý hrnec**.

PEČENÍ STEAKŮ VE TŘECH KROCÍCH (Gastrostudio ČR) Příprava šťavnatého steaku je poměrně snadná a výsledek může být nečekaně dobrý, dodržíš-li 3 následující pravidla:

1. **Steak nech** při pokojové teplotě **odpočinout** nejméně 10 minut. U větších kusů se může doba prodloužit. Velký a rychlý rozdíl teplot totiž způsobuje tvrdnutí masa.
2. **Steak polož** na **rozpálený gril** nebo **pánev**. Maso předem nesol, ani nekořeň kořenící směsí nebo pepřem. Sůl vytáhne z masa šťávu. Chuť steaku můžeš ovlivnit krátkým marinováním v oleji s čerstvými bylinkami. Správnou teplotu poznáš tak, že **neudržíš ruku nad grilem nebo nad pánví déle než 2 vteřiny**. Steak pak nepustí žádnou šťávu. Teplota potřebná k zatažení masa je 230 °C, teplota dopékání je 175 °C. Vhodná doba pečení a teplota středu steaku hmotnosti **250 g**: Pro **krvavý** 5-7 minut a 51 °C. Pro **středně propečený** 7-9 minut a 60 °C. Pro **propečený** 9-10 minut a 70 °C.
3. **Steak nech** po upečení asi 3 minuty **odpočinout** a dochuť jej solí a čerstvě ml. pepřem. Ihned jej podávej. Viz též níže **HOVĚZÍ RIB-EYE STEAK S BYLINKOVÝM MÁSLEM** a **OMÁČKA CHIMICHURRI**.

ZLATÉ PRAVIDLO: Při **vaření** a **pečení** **použij** k okořenění ½ kg **masa** nebo ½ l **vývaru** ½ **bob. listu**, 2 **nová koření** a 4 **pepře**. Jiná výrazně aromatická koření **přidej vcelku** a před servírováním je **odstraň**. Lze je dát do **nerozového vajíčka** na vaření čaje, do sítka na koření nebo do **mulového sáčku**. **Vlož** je až ½ hodiny před koncem vaření a na konci je **vyjmi**.

VAŘENÍ MASA Hovězí i jiné maso **vlož** do **vařicí osolené vody** s **kořením** a **zeleninou**. Hrozí-li, že nebude měkké, přidej pár kapek **octa**. Maso při vaření rychleji změkne, dáš-li do vody špetku **jedlé sody** či **PL rumu**. Pečené maso bude měkké, potřeš-li je před pečením **citrónem** a chvíli necháš **stát**. **Sebetvrďší maso změkne**, vaří-li se s několika **listy kopřivy**. Výhodné je použít i **tlakový hrnec**: malé množství masa v kastrolku s výpekem (vývarem) dej do tlakového hrnce s mřížkou a s asi 5 cm vody. Vepřové se uvaří za asi 25 minut, hovězí a skopové za asi 30-45 minut. Pro chuť lze maso v omáčce dodusit. Pro vaření na **vývar** **dej** maso naopak do **studené** vody a **nech** je několik hodin velmi mírně **probublávat** (pod 100 °C). Pěnu **sbírej**. Poznámka: **Párky** a **jitrnice** při vaření **neprasknou**, **přeliješ-li** je předem **vroucí vodou**.

VAŘENÍ V POMALÉM HRNCI (PH, Crock pot) Předem je třeba z příručky zjistit, co daný typ umí. Záleží na tom, má-li vnitřní nádobu kovovou (lze v něm vařit na plotně i v troubě, ne však v troubě mikrovlnné). Má-li nádobu kameninovou (keramickou), nejde v ní zpravidla vařit na plotně. PH má programovatelné nastavení délky vaření na digitálním časovači i tepelného výkonu (LOW / HIGH to je nízký / vysoký, prakticky 95-99 °C). Funkce automatického řízení teploty udrží jídlo teplé k podávání i po skončení vaření. Hrnec přepne na WARM, kdy jen udržuje pokrm v teplém stavu před podáváním asi při 70 °C. Takto se doporučuje skladovat jídlo maximálně 2 hodiny. Následují další funkce, které závisí na typu PH. Cit pro PH lze získat již po uvaření několika pokrmů. V PH se pod pokličkou neodpařují tekutiny. Dělá **parádní omáčky** a **jídla z jednoho hrnce**. Z jídel předurčených k úspěchu lze vyjmenovat **guláše**, **boeuf bourguignon**, **coq au vin**, **svíčkovou** i **kuře** či **slepici na paprice**. Výborně funguje i při pomalu tažených vývarech všeho druhu, ať už jde o polévky, anebo jako **základ budoucí omáčky**. Na skvělý vývar se doporučuje kosti i maso v troubě nejdříve zapéct rovnou v kameninové nádobě, pokud to ovšem výrobce povoluje. Jinak by mohla prasknout. Zeleninu lze v pánvi orestovat, a až pak ji přelít horkou vodou a dodělat v PH. Vývar se nekálí, ale třeba ani cibulka se nerozvaňuje (což je někdy na škodu). Zeleninu lze ve větších kusech dát k masu hned od začátku. Nikdy se tu úplně nerozvaří a celá mrkev se tu dělá doslova hodiny. Jen je třeba počítat se ztrátou barvy u zelených druhů, jako brokolice, kapusta atd. Ani kvalitní měkké maso (telecí, uleželé hovězí, dobrá zvěřina) se za dvě hodiny neuvaří. Stačí to tak kuřecímu, to je však ale snad lépe péct v troubě. Maso se dělá lépe a rychleji pokračované na

