

# RECEPTY

zo života **17**



**Farby a chute**

*štyroch  
ročných období*



*jar*

*leto*



*jeseň*

*zima*



# RECEPTY

zo života **17**

Farby a chute

---

*štyroch  
ročných období*

---

POLIEVKY

---

POCHÚTKY Z MÄSA

---

BEZMÄSITÉ JEDLÄ

---

SLADKÉ A SLANÉ DOBROTÝ

---

ŠALÄTY A CHUŤOVKY

---

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



## *Milí priatelia domáceho varenia,*

*každé ročné obdobie má v kuchyni svojich favoritov: na jar je to neodškriepiteľne krehká jarná zelenina, v lete a na jeseň obrovské bohatstvo chutí zo záhrad a trhov, zlepšené každoročnou inšpiráciou z dovolení, v zime hutné domáce jedlá, ktoré zahrejú aj pri tých najväčších mrazoch.*

*V tejto knižke sme najlepšie recepty, ktoré ste posielali do týždenníka Život, zoradili podľa sezónnosti. To preto, aby ste nemuseli listovať kopou kuchárskych knižiek vždy, keď dostanete chuť pripraviť sebe alebo blízkym niečo aktuálne, čo práve vonku rastie a dozrieva. Hoci veľa ovocia a zeleniny sa dá kúpiť v obchodoch počas celého roka, určite budete so mnou súhlasiť, že veľakrát to nie je ono. Všetko, skrátka, potrebuje svoju dávku prirodzeného slniečka a tepla, aby to dobre chutilo a krásne voňalo. Nájdete tu jedlá, ktoré sú jednoduché, ale rozhodne nie fádne, tradičné, ale pritom inovované trendmi stredoeurópskej kuchyne - jednoducho nápady pre každého, kto denne varí pre veľkú rodinu, aj pre toho, čo kuchársku zásteru oblečie iba cez víkend.*

*Prajem vám pri varení veľa pohody, vydarených kúskov a dosť času na vychutnávanie!*

Lenka Čileková  
zostavovateľka knihy





*Jar*





## Jednoduchá kalerábová

6 porcií

- 1 veľký kaleráb
- 2 kuracie krídelká
- 2 zemiaky
- 1/2 stredne veľkej cibule
- 1 lyžica hladkej múky
- bobkový list
- 100 ml smotany na šľahanie
- mleté čierne korenie
- sladká červená paprika
- vegeta
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- olej

– Cibuľu najemno nakrájame a opražíme na oleji v hrnci do zlatista. Zemiaky ošúpeme, kaleráb očistíme a oboje nakrájame na kocky.

– Kaleráb a zemiaky pridáme k cibuli, zalejeme litrom vody a spolu s kuracími krídelkami a bobkovým listom varíme.

– Z oleja a múky pripravíme zápražku a postupne za stáleho miešania ju pridáme do polievky.

– Keď kaleráb so zemiakmi zmäknú, pridáme sladkú smotanu, mleté čierne korenie, červenú papriku, dovaríme a nakoniec podľa chuti pridáme citrónovú šťavu a vegetu.







# Alpská zemiaková

## 6 porcií

- 500 g zemiakov
- 1 väčšia cibuľa
- 1 pór
- 2 mrkvy
- 50 g masla
- 1 strúčik cesnaku
- 1 l kuracieho vývaru alebo bujónu
- 150 g tvrdého strúhaného syra
- mleté čierne korenie
- muškátový oriešok
- majorán
- soľ

– Zemiaky ošúpeme, mrkvu a cibuľu očistíme a všetko nakrájame na malé kocky, pór na kolieska a podusíme v hrnci na polovici masla.

– Postupne pridávame roztláčený cesnak, zalejeme vývarom alebo bujónom a varíme asi 15 minút.

– Do hrnca pridáme polovicu strúhaného syra, osolíme, dochutíme muškátovým orieškom, mletým čiernym korením, majoránom a zeleninu dovaríme domäkka.

– Zvyšok strúhaného syra nasypeme do polievky naservírovanej v tanieri.





