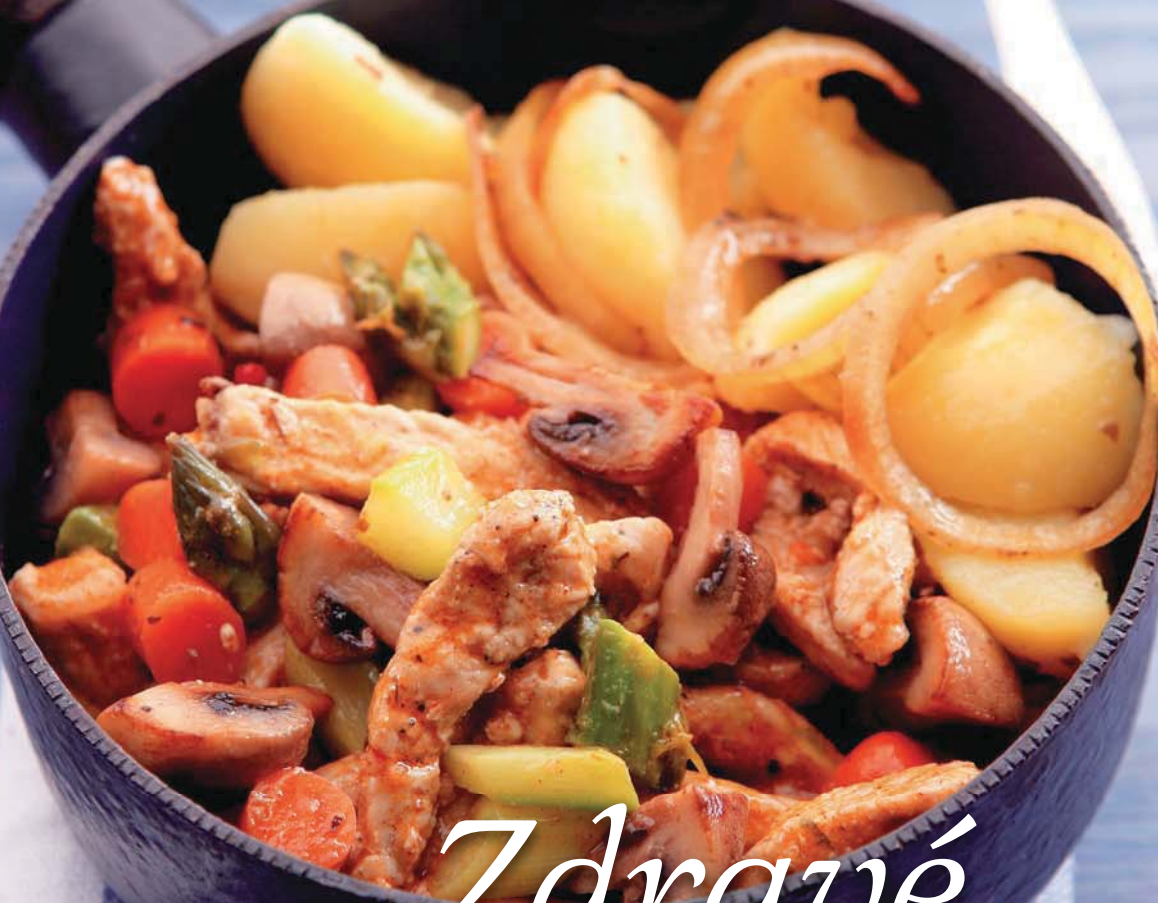


RECEPTY

zo života **16**



*Zdravé
domáce jedlá*



RECEPTY

zo života **16**

Zdravé domáce jedlá

BRAVČOVÉ MÄSO

HYDINA

HOVÄDZIE MÄSO

MÜČNE A BEZMÄSITÉ JEDLÄ

KOLÄČE

ZÄKUSKY

RYBY A ZELENINA

POLIEVKY

CESTOVINY A ŠALÄTY

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavila a upravila: Blanka Nemčeková
Dizajn a grafická úprava: Viktor Vadkerti
Autor fotografií: Dušan Křístek
Jedlá pripravili: Jozef Masaryk a Tomáš Repáš



Milí priatelia,

pre milovníkov varenia chutných a osvedčených jedál je tu už 16. diel edície Recepty zo života.

