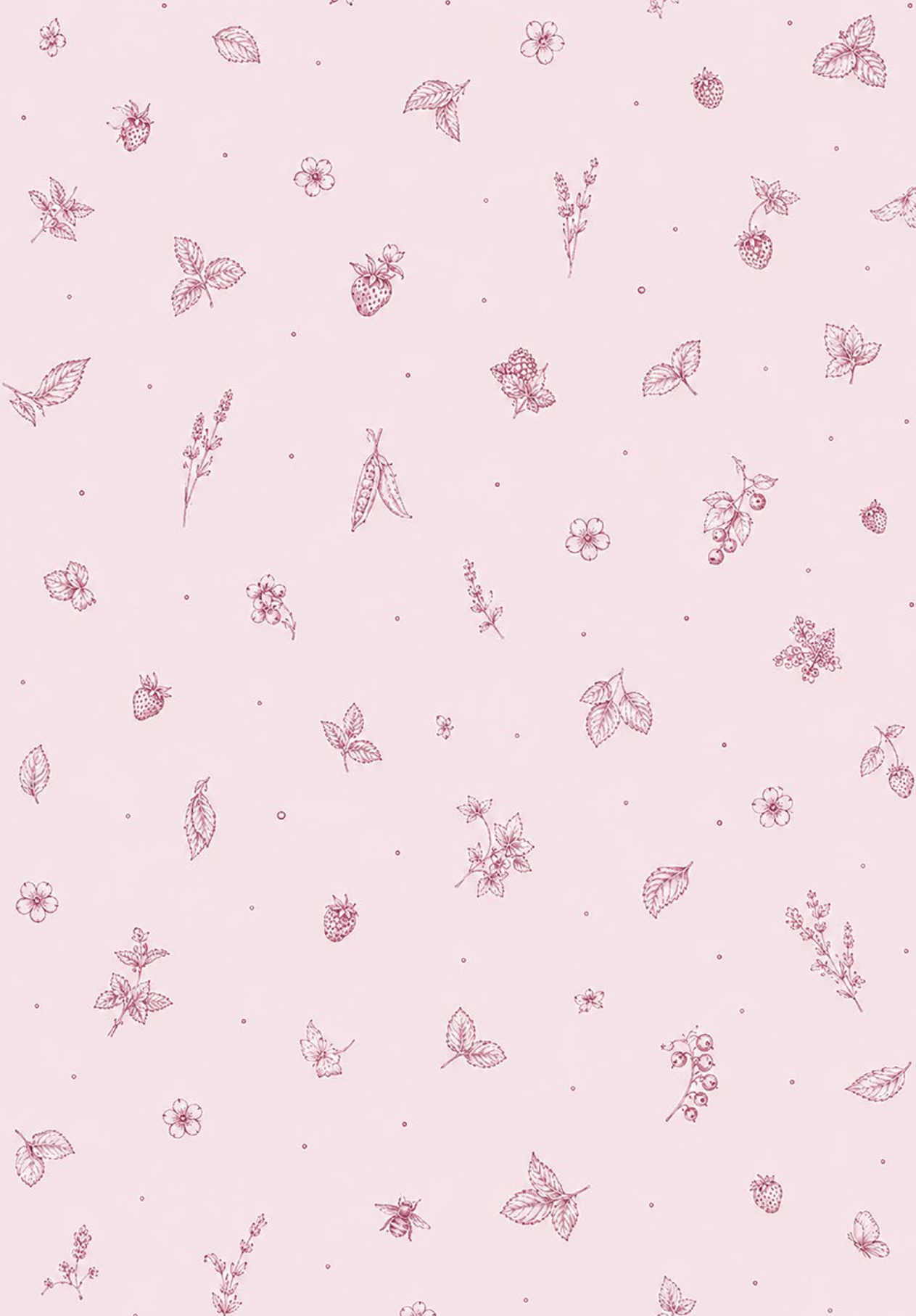


Všechny chutě LÉTA

100 VYZKOUŠENÝCH
RECEPTŮ PRO RADOST
U SPOLEČNÉHO STOLU



USPOŘÁDALA PAVLÍNA BLAHOTOVÁ



Všechny chutě LÉTA

100 PROVĚŘENÝCH RECEPTŮ PRO
VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ SDÍLET
RADOST U JEDNOHO STOLU

USPOŘÁDALA: Pavlína Blahotová

OBSAH

*Osvědčené recepty, které voní ohněm v popraskaných kachlových kamnech,
ale rozumí si i s těmi nejchytřejšími spotřebiči.*

