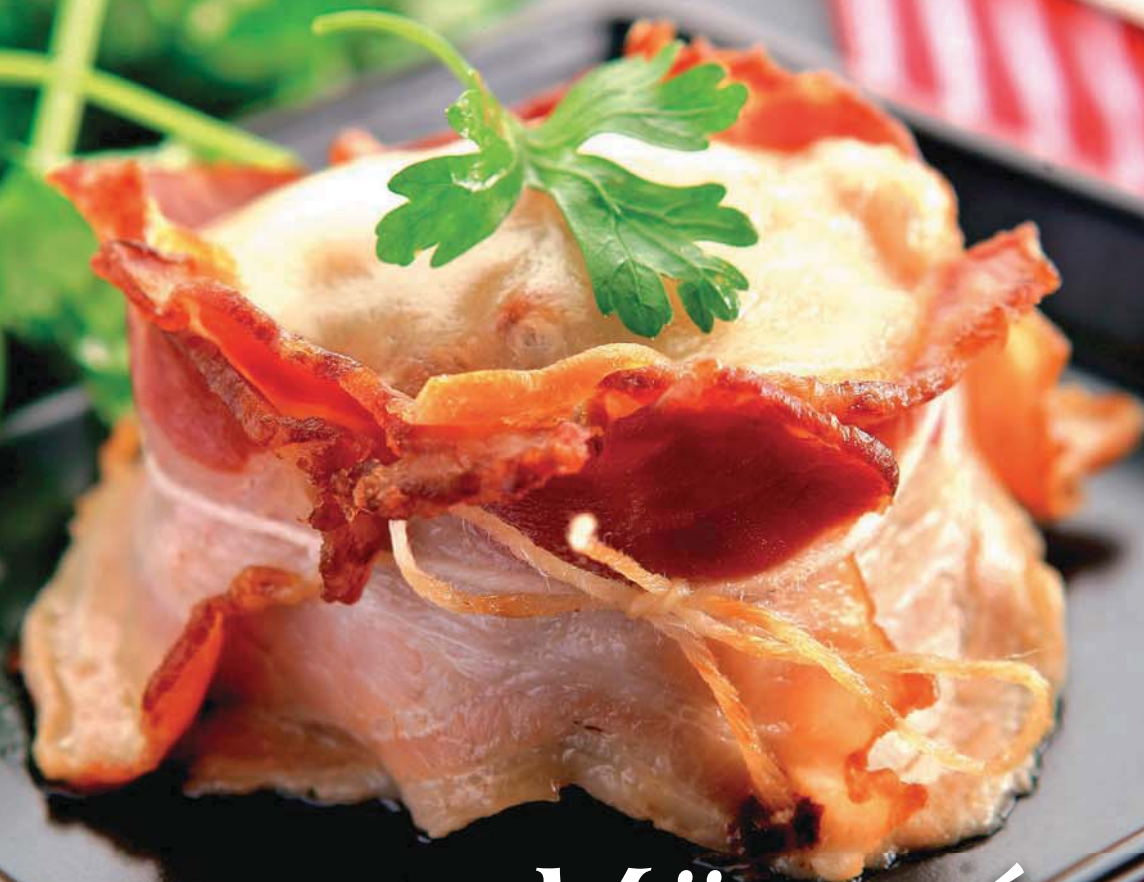


RECEPTY

zo života **18**



Mäsové pochúťky

klasické i netradičné recepty



RECEPTY

zo života **18**

Mäsové pochůtky

klasické i netradičné recepty

POLIEVKY

DUSENÉ MÄSO

GRILOVANÉ MÄSO

PEČENÉ MÄSO

MINÚTKY

VYPRÁŽANÉ MÄSO

OSTATNÉ

Z receptov čitateľov týždenníka Život zostavil a upravil: Ivan Štefánek
Dizajn a grafická úprava: Viktor Vadkerti
Autor fotografií: Dušan Křístek
Jedlá pripravili: Jozef Masaryk a Tomáš Repáš



Milí priatelia,

edícia Recepty zo života už po osemnásty raz prináša osvedčené recepty čitateľiek a čitateľov časopisu Život. Tentoraz sa kniha plná inšpirácií venuje špecialitám, určeným pre všetkých milovníkov mäsa.

Knihu sme už tradične rozdelili do prehľadných kapitol, z ktorých každá ponúka chutné variácie na tému mäso. Či už ide o polievky, dusené alebo vyprážené mäso, každý gurmán si nájde to svoje. Okrem jedál z hydiny tu, samozrejme, môžete nájsť aj typické recepty z bravčového alebo hovädzieho mäsa, kniha nezabúda ani na milovníkov diviny a napríklad v kapitole Minútky si zasa na svoje prídu fanúšikovia rýchleho varenia. Recepty zo života 18 sú praktickým spoločníkom pre všetkých, ktorí sa jednoducho bez mäsa nenajedia. A navyše, ponúkame aj cenné rady pre tých, ktorí si k dobrému mäsovému obedu radi vychutnajú aj pohár vína.