Reštaurácie dnes ponúkajú veľmi rozmanité a delikátne jedlá. Gurmáni si určite prídu na svoje. Hovorí sa však, že nie je nad domácu stravu. Tradičné domáce jedlá majú svoju nezameniteľnú chuť a vôňu. Atmosféra pri ich príprave i konzumácii je jedinečná.

Recepty, ktoré nám neustále posielate do redakcie časopisu Život, už máte doma odskúšané a často píšete, ako podľa nich s úspechom pripravujete dobroty, ktoré chutia celej rodine. Snažili sme sa vybrať také, ktoré sa dajú pripraviť jednoducho a z bežne dostupných surovín.

V kuchárskej knihe nájdete 120 receptov rozdelených do deviatich kapitol. Rôzne druhy mäsa vystriedajú bezmäsité jedlá, nájdete tu šaláty, cestoviny, koláče i zákusky. Každý si môže vybrať podľa vlastnej chuti. Azda tu nájdete aj odpoveď na otázku: Čo budem dnes variť?

Vďaka patrí kuchárom, fotografovi, grafikovi a všetkým spolupracovníkom, ktorí túto knihu pre vás pripravovali. Vychutnajte si ju spolu s inšpirujúcimi fotografiami.

Za celý tím vám prajem veľa potešenia z vydarených a dobrých jedál, ktoré prispejú k rodinnej pohode.

Blanka Nemčeková
zostavovateľka knihy



Medailóniky zo sviečkovice

s. 8



Švédske rezne

s. 10



Sedliacke karé

s. 11



Pečené karé s mandľami

s. 12



Zapekaná sviečkovica

s. 13



Chalupárske ražniči

s. 15



Pečené karé s palacinkami

s. 15



Rezne pod jablkovou perinou

s. 16



Rezne na pomarančoch

s. 18



Pikantné prevkapanie

s. 18



Krkovička na víne

s. 20



Mandľové medailóniky

s. 20

BRAVČOVÉ MÄSO



Macedónske mäso

s. 22



Košovská pochúťka

s. 23



Záhradnicke karé s rokfortovou omáčkou

s. 24





Medailóniky zo sviečkovice

4 porcie

- 600 g bravčovej sviečkovice
- 20 g hladkej múky
- 80 g oleja
- 40 g horčicového masla (30 g masla + 10 g horčice)
- 200 ml hustej kyslej smotany
- 50 ml bieleho vína
- šťava z 1 citróna
- 2 lyžice worcesterskej omáčky
- mleté čierne korenie
- soľ



– Odblanené, umyté a osušené mäso pokrájame na hrubšie plátky, medailóniky. (Na jednu porciu 3 až 4 kusy.) Mierne naklepeme, osolíme, okoreníme, z jednej strany pomúčime a z oboch strán na rozohriatom oleji opečieme dozlatista.



– Hotové mäso vyberieme, odložíme na tanier a zakryjeme, aby nevychladlo. Prebytočný tuk zlejeme a do výpeku pridáme horčicové maslo, v ktorom medailóniky krátko podusíme.



– Medailóniky opäť vyberieme. Výpek zahustíme hladkou múkou, pridáme víno, smotanu, šťavu z citróna, worcesterskú omáčku a krátko povaríme.

– Medailóniky podávame poliate smotanovou šťavou a ako prílohu pripravíme ryžu alebo zemiaky.





