

V kuchyni Som na svojej šťastnej planéte

Martina Mrázová





V kuchyni
Som
na svojej šťastnej planéte



V kuchyni som na svojej šťastnej planéte

Zbierka mojich receptov sa za uplynulý rok poriadne rozrástla, a tak nastal čas uzatvoriť ju do ďalšej knihy. Vytvorila som si už vlastný štýl, ktorý je plný slobody a farieb. Nebála som sa vymaniť z bežného vzorca, motivovala som sa vlastnou intuíciou a kombinovala som. Dala som svojim výtvorom živý a farbistý vzhľad, ktorý je tak trocha za hranicou fantázie. Svoje koláče som nechala rozkvitnúť, dodala som im štipku veselosti. Vniesla som do nich slnko v podobe šťavnatého ovocia. Dovolila som bylinkám, aby sa stali hviezdami mojej kuchyne. Umožnila som zelenine zažiť v nebesky vzdušných šalátoch. Uvedomila som si, že tvorivé varenie a pečenie je vlastne prejavom individuality. Vďaka kreatívnym ideám plynie čas v kuchyni nejako inak – kozmicky. Priestor sála teplom a uvoľňuje nás. Aj gravitácia je slabšia, čo spôsobuje, že sa kuchyňou pohybujeme akoby sme sa vznášali vo vzduchu. A keď je dovarené a dopečené, stane sa, že kuchyňa pripomína veľký tresk.

Želám všetkým, ktorí sa budú inšpirovať mojimi receptami, aby v sebe prebudili vášnivú dušu a rozjasnili svoju kuchyňu vlastnou osobnosťou. Nech sa Vaše kuchyne pri varení a pečení premenia na vesmír plný života.

Martina Mrázová

[Facebook](#)

[Instagram](#)

ĎAKUJEM

Za fotografie a grafickú úpravu ďakujem môjmu manželovi Marekovi Šaffovi.
Každé jedlo alebo koláč boli oslavou našich malých okamihov a radostí.

[Facebook](#)
[Instagram](#)





Pestré chute, vibrujúce vône



HOVÄDZÍ STEAK NA ČÍNSKYCH REZANCOCH

Steak nakrájaný na tenké plátky dodá jedlu pútavý efekt.

POSTUP

ČÍNSKE REZANCE SO ZELENINOU

Rezance pripravíme podľa návodu na obale. V malej miske zmiešame rybaciu omáčku so sójovou omáčkou, sezamovým olejom a cukrom. Omáčku zatiaľ odložíme bokom. V panvici rozpálime olej a opečieme na ňom jarnú cibuľku, pór, papriku, cesnak a huby. Osolíme a okoreníme. Keď je zelenina do zlata, pridáme rezance a pripravenú omáčku.

Premiešame a chvíľu restujeme.

HOVÄDZÍ STEAK

Mäso nakrájame na čo najtenšie plátky. V mixéry rozmixujeme nadrobno nakrájanú cibuľku, cesnak, hrušku, jarnú cibuľku, hnedý cukor, pažitku, soľ, korenie, sójovú omáčku a sezamový olej. Do vzniknutej zmesi naložíme mäso a na tenké prúžky nakrájanú cibuľku. Necháme marinovať v chladničke 1/2 hodiny. Na panvici rozpálime olej, vysypeme do neho mäso spolu s marinádou a restujeme do hnedá. Na tanier servírujeme najprv rezance, na ktoré pridáme opečené mäso a nakoniec posypeme jedlo jarnou cibuľkou nakrájanou na tenké kolieska a sezamom.

SUROVINY

ČÍNSKE REZANCE SO ZELENINOU

Čínske vaječné rezance 250 g
 Jarná cibuľka 1 zväzok nakrájaná na kolieska
 Pór 1 ks nakrájaný na prúžky
 Červená paprika 1 ks nakrájaná na prúžky
 Cesnak 2 ks nakrájaný nadrobno
 Huby naložené v oleji 100 g
 Soľ a korenie
 Sezamový olej na restovanie zeleniny
 Rybacia omáčka 1 lyžička
 Sójová omáčka 3 polievkové lyžice
 Sezamový olej 1 polievková lyžica
 Cukor 2 lyžičky