## Polievka z jarných bylínok

### 6 porcií

- 1 l mäsováho vývaru alebo bujónu
- 50 g zelených bylínok (žihľava, štavel, žerucha, pažítka, petržlenová vňať)
- 40 g masla
- 40 g polohrubej múky
- 2 žltky
- 200 ml mlieka alebo sladkej smotany
- mleté biele korenie
- kryštálový cukor
- soľ
- 2 plátky chleba

– Vo väčšej nádobe rozohrejeme maslo. Bylinky umyjeme, najemno nasekáme a krátko speníme na masle. Časť si odložime na ozdobenie.

– Pridáme múku a za stáleho miešania pripravíme bledú zápražku. Zápražku zriedime vývarom a niekoľko minút povaríme.

– Hotovú polievku rozmixujeme a zjemníme žĺtkami rozšľahanými v mlieku alebo smotane. Dochutíme cukrom, soľou a korením.

– Na tanieri dozdobíme bylinkami a opraženými kockami chleba.





# Pórová polievka

## 8 porcií

- 60 g masla
- 3 cibule
- 2 póry
- 750 g zemiakov
- 50 g ovsených vločiek
- 2 strúčiky cesnaku
- 500 ml mlieka
- 500 ml slepačieho vývaru
- 1 lyžička mletého čierneho korenia
- 1 lyžička muškátového orieška
- pažitka

- Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, pór na kolieska a opražíme v hrnci na masle dosklovita.
- Zemiaky ošúpeme, nakrájame na malé kocky, pridáme k póru a cibuli a pražíme asi 5 minút.
- Postupne pridáme vločky a rozotretý cesnak, premiešame a prilejeme vývar a mlieko. Všetko varíme 30 minút, kým zemiaky nezmäknú a polievka nezhustne.
- Polievku dochutíme korením, strúhaným muškátovým orieškom a posypeme nasekanou pažitkou.





## Kyslá zo sušených kozákov

### 6 porcií

- 20 g sušených húb (kozákov)
- 400 g zemiakov
- 500 ml mlieka
- 250 ml smotany na šľahanie
- 1 cibuľa
- múka na zahustenie
- olej na praženie
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie
- bobkový list
- ocot
- soľ

– Cibuľu ošúpeme, nakrájame nadrobno a v hrnci na oleji opražíme dosklovita.

– Huby prepláchneme v studenej vode, pridáme k cibuli a pražíme, kým nie sú takmer hotové. Prisympeme mletú papriku a ešte krátko pražíme.

– Do hrnca pridáme 1,5 l vody, ochutíme bobkovým listom a mletým čiernym korením. Privedieme do varu a necháme variť asi 15 minút.

– Zemiaky očistíme, pokrájame na drobné kocky a pridáme do polievky. Keď sú zemiaky uvarené, trochu mlieka zahustíme múkou a prilejeme do polievky.

– Primiešame zvyšok mlieka spolu so smotanou. Privedieme do varu a na záver dochutíme octom a soľou.





## Kuracie prsia s pikantnou omáčkou

### 5 porcií

- 700 g kuracích prs
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 3 lyžice sezamového oleja
- 6 lyžíc sójovej omáčky
- 1/2 lyžičky čili pasty
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 4 zelené cibulky
- 4 lyžice marhuľového džemu
- 1 lyžička mletého ďumbiera
- olej na praženie
- soľ

– Kuracie prsia umyjeme, očistíme a nakrájame na kúsky.

Cibuľu a cesnak ošúpeme a najemno nakrájame.

– Pridáme polovicu mletého ďumbiera, soľ, sezamový olej, 3 lyžice sójovej omáčky, kuracie mäso a premiešame. Necháme marinovať aspoň 3 hodiny.

– Čili pastu zmiešame so zvyšným ďumbierom, sójovou omáčkou a s citrónovou šťavou. Zelenú cibuľku nakrájame na kolieska a spolu s marhuľovým lekvárom pridáme do pripravenej zmesi.

– Na panvici rozohrejeme olej a mäso za stáleho miešania pražíme. Na takmer hotové nakvapkáme trochu marinády a dopražíme.

– Mäso podávame s omáčkou a obľúbenou prílohou.





