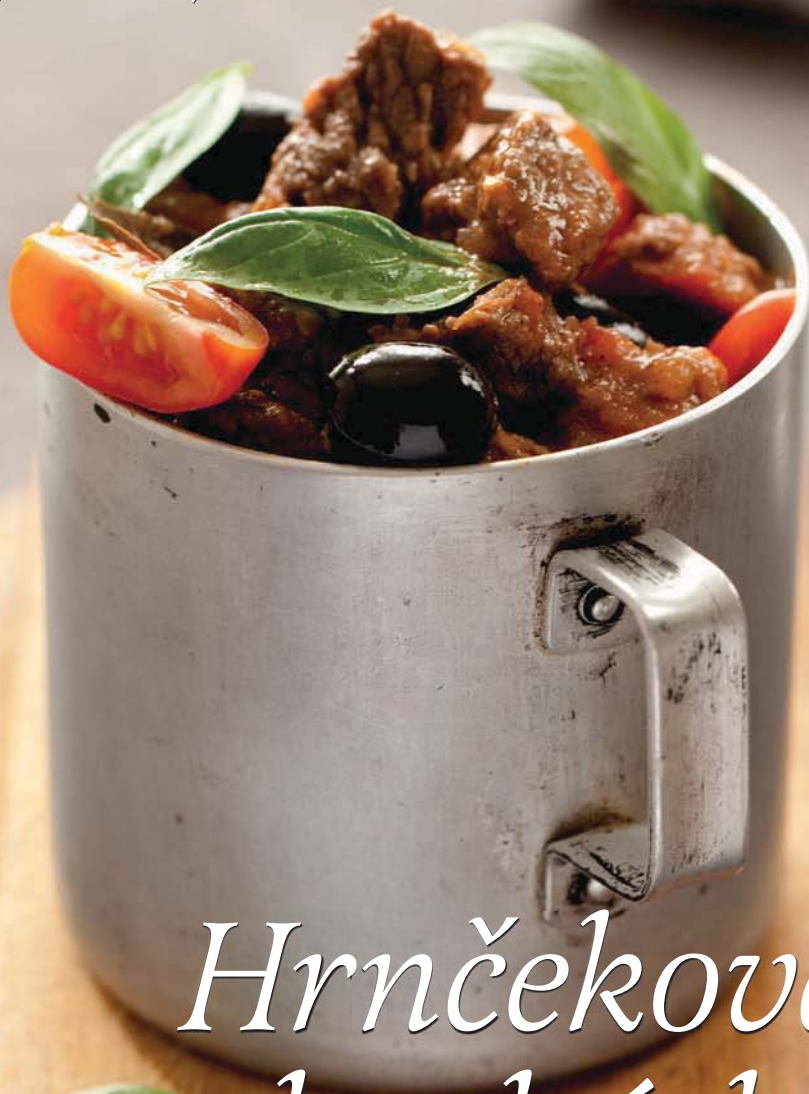


RECEPTY

zo života **23**



*Hrnčková
kuchárka*



Polievky

Mäsové špeciality

Cestoviny, šaláty a bezmäsité jedlá

Koláče, zákusky a dezerty

Dobroty do hrnčeka



RECEPTY

zo života **23**

*Hrnčková
kuchárka*

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



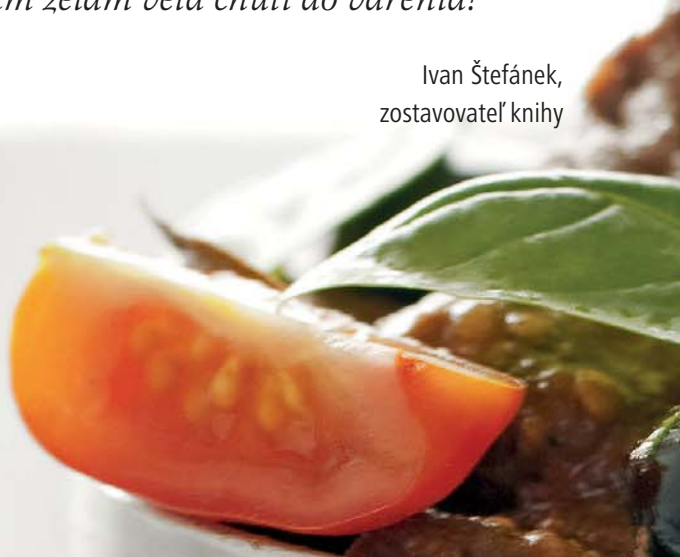
Dušan Křístek, Tomáš Repáš, Jozef Masaryk, Ivan Štefánek

