

# RECEPTY

zo života **11**

## Chutné a šťavnaté

- ZELENINOVÉ JEDLÁ • ŠALÁTY • CESTOVINY
- HUBY • RYBY • MÄSOVÉ POCHÚTKY
- OVOCNÉ KOLÁČE • SLADKOSTI BEZ PEČENIA

# RECEPTY

zo života **11**

## *Chutné a šťavnaté*

---

POLIEVKY

---

MÄSOVÉ POCHÚTKY

---

ZDRAVÉ RYBKY

---

NAŠLI SME HUBY

---

CHUTNÉ CESTOVINY

---

ZELENINA AKO HLAVNÉ JEDLO

---

PESTRÉ ŠALÁTY

---

OVOCNÉ KOLÁČE

---

SLADKOSTI BEZ PEČENIA

---

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila:  
**Jana Stárková**  
Dizajn a grafická úprava: **Viktor Vadkerti**



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

*Milí naši priaznivci,  
kuchári a labužníci,*

*do druhej desiatky kníh z našej úspešnej edície  
Recepty zo života sme sa rozhodli vstúpiť naozaj  
chutne a šťavnato. Veď ako inak opísať všetky  
tie ovocné koláče, pestré šaláty, zeleninové jed-  
lá, polievky, mäsové, rybacie či hubové pochúťky,  
cestoviny a sladké dobroty, ktoré si podľa tejto  
knihy môžete pripraviť.*

*Tak ako vždy sme pri zostavovaní publikácie  
čerpali z obrovského množstva receptov, ktoré  
nám do redakcie neustále posielate. Vy ste napí-  
sali, my sme navarili a odfotovali. A toto je  
naše spoločné dielo. Chutné a šťavnaté.*

*Dobrú chuť, priatelia!*

*Jana Šárková*



Syrová krémová polievka

strana 8



Zeleninová polievka s krupicou

strana 10



Krémová zelerová polievka

strana 11



Kuracia polievka s ryžou

strana 12



Cesnaková polievka z kuracieho vývaru

strana 13



Paradajková polievka so sójou

strana 14



Jemná sójová polievka

strana 15



Hrášková polievka so šunkovými knedličkami

strana 16



Krúpová polievka s pórom

strana 17



Feniklová polievka so smotanou

strana 18



Mrkvová polievka s paradajkou

strana 19

# POLIEVKY



# Syrová krémová polievka

3 porcie

- 100 g ementálu
- 500 ml mlieka
- 2 kocky mäsového bujónu
- 2 lyžice masla
- 2 lyžice hladkej múky
- muškátový oriešok
- mleté biele korenie
- soľ



– V hrnci rozpustíme maslo, prisypeme hladkú múku a popražíme. Keď sa zápražka spení, zalejeme ju 500 ml studenej vody a 10 minút povaríme.



– Potom do polievky prilejeme mlieko a pridáme rozmrvené bujónové kocky.



– Keď polievka začne vriieť, prisypeme nahrubo postrúhaný syr a miešame, kým sa nerozpustí. Polievku stiahneme z ohňa, ochutíme ju soľou, korením a strúhaným muškátovým orieškom.

**N**áš tip: *Ku krémovej polievke podávajúte kocky sendviča dochrumkava opečené na troške masla.*







## Zeleninová polievka s krupicou

4 porcie

- 100 g mrkvy
- 80 g hrášku
- 40 g detskej krupice
- 2 kocky zeleninového bujónu
- 1 mladá cibuľka
- 1 vajce
- vegeta
- soľ
- olej

– V hrnci na oleji orestujeme pokrájanú cibuľku, pridáme očistenú, na rezančeky pokrájanú mrkvu, hrášok a chvíľku spolu dusíme.

– Bujónové kocky rozpustíme v 1 litri horúcej vody a vývarom zalejeme zeleninovú zmes. Polievku pomaly varíme asi 5 minút, potom ju stiahneme z ohňa a za stáleho miešania do nej prisypeme krupicu.

– Polievku opäť privedieme do varu, povaríme približne 15 minút a nakoniec do nej vmiešame rozšľahané vajce. Potom dochutíme vegetou, prípadne soľou.