HOVÄDZÍ STEAK

Hovädzí steak 2 ks (spolu cca 400 g)
 Cibuľa 1/2 nakrájaná nadrobno
 Cesnak 3 strúčiky
 Hruška 1 ks očistená a nakrájané na malé kúsky
 Jarná cibuľka 1 ks nakrájaná
 Hnedý cukor 3 lyžičky
 Pažitka
 Soľ a korenie
 Sójová omáčka 50 ml
 Sezamový olej 3 polievkové lyžice
 Sezamový olej na restovanie
 Cibuľa 1/2 nakrájaná na tenké prúžky
 Jarná cibuľka na záverečné ozdobenie
 Sezam na posýpanie





TYMIANOVÉ SUŠIENKY

Voňavé a chutné kolieska.

SUROVINY

Polohrubá múka 2 šálky
Tymian 3 polievkové lyžice + na ozdobu
Soľ 2 lyžičky
Cukor 1 lyžička
Maslo zmäknuté 100 g
Smotana na šľahanie 210 g
Vajíčko rozšľahané so soľou a korením

POSTUP

Rúru predhrejeme na 200 °C. Plech vyložíme papierom na pečenie. Múku zmiešame s tymianom, soľou a cukrom. Pridáme maslo a zo zmesi urobíme mrveničku, do ktorej pridáme smotanu. Vypracujeme cesto a odložíme ho 1/2 hodiny do chladničky. Vychladené cesto vyvalkáme na pomúčenej pracovnej ploche natenko, vykrajujeme z neho kolieska a ukladáme ich na plech. Každý kúsok potrieme vajíčkom a posypeme tymianom. Pečieme 15 minút.



CHLEB SO SLNEČNICOVÝMI SEMIENKAMI A BRUSNICAMI

Vôňou čerstvo upečeného chleba unesiete do svojho domova kúžlo.

SUROVINY

Hladká múka 500 g
Instantné droždie 1 balíček
Kryštálový cukor 1 lyžička
Soľ 2 lyžičky
Kypriaci prášok do pečiva 1/2 lyžičky
Olivový olej 2 polievkové lyžice
Rozmarín 1 vetvička
Zmes slnečnicových semienok a
sušených brusníc 1 hrst
Vlažná voda 350 ml

POSTUP

V hrnčeku zmiešame sušené droždie, cukor, štipku múky a pridáme 50 ml vlažnej vody. Po pár minútach nám vzíde kvások. Medzitým vo veľkej mise premiešame múku, soľ a kypriaci prášok do pečiva. Do múčnej zmesi prilejeme olivový olej, kvások a 300 ml vlažnej vody. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme kysnúť na teplom mieste 1 hodinu. Ihličie z vetvičky rozmarínu nakrájame nadrobno a spolu so zmesou slnečnicových semienok a sušených brusníc ho zapracujeme do vykysnutého cesta. Okrúhlu zapekaciu nádobu vyložíme papierom na pečenie, cesto do nej vložíme a zakryjeme pokrievkou. Takto ho necháme kysnúť ešte 30 minút a potom ho vložíme do rúry predhriatej na 220 °C. Pečieme 30 minút s pokrievkou, potom pokrievku odkryjeme a pečieme ďalších 30 minút, tak nám vznikne chrumková chlebová kôra.



ROLÁDA Z MLETÉHO MÄSA A PEČENÉ ZEMIAKY SO ŠPENÁTOM

Zelená farba špenátu dodá jedlu šŕaunatosť.

POSTUP

ROLÁDA Z MLETÉHO MÄSA

Rúru predhrejeme na 180 °C. Do mletého mäsa vmiešame vajíčka, strúhanku, cesnak, soľ, korenie a petržlenovú vňať. Plech na pečenie vyložíme alobalom, na ktorý nanesieme v rovnomernej vrstve mäsovú zmes. Na mäso poukladáme plátky šunky a syra. Celú plochu pokryjeme špenátom a posypeme sušenými paradajkami. Pomocou alobalu zvinieme mäso s náplňou do rolády, po užšej strane. Na plech položíme nový alobal a uložíme na neho plátky schwarzwaldskej šunky tak, aby sme ňou roládu pomocou alobalu zabalili. Šunkou obalenú roládu zabalíme do alobalu, položíme na plech a pečieme 30 minút. Potom alobal odstránime, teplotu v rúre zvýšime na 230 °C a roládu pečieme ďalších 30 minút. Po upečení necháme roládu 5 minút odstáť a potom ju krájame na plátky.