Milí priatelia jednoduchého varenia,

v rukách držíte už 23. diel najobľúbenejšej knižnej edície na Slovensku. Najnovšiu knihu sme pre vás už tradične zostavili z rodinných receptov čitateľov týždenníka Život. Tentoraz sa venujeme vareniu a pečeniu bez zdĺhavého váženia a merania. Gramy a mililitre sme totiž nahradili hrnčekmi, lyžicami a lyžičkami. V knihe sa nenachádzajú iba recepty na obľúbené koláče či zákusky. Na svoje si prídu aj milovníci mäsa, šalátov a všakovakých bezmäsitých jedál. V piatich prehľadných kapitolách si nájdete napríklad aj recepty na polievky. Pre mňa je najzaujímavejšia posledná kapitola – Dobroty do hrnčeka. Tu sme zhromaždili recepty jedál, ktoré sa pripravujú priamo v hrnčekoch. Knihu sme doplnili o praktickú tabuľku na prepočet surovín z hrnčekovej mierky do gramov a mililitrov.

S najnovšou knihou Recepty zo života bude varenie a pečenie baviť aj menej skúsené či začínajúce gazdinky. Úspešné zvládnutie hrnčekovej metódy a vychutnávanie dobrôt vám praje tím kuchárov, fotograf i grafické oddelenie. Za všetkých vám želám veľa chuti do varenia!

Ivan Štefánek,
zostavovateľ knihy





polievky





Cviklová polievka

4 porcie

- 2 stredné cvikly
- 1 malá cibuľa
- soľ
- mleté čierne korenie
- šťava z 1/2 citróna
- 2 lyžice smotany na varenie
- 1 hrnček kyslej smotany

– Cviklu ošúpeme, očistíme, umyjeme a nakrájame na malé kocky. Cibuľu ošúpeme. Cviklu spolu s celou cibuľou dáme do hrnca a zalejeme vodou. Privedieme do varu a na miernom ohni varíme prikryté. Osolíme a okoreníme.

– Keď cvikla zmäkne, z polievky vyberieme cibuľu, pridáme smotanu na varenie a všetko dôkladne a dohľadka rozmixujeme ponorným mixérom. Opäť prevaríme, dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Pred podávaním ozdobíme kyslou smotanou.





Red'kovková polievka

4 porcie

- 4 hrnčeky zeleninového vývaru
- 1/2 hrnčeka kyslej smotany
- 2 viazaničky red'koviek
- 1 cibuľa
- 1 lyžica masla
- štipka strúhaného muškátového orieška
- soľ
- petržlenová vňať na ozdobenie

– Cibuľu ošúpeme a pokrájame najemno. Red'kovky umyjeme aj s listami, tie odrežeme a nakrájame na menšie kúsky. Červené časti nahrubo nastrúhame.

– V hrnci rozpustíme maslo a cibuľu na ňom dosklovito opečieme. Pridáme listy a krátko podusíme. Zalejeme vývarom, ochutíme soľou a muškátovým orieškom, zakryjeme a varíme 10 minút.

– V miske zmiešame nastrúhanú red'kovku spolu so smotanou a zmes vylejeme do polievky. Pred podávaním ozdobíme najemno nasekanou petržlenovou vňaťou.





Paradajková polievka

6 porcií

- 1 chrbát z kurčaťa
- 5 sušených fig
- 1/2 hrnčeka sušených sliviek
- 1 lyžička balzamického octu
- 1 hrnček paradajkového pretlaku
- 1/2 hrnčeka smotany na šľahanie
- 1 lyžička kukuričného škrobu
- soľ
- mleté čierne korenie
- bylinky na ozdobenie

– Kurací chrbát dáme do hrnca s vodou, osolíme a na miernom ohni varíme 1,5 hodiny. Chrbát vyberieme, vývar scedíme.

– V mixéri dohľadka rozmixujeme smotanu s figami a slivkami. Pridáme pretlak spolu so škrobom. Zmes nalejeme do vývaru a necháme prevrieť.

– Ochutíme octom a korením. Polievku podávame ozdobenú čerstvými bylinkami.

Dobrá rada: Táto polievka je vhodná pri poruchách trávenia.





Klobásový guláš

4 porcie

- 6 paprikových klobás
- 1/2 póru
- 1 hrnček sterilizovanej kukurice
- 1 lyžica masla
- 1 lyžica hladkej múky
- 1 hrnček mäsového vývaru
- 1 hrnček smotany na šľahanie
- 2 lyžičky horčice
- 2 lyžice kečupu
- soľ
- mleté čierne korenie

– Klobásu nakrájame na menšie kolieska, pór umyjeme, očistíme a nakrájame rovnako ako klobásu. Kukuricu zlejeme a necháme odkvapkať.

– Vo väčšom hrnci rozpustíme maslo, na ktorom prudko opečieme múku. Zalejeme vývarom a smotanou, rozšľaháme a necháme zovrieť. Znížime teplotu a na miernom ohni za občasného premiešania povaríme 10 minút.

– Dochutíme horčicou, kečupom, soľou a korením. Nakoniec do polievky pridáme pór, kukuricu, klobásu a krátko povaríme. Podávame s čerstvým chlebom.