menší kousky. Při dopékání v troubě „na barvu“ je vhodné kameninovou nádobu předem vymazat olejem nebo vystříkat olejovým sprejem. Od PH lze dále očekávat i obměkčení nevyzrálého a přestárlého masa, levnějších a tužších mas. Vždy je lepší do PH dávat vše předem orestované (cibulku, zeleninu, zatažené maso). Během vaření se voda odpařuje minimálně. To vede ke skvělé chuti sosu. Zatahovat kousky kuřat však smysl nemá. Naopak se musí na konci nechat osušené zatáhnout pod grilem. ¼-½ hodiny před koncem se šťáva může zahustit moukou (škrobem) tak, že se rozmíchají v trošce vody a přimíchají. Bez zahušťovadel lze keramickou nádobu PH dát do trouby a omáčku zredukovat. Ne ale s masem vcelku, které by žářem ztvrdlo. Jídlo v rozpálené kameninové nádobě PH se nesmí podlévat studenou kapalinou, neboť by nádoba v důsledku prudkého zchlazení mohla prasknout.

Nakonec pár rad: nezvedej pokličku dříve, než to bude nezbytné (každé mrknutí pod pokličku prodlouží dobu přípravy jídla o 20-30 minut, teplota totiž klesne až o 25 °C). Buď proto trpělivý a nejméně dvě první hodiny **nech poklici přiklopenou**, ideálně však po celou dobu. Pokud ji přece jenom potřebuješ zvednout (třeba kvůli zahuštění nebo ochucení), dělej to opatrně a stůj od hrnce dál. Mohl by ses se od horké páry opařit.

Suroviny přidávej ve správnou dobu. Pokud omáčku zahušťuješ **moukou**, lze to provést na začátku, případně ale i ½ hodiny před koncem. Mouku (škrob) dobře rozmíchej ve vodě a přilij k ostatnímu. Pokud zahušťuješ **mléčným výrobkem**, například jogurtem nebo podmáslím, přidej je až půl hodiny před koncem vaření. **Mléčné výrobky** totiž nemají moc rády delší zahřívání. V průběhu vaření v PH se nemíchá, takže není dobré přidávat mléčné výrobky jako (mléko, jogurt, kefir, podmáslí) na začátku, aby se nesrazily.

Mořské plody přidávej hodinu před koncem vaření. **Těstoviny** přidávej 30 minut před koncem, protože ty jsou hotové mnohem rychleji a rozvařily by se. To samé platí o **houbách** a rychle připravované zelenině, jako je **brokolice, květák, cuketa, kukuřice a rajčata**. Výjimkou jsou loupaná a pokrájená rajčata z plechovky, ty lze přidat již na začátku.

Využij spíše sušené koření (čerstvé je pak rozvařené dohněda, a neдрží aroma tak dlouho jako sušené. S kořením to nepřeháněj. Používá se méně suš. bylinek, koření, soli i pepře, protože dlouhým vařením mění intenzitu. Celé koření pouští chuť pomalu, zatímco drcené nebo sušené má tendenci chuť ztrácet nebo dokonce hořknout. Chilli prášek, běžný pepř, paprika, skořice, kmín, kardamom a koriandr chutnají neuvařené ostře až hořce, ale **pomalým vařením se zjemňují**. Koření přidávej raději v polovičním množství na začátku. Ke konci jídlo ochutnej a případně je dochuť. Chceš-li použít čerstvé bylinky, přidávej je v jídlech, které se vaří krátkou dobu, anebo je dej až ke konci vaření. Tím si zachovají chuť. Dlouhým vařením se rozpadají. **Česnek** naopak svoji chuť v PH **zintenzivňuje**. Místo drcení jej ale krájej na tenké plátky. V PH **používej jen minimální množství vody** tak, aby byla jen vespuď hrnce, případně žádná. Oproti běžnému vaření se do PH dává **o 30-50 % tekutin méně**. Záleží ale na tom, kolik vkládáš surovin celkem a jaké. Někdy se může u masa stát, že když nebude ponořené ve vodě, tak bude spíše pečené a vysušenější. Pokud v receptu množství vody není uvedeno, budeš muset experimentovat. Pokud dáš vody hodně, výsledek bude vodnatý, nicméně maso bude šťavnatější. Vodnatost můžeš trochu zredukovat tím, že odklopíš poklici, a ještě ½ hodiny necháš jídlo vařit na stupni HIGH. Pokud použiješ suroviny s vysokým obsahem tekutin, nemusíš přidávat tekutiny vůbec. Platí to i pro **alkohol**. V PH se tekutiny neodpařují. Alkoholů musíš do PH dávat také mnohem méně, jinak bude výsledek cítit alkoholem a může být i hořký.