Vďaka za pomoc pri príprave tejto knihy patrí kuchárom, fotografovi, grafikovi a všetkým spolupracovníkom. Za celý tím vám želám veľa kulinárskych úspechov a chuti do varenia!

Ivan Štefánek,
zostavovateľ knihy



Polievky





Francúzska polievka v hrnčeku

4 porcie

- 1 l silného hovädzieho vývaru
- 100 g uvarenej mrkvy
- 100 g uvareného hrášku
- 50 g udusených šampiňónov
- 100 g ementálskeho syra
- 100 g uvareného hovädzieho mäsa
- 4 žemle
- soľ
- petržlenová vňať

– Uvarenú mrkvu pokrájame na kocky, pridáme uvarený hrášok a na plátky pokrájané udusené šampiňóny. Zeleninu zalejeme horúcim vývarom a krátko povaríme.

– Domäcka uvarené hovädzie mäso pokrájame na menšie kúsky a vložíme ho do hrnčekov na servírovanie. Mäso zalejeme horúcim mäsovo-zeleninovým vývarom, podľa chuti osolíme a ozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou.

– K polievke podávame žemle zapečené so strúhaným tvrdým syrom.

Náš tip: *Pre pikantnejšiu verziu môžete polievku dochutiť pálivou mletou paprikou.*





Krémová kukuričná polievka

4 porcie

- 100 g sterilizovanej kukurice
- 500 g kuracích drobkov
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1/4 lyžičky sezamového oleja
- 3 lyžice kokosového mlieka
- 2 bielky
- 1 lyžička škrobovej múčky

– Cibuľu a cesnak ošúpeme a pokrájame nadrobno. Umyté kuracie drobkky spolu s cibuľou a cesnakom varíme 30 minút v litri vody. Mäso vyberieme, odstránime kosti a nakrájame.

– Škrobovú múčku rozmiešame v troche vody a zmiešame s vývarom. Pridáme kukuricu a polievku ešte varíme 10 minút. Odstavíme a pridáme sezamový olej.

– Z bielkov ušľaháme sneh, primiešame doň kokosové mlieko a opatrne vmiešame do polievky. Vložíme mäso a ihneď podávame.

Dobrá rada: Kokosové mlieko sa dá pripraviť aj zo sušeného strúhaného kokosu. Na 250 g kokosu stačí pol litra vriacej vody, 250 ml sójového mlieka a dve lyžice medu. Všetko treba iba dôkladne rozmixovať.





Krémová polievka z perličky

6 porcií

- 1 kg perličky
- 300 g mrkvy
- 200 g petržlenu
- 100 g cibule
- 100 g húb
- 1 bielok
- 200 ml smotany na varenie

- 100 g uvarených jedlých gaštanov
- 20 g múky
- 1 strúčik cesnaku
- 50 g borievkových bobúľ
- soľ
- bobkový list
- materina dúška



– Umytú a očistenú perličku dáme na pekáč, osolíme, posypeme materinou dúškou a borievkami. Pridáme nakrájanú cibuľu a mrkvu a prudko opečieme. Perličku preložíme do hrnca, zalejeme studenou vodou a pridáme bobkový list. Na miernom ohni varíme 2 hodiny.



– Polievku odstavíme, necháme 15 minút postáť a scedíme. Mäso oberieme a nakrájame na menšie kocky.



– Z prelisovaných uvarených gaštanov, smotany a menšieho množstva múky pripravíme smotanovú zátrepku, pridáme do polievky a necháme zovrieť. Pred podávaním vložíme mäso do taniera a zalejeme smotanovou polievkou. Ozdobíme materinou dúškou.

Náš tip: *Namiesto perličky môžete použiť aj sliepku, prípadne kura.*





Gruzínska kuracia polievka

4 porcie

- polovica kurčaťa
- 1,5l vody
- 60 g masla
- 40 g hladkej múky
- 1 cibuľa
- 50 g vlašských orechov
- 50 g mladej cibuľovej vňaťe
- šťava z 1/2 citróna
- 2 žltky
- petržlenová vňať
- šafran
- soľ

– Očistené a umyté kura vložíme do studenej vody, osolíme, pridáme šafran a uvaríme domäkka. Uvarené mäso oberieme, pokrájame na menšie kúsky a zalejeme trochou vývaru.

– Na masle speníme očistenú a nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vlažným vývarom, dobre rozmiešame a na miernom ohni varíme 45 minút.

– Vývar precedíme, vložíme doň kuracie mäso, na hrubšie nasekané orechy, nakrájanú cibuľovú vňať a necháme prejsť varom.

– Uvarenú polievku zjemníme rozšľahanými žĺtkami a citrónovou šťavou. Pred podávaním dozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou.





Slepačia polievka s dubákmi a citrónom

6 porcií

- 1 slepka alebo kura (1,5 kg)
- 100 g zeleru
- 100 g mrkvy
- 1 stredne veľký kaleráb
- 1 petržlen
- 1 cibuľa
- šťava z jedného citróna
- 200 g dubákov
- 1 čili paprička
- mleté čierne korenie
- soľ
- rezance do polievky

– Umytú a očistenú slepku uvaríme s koreňovou zeleninou, cibuľou, so soľou a s korením. Pred dovarením vložíme do polievky očistené, na menšie kúsky nakrájané dubáky. Odstavíme, mäso vyberieme, vykostíme a pokrájame na menšie kúsky. Takisto vyberieme zeleninu a pokrájame ju na kúsky. Do odstavenej polievky vlejeme šťavu z citróna.