## Krémová zelerová polievka

4 porcie

- 600 g zeleru
- 1 cibuľa
- 40 g masla
- 750 ml vývaru
- 200 ml bieleho vína
- 1-2 lyžičky citrónovej šťavy
- kryštálový cukor
- zelerová vňať
- mleté biele korenie
- soľ
- 100 ml smotany na šľahanie
- 1 žltok

– Zeler a cibuľu očistíme a pokrájame na menšie kúsky. Zeleninu opražíme v hrnci na masle, podlejeme vývarom a vínom a 20 minút povaríme.

– Potom polievku rozmixujeme, ochutíme soľou, korením, citrónovou šťavou a štipkou cukru. Pridáme nasekanú zelerovú vňať a na miernom ohni ešte povaríme asi 5 minút.

– V smotane rozmiešame žltok a vylejeme ju do hotovej polievky, ktorú už nevaríme. Podávame s plátkami opečeného sendviča.

**D**obrá rada: Zeler sa uplatní nielen v polievke! Ak si ním potriete dlane, zbavíte ich cesnakového zápachu.





## Kuracia polievka s ryžou

8 porcií

- 1 kurča
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 4 lyžice sójovej omáčky
- 1 kocka slepačieho bujónu
- 1 lyžička celého čierneho korenia
- 1 bobkový list
- 100 g dlhohzrnej ryže
- 150 g póru
- 150 g paradajok
- 200 g mrkvy
- 200 g karfiolu
- 100 g hrášku
- mleté biele korenie
- soľ

– Kurča umyjeme, vložíme do väčšieho hrnca a zalejeme 4 litrami vody. Pridáme citrónovú šťavu, sójovú omáčku, rozmrvenú bujónovú kocku, celé čierne korenie, bobkový list a štipku soli. Všetko spolu varíme asi 45 minút.

– Uvarené mäso potom vyberieme, vývar precedíme a opäť privedieme do varu. Pridáme opláchnutú ryžu a varíme približne 10 minút.

– Paradajky olúpeme, odstránime zrníčka a spolu s mrkvou pokrájame na malé kocky, umytý pór pokrájame na tenké kolieska a karfiol rozdelíme na ružičky. Všetku zeleninu (aj s hráškom) pridáme do vývaru a varíme ešte 10 minút.

– Z uvareného kurčata odstránime kožu, mäso oberieme, pokrájame na menšie kúsky a vrátime ho do polievky. Nakoniec ju dochutíme soľou, korením a ozdobíme kolieskami póru.





# Cesnaková polievka z kuracieho vývaru

4 porcie

- krídla, koža, krk z kurčťa alebo zo sliepky
- 4 strúčiky cesnaku
- 300 g cibule
- 2 rožky
- 100 g tvrdého syra
- 4 lyžičky balzamového octu
- mleté čierne korenie
- soľ

– Kúsky surového kurčťa alebo sliepky zalejeme 2 litrami studenej vody, osolíme, okoreníme a na veľmi miernom ohni varíme približne 45 minút.

– Ku koncu k vývaru pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, ešte 2 minúty povaríme a potom hotový vývar precedíme.

– Rožky pokrájame na kolieska, na panvici ich nasucho dozlatista opečieme. Potom ich rozložíme na plech, posypeme postrúhaným syrom a krátko zapečieme vo vyhriatej rúre, kým sa syr neroztopí.

– Olúpaný cesnak prelisujeme, rozdelíme ho na tanieri, zalejeme lyžičkou balzamového octu a potom horúcim vývarom. Nakoniec priložíme zapečené syrové kolieska.





## Paradajková polievka so sójou

6 porcií

- 500 g paradajok
- 1,5 l zeleninového vývaru
- 1 cibuľa
- 20 g hladkej múky
- 20 g masla
- 100 g sójových bôbov
- kryštálový cukor
- ocot
- soľ
- petržlenová vňať alebo pažítka

- Deň vopred namočené sójové bôby uvaríme v čistej vode domäkka. Pred dokončením osolíme.
- Paradajky umyjeme, pokrájame na malé kocky, zalejeme vodou a povaríme. Mäkké paradajky prepasírujeme cez sito.
- Na masle speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, poprášime ju múkou, popražíme, zalejeme studeným vývarom a prevaríme.
- Potom pridáme prepasírované paradajky a uvarenú sóju. Polievku dochutíme soľou, octom, cukrom a ešte necháme prejsť varom.
- Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