Vař na správný stupeň a dostatečně dlouho. Stupně LOW i HIGH stabilizují **stejnou teplotu**, což je těsně pod bodem varu, (95-99 °C). **Rozdíl je v tom, jak rychle se na tuto teplotu dostanou.** U stupně LOW většinou za 7-8 hodin, u stupně HIGH za 3-4 hodiny. Dvě hodiny vaření na stupeň LOW se tedy rovnají asi jedné hodině na stupeň HIGH. Většina jídel se vaří na stupeň LOW. HIGH se používá hlavně pro redukcii tekutin pro omáčku poté, co

z hrnce vyjmeš základní obsah. Pro bezpečnost je **dobré vařit první hodinu na HIGH**, aby se co nejrychleji dostala teplota nad bezpečnou hranici 60 °C, a pak PH přepnout na **LOW**. Tato metoda je také užitečná při vaření velkého kusu masa nebo třeba celého kuřete. Většina masa vyžaduje 8 hodin vaření na stupni LOW. Libové maso se uvaří rychleji než tučnější a prorostlé. Maso s kostí se vaří déle než maso bez kosti. Kromě stupně vaření ovlivňuje délku druh jídla, jeho velikost, tloušťka, množství tuku, množství tekutin, okolní teplota a také druh pomalého hrnce.

Jídlo po dovaření nenechávej až do vychlazení dlouho pod poklicí. Dlouhé držení jídla v teple napomáhá množení bakterií a nesvědčí ani chuti. Hodinový provoz PH stojí přibližně jednu korunu. V pekáči při stejné teplotě i době by to v troubě vyšlo mnohonásobně draž.

Zkušený kuchař (kuchařka) často používá pomalý hrnc při dodržení uvedených zásad i k vaření jídel, která původně měla být připravována klasickým způsobem.

Nejvyšší orientační doba vaření jednotlivých druhů masa v pomalém hrnci:

Druh masa	Hmotnost	Vaření při LOW	Vaření při HIGH
Hovězí pečené	1,4-1,8 kg	8 hodin	5½ hodiny
Hovězí dušené	1,4 kg	6 hodin	4½ hodiny
Drůběž (celé kuře, krutí prsa s kostí)	2,7 kg	7½ hodiny	6½ hodiny
Vepřové maso (velké části, např. vepřové zadní, ramínko)	2,7-3,2 kg	9½ hodiny	7½ hodiny
Vepřová plec	1,4-1,8 kg	6 hodin	5 hodin
Ryby	900 g	3½ hodiny	1½ hodiny

(Pokud je ryba přidána, až kdy je PH plně zahřát pod bod varu, je hotová za 15-30 minut.)

Pečeš-li například dvě kachny po sobě, a druhou vložíš do vyhřátého PH, bude ta druhá přepečena. Proto dobu pečení podstatně zkrát, nebo druhou vkládej do PH, který je vychladlý.

Křupavá kůrčička: Kuře s kůží pečené v troubě má většinou křupavou kůrčičku. Když je ale budeš vařit v pomalém hrnci, kůže nebude ani trochu křupavá, naopak bude měkká. Vyznavači fitness většinou maso pečou bez kůže. Chceš-li křupavou kůrčičku, musíš maso po dovaření ještě **krátce opéct v troubě** (či pod grilem). Máš-li PH určený i do trouby, můžeš tam vložit jeho kameninovou nádobu. Většina těchto nádob snese teplotu do 200 °C.

Usnadni si čištění PH. Při vaření se moc nezašpiní, protože povrch je hladký a v hrnci se vytváří dost tekutiny, takže se nic **nepřípeče**. Neplatí to ale pro fazole, brambory či těstoviny, které zanechávají **škrobnatý film**. Při čištění může pomoci vinný ocet. Hrnc můžeš ale vystříkat troškou olivového (řepkového) oleje ve spreji. Ještě pohodlnější a pro fitness vhodnější možností jsou **sáčky ZIP do pomalého hrnce**. Suroviny se do nich uloží před vložením do PH. Sáčky pak pomáhají pokrm vyjmout z hrnce a můžeš v nich jídlo dát i do lednice. Kamenina nemá ráda náhlé změny teplot, horkou proto **neumývej studenou vodou**.

Vař jednoduše! Jednou z výhod PH je, že ulehčuje přípravu jídla. Musíš ale vybírat jednoduché recepty. Můžeš v něm vařit i podle složitějších receptů, PH má ale hlavně šetřit čas. Abys naplno využil časovou úsporu, vybírej hlavně recepty, které vyžadují jen **základní přípravu**.

Po získání zkušeností můžeš v PH vařit i mnohá jídla, jejichž recepty nebyly pro PH vytvořeny. Víme, že každý PH je trochu jiný. Možná, že proto budeš muset mírně upravit doby vaření.