Švédske rezne

4 porcie

- 350 g bravčového karé bez kosti
- 2 lyžica oleja
- 1 cibuľa
- 150 ml sladkej smotany
- 40 g strúhaného syra
- soľ

- Cibuľu pokrájame na kolieska a opražíme na oleji.
- Mäso naporciujeme na 4 plátky, ktoré naklepeme a po okrajoch narežeme, aby sa pri tepelnej úprave neskrútili. Mäso opečieme na oleji na inej panvici, osolíme a ešte teplé ho preložíme do pekáča.
- Navrch rozložíme opraženú cibuľu, posypeme strúhaným syrom, zalejeme smotanou a dáme zapievať na 10 minút do rúry vyhriatej na 180 °C.
- Podávame s ryžou a so šalátom podľa vlastnej chuti.





Sedliacke karé

4 porcie

- 600 g bravčového karé
- 60 g rastlinného oleja
- 50 g údenej slaniny
- 2 strúčiky cesnaku
- 10 g hladkej múky
- 100 ml mäsového vývaru
- soľ

– Mäso umyjeme, nakrájame, osušíme a jednotlivé rezne na okrajoch narežeme. Zľahka naklepeme, osolíme a potrieme roztlačeným cesnakom.

– Na rozohriatom oleji karé opečieme z oboch strán dozlatista. Zároveň s mäsom opekáme plátky slaniny, ktoré po bokoch narežeme do tvaru hrebeňa.

– Hotové mäso a slaninu vyberieme na tanier a výpek zaprášime múkou. Zalejeme vlažným vývarom, dobre rozmiešame a varíme, kým sa nezačne šťava oddeľovať od tuku.

– Pred podávaním karé polejeme šťavou a ozdobíme plátkom opečenej slaniny.





