



Martina

Mrázová

Kuchyňa
vesmír plný života



Kuchyňa - vesmír plný života

Moja v poradí tretia kniha receptov v sebe nesie štavnaté, farebné a voňavé kompozície. Stále ma to neprestáva baviť. Varenie a pečenie mi prinášajú radosť. Je to očista duše, keď môžem premieňať kuchyňu na priestor plný energie a intenzívnych pocitov. Emócie sa jednoducho prenášajú prostredníctvom farieb a chutí do hotového jedla. V kuchyni sa môžem cítiť sama sebou, krotiť živly a pracovať s bohatými textúrami. Je úžasné, keď z jednoduchej myšlienky vznikne kreácia, ktorá naplní telo i dušu. Kuchyňa je moja relaxačná miestnosť. Je to magické miesto. Nadpozemská jemnosť a mäkkosť práve upečeného mäsa pohne zmyslami. Vôňa čerstvo upečeného chleba je ako závan čerstvého vzduchu. Štiplavá smelosť papriky premení aj mrazivú zimu na horúce leto. No a trúfalé exotické ovocie dokáže priblížiť tak príliš vzdialené kraje. Štavnatý pomaranč žiarivý ako ohnivo-oranžový západ slnka svojou rovnováhou sladkosti a sviežosti podnecuje životnú harmóniu. Každý sladký koláč, na ktorého dobrotu sa nedá zabudnúť je kúzelnou metamorfózou. Podáva posolstvo svojim okrúhlym tvarom pripomínajúcim nekonečný kolotoč života a lásky. Nedovolí zažiť inú ako pozitívnu stránku života. Vôňa škorice vylieči strach a obavy. Chuť medu dokáže preniesť dušu na lúky plné kvetov. A keď sa ponad tortu roztrúsi kakao, kuchyňou sa i za slnečného dňa povznesie hustá a temná noc. Mystérium kuchyne sa skrýva vo vôňach koláčov, v pare nad hrncami i v šumení cibule na panvici. Čaro týchto obyčajných vecí vytvára prehliadku emócií a jedinečných zážitkov. Práca v kuchyni je kreatívnou silou. Je to svet prekvapení a kúziel. Stačí len nepodľahnúť každodennej rutine a i do vašej kuchyne sa vkradne mágia. Nikdy neprihorí tomu, kto varí nebesám.

Martina Mrázová

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Ďakujem

Za fotografie a grafickú úpravu ďakujem môjmu manželovi
Marekovi Šaffovi.
Honorárom sú mu všetky moje jedlá a koláče :)

[Facebook](#)

[Instagram](#)





Explózia chutí a vôní

KURACIE MÄSO SO ŠPARGĽOU A ÚDENÝM SYROM A NOVÉ ZEMI AKY NA MEDE

Pustite sa do farebného a voňavého letného varenia.

SUROVINY

Nové zemiaky na mede

Nové zemiaky 600 g
Maslo 50 g
Med 1 lyžica
Cesnak 2 strúčiky nakrájané nadrobno
Slanina 4 plátky nakrájaná nadrobno
Mini špargľa 60 g
Jarná cibuľka 1 zväzok nakrájaná na prúžky
Rozmarín 1 vetvička
Čerstvé bylinky nasekané – petržlenová vňať, šalvia, oregano, tymian
Sušené bylinky

Údená mletá sladká paprika
Soľ a korenie
Olivový olej

Kuracie mäso so špargľou a údeným syrom

Kuracie prsia 400 g
Paradajková omáčka (sugo) 200 g
Kečup 3 lyžice
Horčica 1 lyžica
Hnedý cukor 1 lyžica
Údené syrové tyčinky 4 ks
Mini špargľa 40 g

Plátky údenej slaniny 8 ks
Rozmarín 1 vetvička
Čerstvé lístky šalvie
Čerstvé bylinky nasekané – petržlenová vňať, šalvia, oregano, tymian
Sušené bylinky
Soľ a korenie

POSTUP

Nové zemiaky na mede

Zemiaky umyjeme a varíme v osolenej vode 15 minút. Potom ich osušíme a nakrájame na polovice alebo na štvrtiny (podľa veľkosti). Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom špargľu. Osolíme a okoreníme. Keď získa špargľa zlatistú farbu, odložíme ju bokom. V panvici rozpustíme maslo a med. Pridáme zemiaky, cesnak, slaninu a vetvičku rozmarínu. Osolíme, okoreníme a ochutíme sušenými bylinkami. Opekáme, kým zemiaky nechytia zlatistú kôrku. Potom odstavíme z ohňa, vyberieme vetvičku rozmarínu a vmiešame opečenú špargľu, jarnú cibuľku a nasekané čerstvé bylinky. Posypeme údenou sladkou paprikou.