VAŘENÍ V MULTIFUNKČNÍM HRNCI (termomix, instant pot v USA) Za slušnou cenu má podobné funkce jako pomalý hrnec, elektrický tlakový hrnec, elektrický hrnec na rýži, hrnec pro vaření v páře, výrobek jogurtu, hrnec pro vaření sauté, pánev pro smažení a jako ohřívací nádoba. Vaří jídla rychleji a nabízí možnost odložení začátku vaření. Šetří čas vaření potravin, jako jsou fazole, čočka, guláš a další. Je odolný a snadno se čistí.

SMAŽENÍ MASA Pro hluboké smažení **použij** nejráději **fritézu** s **olejem** do jedné třetiny. Vysoká teplota je velmi důležitá. Při nízké maso rozbředne a nasákne hodně tuku. Je-li naopak teplota vysoká příliš (z oleje se kouří), maso dostane nepříjemnou chuť. Kousky masa mají být před smažením co **nejsušší**. Na **pánvi** jídlo **smaž** po **menších dávkách**, aby se olej neochladil, a na dně se neshromažďovala šťáva, ve které se maso místo smažení dusí. Olej má snést vysokou teplotu (kukuřičný, arašídový), nejlepší je ale řepkový, určený pro smažení.

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny ve **vařící** osolené vodě a vzápětí zchlazení ve vodě s ledem pro zachování barvy i křehkosti. (Níže viz ZELENINA BLANŠÍROVANÁ.)

KONFITOVÁNÍ je způsob kulinářské úpravy masa, který spočívá ve velmi pomalé tepelné úpravě. Pokud se totiž maso dusí při nízké teplotě v jeho vlastním tuku a šťávě, nevysuší se a zachová si šťavnatost a plnou chuť. Výsledkem je měkké maso, které se rozsypá a zároveň si udržuje svou vláknitou strukturu. Postup probíhá většinou tak, že se maso nejprve v soli a koření namarinuje, a poté se pomalu několik hodin dusí ve vlastní šťávě a tuku. Nejčastěji můžeme vidět konfitování kachny, konfitování husy, vepřové i hovězí maso. Výjimkou však není ani konfitování česneku, ze kterého je výborná příloha k masu i pečené zelenině. K podobné přípravě dnes slouží i vaření v pomalém hrnci.

UZENÍ NA PLOTNĚ Dno velkého hrnce (woku) **vylož alobalem**. Na alobal **nasyp** 3 PL **suchých pilin** z **tvrdého dřeva** (s trochou čaje). Vlož **kulatou mřížku**, na kterou **maso polož**. Piliny **zahřej**, až se z nich začne kouřit. Hrnec **přikryj poklicí**. Maso, ryby, nebo mořské plody přitom **zahřej** na žádanou teplotu.

Dnes jsou v módě i tzv. smokery (aromatizéry), říká se jim také pistole či dýmky na uzení. Pokrm přiklop na talíři nerezovým (skleněným) zvonem, francouzsky nazvaným cloche (čti kloš), pod kterým vydrží déle teplý. Při uzení jej lze zaplnit kouřem, a poté jím talíř přikrýt. Pod sklenicí potřebné velikosti lze zakouřit i menší misky, například s pečeným česnekem nebo s červenou řepou. Takový salát chutná např. s naloženými brusinkami. Dnes je na trhu i koření (uzená paprika), které dodá pokrmu kouřovou příchut' a vůni bez uzení.

UZENÍ TEKUTÝM KOUŘEM (Petr Havel) Při použití současných udících technologií se snížil podíl škodlivých látek v uzenářských výrobcích na minimum. K uzení se používají tři druhy kouře: klasicky studený, teplý a nově i tekutý. Ačkoli dojem z tekutého kouře jako potravinářského aromatu je negativní, jde ve skutečnosti o nejčistší a nejekologičtější typ kouře k uzení. Tekutý kouř vzniká stejně jako zmiňované kouře spalováním kvalitního dřeva a následnou kondenzací ve vodě. Vzniklé kondenzáty jsou ještě dále upravovány a zbavovány zbytků nežádoucích látek, takže u finálního produktu je na rozdíl od klasických kouřů, známo jeho přesné složení. Tekuté kouře jsou používány i k výrobě biopotravin. Lze je použít i v pomalém hrnci. **Tekutý kouř** lze například zakoupit v řetězci Zboží.cz.

FLAMBOVÁNÍ je „opalování“ pokrmů aromatizovaným alkoholem (rumem, brandy, ovoc. destilátem atd.). Důvodem je zlepšit chuť a vzhled. Malé množství **alkoholu zahřej**. Aby pak alkohol snadno vzplanul, **polij** jím **horké jídlo** v **pánvi**, **zapal** a **nech hořet** tak dlouho, až shoří. Při flambování je třeba **dodržet** co **největší opatrnost!** Neflambuj pod digestoří, ani vypnutou!

GLAZOVÁNÍ je potírání potravin vajíčkem, mlékem či medem které jim dodá lesklý vzhled.

GRATINOVÁNÍ je zapékání jídel, obvykle v troubě v keramických miskách nebo v pomalém hrnci. Upečený pokrm je často politý **omáčkou**, posypaný **strouhankou** či **sýrem** a zapečený dozlato. K zapékání se používají i syrové suroviny.