Zeleninová polievka

4 porcie

- 1 viazanička jarnej cibulky
- 1/2 karfiolu
- 1/2 brokolice
- 1/2 hrnčeka sterilizovanej kukurice
- soľ
- mleté čierne korenie
- 1 kocka zeleninového bujónu
- 1 kocka slepačieho bujónu
- 2 črievka topeného syra
- 3 lyžice masla
- 3 lyžice hladkej múky
- 1,5 hrnčeka šampiňónov
- 1 hrnček mlieka
- 1 hrnček smotany na šľahanie
- 2 lyžice petržlenovej vňate
- 3 mrkvy
- olej



– Karfiol a brokolicu rozoberieme na ružičky a opláchneme. Kukuricu scedíme, šampiňóny očistíme a nakrájame na štvrtiny, mrkvu ošúpeme a nakrájame na tenké rezančky, cibuľu ošúpeme a nasekáme nadrobno.



– Vo väčšom hrnci rozpálime olej, na ktorom opečieme cibuľu. Pridáme šampiňóny, karfiol, brokolicu a podusíme. Zalejeme 4 hrnčkami vody, pridáme bujónové kocky, zakryjeme a varíme približne 15 minút.



– Z masla, múky a štipky soli pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme studeným mliekom a šľahačkou. Privedieme do varu a pridáme do polievky. Za stáleho miešania do polievky pridáme syr, mrkvu a kukuricu. Polievku podľa potreby osolíme, okoreníme a odstavíme. Pred podávaním primiešame nasekanú vňať.





Hrstková polievka

6 porcií

- 1/2 hrnčeka šošovice
- 1/2 hrnčeka fazule
- 1/2 hrnčeka hrachu
- 1/2 hrnčeka krúp
- 2 lyžice masla
- 2 lyžice hladkej múky
- soľ
- majorán
- 6 strúčikov cesnaku
- 1 lyžička vegety
- štipka mletej papriky

– Prebraté a umyté strukoviny a krúpy namočíme do vody a uvaríme domäkka.

– Z masla a múky pripravíme zápražku, pridáme mletú papriku, zalejeme studenou vodou a pridáme do uvarených strukovín.

– Polievku osolíme, ochutíme vegetou, pridáme pretlačený cesnak a nakoniec majorán. Podávame s pečivom alebo oškvarkovými pagáčmi.

Dobrá rada: *Strukoviny sa rýchlejšie uvaria, keď ich večer pred prípravou namočíte do studenej vody.*





Polievka z čierneho koreňa

4 porcie

- 2 čierne korene
- 1 mrkva
- 1 lyžica masla
- 1 lyžica hladkej múky
- 1,5 hrnčeka mlieka
- 8 párkov
- mletý muškátový oriešok
- mleté biele korenie
- soľ
- petržlenová vňať
- ocot

– Umytý čierny koreň očistíme, ošúpeme a ponoríme do vody s niekoľkými kvapkami octu, aby nesčernel. Opláchneme a spolu s ošúpanou mrkvou nakrájame na kolieska.

– V hrnci rozohrejeme približne 2 až 3 hrnčky vody so soľou, pridáme mrkvu s čiernym koreňom a varíme, až zelenina zmäkne.

– Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zriedime ju mliekom a trochou vody, dôkladne rozmiešame a pridáme k zelenine. Pridáme na kolieska nakrájané párky, povaríme, podľa chuti osolíme, okoreníme a dochutíme muškátovým orieškom. Pred servírovaním ozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s hriankami.





Hubová polievka

4 porcie

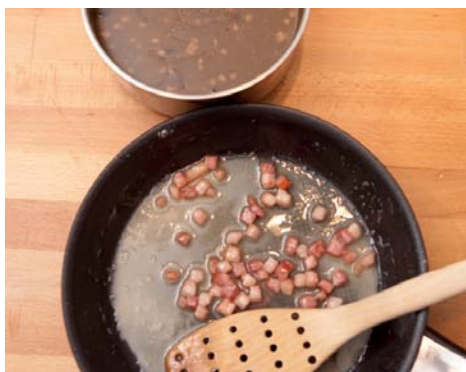
- 2 lyžice sušených húb
- 4 hrnčeky vody
- soľ
- 4 zemiaky
- 2 hrnčeky najemno pokrájanej slaniny
- 2 lyžice hladkej múky
- 1/2 hrnčeka smotany na šľahanie



– Huby opláchneme, podľa potreby nakrájame na menšie kúsky a dáme spolu s ošúpanými a na malé kúsky nakrájanými zemiakmi variť do osolenej vody.



– Slaninu opečieme na panvici dosklovita, pridáme múku a opražíme.



– Keď zemiaky vo vode zmäknú, pridáme k nim slaninovú zápražku a necháme prevrieť. Nakoniec zjemníme smotanou a odstavíme.