POLÉVKY

- 6 Jahodová
- 8 Z pečené řepy
- 10 Špenátová
- 12 Hruškový ramen
- 14 Pórková
- 16 Z kůzlečího vývaru
- 18 Cuketová
- 20 Ajo blanco
- 22 Vývar se svítkem
- 24 Studená jogurtová
- 26 Gazpacho
- 28 Kyselo

SVAČINY NEJEN NA CESTY

- 32 Trhané maso s chlebem
- 34 Jarní závitky
- 36 Báč
- 38 Babáč, babiččin hambáč
- 40 Borůvkové mraky
- 42 Medová granola
- 44 Vafle s banánem
- 46 Domácí pizza
- 48 3 × pomazánka

OVOCNÉ RECEPTY

- 52 Meruňková zavařenina
- 54 Jahodová roláda

- 56 Jahodová bublanina
- 58 Lívance se žahourem
- 60 Jahodové knedlíky
- 62 Vdolky s jablečnými povidly
- 64 Malinové nanuky
- 66 Rybízový koláč
- 68 Škubánky s brusinkami
- 70 Růžičkový koláč
- 72 Ostružinové želé
- 74 Hruškový koláč
- 76 Nepečený cheesecake
- 78 Citronové řezy
- 80 Zmrzlina z manga
- 82 Salát s kuřecím masem
- 84 Švestkové čatní

ZELENINA & BYLINKY

- 88 Chřestový koláč
- 90 Citronové rizoto
- 92 Omeleta se špenátem
- 94 Zdravý slaný koláč
- 96 Bezlepková sýrová omeleta
- 98 Pesto s těstovinami
- 100 Kruhový zeleninový koláč
- 102 Těstoviny s pečenými rajčaty
- 104 Šafránové noky
- 106 Sýrový koláč s bylinkami
- 108 Celerový salát Waldorf

- 110 Celerové řízky s kaší
- 112 Rebarborový koláč
- 114 Hrášková bábovka
- 116 Rozkvetlé sušenky
- 118 Uchování bylinek

MASO & RYBY

- 122 Zeleninové hranolky s panenkou
- 124 Kuřecí roláda s liškami
- 126 Jehněčí plátky s brokolicí
- 128 Roštěná na houbách
- 130 Jarní kuřátka se zeleninou
- 132 Jägerschnitzel
- 134 Bůček na jablkách
- 136 Kanec se šípkovou
- 138 Knedlo vepřo po asijsku
- 140 Panenka v čaji
- 142 Grilovaný rib eye steak
- 144 Pražený losos se švestkovou omáčkou
- 146 Ceviche z mořského vlka
- 148 Obalovaný pstruh
- 150 Máslová ryba
- 152 Treska s hráškem

OSLAVY & PARTY

- 156 Daiquiri vzpruha
- 158 Tvarohový koláč s citronem
- 160 Pusinkové dortíčky

- 162 Borůvkový tvarohový koláč
- 164 Sušenky s citronovým krémem
- 166 Pečené nanuky
- 168 Ďábelský dort
- 170 Banánky s polevou
- 172 Marcipánové minidortíky
- 174 Punčový dort
- 176 Trifle s turrónem
- 178 Vandlíčky se šlehačkou
- 180 Charlotte
- 182 Kuřecí salát v tortillách
- 184 Sýrové kuličky v bylinkách
- 186 Pečené topinambury se švestkami
- 188 Masové koule s mozzarelou
- 190 Slaný sendvičový dort

POSTUPY KROK ZA KROKEM

- 192 Domácí tvaroh
- 194 Domácí polévkové nudle
- 196 Křehký koláč s jablky
- 198 Banánové eklérky
- 200 Švestková povidla
- 202 Svatojanská ořechovka
- 204 Svatební koláčky
- 206 Abecední rejstřík





POLÉVKY

horké i studené

Polévka nemusí být jen talíř horkého vývaru, nad kterým stoupá pára. V létě v ní klidně proměňte misku rozmačkaných jahod se smetanou, a místo knedlíčku přidejte křehké sněhové pusinky. Osvěží, potěší a vykouzlí úsměv – a za takový nápad vám zatleskají nejen děti.

Posilující polévky mají v kuchyni své pevné místo po celý rok. V zimě zahřejí tělo i duši, na jaře voní prvními bylinkami a v létě umí být lehké, studené a plné ovoce. Stačí jen vařit podle sezóny, podle zahrady a podle chuti těch, kteří usednou ke stolu.





POLÉVKA Z PEČENÉ ŘEPY

Podávejte ji s plátkem kozího sýra a s lístky natě z červené řepy. K červené polévce jsme pro vás doladili i stylovou přílohu – pomazánku s červenými brusinkami.