GRILOVÁNÍ Maso z **lednice vyjmi** do **pokojevé teploty** nejméně 6 hodin předem. Vhodné je mladé maso. Tučné části odstraň. Maso červené, bílé a paprikové klobásky předem **marinuj** v nálevu z oleje a piva s grilovacím kořením (též pod názvem ADOBO). Marinády jsou uvedeny i v receptech. Maso **marinuj dlouho**, nejlépe přes noc. Před grilováním marinádu **okapej**. Nejčastěji drůbež potírej maso řídkou marinádou (z oleje, trochy bílého vína, piva, gril. koření). Nakládat maso do samotného oleje správné není. Olej maso nezkréhčí, a navíc odkapává do grilu. (Níže viz MARINÁDY SUCHÉ.) Rošt musí být dobře zahřátý a potřeny olejem (smotkem papíru v pinzetě) či špekem. Nejdříve maso **zprudka osmahni**. Zatáhne se a udrží si šťavnatost. Uvnitř by mělo mít alespoň 71 °C (lze použít vpichovací teploměr). Pak je **zvolna griluj** doměkka. **Sol** je až asi 2 minuty po grilování. Pod velké kusy tučného masa dej hliníkovou misku na chytání tuku. Griluj je s **přiklopeným víkem**. Do masa píchni nožem. Pokud lehce projede, je hotové. Adobado je postup, kdy se maso griluje ve vrstvě marinády.

TENDERIZOVÁNÍ Tenderizér byl v 70. letech 20. století vytvořen firmou Jaccard (USA). Skládá se z řad ostrých, tenkých čepelí. Ty se jakoby „razítkováním“ vnořují do masa. Z masa zbytečně neuniká šťáva a průřezy napomáhají rovnoměrnému propékání masa. Tenderizuje se tužší hovězí maso, které se v USA prodává jako Cube steak a zvěřina. Před tenderizováním maso nejprve okořeň. Až poté tenderizérem vprav koření do masa.

TYNDALIZACE je **opakovaná sterilizace** za 24-48 hodin po **první sterilizaci** po dobu 20 minut při 90 °C.

BRUNOISE (čti brunoa) je způsob krájení, nejčastěji zeleniny. Nejprve se potravina nakrájí na julienne (na tenké nudličky), pak se otočí o 90 stupňů a nakrájí se na malé 2-3 mm kostičky. Nakrájená zelenina se používá do polévek, omáček, či jako ingredience do nádivek.

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) stanovil pro potraviny v roce 1981 Kanadčan David Jenkins. Stručně řečeno, dvě hodiny po sněžení 50 g potraviny obsahující různé sacharidy, glykemický index vyjadřuje vzestup hladiny glukózy v krvi, v porovnání se vzestupem glukózy po sněžení 50 g čisté glukózy. **Glukóza** (hroznový cukr, monosacharid) zvyšuje hladinu glukózy nejrychleji a má proto **GI = 100**. Malý GI je menší než **55**. Čím je GI nižší, tím déle se glukóza z potravin uvolňuje, a díky tomu hladina inzulínu v krvi příliš neroste. Po požití potravin s nízkým GI máme delší pocit sytosti. To je významné především pro diabetiky.

„**SUPERPOTRAVINY**“ (v závorkách jsou zde uvedeny hodnoty **GI**): 1. rajčata (**12**), 2. brokolice (**12**), 3. borůvky (**22**), 4. čínský čaj neslazený (**10**), 5. fazole (**15**), 6. oves (**60**), 7. dýně (**40**), 8. jogurt neslazený (**30**), 9. vlašské ořechy a semínka chia (**20**), 10. špenát (**12**), 11. losos (**12**), 12. sója (**20**), 13. pomeranče (**30-44**), 14. krůtí maso (**15**).

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

DOPORUČENÍ: RECEPT SI PŘEČTI A PŘEDEM PŘIPRAV POTŘEBNÉ SUROVINY.
PAK JE RYCHLE ZPRACUJ.

!ALSASKÉ ZELÍ-CHOUCROUTE V PH (čti šukrut, Maris, FRANCIE) 100 g **slaniny** nakrájej na kostičky a v pánvi je opeč dozlatova. Přidej 2 PL **husího sádla** (slunečnicového oleje), 1 velkou **cibuli nadrobno** a nech ji zpěnit. Podle chuti lze přidat i 4 **podrcené str. česneku**. Vlož 400 g **vepřové plece** na asi 1 cm plátky a zprudka je orestuj. Dej je do PH a přidej 750 g **pokrájeného kysaného zelí**. Je-li hodně kyselé, krátce je **propláchni** a nech je v **cedníku** okapat. Lze **přidat** i 1 **oloupané a nastrouhané zelené jablko**. **Promíchej** a zalij je 375 ml **suchého bílého vína** (nejlépe ryzlinku). **Přimíchej** 6 **jalovčinek**, 2 **bob. listy** ½ ČL **suš. tymiánu**, špetku **ml. pepře** a dle chuti **sůl**. PH **zapni** na HIGH na 4 hodiny. Po 3 hodinách **vlož** 4 plátky **uzené krkovičky** (nebo 4 uzené kotlety), 2 **pikantní klobásy**, které můžeš pokrájet na větší kusy, a vše společně **dovař**. 30 minut před koncem **přidej** 4 **párky**, 4 cl **třešňové pálenky**, **promíchej** je a **dovař**. Nejchutnější je rozleželé druhý den. **Podávej s vařeným bramborem nebo s hořčicí a žitným chlebem**.

