



Ku šťastiu stačí málo, napríklad

NAVARIŤ A NAPIEČŤ



Martina Mrázová



Ku šťastiu stačí málo, napríklad navariť a napieť

V kuchyni som na svojej šťastnej planéte. Pri varení a pečení sa mi otvára plno možností, vďaka ktorým môžem experimentovať a tešiť sa na konečný výsledok. Kuchyňa sa stáva mojím relaxačným priestorom v tej chvíli, keď sa rozvonía bylinkami, korením, čerstvým ovocím alebo čokoládou. Popritom začne pod nožmi a nad hrncami živosť, ktorá dynamizuje atmosféru celej domácnosti. Na stôl sa snažím priniesť štedrosť, pestrosť a rozmanitosť, pretože ozajstná hostina má byť ako karneval. Hotové jedlo musí byť farebné, voňavé a samozrejme chutné.

V tejto knihe nájdete 101 starostlivo zvelaďovaných receptov, ktoré sú osobito kombinované a to ich posúva nad rámec fádnosti. Kapitola „Keď sa mieša víno z medom“ obsahuje 54 receptov na varenie a slané pečenie. Suroviny uvedené pri receptoch na varenie zodpovedajú 4 - 5 porciám. Druhá kapitola „Keď sa šľahá bielok s cukrom“ je cukrová, pretože sa v nej nachádza 47 receptov na pečenie alebo sladké jedlá. Keďže každá rúra pečie ináč, stanovené časy pečenia sú len orientačné a treba sa riadiť hlavne vlastnými skúsenosťami.

Ďakujem za dôveru, ktorú ste mi zakúpením tejto knihy prejavili. Želám Vám veľa radosti z varenia a pečenia. A nezabudnite, že k chutnému výsledku nie je potrebná žiadna superschopnosť, stačí mať vášeň a nadšenie.

Martina Mrázová

Facebook: <https://www.facebook.com/MartinaKnihy>

Instagram: <https://www.instagram.com/martina.mrazova>

*Za fotografie
a grafickú úpravu
ďakujem
môjmu manželovi
Marekovi Šaffovi.*



CAKE



I



KEĎ SA MIEŠA VÍNO S MEDOM



ORZO S KURACÍM MÄSOM A VÍNOVO-PARADAJKOVOU OMÁČKOU

Orzo je talianska cestovinová ryža, ktorá sa nelepí a nerozvarí sa. Môžeme použiť aj nám známejšiu variantu, ktorou je slovenská ryža. Nemusí sa variť podľa návodu na obale, pretože sa dá pripraviť aj zaujímavejším spôsobom, ktorý je uvedený v nasledujúcom recepte.

SUROVINY

Príloha

- Orzo 500 g
- Vývar 0,5 l
- Olivový olej 2 lyžice
- Soľ a korenie
- Bylinky podľa chuti, napr. tymian a petržlenová vňať

Kuracie mäso vo vínov-paradajkovej omáčke

- Kuracie stehná bez kostí a kože 500 g
- Olivový olej 2 lyžice
- Cibuľa nakrájaná na drobné kúsky
- Šampiňóny 200 g nakrájané na tenké prúžky
- Červená paprika 1 ks nakrájaná na prúžky
- Paradajkový pretlak 2 lyžice
- Cesnak 2 strúčiky nakrájané
- Sušené oregano 1 lyžica
- Červené víno 1 šálka
- Kurací vývar 1 hrnček
- Paradajková omáčka 350 g
- Soľ a korenie
- Petržlenová vňať

POSTUP

Najjednoduchšia príprava cestovinovej ryže je na panvici. Na rozohriaty olej vsypeme orzo. Cestovinu miešame, nech sa každé zrníčko obalí v oleji. Krátko opražíme a zalejeme vývarom. Pridáme soľ, korenie a bylinky. Za občasného miešania varíme domäkka, kým sa nevstrebe všetka tekutina.

Medzitým si v hrnci rozohrejeme olej a vhodíme doň mäso nakrájane na väčšie kocky. Osolíme a okoreníme. Po opražení vyberieme späť na tanier. Do toho istého hrnca pridáme cibuľu, šampiňóny a červenú papriku. Osolíme a okoreníme. Keď zelenina zmäkne pridáme pretlak, cesnak a oregano. Premiešame a zalejeme vínom, ktoré varom zredukujeme na polovicu. Potom pridáme vývar, paradajkovú omáčku a do hrnca vrátíme aj mäso. Privedieme opäť k varu. Varíme 20 minút a nakoniec posypeme petržlenovou vňaťou.