Kuracie mäso so špargľou a údeným syrom

Kuracie mäso narežeme na 4 kúsky, vyklepeme, osolíme, okoreníme a ochutíme sušenými bylinkami. Paradajkovú omáčku zmiešame s kečupom, horčicou a hnedým cukrom. Vzniknutou zmesou potrieme mäso z oboch strán a odložíme na 1 hodinu do chladničky. Potom na každé mäso položíme tyčinku syra a špargľu, stočíme do rolády a obalíme v dvoch plátkoch slaniny. Položíme na pekáč a potrieme zvyšnou zmesou z paradajkovej omáčky. Okolo mäsa poukladáme zvyšnú špargľu a vetvičku rozmarínu. Na každú roládu položíme lístok šalvie. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme 30 minút. Po upečení posypeme nasekanými bylinkami. Podávame s novými zemiakmi na mede a zeleninovým šalátom.



MALÉ SLANÉ KOLÁČE

Týmto slaným koláčom sa nedá odolať. Prekypujú úžasnými surovinami a prinášajú do kuchyne stredomorskú atmosféru.

SUROVINY

Cesto

Hladká múka 150 g
Instantné droždie 1 balíček
Soľ ¼ lyžičky
Sušené bylinky 1 lyžička
Olivový olej 1 lyžica
Teplá voda 90 ml

Náplň

Pesto zo sušených paradajok 4 lyžice
Sušené paradajky 4 ks nakrájané na prúžky
Prosciutto crudo 4 plátky nakrájané na prúžky
Kapary 4 lyžičky
Strúhaný parmezán 4 lyžice
Lístky čerstvej bazalky 1 hrst'

POSTUP

Múku zmiešame s droždím, soľou a sušenými bylinkami. Pridáme olej a vodu. Vypracujeme hladké cesto, ktoré poprášime múkou, prikryjeme a odložíme na teplé miesto na 1 hodinu. Vykysnuté cesto rozdelíme na 4 časti. Z každého dielu vytvoríme placku. Placky položíme na plech vyložený papierom na pečenie a potrieme pestom. Na povrch placiek poukladáme sušené paradajky, prosciutto a kapary. Potom posypeme placky strúhaným parmezánom a necháme ich ešte 10 minút kysnúť. Rúru predhrejeme na 180 °C. Koláče vložíme do rúry a pečieme 20 minút. Po upečení posypeme natrhanou čerstvou bazalkou.





ORZO SO ZELENINOU A BRAVČOVÝM MÄSOM

Hľadáte jednoduché, ale neodolateľné letné jedlo? Tu je!

SUROVINY

Cestoviny orzo (cestovinová ryža) 500 g	Rukola 1 hrst'
Bravčové stehno 400 g nakrájané na rezance	Parmezán na posypanie
Čerstvý zelený hrášok 2 hrste	Čerstvé bylinky nasekané – bazalka, šalvia, oregano, tymian
Zeleninový vývar 500 ml	Sušené bylinky
Cesnak 3 strúčiky pretlačené	Soľ a korenie
Cherry paradajky 100 g nakrájané na štvrtiny	Olivový olej
Sušené paradajky 6 ks nakrájané na prúžky	
Paprika žltá ½ nakrájaná na prúžky	
Fazuľové lusky 80 g nakrájané	
Cuketa 1 ks nakrájaná na kocky	
Jarná cibuľka 1 zväzok nakrájaná natenko	
Polníček 1 hrst'	

POSTUP

Vo veľkej panvici (ideálna je panvica na paellu) rozpálime olej a opečieme na ňom dozlatista mäso, počas pečenia osolíme, okoreníme a ochutíme sušenými bylinkami. V inej menšej panvici rovnako rozpálime olej a opečieme na ňom cesnak. Keď začne rozvoniat, pridáme sušené a čerstvé paradajky, osolíme a okoreníme. Po 10 minútach paradajky s cesnakom vyberieme a odložíme bokom. Do panvice vsypeme papriku, fazuľové lusky a cuketu. Osolíme, okoreníme a opečieme dozlata. Mäso z veľkej panvice vyberieme a odložíme rovnako bokom. Do veľkej panvice dolejeme olej a opečieme na ňom cestovinové zrnka. Po pár minútach zalejeme vývarom, osolíme a okoreníme. Varíme za občasného miešania. Po 15 minútach vsypeme zelený hrášok, podľa potreby dolejeme vývar a varíme ďalej, kým cestovina aj hrášok nezmäknú (približne 10 minút) a kým sa nezbavíme všetkej tekutiny. Odstavíme z plameňa a do veľkej panvice pridáme opečenú zeleninu z druhej panvice, opečené mäso a paradajky. Potom vmiešame jarnú cibuľku, polníček, rukolu a čerstvé bylinky. Premiešame a posypeme strúhaným parmezánom.