!ALSASKÉ ZELÍ S MLETÝM MASEM (slavný jednoduchý pokrm FRANCIE) V hrnci (se silným dnem) na **sádle osmahni** 1 **cibuli nadrobno** dozlatova. Přidej 700 g **pokrájeného kysaného zelí** a 2 **oloupaná a nastrouhaná jablka**, **Zalij** je ¼ l **bílého vína** (nejlépe ryzlinku), **ochuť** 5 kuličkami **jalovce** a dle chuti **ml. pepřem**. Pod **pokličkou** je zvolna **dus** doměkka. Na pánvi **rozškvař** 100 g **slaniny na kostičky**, **přidej** 300 g **ml. masa** (mixu), dle chuti je **osol**, **opepři** a vše **zprudka osmahni**. **Vařečkou** přitom maso **rozmělnuj**. Opečené maso se slaninou **přidej** k zelí. Když je měkké, **přidej** 5 cl **třešňovice** (borovičky apod.), 200 g **klobásy** na plátky a pokrm **prohřej**. **Podávej s vařenými brambory**. Nejchutnější je rozležené druhý den.

ASPIK SALÁMOVÝ JEDNODUCHÝ. (**Pikantní chuťovka**. Maková panenka) 300 g **pařížského salámu** (jiného měkkého a porézního) **nech** v prodejně **tence nakrájet**. Doma jej **nakrájej** na ½ cm široké nudličky a ulož do **lednice**. **Zakup** 1 balení **želatiny** a pro jistotu **návod** na přípravu. Jinak **dej** na **lák** do 400 ml **vody** 2 PL **8 % octa**, 1 ČL **cukru**, ½ ČL **solí**, 1 **bob. list** a 3 **nová koření**. 2-3 středně velké **oloupané cibule** **nakrájej** na **tenká půlkolečka**. Cibuli **nasyp** do láku a **vař** ji asi 5 minut od počátku varu a **odstav** ji. Ve 150 ml **vody** **rozpusť** dle návodu **želatinu**. Cibuli **sced'** a koření z láku **vyber**. **Odměř**, zda ho je 400 ml. Jinak jej **odlij**. Pak jej **přilij** k rozpuštěné želatině. V **míse smíchej** **scezenou** cibuli, salám, dle chuti **čerstvě ml. pepř** a 4 **rozsekané sterilované kulaté feferonky** (nemusejí být). Přes **sítko přilij** **lák** s **želatinou**. Směs **dobře promíchej**, aby se od sebe oddělily plátky salámu. Vše **přelij** do **vhodné plastové krabičky** a **dej** je do **lednice vychladit**. Asi po 6 hodinách je aspik hotov, ale noc v lednici mu prospěje. **Pikantní salámový aspik** pak **vyklop** na **talíř** a **naporcuj**. Jinak je ale praktičtější **nechat** jej v krabičce, aby si každý zájemce podle své chuti mohl odkrojit.

Poznámka: Do aspiku je možno přidat ještě okurku, vejce natvrdo vcelku nebo na plátky, dušenou mrkev, sterilovaný hrášek a podobně.

ASPIK SALÁMOVÝ S MORAVANKOU (PŘEDKRM) Do **kastrolu slij nálev** z 1 sklenice **Moravanky**. **Přidej** 1-2 **podrcené kostky Masoxu**, 50 g **želatiny** v **prášku** a pomalu je **zahřej**, až se želatina rozpustí (nesmí se vařit). **Pokrájenou Moravanku** i s nálevem, **opatrně smíchej** se 2 **vejci** téměř **natvrdo na plátky** a 200 g **šunkového salámu na kostičky**. Vše **nalij** do **vhodné formy**, **vypláchnuté studenou vodou** a aspik **nech** v **chladnu ztuhnout**.

Poznámka: Podrobnosti o želatinách i agaru viz v kap. MOUČNÍKY, DEZERTY A DŽEMY.

ASPIK SALÁMOVÝ UZENÁŘSKÝ 750 g šunkového salámu (šunky) oloupej a nakrájej na asi 1 cm kostičky. Přidej kostičky ze 100 g uvařené mrkve, ze 100 g sterilované papriky, 100 g sterilovaného hrášku a vše promíchej. 10 g želatiny v plátcích rozpust' v ½ l vody podle návodu. Zalij jimi směs a ochuť je octem, cukrem, solí a čerstvě ml. pepřem. Chuť aspiku by měla být sladkokyselá, vyrovnaně slaná a kořeněná. Plň jej do mikrotenových salámových obalů a nech je v lednici vychladnout. Ztuhlý aspik nakrájej na kolečka, sloupni obal a podávej s cibulí a chlebem. Můžeš je ještě pokapat octem.