ORZO S MÄSOM V HORČICOVEJ OMÁČKE

Opäť Orzo, pretože k tomuto receptu je to nanajvýš vhodná príloha. Omáčka je zahustená len horčicou a drobné cestovinové zrnka ju do seba po pár minútach jednoducho vsiaknu. Spojením orza a omáčky sa jedlo stane hutnejším. Zápražka nie je vôbec potrebná. A preto sa netreba redšej omáčky obávať.

SUROVINY

Príloha

- Orzo 500 g
- Vývar 0,5 l
- Olivový olej 2 lyžice
- Soľ a korenie
- Bylinky podľa chuti, napr. tymian a petržlenová vňať

Mäso v horčicovej omáčke

- Ľubovoľné kuracie alebo bravčové mäso 500 g (v recepte na fotke boli použité kuracie prsia a vykostené stehná)
- Olivový olej 2 lyžice
- Cibuľa nakrájaná na drobné kúsky
- Sušené bylinky (ľubovoľná zmes, napr. talianske)
- Schwarzwaldská šunka 50 g
- Zelené olivy 100 g
- Sušené paradajky nakrájané 100 g
- Baranie rohy nakrájané 200 g
- Kurací vývar 0,75 l
- Horčica 5 polievkových lyžíc (Môže byť akákoľvek. Vhodná je napríklad americká horčica, pretože je hladká a vďaka kurkume má výraznú farbu.)
- Soľ a korenie
- Petržlenová vňať
- Tymian

POSTUP

Na rozohriaty olej vsypeme orzo. Cestovinu miešame, nech sa každé zrníčko obalí v oleji. Krátko opražíme a zalejeme vývarom. Pridáme soľ, korenie a bylinky. Za občasného miešania varíme domäkka, kým sa nevstrebe všetka tekutina.

Medzitým si v hrnci rozohrejeme olej a opražíme na ňom do mäkka cibuľu. Pridáme k nej mäso nakrájané na menšie kocky, ktoré osolíme, okoreníme a posypeme aj sušenými bylinkami. Po opražení mäsa pridáme do hrnca schwarzwaldskú šunku, olivy, sušené paradajky a baranie rohy. Všetko zalejeme vývarom a povaríme 30 minút. Tesne pred dokončením vmiešame horčicu a nakoniec aj čerstvé bylinky. Servírujeme posypané petržlenovou vňaťou.

SLADKO-ŠTIPLAVÝ BRAVČOVÝ BÔČIK

Sladko-páľivá chuť vytvára harmonickú hru.

SUROVINY

- Bravčový bôčik 500 g (chudý)
- Cesnak 5 olúpaných strúčikov
- Jarná cibuľka 1 zväzok
- Hnedý cukor 2 lyžičky
- Sójová omáčka 5 lyžíc
- Čili papričky 2 - 3 ks nakrájané nadrobno
- Bravčový vývar 250 ml
- Olej 2 lyžice
- Soľ a korenie

Ako príloha je vhodná ryža a bohatá hrba rukoly.

POSTUP

Bôčik zbavíme kože a nakrájame na kocky. Môžeme ho predtým na chvíľu vložiť do mrazničky, pretože tak pôjde ľahšie krájať. Vložíme ho do hrnca spolu s cesnakom a bielymi časťami jarnej cibuľky, z ktorej si odložíme zelenú vňať na záverečné ozdobenie jedla na tanieri.

Suroviny v hrnci zalejeme vodou, osolíme, privedieme k varu a povaríme 15 minút. Potom vodu zlejeme a z uvarených ingrediencií vyberieme uvarený cesnak a jarnú cibuľku, pretože ďalej sú nepotrebné. Využijeme len uvarený bôčik.

Môžeme znova použiť hrniec, v ktorom sme suroviny varili. Stačí ho len utrieť papierovou utierkou a rozpáliť v ňom olej, do ktorého bôčik vhodíme, osolíme a okoreníme. Opečieme ho zo všetkých strán do zlata. Potom pridáme cukor, sójovú omáčku, čili papričky. Mäso tak dostane krásnu farbu. Zalejeme ho vývarom a varíme pod pokrievkou 45 minút. Bôčik bude mäkký a nemastný. Na tanier servírujeme najprv hrst rukoly, potom ryžu, na vrch bôčik a celé to posypeme nakrájanou zelenou vňaťou jarnej cibuľky.