PEČENÉ ZEMIAKY SO ŠPENÁTOM

Zemiaky nakrájame, zmiešame s cibuľou a paprikou. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a premiešame. Pečieme 1 hodinu v rúre predhriatej na 180 °C. Občas premiešame. Po upečení vmiešame špenát a petržlenovú vňať. Podávame s nakrájanou roládou, sterilizovanou zeleninou a tatárskou omáčkou.





SUROVINY

ROLÁDA Z MLETÉHO MÄSA

Mleté hovädzie mäso 600 g
Vajíčka 2 ks
Strúhanka 1 šálka
Cesnak 3 strúčiky roztláčené
Soľ a korenie
Petržlenová vňať nasekaná nadrobno
Šunka plátky 100 g
Syr plátkový 100 g
Špenát 1 hrst'
Sušené paradajky 2 lyžice
Schwarzwaldská šunka 100 g

PEČENÉ ZEMIAKY SO ŠPENÁTOM

Zemiaky 1 kg
Červená cibuľa 1 ks nakrájaná na
prúžky
Červená paprika 1 ks nakrájaná na
prúžky
Špenát 100 g
Petržlenová vňať nasekaná nadrobno
Soľ a korenie
Olivový olej

OBLOHA

Sterilizovaná zelenina
Tatárska omáčka



LINGUINE S BAZALKOVÝM PESTOM, MORČACIM MÄSOM A PEČENÝMI PARADAJKAMI

Linguine sú talianske cestoviny podobné špagetám.



SUROVINY

BAZALKOVÉ PESTO

Bazalka 4 hrste
Vlašské orechy 2 polievkové lyžice
Cesnak 1 strúčik
Parmezán strúhaný 4 polievkové lyžice
Olivový olej 5 polievkových lyžíc
Soľ a korenie

PEČENÉ PARADAJKY

Paradajky 250 g
Cesnak 3 strúčiky roztláčené
Olivový olej
Soľ a korenie
Tymian

CESTOVINY S MORČACÍM MÄSOM

Morčacie prsia 400 g
Cesnak 3 strúčiky nakrájané nadrobno
Vývar kurací alebo zeleninový 500 ml
Sušené paradajky 50 g
Cestoviny linguine 250 g
Špenát 100 g
Olivový olej
Soľ a korenie
Červená paprika mletá sladká
Petržlenová vňať nasekaná
Parmezán strúhaný na posýpanie

POSTUP

BAZALKOVÉ PESTO

Do mixéra dáme bazalku, vlašské orechy, cesnak, parmezán, olej, soľ a korenie. Suroviny rozmixujeme na hladkú zmes. Hotové pesto odložíme bokom.

PEČENÉ PARADAJKY

Rúru predhrejeme na 180 °C. Plech vyložíme papierom na pečenie. Paradajky nakrájame na kolieska a poukladáme ich na plech. Každé koliesko potrieme cesnakom, pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a posypeme tymianom. Pečieme 45 minút.

CESTOVINY S MORČACÍM MÄSOM

Na panvici rozpálime olej. Morčacie mäso nakrájame na rezance, osolíme, okoreníme a opečieme dozlata. Opečené mäso vyberieme na tanier, do panvice vhodíme cesnak, chvíľu ho orestujeme a potom ho zalejeme vývarom. Pridáme sušené paradajky, soľ, korenie, červenú mletú papriku a cestoviny. Premiešame a varíme pod pokrievkou 5 minút. Ďalej varíme bez pokrievky približne 10 minút, počas ktorých sa vstrebe všetok vývar a cestoviny zmäknú. Vmiešame opečené mäso, bazalkové pesto, petržlenovú vňať a špenát. Premiešame a stiahneme z plameňa. Podávame posypané parmezánom a obložené pečenými paradajkami.



KURACIE REZNE V PARADAJKOVEJ OMÁČKE A ZAPEKANÁ CUKETA

Kuracie rezne nemôžu omrzieť, pretože sa dajú pripraviť na rôzne spôsoby.