## Lahodné bryndzové krídelká

### 4 porcie

- 12 kuracích krídeliek
- 2 vajcia
- 2 lyžice mlieka
- 30 g bryndze
- 60 g hladkej múky
- múka na obaľovanie
- mletá červená paprika
- soľ

– Kuracie krídelká očistíme, povaríme v osolenej vode a osušíme.

– Z múky, vajec, mlieka, bryndze, zo soli a z mletej papriky pripravíme cestičko.

– Krídelká najprv obalíme v múke a potom v cestičku. Vyprážame na rozpálenom oleji dozlatista alebo fritujeme.

– Podávame s cesnakovými hriankami a so zeleninou podľa chuti.



## Grilované kuracie prsia so špenátovými haluškami

### 6 porcií

- 700 g kuracích prs
- grilovacie korenie
- olivový olej
- 600 g hrubej múky
- 500 g mrazeného špenátu
- 3 vajcia
- 1 mäkký syr v črievku
- 150 g plesňového syra
- 2 lyžičky škrobovej múčky
- 200 ml mlieka
- 150 ml kyslej smotany
- 1 cibuľa
- vegeta
- soľ
- olej na praženie

– Kuracie prsia umyjeme, očistíme a nakrájame na stredne veľké medailóniky. Posypeme ich grilovacím korením, pokvapkáme olejom a ugrilujeme v rúre alebo opožime na panvici na oleji.

– Z hrubej múky, rozmrazeného špenátu a 2 vajec vymiešame cesto. Klasickým spôsobom do vriacej vody nahádzeme halušky, uvaríme a scedíme.

– Cibuľu ošúpeme, nakrájame nadrobno a na oleji orestujeme. Pridáme oba druhy syra a necháme prevariť na miernom ohni. Zahustíme škrobovou múčkou a vajcom rozšľahaným v mlieku.

– Takmer vychladnutú omáčku zjemníme kyslou smotanou. Dochutíme soľou a vegetou.

– Halušky prelejeme syrovou omáčkou a servírujeme s ugrilovanými kuracími prsami. Môžeme dozdobiť kolieskom paradajky a bazalkou.





## Trenčianske kastrólové zemiaky

**6** porcií

- 1 kg zemiakov
- 250 g údenej slaniny
- 250 g bravčovej pečene
- 750 g bravčovej krkovičky
- 3 väčšie cibule
- olej
- mleté čierne korenie
- soľ

– Zemiaky očistíme, umyjeme a nakrájame na tenké plátky. To isté spravíme aj s pečeňou. Krkovičku umyjeme, očistíme pokrájame na plátky a natenko vyklepeme.

– Cibulu nakrájame na kolieska, slaninu na plátky.

– Pekáč z ohňovzdorného skla vytrieme olejom a postupne naň ukladáme polovicu zemiakov, pečeň, slaninu s cibuľou a plátky mäsa.

– Všetko osolíme, okoreníme a navrch navrstvíme zvyšné zemiaky.

– Pekáč zakryjeme alobalom a dáme piecť do vyhriatej rúry. Po hodine alobal odstránime a dopečieme. Podávame so sezónnou zeleninou.

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

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 70 minút







# Plnená hovädzia pečienka

## 4 porcie

- 750 g hovädzieho stehna
- 1 cibuľa
- olej
- 50 g hrášku
- 50 g šunky
- 1 kapia
- 3 vajcia
- 1 lyžica kečupu
- 150 ml mäsového vývaru
- 1 lyžica škrobovej múčky
- mleté čierne korenie
- 2 klinčeky
- rasca
- soľ

– Umyté mäso v celku odblaníme a osušime. V smere vlákna ho narežeme dlhším ostrým nožom tak, aby vznikla hlboká kapsa.

– Na oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú šunku, kapiu a hrášok, osolíme, okoreníme, pridáme vajcia, zamiešame a necháme stuhnúť.

– Plnkou naplníme mäso, otvor zašijeme, mäso previažeme niťou a na rozohriatom oleji opražíme zo všetkých strán.

– Mäso podlejeme vývarom, pridáme kečup, klinčeky, rascu a prikryté dusíme domäkka. Hotové vyberieme a šťavu zahustíme škrobovou múčkou.