KURACIA PEČIENKA SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI, ČILI A PESTRÝM ŠALÁTOM

Pečienka pripravená tak, že bude chutiť každému.

SUROVINY

Pečienka

- Kuracie pečienky 250 g nakrájané na menšie kúsky
- Šalotka 2 ks nakrájaná nadrobno
- Slanina 100 g nakrájaná na malé kúsky
- Sušené paradajky v oleji 100 g nakrájané nadrobno
- Čili paprička 1 ks nakrájaná nadrobno
- Oregano sušené 1 lyžička
- Bazalka čerstvá nasekaná nadrobno 3 polievkové lyžice
- Olej olivový 2 lyžice
- Soľ a korenie

Pestry šalát

- Špenát baby 120 g
- Paradajky cherry 150 g
- Brokolica rozdelená na malé kúsky 1 šálka
- Šampiňóny nakrájané na štvrtiny 100 g
- Šalotka 2 ks nakrájaná nadrobno
- Čili paprička 1 ks nakrájaná nadrobno
- Bazalka čerstvá nasekaná nadrobno 3 polievkové lyžice
- Oregano sušené 1 lyžička
- Olivový olej
- Soľ a korenie

Ako príloha je vhodná bageta.

POSTUP

Pečienka

Na panvici rozohrejeme olej a opečieme na ňom šalotku. Keď bude sklovitá, pridáme slaninu, pečienky a restujeme ich, kým sa nezatiahnu. Potom pridáme paradajky, čili a oregano. Osolíme a okoreníme. Pečieme do chrumkava. Pred koncom vmiešame bazalku.

Pestry šalát

Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom šalotku, šampiňóny a brokolicu. Zmes osolíme, okoreníme a pridáme do nej čili papričku. Medzitým si do veľkej misy vysypeme špenát a na štvrtiny rozkrojené paradajky. Keď zelenina na panvici zmäkne, primiešame do nej bazalku, sušené oregano a celú zmes vysypeme na pripravený špenát s paradajkami. Šalát osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom.



BRAVČOVÁ PANENKA WELLINGTON SO ŠPENÁTOVÝM ŠALÁTOM

Harmónia chutí a vôní. Tento recept je vhodný napríklad aj na netradičnú veľkonočnú hostinu.

SUROVINY

Wellington

- Bravčová panenka 1 ks
- Šampiňóny 120 g
- Šalotka 2 ks nakrájaná nadrobno
- Parmská šunka 100 g
- Špenát 1 hrst' nakrájaný natenko
- Horčica 2 polievkové lyžice
- Lístkové cesto 1 balenie (chladené, už rozvaľkané a zrolované v papieri na pečenie)
- Žltok na potretie
- Vajičko na potretie
- Olivový olej
- Soľ a korenie
- Tymian

Omáčka z vína

- Šalotka 1 ks nakrájaná nadrobno
- Šampiňóny 100 g nakrájané
- Červené víno 200 ml
- Soľ a korenie
- Tymian
- Maslo 30 g

Špenátový šalát

- Špenát baby 100 g
- Šalotka 1 ks nakrájaná nadrobno
- Parmská šunka 50 g
- Červená paprika 1 ks
- Vajičko 1 ks
- Toastový chlieb 5 krajcov
- Hobliny syra na ozdobu
- Petržlenová vňať
- Olivový olej
- Soľ a korenie

POSTUP

Wellington

Bravčovú panenku osolíme, okoreníme a sprudka opečieme na rozpálenom oleji. Necháme vychladnúť. Medzitým si rozmixujeme šampiňóny. Na panvici, na ktorej sme restovali mäso osmažíme šalotku a pridáme k nej rozmixované šampiňóny a tymian. Osolíme, okoreníme a restujeme, kým sa nezbavíme vody, ktorú šampiňóny obsahujú. Chvilku necháme vychladnúť. Zatiaľ si rozprestrieme na pracovnú plochu potravinársku fóliu a rozložíme na ňu parmskú šunku. Na šunku natrieme zmes šampiňónov, posypeme nakrájaným špenátom a na vrch položíme panenku, ktorú potrieme zo všetkých strán horčicou. Celé to stočíme do rolky a necháme odpočívať v chladničke aspoň 30 minút. Potom si rozprestrieme na pracovnú plochu lístkové cesto, potrieme ho žĺtkom a posolíme. Vychladenú rolku s mäsom vyberieme z fólie a zabalíme ju do lístkového cesta tak, aby sa cesto prekryvalo v dvoch vrstvách aspoň 2 cm (nesmie nám vzniknúť žiadna medzierka, aby nám pri pečení neunikla šťava). Zabalенú panenku položíme na pekáč vyložený papierom na pečenie. Cesto potrieme vajičkom a tupou stranou čepele noža do neho urobíme jemné zárezy v tvare mriežkovaných čiar. Cesto nesmie byť rozrezané úplne, čiže sa do neho nesmie urobiť žiadna diera. Pečieme v predhriatej rúre 40 minút pri 180 °C. Upečený wellington rozkrájame na približne 2-centrimetrové jednotlivé diely.