SUROVINY

KURACIE REZNE V PARADAJKOVEJ OMÁČKE

Kuracie prsia 300 g
 Vajíčka 6 ks
 Múka na obaľovanie
 Strúhanka na obaľovanie
 Cibuľa 1 ks nakrájaná nadrobno
 Cesnak 1 ks roztláčený
 Paradajková omáčka 600 g
 Bazalka 1 hrst
 Parmezán strúhaný 4 polievkové lyžice
 Plátkový syr 100 g
 Petržlenová vňať
 Soľ a korenie
 Sušené bylinky
 Olivový olej na smaženie

ZAPEKANÁ CUKETA

Cuketa 1 ks
 Šalotka 1 ks nakrájaná nadrobno
 Cesnak 1 strúčik roztláčený
 Slanina 30 g
 Paprika červená 1/2 nakrájaná na tenké prúžky
 Strúhanka 3 polievkové lyžice
 Parmezán strúhaný 3 polievkové lyžice
 Soľ a korenie
 Čerstvé bylinky (tymian, šalvia)
 Olivový olej

Vhodnou prílohou sú pečené zemiaky.

POSTUP

KURACIE REZNE V PARADAJKOVEJ OMÁČKE

Mäso nakrájame na rezne, jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Vajíčka vyšľaháme so soľou, korením a sušenými bylinkami. Rezne obalíme v múke, vajíčkach a strúhance. Na panvici rozpálime olej. Predtým ako na ňom rezne vypražíme, ešte raz ich obalíme vo vajíčku. Rezne odložíme na tanier a v panvici osmažíme cibuľu a cesnak. Pridáme paradajkovú omáčku, osolíme, okoreníme a povaríme 5 minút. Nakoniec pridáme bazalku. Rúru predhrejeme na 180 °C. Paradajkovú omáčku prelejeme do kastróla na pečenie, navrstvíme na ňu rezne, ktoré posypeme parmezánom a obložíme plátkovým syrom. Zapekáme 15 minút. Pred podávaním osypeme petržlenovou vňaťou.

ZAPEKANÁ CUKETA

Rúru predhrejeme na 200 °C. Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom šalotku, cesnak, slaninu a papriku. Vyberieme a zmiešame so strúhankou a parmezánom. Cuketu nakrájame na kolieska, osolíme okorením a opečieme na panvici z oboch strán. Upečené kolieska poukladáme do formy vhodnej na zapekanie a posypeme ich strúhankovo zmesou a bylinkami. Pečieme 15 minút.





MACCHERONI AL FERRETTO S PARADAJKAMI, CUKETOU A KURACÍM MÄSOM

Maccheroni al ferretto sú zvinuté cestoviny, jednoducho sú to hrubšie makaróny. V tomto recepte sú ozuláštnené pikantným sušeným mäsom, ktoré dodá jedlu príjemný korenistý podtón.

POSTUP

Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu na obale. Medzitým vo veľkej panvici rozpálime olej a opečieme v ňom kuracie mäso, ktoré osolíme, okoreníme a ochutíme sušenými bylinkami. Keď je mäso do zlatista, vyberieme ho na tanier a v tej istej panvici opečieme cuketu, po chvíli k nej pridáme cesnak, cherry paradajky, sušené paradajky, olivy, sušené mäso, oregano a bazalku. Všetko osolíme a okoreníme. Počas restovania zmes občas premiešame. Keď cuketa zmäkne, pridáme späť do panvice opečené mäso. Zeleninu premiešame s kuracím mäsom a nakoniec vmiešame petržlenovú vňať, uvarené cestoviny, parmezán a všetko spolu zľahka premiešame.





SUROVINY

Maccheroni al ferretto 500 g
Kuracie prsia 300 g nakrájané na
tenké plátky
Cuketa 1 ks nakrájaná na menšie
kúsky
Cesnak 4 strúčiky roztlčené
Cherry paradajky 200 g nakrájané na
štvrtiny
Sušené paradajky 50 g nakrájané
Zelené olivy 50 g nakrájané
Sušené pikantné hovädzie mäso 20
g nakrájané
Bazalka čerstvá
Oregano čerstvé
Petržlenová vňať čerstvá
Parmezán 100 g strúhaný
Soľ a korenie
Sušené bylinky
Olivový olej