**N**áš tip: *Pred podávaním pridajte do polievky malú lyžičku masla, bude mať ešte lepšiu chuť.*





Príprava: 1 hodina 20 minút

## Jemná sójová polievka

5 porcií

- 120 g sójových bôbov
- 120 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler)
- 20 g cibule
- 100 ml mlieka
- 20 g hladkej múky
- 1 strúčik cesnaku
- majorán
- mleté čierne korenie
- soľ
- olej

– Deň vopred namočené sójové bôby zalejeme v hrnci 2 litrami čistej vody a dáme variť. Keď sú polomäkké, pridáme očistenú pokrájanú zeleninu, soľ, korenie a dovaríme domäkka.

– Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme múku, popražíme doružova a odstavíme. Zápražku rozriedime mliekom a asi 200 ml studenej vody, dobre premiešame, vlejeme do polievky a ešte povaríme.

– Polievku dochutíme rozotretým cesnakom a majoránom.

**D**obrá rada: Majorán pridávajte vždy až do hotových pokrmov, lebo varením stráca vôňu a horkne.





# Hrášková polievka so šunkovými knedličkami

4 porcie

- 300 g čerstvého hrášku
- 2 mladé cibulky
- 2 lyžice masla
- 1 l zeleninového alebo mäsového vývaru

### Knedličky:

- 100 g krupice
- 1 vajce
- 50 g šunky
- 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate
- 1 lyžica masla
- 1/2 lyžičky soli
- 1/2 kocky zeleninového bujónu alebo 1/2 lyžice vegety

– V hrnci krátko na masle podusíme nadrobno posekanú cibuľku spolu s hráškom, zmes zalejeme horúcim vývarom a povaríme asi 10 minút.

– Do 250 ml osolenej vriacej vody s lyžicou masla prisýpame za stáleho miešania krupicu a varíme do zhutnutia.

– Kašu odstavíme z ohňa a pridáme k nej nadrobno pokrájanú šunku a petržlenovú vňať. Napokon do masy zapracujeme vajce.

– Polovicu bujónovej kocky (prípadne polovicu lyžice vegety) rozpustíme v 500 ml horúcej vody. Z masy pomocou dvoch lyžíc tvarujeme knedličky, ktoré vhadzujeme do vriaceho vývaru. Varíme ich približne 10 minút.

– Hotové knedličky pridávame do každej porcie hráškovvej polievky.

**N**áš tip: Šunku môžete nahradiť zmesou čerstvých posekaných bylín, prípadne syrom Niva.





# Krúpová polievka s pórom

4 porcie

- 50 g malých krúp
- 150 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler)
- 1 menší pór
- 1 cibuľa
- 4 zemiaky
- 1 kocka mäsového alebo zeleninového bujónu
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- muškátový oriešok
- vegeta
- soľ
- olej alebo masť

– Krúpy dôkladne premyjeme, dáme do rajnice s rozohriatym olejom alebo masťou, osolíme, podlejeme horúcou vodou a udušíme domäkka.

– Koreňovú zeleninu očistíme a nahrubo postrúhame.

– Do hrnca dáme trochu oleja alebo masť a opražíme na ňom nadrobno pokrájanú cibuľu dosklovita. Pridáme kolieska póru, postrúhanú zeleninu, mletú papriku, podlejeme trochu horúcej vody a dusíme do polomäkka.

– Potom pridáme očistené, na kocky pokrájané zemiaky, vo vode rozmiešanú bujónovú kocku, hrniec dolejeme vodou a varíme, kým nebudú zemiaky a zelenina mäkké.

– Nakoniec pridáme hotové krúpy, polievku dochutíme soľou, vegetou a strúhaným muškátovým orieškom. Porcie ozdobíme kolieskami póru.

**D**obrá rada: Čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok pridávajte do jedál vždy až na konci tepelnej úpravy, pretože teplom stráca chuť.