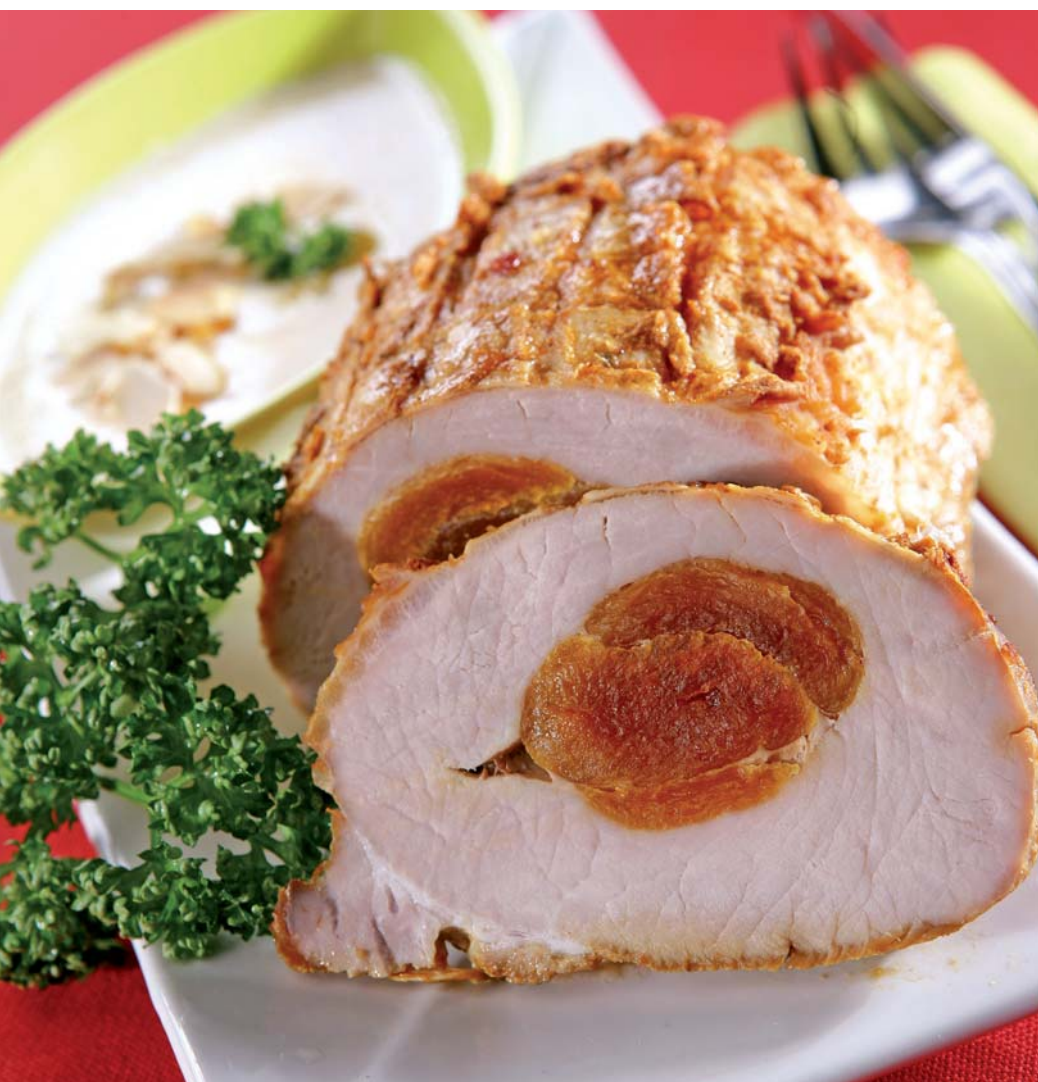
Pečené karé s mandľami

6 porcií

- 800 g bravčového karé bez kosti
- 100 g sušených marhúľ
- 100 g jemne postrúhaných mandlí
- 200 ml šľahačkovej smotany
- 100 ml vody na podlievanie
- mleté čierne korenie
- soľ

- V strede vykosteného karé urobíme otvor, ktorý naplníme umytými sušenými marhúľami.
- Mäso zľahka osolíme, okoreníme a za občasného podlievania vodou pečieme domáčka v rúre.
- Po upečení mäso vyberieme a odložíme do tepla. Do výpeku nasypeme jemne postrúhané mandle, zalejeme šľahačkovou smotanou a privedieme do varu.
- Podávame s ryžou a kompótom.

Elektrická rúra: 200 °C • Teplovzdušná rúra: 180 °C
Plynová rúra: stupeň 4 • Čas pečenia: 90 minút





Zapekaná sviečkovica

6 porcií

- 800 g bravčovej sviečkovice
- 4 kusy syra s bielou plesňou na povrchu
- 300 ml oleja
- 1 lyžica grilovacieho korenia
- 150 ml vody na podliatie
- 1 cibuľa
- 2 lyžice hladkej múky
- vlašské orechy
- soľ

– Umyté mäso nakrájame na hrubšie plátky, naklepeme, ochutíme grilovacím korením a opečieme na oleji z oboch strán.
– Syr s bielou plesňou pozdĺžne prekrájame a poukladáme na opečené plátky mäsa. Povrch syra ozdobíme orechmi, podľa chuti osolíme a ešte dusíme prikryté 5 minút.
– Cibuľu nakrájame na kolieska, obalíme v múke a prudko vypražíme na oleji dochrumkava. Mäso ozdobíme pripravenou cibuľou a podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.







Príprava: 25 minút

Chalupárske ražniči

4 porcie

- 600 g bravčového pliecka
- 1 stredne veľká cibuľa
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- 100 údenej slaniny bez kože
- 100 g klobásy
- hotová paradajková omáčka na grilovanie

Pikantná marináda:

- 3 lyžice kečupu
- 3 lyžice dijonskej horčice
- soľ
- 3 lyžice oleja
- mleté čierne korenie
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 cibuľa

– Umyté a osušené mäso pokrájame na kocky, cibuľu na štvrtky, papriku, slaninu a klobásu na plátky.

– Mäso naložíme na 30 minút do pikantnej marinády, ktorú pripravíme z uvedených ingrediencií.

– Na ihly striedavo napichujeme mäso, slaninu, cibuľu, klobásu a papriku. Pečieme na grile alebo krátko na panvici opečieme a prikryté dusíme domäkka.

– Podávame s paradajkovou omáčkou a chlebom, prípadne so zemiakmi.