!ASPIK TRADIČNÍ Příprav 1 kg vepřových nožiček, dle možnosti i kůži, 150 g kořenové zeleniny, 2 ČL soli, 5 pepřů, 1 nov. koření, ½ bob. listu, špetku tymiánu, 1 neoloupanou cibuli a plátěný sáček. Kůži nožiček (i samostatnou) vyper v horké a pak ve studené vodě. Dobře je očisti a rozsekni. Vlož je do ½ l studené osolené vody a pomalu je přived' k varu. Do plátěného sáčku vlož cibuli, pokrájenou zeleninu, koření a dej je do hrnce. Lze přidat i tenkou citrónovou kůru vcelku. Pomalu vše asi 4 hodiny mírně vař, až maso odpadává od kosti. Obsah se musí jen „převalovat“. Průběžně odstraň tuk. Čirot aspiku lze také zvýšit za horka zašleháním lehce ušlehaného bílku. Cedník dej do mísy a vylož jej namočeným plátnem. Aspik nech ¼ hodiny po zašlehání sněhu bez míchání do mísy prokapat. Lze jej obarvit šťávou z červené řepy, z ovoce, karamelu apod. Hotový aspik ochuť 50 ml octa, popř. i bílým vínem, okurkovým lákem a podobně. Vlažným zalévej různé pochoutky (šunku, zeleninu, vejce atd.). V chladnu tuhne dle množství asi za 1-3 hodiny. Chceš-li ztuhlý aspik rozpustit, a znovu jej použít, rozpust' jej v teplé vodní lázni. Vařit se nesmí. Při leštění aspikem docílíš krásný vzhled lahůdek a studené pokrmy se aspikem částečně konzervují. Při „přeleštění“ však pokrm musí být vychlazen a ani aspik již nesmí být teplý, ale jen mírně vlažný, hustý jako ovocný sirup. Takto vyrobený aspik, je díky obsaženému kolagenu z vepřových nožiček, velice hodnotný pro udržení zdravých kloubů. Ananas obsahuje enzym, který brání tuhnutí aspiku. Ananas je proto třeba krátce podusit, čímž se enzym neutralizuje. Dnes se často klasický aspik nahrazuje aspikem z agaru, nebo ze želatiny. Na 1 l vody (ovocné šťávy, hov. vývaru) použij 10-20 g agaru, u mléčných pokrmů 20-25 g na 1 litr. Aspik s agarem se vaří. Nebo na 1 l aspiku použij asi 30 g lístkové nebo práškové želatiny dle návodu na sáčku. Kuchaři doporučují použít poloviční množství želatiny, než udává návod od výrobce. Lístkovou želatinu rozstříhej a ve studené vodě nech nabobtnat. Okapanou rozpust' v horké kapalině a postav do tepla. Želatina se vařit nesmí. Tekutý rosol přeced' přes mokřý ubrousek a nech vychladnout. Potraviny zalij a dej do ledničky ztuhnout.

ASPIKOVÉ ROLKY SILVESTROVSKÉ (Martin Kuciel) Pro přípravu salátu slij přes sítko z 1 sklenice Moravanky šťávu a nakrájej ji nadrobno (bez feferonky). Stejně nakrájej i 300 g měkkého salámu, 2 středně velké kyselé okurky a 2 středně velké cibule. Přidej 250 ml majonézy a podle chuti ml. pepř, sůl a cukr. Důkladně jej promíchej a dochuť.

Na aspik nalij do kastrolku 450 ml studené vody a ochuť ji ½ PL soli, 1½ PL cukru, 3 PL octa a špetkou čerstvě ml. pepře. Vše důkladně rozmíchej a přisyp 1 sáček jemně mleté želatiny. Želatinu metličkou důkladně rozmíchej a nech 10 minut nabobtnat. Poté ji za stálého míchání mírně zahřej (nesmí se vařit). Jakmile se z vody začne více pářit, odstav ji. Želatinu nech zchladnout do vlaha. Než želatina zchladne, naaranžuj rolky. Nejdříve naplň 10 plátků šunky salátem. Stoč je a rolky ulož do lednice. Na přízdoby oloupej a na plátky nakrájej 5 uvařených vajec natvrdo, připrav 5 plátků tvrdého sýra a 3 PL sterilovaného hrášku (může být i kukuřice). 1-2 drobnější kyselé okurky přepul a nařízni do vějířku (na pět spojených plátků). Pokud máš velké okurky, nařež je na šikmé plátky. Nakrájej červené papriky (kapie) na 10 proužků, a ulož je do lednice. Podle velikosti rolek vyber vhodnou (keramickou) formu na aspik. Měla by mít rovné dno a rozměr takový, aby se do něj daly

závitky co neekonomičtěji naskládat. Vychladlý aspik **nalij** do formy v asi jednocentimetrové vrstvě a **dej** jej do chladna. Aspik **nech tuhnout** jen tak, aby už držel tvar, ale ještě nebyl tuhý. Na tuto vrstvu **naskládej** naplněné závitky. Pak na závitky přidávej aspik tak, aby přes ně stékal. Formu **naplň** do poloviny výšky závitků a **dej** je opět **ztuhnout**, ale jen do poloměkka. **Nalij** další malou vrstvu a opět je **nech** do poloměkka **zatuhnout**. Na rolky a do mezer mezi nimi **naklad'** přízdoby. **Zalij** je vrstvou aspiku, která má sahat asi 1 cm nad rolky. Přes noc je **nech** v lednici **zatuhnout**. Před podáváním je **nakrájej** a **naklad'** na **vychlazené talířky**.

BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE Lovci je vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením k navíjení střívka). Mají bílé maso a vyžadují tedy stejnou teplotu pečení, jako kuře. Pár dní se nechávají v peří v chladnu zavěšeny za hlavu. **Škubej je velmi opatrně**, protože se kůže snadno trhá. Nikdy je **nespařuj vařící vodou**, ale jen horkou. Poté je namokro **opatrně škubej**, především na voleti, po několika málo pírkách proti směru růstu. Na křídlech peří drží nejvíce. Zbylá peříčka, **opatrně opal**, stejně jako chmýří a drobná peříčka kolem zobáku. Někdy se neškubou, ale **stáhnou** se z kůže. Přijdeš však o křupinku, práce se ale dosti urychlí. Při **kuchání rozřízni** břišní dutinu, a nebyl-li pták vyháčkován, **vyjmi** střeva. Pak **vyjmi** vole. **Ponech** jim však hlavu i krk, **oči vyjmi** a **ponech** i nohy, na kterých **odstříhni** drápky a dobře je **kartáčem omyj**. Maso je suché, proto se musí **dobře prošpikovat**. **Okořeň** a **plň** je **játry, olivami, houbami, šunkou, ananasem** nebo **mandarinkami**. **Dus** je na **víně, podlévej masovým vývarem** a omáčku **zahusti smetanou** (zlatavou jíškou). Jednodušší je osolené a prošpikované maso **péct se zeleninou, obložené slaninou**. Chceš-li vytvořit hnědou kůrčičku, **musíš** maso na **pánvi** zprudka **opéct**. Doporučuje se předem je naporcovat. Zasyrova **odřízni** prsa a stehna, která **polož kůží dospod** na **pánev** s řádně rozehrátým **olivovým olejem**. Při vysoké **teplotě** je asi 3 minuty **opékej** do zhnědnutí kůže. **Obrať** je, a již jen 1 minutu **opékej**, aby maso uvnitř zůstalo růžové. Pak je v **troubě** při 200 °C krátce **dopeč**. Když pustí šťávu, slabě je **podlij**. Bez opékání je v pánvi podle stáří **peč** ¾-2 hodiny. Staré koroptve i bažanty v troubě dostatečně **dus** doměkka v **přiléhajícím** pekáči. Chutnají pak jako mladé. **Podávej** je s **bramborem** (opečeným) a s **červeným zelím**, nebo s **kompotem**.
Poznámka: Výše viz i PEČENÍ MASA A ZVĚŘINY.

BAŽANT PO ČESKU Troubu **zahřej** na 180 °C. 1 **očistěného bažanta** na prsou (a na stehnech) **protkni** 50 g **špeku na klínky** a **osol**. Na 80 g **másla zpěň** 1 **cibuli nadrobno**, **přidej** zbytky špeku, 2 **pepře**, 1 **jalovec**, trochu je **podlij vodou**. a **dej péct**. Občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso měkké (asi za 45 minut), **vyndej** je na teplou **mísu** a zbylou šťávu **povař**. Nakonec ji lehce **zpraš hl. moukou, osmahni**, mírně **zalij vodou** a 20 minut mírně **povař**. **Podávej** s **opečeným bramborem** a **žampiony, dušenými** na **másle**.

BAŽANT SE ŽAMPIONY Oškubaného a vykuchaného **bažanta** **prošpikuj** hlavně na prsíčkách a stehnech asi 50 g **slaniny**. **Posyp** jej 2 ČL **koření Divočina**, nebo po ½ ČL **tlučného nového koření**, čerstvě ml. **pepře**, ml. **papriky** a 5 listy **bazalky nadrobno**. Další 50 g **slaniny** na **kostičky rozpal** s 1 PL **másla** a 1 PL **oliv. oleje**. Bažanta **osol** a ze všech stran na ní **opeč**. **Přidej** 1 **cibuli nadrobno**, 1 **bob. list** a **podlij** jej. Bažanta **peč** při 180 °C a občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso za asi 45 minut měkké, **vyndej** je na **mísu** a šťávu **podus**. 300 g **žampionů** (lišek, hříbků) **nakrájej** na větší kusy a na kousku **másla** je **osmahni**. Pak je **osol** a **dus** doměkka. Bažanta **naporcuj**, **oblož** houbami a **podávej** s **opekaným bramborem** a **brusinkovým kompotem**.