## Feniklová polievka so smotanou

4 porcie

- 2 čerstvé fenikle
- 1 cibuľa
- 2 lyžičky masla
- 750 ml hydínového vývaru alebo bujónu z kocky
- 120 ml kyslej smotany
- 4 lyžice posekanej pažítky
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- mleté biele korenie
- soľ

– Fenikel očistíme a pokrájame na kocky. V hrnci speníme na masle nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme fenikel a 2-3 minúty ho podusíme.

– Z vývaru si 4-5 lyžíc odložíme bokom, zvyšok prilejeme k feniklu, polievku zakryjeme a na miernom ohni varíme približne 20 minút.

– Uvarený fenikel v polievke roztlačíme alebo rozmixujeme.

– Smotanu rozmiešame s troškou vývaru, čo sme si odložili, a vlejeme ju do polievky.

– Polievku dochutíme korením, soľou a nakoniec pridáme posekanú pažítku zmiešanú s citrónovou šťavou. Ozdobíme feniklovou vňaťou.

**N**áš tip: *Keďže fenikel podporuje trávenie a pôsobí proti nadúvaniu, účinky tejto polievky ocenia tehotné a dojčiace matky.*





# Mrkvová polievka s paradajkou

4 porcie

- 500 g mrkvy
- 120 g cibule
- 40 g masla
- 750 ml hovädzieho vývaru
- 120 ml smotany na šľahanie
- 1 paradajka
- 1 citrón
- bazalka
- kryštálový cukor
- mleté čierne korenie
- soľ

– Mrkvu umyjeme, očistíme a spolu s cibuľou pokrájame na drobné kocky. V hrnci rozpustíme maslo a zeleninu na ňom asi 5 minút podusíme.

– Zmes zalejeme horúcim vývarom, okoreníme, prípadne osolíme a varíme na miernom ohni približne 20 minút.

– Polievku podľa chuti osladíme, pridáme posekanú bazalku, citrónovú šťavu a za lyžičku postrúhanej citrónovej kôry.

– Paradajku olúpeme, pokrájame nadrobno a spolu so smotanou ju pridáme do polievky. Dobre premiešame, necháme prejsť varom a odstavíme.

**D**obrá rada: Zvädnutú mrkvu najprv namočte do ľadovej vody. Mrkva spevnie a ľahšie ju očistíte.





Kuracie ihly v pivnom cestíčku  
strana 22



Kurča v jogurte  
strana 24



Hydinové rezne pod zemiakovými kôpkami  
strana 25



Dedinské kurča v alobale  
strana 26



Hydinové kocky na paradajkách  
strana 28



Kuracie ražníky s ovocím  
strana 29



Karé zapečené s plnkou  
a so syrom  
strana 30



Bravčové kotlety s jablkami  
strana 32



Rezne so sardelovým očkom  
strana 33



Arabský chlieb  
s pikantným mäsom  
strana 34



Bravčová pochúťka  
s mandarínkami  
strana 35



Dáždovky na grile  
strana 36



Košický rezeň

strana 37



Teľacie roládky s mozzarellou

strana 38



Teľacie rezne pod paradajkami

strana 39

# MÄSOVÉ POCHÚŤKY

---



# Kuracie ihly v pivnom cestíčku

4 porcie

- 600 g kuracích prs
- 200 g šunkovej salámy
- 200 g tvrdého syra
- 150 g šampiňónov
- 2 papriky
- 100 ml piva

- 2 vajcia
- hladká múka
- grilovacie korenie
- mleté čierne korenie
- soľ
- olej



– Kuracie prsia pokrájame na menšie kúsky, posypeme grilovacím korením a na rozohriatom oleji opečieme. Salámu, syr a papriku pokrájame na kocky, väčšie šampiňóny na polovice.



– Na drevené špajdle alebo kovové ihly napichujeme striedavo mäso, syr, papriku, salámu a šampiňóny. Takto pripravené ihly jemne posolíme a okoreníme.



– Z piva, múky a vajec vymiešame cestíčko, ihly v ňom obalíme a vypražíme v horúcom oleji zo všetkých strán.

**Dobrá rada:** *Drevené špajdle tesne pred napichávaním surovín potrite trochou oleja. Na tanieri ich potom zo špajdle oveľa ľahšie stiahnete.*