Náš tip: *Paradajkovú omáčku si môžete pripraviť zo zreých paradajok, ktoré nakrájate na kocky, krátko podusíte na cibuli a rozmixujete. Ochutíte napríklad čerstvou bazalkou a cesnakom alebo čili a šunkou.*

Recept od Ivety Valovičovej z Hrádku nad Váhom



Príprava: 1 hodina 10 minút

Pečené karé s palacinkami

4 porcie

- 700 g bravčového karé v celku
- nastrúhaná kôra z 1 pomaranča
- 2 lyžice hladkej múky
- 3 lyžice olivového oleja • mleté čierne korenie • soľ • voda na podlievanie
- parmezán na posypanie

Omáčka:

- 2 väčšie cibule • 2 lyžice oleja
- čerstvá bazalka (podľa chuti)
- 200 g čerstvých šampiňónov
- 2 lyžice smotany na varenie
- soľ • mleté čierne korenie

Palacinky:

- 250 ml mlieka • 100 g hladkej múky
- 1 vajce • štipka soli • olej na vyprážanie
- 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate

– Umyté mäso osolíme, okoreníme, potrieme pomarančovou kôrou, obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na olivovom oleji dozlatista.

– Mäso po opečení preložíme na plech a dáme do vyhriatej rúry upiecť domäkka. Podlievame vodou a občas obrátíme.

– **Omáčka:** Cibuľu nakrájame na jemné plátky a udusíme na oleji dosklovita. Vložíme pokrúpané šampiňóny, bazalku a dusíme asi 10 minút. Do zmesi pridáme smotanu, osolíme, okoreníme a krátko povaríme.

– **Palacinky:** Mlieko, hladkú múku, vajce dobre spolu vymiešame, osolíme a necháme pár minút odstáť. Na oleji vyprážime štyri palacinky, ktoré potom nakrájame na široké rezance a pridáme do hubovej omáčky. Ochutíme posekanou petržlenovou vňaťou a zľahka premiešame.

– Upečené karé nakrájame na 4 plátky. Jednotlivé porcie podávame s omáčkou, posypané postrúhaným parmezánom. Ozdobíme čerstvou bazalkou.

Elektrická rúra: 180 °C • **Teplotovzdušná rúra:** 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 • **Čas pečenia:** 35 minút

Recept od Martiny Prevužňákovovej z Novej Ľubovne



Rezne pod jablkovou perinou

4 porcie

- 4 bravčové rezne zo stehna
- hladká múka na obaľovanie
- olej na opekanie
- 4 plátky anglickej slaniny
- 2 jablká
- voda na podliatie
- 4 plátky tvrdého syra
- mleté čierne korenie
- soľ



– Mäso umyjeme, naklepeme, osolíme, okoreníme a necháme chvíľu odležať. Rezne obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na oleji z oboch strán.



– Rezne poukladáme na pekáč a zalejeme výpekcom. Na každý rezeň položíme plátek slaniny a jablka. Pripravené mäso podlejeme vodou tak, aby bolo ponorené v šťave, ale slanina s jablkami už nie. Dáme piecť do vopred vyhriatej rúry.



– Pred koncom pečenia na každý rezeň položíme plátek tvrdého syra a dáme na 5 minút zapiecť. Podávame so zemiakovou kašou alebo s ryžou.

Elektrická rúra: 180 °C • Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 25 minút

Náš tip: Na prípravu môžete použiť aj morčacie alebo kuracie mäso.





Rezne na pomarančoch

4 porcie

- 4 bravčové rezne zo stehna
- 2 lyžice oleja
- 1 cibuľa
- 4 mrkvy
- 2 strúčiky cesnaku
- 400 g paradajok
- 2 lyžice hnedého cukru
- 1 lyžica postrúhanej pomarančovej kôry
- 6 mesiačikov pomaranča
- 350 g fazule (tmavej alebo strakatej)
- mleté čierne korenie
- soľ

– Na panvici rozpálime olej. Mäso prudko opečieme, vyberieme a uložíme na teplé miesto.