– Pečienku podávame nakrájanú na plátky s malými varenými zemiakmi posypanými petržlenovou vňaťou.





## Jarné závitky

12 kusov

- 6 kusov ryžového papiera
- 200 g mletého hovädzieho mäsa
- kúsok čerstvého ďumbiera
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 mladé cibulky
- 100 g sójových výhonkov

- 2 lyžice oleja
- sójová omáčka
- 1 lyžica suchého sherry
- 1 bielok
- mleté čierne korenie
- olej na praženie
- soľ



– Koreň ďumbiera aj cesnak ošúpeme a posekáme nadrobno. Mladé cibulky očistíme, umyjeme a pokrájame na tenké kolieska. Sójové výhonky prepláchneme a necháme odkvapať.



– Na panvici rozohrejeme olej a ďumbier s cesnakom podusíme. Pridáme mleté hovädzie mäso a opražíme ho.  
– Prisypeme sójové výhonky, mladú cibuľku a všetko opekáme na prudkom ohni asi 3 minúty.  
– Ochutíme sójovou omáčkou, korením, sherry a soľou. Dusíme, kým sa všetka tekutina vyparí. Necháme vychladnúť.



– Ryžový papier na chvíľu namočíme do teplej vody, aby zmäkol, a osušíme ho v utierke. Papier rozdelíme na polovice, na každú časť rozotrieme náplň a zvinieme.  
– Vo švíkoch potrieme bielkom. Vyprážame na oleji. Podávame s ryžou.

**Náš tip:** Na dochutenie môžete použiť sladkokyslý dresing z majonézy, octu a medu alebo dresing z čerstvých bylín, ktoré stačí nasekať a zmiešať s majonézou.





## Kapor na cesnaku

### 4 porcie

- 1,5 kg kapra
- 1 lyžička drvenej rasce
- 1 viazanička petržlenovej vňate
- 12 strúčikov cesnaku
- maslo na vymastenie pekáča
- 2 plátky tvrdého syra
- mleté čierne korenie
- soľ

– Kapa očistíme, osolíme, okoreníme a potrieme drvenou rascou zvonku aj zvnútra. Viazaničku umytej petržlenovej vňate vložíme do ryby.

– Na vymastený pekáč dáme pripraveného kapra, očistený, nahrubo nakrájaný cesnak a dáme piecť. Počas pečenia podliavame vodou.

– Pred dopečením na kapra položíme plátky syra necháme 10 minút prudko dopiecť.

– Porcie kapra polejeme šťavou a obložíme kúskami opečeného cesnaku. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

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

Plynová rúra: stupeň 3 • Čas pečenia: 45 minút



## Korenistý steak

### 2 porcie

- 300 g hovädzej sviečkovice
- 300 ml kuracieho vývaru
- olej
- 1 lyžica celého zeleného korenia
- soľ
- 250 g zemiakov
- 1 kapia
- 200 g mrazenej anglickej zeleniny
- 200 g brokolice
- 20 g masla
- 1 lyžička práškového cukru
- muškátový oriešok

– Hovädziu sviečkovicu pokrájame na plátky, osolíme a opečieme na miernom ohni na malom množstve oleja, aby sa vytvorila kôrka.

– Hotové mäso odložíme a vo výpeku opražíme niekoľko zrníčok celého zeleného korenia, zalejeme vývarom a necháme prevariť.

– Zemiaky v šupke umyjeme, nakrájame na mesiačky a opečieme vo friteze alebo v rúre. Anglickú zeleninu a brokolicu podusíme na masle, ochutíme práškovým cukrom a muškátovým orieškom.

– Mäso servírujeme na tanieri preliate korenistým výpekcom. Podávame so zemiakmi, s anglickou zeleninou, nakrájanou kapiou a podusenou brokolicou.

**Náš tip:** Ak chcete zistiť, či je mäso správne upečené, skúste ho stlačiť vidličkou. Nepichajte doň, aby sa nevysušilo. Pri stlačení z mäsa nemá vytekať krv, ale šťava. Vtedy je hotové.