– Podľa návodu pripravíme do polievky rezance.

– Do tanierov vložíme rezance, slepačie mäso, zeleninu a zalejeme dubákovou polievkou.

Náš tip: Do polievky môžete dať aj sezónnu zeleninu, ako je špargľa či brokolica.





Polievka z mletého mäsa

4 porcie

- 300 g mletého mäsa
- 100 g koreňovej zeleniny
- 1,5 l vody
- 1 cibuľa
- 2 lyžice oleja
- soľ
- petržlenová vňať

– Mleté mäso zalejeme v hrnci vodou a vidličkou dôkladne roztlačíme, aby nezostalo zlepené. Osolíme a varíme 15 minút. V prípade potreby dolejeme vodu.

– Koreňovú zeleninu pokrájame na kúsky, opražíme na oleji, pridáme k mäsu a uvaríme domäkka.

Na záver pridáme nakrájanú petržlenovú vňať.

– Podávame s čerstvým chlebom.

Náš tip: Ak chcete, aby bola polievka sýtejšia, pridajte k mäsu so zeleninou aj 50 g ryže a uvarite domäkka.

Hrášková polievka s kuracím mäsom

4 porcie

- 450 g mrazeného hrášku
- 50 g strukov mladého hrášku
- 250 g kuracích prs
- 1 cibuľa
- 20 g masla
- 1 citrón
- 1 lyžička medu
- 3 lyžice sójovej omáčky
- 750 ml zeleninového vývaru
- 1 lyžica oleja
- 1 lyžica kyslej smotany
- soľ
- mleté čierne korenie
- 2 lyžice sezamových semienok
- kajenské korenie

– Sójovú omáčku zmiešame s medom a kajenským korením. Kuracie prsia očistíme a pokrájame na malé kocky. Mäso premiešame so sójovou marinádou a necháme chvíľu odstať.

– Na masle speníme ošúpanú, nadrobno pokrájanú cibuľu.

Zalejeme vývarom, vložíme doň mrazený hrášok a prikryté varíme 10 minút na miernom ohni. Pridáme smotanu a polievku rozmixujeme alebo prepasírujeme cez sitko. Osolíme, okoreníme a do polievky vložíme na tenké pásiky pokrájané struky mladého hrášku a kúsok kôry z polovice citróna. Necháme prevrieť. Citrónovú kôru vyberieme, dochutíme citrónovou šťavou.

– Na panvici rozohrejeme olej a približne 5 minút na ňom opekáme mäso. Hotové vložíme do polievky. Podávame posypané opraženým sezamom.





Divá polievka

4 porcie

- 1 menšie kura
- 1 lyžica jablčného octu
- 200 g čerstvej žihľavy

- 2 lyžice kyslej smotany
- 2 lyžice nasekanej pažitky
- koriander



– Kostru kuraťa na miernom ohni uvaríme, mäso vyberieme a oberieme od kostí.



– Približne 200 ml vývaru rozmixujeme spolu so žihľavou, kyslou smotanou a mäsom.



– Vývar ochutíme octom a koriandrom, potom doň vlejeme rozmixovanú zmes. Na tanieri dozdobíme posekanou pažitkou.





Dusené mäso





Dusená pečeň so zeleninou

4 porcie

- 500 g bravčovej pečene
- 50 g masla
- 40 g cibule
- 150 g zelenej papriky
- 150 g paradajok
- 10 g hladkej múky
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- mleté čierne korenie
- soľ

– Očistenú pečeň pokrájame na štyri rezne, mierne naklepeme, okoreníme, poprášime múkou a na masle z oboch strán prudko opečieme.

– Pečeň vyberieme a na výpeku speníme ošúpanú, nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme na rezance pokrájanú papriku, na väčšie kocky pokrájané paradajky, mletú papriku, soľ a chvíľu podusíme.

– Do zeleniny vložíme mäso a krátko prehrejeme. Podávame s ryžou a kyslým šalátom.





Guláš s jablkami

4 porcie

- 500 g bravčového pliecka
- 2 lyžice hladkej múky
- 2 lyžice masla
- 200 ml mäsového vývaru
- 300 g jablák
- 1 lyžička majoránu
- 100 ml bieleho vína
- 1 lyžička cukru
- mleté čierne korenie
- soľ

– Pliecko pokrájame na väčšie kúsky, obalíme v múke a opečieme na bravčovej masle. Zalejeme vývarom a dusíme takmer domäkka.

– Jablká olúpeme, očistíme, nakrájame na kocky a pridáme k mäsu. Ochutíme majoránom a prikryté dodusíme.

– Nakoniec pridáme biele víno, cukor, soľ a korenie. Podávame s pečivom alebo chlebom.

Náš tip: Ak je guláš riedky, môžete ho zahustiť svetlou zápražkou.