– Vo výpeku orestujeme cibuľu, pridáme pokrúpanú mrkvu a cesnak. Po piatich minútach pridáme paradajky, cukor, pomarančovú kôru, soľ a korenie. Necháme zovrieť.

– Na pripravenú zmes vložíme mäso a na miernom ohni pod pokrievkou dusíme 15 minút. Štavu môžeme rozmixovať ponorným mixérom.

– Na záver pridáme fazuľu, ktorú sme predtým 15 minút varili, a dusíme ďalších 20 minút.

– Tesne pred dokončením pridáme mesiačiky pomaranča.



Pikantné prekvapenie

4 porcie

- 500 g bravčového stehna
- 1 cibuľa
- 3 lyžice oleja
- 150 g čerstvých šampiňónov
- 1 strúčik cesnaku
- mleté čierne korenie
- soľ
- čili papričky podľa chuti
- 1 lyžička hubového korenia
- 1 lyžica vegety
- 500 ml piva
- 1 balenie mrazenej zeleninovej zmesi
- strúhaný tvrdý syr na posypanie

– Umyté mäso nakrájame na pásiky a orestujeme na oleji spolu s nakrájanou cibuľou. Pridáme očistené, nakrájané šampiňóny, pretlačený cesnak a všetky koreničky. Premiešame, podlejeme pivom a dusíme. Postupne podľa potreby podlievame pivom.

– Zeleninovú zmes uvaríme zvlášť vo vode úplne domäkka, popučíme ju vidličkou a pridáme k mäsu.

– Mäsovo-zeleninovú zmes podlejeme zvyšným pivom a dusíme 1 hodinu.

– Podľa chuti podávame posypané nastrúhaným syrom. Prílohou môžu byť zemiaky alebo chlieb.

Náš tip: Ak nemáte čerstvé šampiňóny, môžete použiť aj sterilizované.





Krkovička na víne

4 porcie

- 1,5 kg bravčovej krkovičky alebo vykosteného karé • 4 lyžice oleja
- 3 lyžice hladkej múky • 2 strúčiky cesnaku
- 500 ml červeného vína • 4 lyžice jemného kečupu
- 1 lyžica nasekanej petržlenovej vňate
- mleté čierne korenie • soľ

– Umyté mäso rozdelíme na štyri kusy, osolíme, okoreníme a obalíme v hladkej múke. Prudko opečieme na oleji z oboch strán a preložíme do pekáča.

– Na 1 lyžici nového oleja veľmi krátko opražíme plátky cesnaku a zalejeme červeným vínom. Pridáme kečup a dusíme 10 až 15 minút. Ochutíme nasekanou petržlenovou vňatou.

– Vínovou šťavou prelejeme opečené mäso a prikryté pečieme v rúre domäkka. Pred koncom pečenia odkryjeme.

– Podávame so zemiakmi v akejkolvek úprave.

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

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 30 – 40 minút

Mandľové medailóniky

4 porcie

- 400 g bravčovej sviečkovice
- 20 g mandľových lupienkov
- 4 lyžice olivového oleja
- 2 hlávky listového šalátu
- mleté čierne korenie
- soľ

Dressing:

- 250 g nízkoťučného bieleho jogurtu
- 4 veľké paradajky
- 1 lyžička kapar
- 1/2 lyžičky drveného zeleného korenia
- 1/2 lyžičky korenia štyroch farieb
- 1 lyžica nasekaného čerstvého kôpru
- soľ

– Sviečkovicu nakrájame na medailóniky, osolíme ich, okoreníme a prudko opečieme na olivovom oleji.

– Na druhej panvici nasucho opražíme mandľové lupienky a obalíme v nich mäso.

– **Dressing:** Do jogurtu vmiešame paradajky nakrájané na kocky a kapary. Ochutíme soľou, drveným zeleným korením, korením štyroch farieb a kôprom.

– Šalát umyjeme, potrháme na kúsky a polejeme dressingom.

Ako prílohu podávame pečené zemiaky.