5–6 středně velkých červených řep

2 cibule

5 stroužků česneku

3 snítky tymiánu

2 lžíce rostlinného oleje

sůl a čerstvě mletý pepř

750 ml zeleninového vývaru

Pomazánka z brusinek:

100 g strouhaného ementálu

500 g tučného tvarohu

1 hrst sušených brusinek

1 hrst vlašských ořechů

klíčky ředkviček a lístky

pampelišek

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Červenou řepu oloupejte a nakrájejte na kostky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na osminky.

2 Cibuli, řepu, neloupané stroužky česneku a snítky tymiánu promíchejte s olejem, lehce osolte a rozložte na plech. Pečte 40 minut až 1 hodinu doměkka. Česnek vyjměte za 30 minut a vyloupejte.

3 Zeleninu a česnek vsypte do hrnce, zalijte vývarem a povařte 10 minut. Rozmixujte, ochuťte solí a pepřem a případně octem.

4 Sýr promíchejte s tvarohem, brusinkami a ořechy a zlehka osolte. Natřete na pečivo a ozdobte.



Pečenou červenou řepu si můžete připravit dopředu. Celé neoloupané bulvy zabalte do alobalu a přidejte je do trouby při pečení masa, slupku z nich pak snadno sloupnete. Pečené bulvy můžete uchovávat v mrazáku.

ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA

*Se špenátovou polévkou tvoří ideální dvojici chléb nebo bageta s pomazánkou z makrely.
Jemnou zeleninovou chuť polévky ryba příjemně rozvine a harmonicky doplní.*

1 cibule
2 lžíce másla
2 stroužky česneku
500 g čerstvého špenátu
1 l zeleninového vývaru
215 ml smetany na vaření (12%)
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka muškátového oříšku
4 ztracená vejce

Pomazánka z makrely:

2 makrely
4 vařená vejce
300 g pomazánkového másla
2 lžíce pažitky
sůl a pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Ve větším hrnci rozehejte máslo, vsypte cibuli a opečte ji, až zesklivatí. Mezitím nasekejte nadrobno česnek a propláchněte špenát. Přidejte je k cibuli, zlehka opečte, zalijte vývarem a povařte 10 minut.

2 Ztlumte na mírný stupeň, vlijte smetanu, osolte, opepřete, přidejte muškátový oříšek a rozmixujte na hladký krém. Podávejte se ztraceným vejcem.

3 Makrelu oberte, vejce nakrájejte nadrobno, jeden žloutek nechte na ozdobu. Maso promíchejte s máslem, vejci a pažitkou, osolte a opepřete a namažte na pečivo.



Staňte se mistry ve vaření ztraceného neboli pošírovaného vejce! Do kastrůlku s mírně vroucí slanou vodou přidejte lžici octa a ve vodě vytvořte vařečkou vír. Do něho opatrně vyklepněte vejce a vařte 3-4 minuty.





HRUŠKOVÝ RAMEN

Nudle nejsou u této polévky nezbytně nutné. Když je ale přidáte, získáte výživný a osvěžující oběd, který vás zasytí jako hlavní jídlo.

1 litr kuřecího vývaru + maso

2 lžice žluté kari pasty

½ limetky

1 plechovka kokosového mléka

pár snítek koriandru

1 paprička jalapeño

2 cm čerstvého zázvoru

2 stroužky česneku

1 pórek

1 větší hruška

udon nudle

olej a máslo na smažení

sůl

1 Na pánvi s trochou másla a oleje osmahněte plátky česneku a kostky zázvoru, přidejte kari pastu a zlehka orestujte.

2 Stáhněte z plotny, osmahlý česnek a zázvor s kari pastou zalijte vývarem s masem a přidejte kokosové mléko. Povařte.

3 Hrušku nakrájejte na plátky, papričku na kolečka a pórek na delší nudličky a přidejte do vroucí polévky.

4 Přidejte šťávu z poloviny limetky a dosolte.

5 Zvlášť v hrnci připravte asijské nudle.

6 Do misky vložte nudle, zalijte polévkou a dochuťte čerstvým koriandrem.



Nudle udon můžete snadno uchovávat v mrazáku. Nezaberou moc místa a vy je budete mít po ruce vždy, když dostanete chuť na výživnou sytou polévku v asijském stylu.



PÓRKOVÁ POLÉVKA

Hedvábný krém vás pohladí i po duši. Kdybyste chtěli sytější variantu, přidejte do základu ještě brambory. S čerstvou houskou a svěží pomazánkou budete mít skvělý oběd.