Omáčka z vína

Na panvici rozpustíme maslo, do ktorého vsypeme nakrájanú šalotku. Po 3-4 minútach pridáme nakrájané šampiňóny, osolíme, okoreníme a pridáme tymian. Keď zmes opečieme, zalejeme ju vínom, ktoré zredukujeme.

Špenátový šalát

Z toastových chlebov odrežeme kôrku a nakrájame ich na malé kocky. Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom šalotku, šunku a papriku. Ku koncu pridáme aj nakrájaný chlieb. Medzitým si v mištičke vyšľaháme vajíčko, osolíme ho a okoreníme. Do veľkej misy vysypeme špenát. Keď je zmes na panvici hotová, vlejeme do nej vajíčko a všetko spolu miešame približne minútu. Potom vysypeme obsah panvice na pripravený špenát. Šalát osolíme, okoreníme, posypeme nakrájanou petržlenovou vňaťou a hoblíčkami syra. Nakoniec pokvapkáme olivovým olejom.

Ako príloha sú vhodné pečené zemiaky s rozmarínom, ktoré môžeme posypať čerstvou pažitkou.





KUSKUS S KURACÍM MÄSOM, BROKOLICOU A ŠAMPIŇÓNMI

Kuskus je neprekonateľný. Tieto maličké guľôčky cestoviny chutia najviac so zeleninou a kuracím mäsom.

SUROVINY

Kuskus

- Kuskus 500 g
- Sušené bylinky (ľubovoľná zmes)
- Olivový olej 2 polievkové lyžice
- Vývar
- Soľ a korenie

Kuracie mäso s brokolicou a šampiňónmi

- Kuracie prsia 500 g
- Šampiňóny nakrájané na štvrtiny 200 g
- Brokolica rozdelená na malé kúsky 200g
- Čili paprička 1 ks nakrájaná nadrobno + 4 ks na servírovanie
- Cesnak 2 strúčiky nakrájané nadrobno
- Hnedý cukor 2 malé lyžičky
- Sójová omáčka 5 polievkových lyžíc
- Kurací vývar 200 ml
- Hladká múka 4 polievkové lyžice
- Olej z pražených vlašských orechov
- Jarná cibuľka nakrájaná na ozdobenie
- Soľ a korenie

POSTUP

Kuskus

Kuskus vysypeme do misy a vidličkou ho zmiešame so soľou, korením, sušenými bylinkami a olejom tak, aby sa ním obalili všetky zrníčka. Potom ho zalejeme horúcim vývarom zhruba pol centimetra vyššie uhladenej úrovne kuskusu, vidličkou znova zamiešame a prikryjeme pokrievkou na približne päť minút, kým sa do neho nevsiakne všetka tekutina. Počas toho ho aspoň dvakrát pomiešame.

Kuracie mäso s brokolicou a šampiňónmi

Na panvici rozohrejeme olej a sprudka na ňom opečieme mäso, ktoré osolíme a okoreníme. Hotové mäso vyberieme na tanier a na tej istej panvici opečieme šampiňóny a brokolicu. Keď zmäknú, tiež ich položíme bokom. Do panvice vhodíme čili papričku a cesnak, chvíľu ich restujeme a potom pridáme hnedý cukor, sójovú omáčku, kurací vývar, vmiešame múku a premiešame. Vrátime späť mäso a brokolicu so šampiňónmi. Všetko spolu premiešame a povaríme 15 minút. Na tanier naservírujeme kuskus, mäso so zeleninou, navrch položíme čili papričku a celé jedlo posypeme nakrájanou jarnou cibuľkou.