3 pórký

2 lžíce másla

1 l vývaru

215 ml smetany ke šlehání

sůl a čerstvě mletý pepř

špetka muškátového květu

2 rohlíky

1/2 hrsti květů petrklíče

a macešky

1/2 hrsti řeřichy

Brynzová pomazánka:

250 g brynzý

1 svazek medvědího česneku

nať ze 2 jarních cibulek

8 ředkviček

1 Pórký očistěte a nakrájejte na špalíčky dlouhé 10 cm. V hrnci rozehejte máslo a opečte na něm pórký dozlatova. Zalijte vývarem a uvařte doměkka, zhruba 20 minut.

2 Rozmixujte dohladka, vmíchejte smetanu, osolte, opepřete a dochuťte muškátovým květem. Opatrně povařte, ať se smetana nesrazí.

3 Pečivo nakrájejte na dlouhé plátky a opečte je nasucho na pánvi nebo v troubě rozehráté na 180 °C. Polévku podávejte s krutony, s květy petrklíče, macešky a s řeřichou.

4 Medvědí česnek operte a nakrájejte nadrobno. Promíchejte s brynzou a nasekanou natí. Je-li pomazánka hutná, zředte ji mlékem. Ozdobte ředkvičkami.



Pozvěte do kuchyně čerstvé bylinky a květiny. S několika ledabyle poházenými okvětními lístky macešky a čerstvé řeřichy získá i ten nejobyčejnější pokrm atraktivní podobu.



POLÉVKA Z KŮZLEČÍHO VÝVARU

Jestli máte rádi drůbeží kaldoun, tak si jistě zamilujete i tuto polévku. Když vám z vývaru zbudou kousky masa, klidně je do ní přidejte. Kapka citronové šťávy dodá absolutní grády.

**500 g kůzlečího krku nebo kostí
zbylých z vykostěného masa
6 kuliček celého pepře
4 kuličky nového koření
1 cibule
300 g kořenové zeleniny (mrkev,
petržel, celer)
2 lžíce másla
40 g hladké mouky
špetka mletého muškátového
oříšku
150 ml 31% smetany
4–6 vajec
150 ml octa
hladkolistá petržel na servírování
sůl a mletý černý pepř**

1 Kůzlečí krk nebo kosti vložte do hrnce a zalijte asi dvěma litry vody. Přidejte ½ lžičky soli, celé koření, oloupanou a rozkrojenou cibuli a očištěnou zeleninu. Na mírném ohni vařte asi 90 minut, v tlakovém hrnci 50 minut. Vývar sceďte a dejte vychladit.

2 Z másla, mouky a špetky muškátového oříšku připravte v hrnci světlou jíšku. Zalijte ji scezeným chladným vývarem a rozšlehejte metličkou. Za občasného míchání vařte 20 minut.

3 Mezitím uvařte ztracená vejce. V menším hrnci přiveďte k varu asi litr vody s octem a špetkou soli. Vejce vyklepněte do naběračky a opatrně vložte do vroucí vody. Až se bílek zatáhne, můžete přidat druhé. Vařte 4 minuty, pak vejce opatrně děrovanou lžící přendejte do studené vody.

4 Do povařených polévků přidejte smetanu, podle chuti dosolte a opepřete a nechte přejít varem. Při servírování vložte do polévků ztracené vejce a posypte petrželkou.



Vývar z kostí je považovaný za superpotravinu díky extrémně vysokému obsahu živin, kolagenu a minerálů, které se pomalým a dlouhým vařením uvolňují z morkových kostí, morku a chrupavek.



CUKETOVÁ POLÉVKA S BYLINKAMI

Co s cuketami, když jich je víc, než kolik zpracujete? Uvařte cuketovou polévku – doplněná bylinkami bude perfektní večeří pro horké letní dny.

1 lžíce másla

2 lžíce olivového oleje

1 menší cibule

2 stroužky česneku

3 cukety (cca 700 g)

200 ml zeleninového vývaru

hrst libečku

hrst pažitky

sůl a pepř

krutony

1 V hrnci na másle a oleji osmahněte do sklovita nadrobno nakrájenou cibulku, přidejte česnek pokrájený na plátky a minutu opékejte.

2 Cuketu omyjte a nakrájejte na kostičky. Přidejte do hrnce. Opékejte asi 10 minut, než změkne. Přilijte vývar a vařte dalších 10 minut.

3 Obsah hrnce vlijte do mixéru nebo použijte ponorný mixér. K zelenině přidejte větší část bylinek a rozmixujte dohladka.

4 Polévku podle chuti dosolte, opepřete a prohřejte. Podávejte s krutony a posypte zbytkem bylinek.



Nejllepší křupavé krutony připravíte ze 2–3 dny starého chleba či rohlíků nakrájených na cca 1cm kostky, opečených na másle. Pro rovnoměrnou křupavost opékejte na pánvi nebo v troubě na 180–200 °C asi 10–15 minut.