PITA CHLEBY SO ŠAMPIŇÓNOVOU NÁPLŇOU, PARMEZÁNOVÉ ZEMIAKY A RUKOLOVÝ ŠALÁT

I napriek všetkej extravagancii prevláda v tomto jedle rovnováha chutí. Špeciálne obalené zemiaky sú po upečení zvonku úžasne chrumkavé a vo vnútri lahodne mäkké.

SUROVINY

Pita chleby so šampiňónovou náplňou

Pita chlieb 4 ks
Steaky z bravčového karé 400 g
Horčica 1 lyžica
Čili omáčka 1 lyžica
Cibuľa 1 ks nakrájaná nadrobno
Šampiňóny 400 g nakrájané na plátky
Žltá paprika ½ nakrájaná nadrobno
Cesnak 1 strúčik nakrájaný nadrobno
Cherry paradajky 4 ks nakrájané na tenké kolieska
Oranžová paradajka 1 ks nakrájaná nadrobno
Mini uhorka 1 ks nakrájaná na tenké kolieska
Čerstvé bylinky nasekané – petržlenová

vňať, tymian, oregano, šalvia
Plátky syra 8 ks
Sušené bylinky
Soľ a korenie
Olivový olej

Parmezánové zemiaky

Zemiaky 400 g nakrájané na polovice alebo na štvrtiny (podľa veľkosti)
Vajcia 2 ks
Strúhanka z šálky
Strúhaný parmezán 4 lyžice
Údená mletá sladká paprika 1 lyžička
Rozmarín 1 vetvička
Čerstvé bylinky nasekané – petržlenová vňať, tymian, oregano, šalvia
Sušené bylinky

Soľ a korenie
Olivový olej

Rukolový šalát

Rukola 100 g
Uhorka šalátová 1/2 nakrájaná na kolieska
Malé uhorky 4 ks nakrájané na kolieska
Žltá paprika ½ nakrájaná na prúžky
Cherry paradajky 150 g nakrájané na polovice
Oranžová paradajka 2 ks nakrájaná
Čerstvé bylinky nasekané – petržlenová vňať, tymian, oregano, šalvia
Olivový olej 2 lyžice
Horčica 1 lyžica
Biele víno 1 lyžica
Soľ a korenie

POSTUP

Pita chleby so šampiňónovou náplňou

Steaky z bravčového karé položíme na plech. Horčicu, čili omáčku, soľ, korenie a sušené bylinky zmiešame s 3 lyžicami olivového oleja. Zmesou potrieme mäso. Vložíme do rúry pod rozohriaty gril a grilujeme 20 minút. Vychladnuté mäso nakrájame na rezance. Na panvici rozpálime olej a nakrájané mäso na ňom opečieme, aby bolo chrumkavé zo všetkých strán. Vyberieme a odložíme bokom. Do tej istej panvice vhodíme cibuľu, šampiňóny, papriku a cesnak. Zmes osolíme, okoreníme a restujeme dozlatista. Potom pridáme späť mäso, premiešame a stiahneme z ohňa. Primiešame nasekané bylinky, nakrájané paradajky a uhorku. Pita chleby rozrežeme na polovice a pomocou noža otvoríme, aby nám vznikli kapsy na plnenie. Do každej kapsy z pita chleba vložíme plátok syra a dve lyžice zmesi z panvice. Zvyšok šampiňónovej zmesi odložíme bokom, neskôr ju navrstvíme na rukolový šalát. Pita chleby položíme na plech a vložíme do rúry predhriatej na 180 °C. Zapekáme, kým sa syr neroztopí.

Parmezánové zemiaky

Rúru predhrejeme na 200 °C. Plech vyložíme papierom na pečenie. Vajička vyšľaháme so soľou, korením a sušenými bylinkami. Strúhanku zmiešame so strúhaným parmezánom a mletou sladkou paprikou. Zemiaky obalíme najprv vo vajičkách a potom v strúhanke. Ukladáme na plech. Pokvapkáme olivovým olejom, pridáme vetvičku rozmarínu a vložíme do rúry. Pečieme 40 minút. Upečené zemiaky posypeme nasekanými čerstvými bylinkami.

Rukolový šalát

Do veľkej misy vysypeme rukolu. Pridáme nakrájané uhorky, papriku, paradajky a nasekané bylinky. Olivový olej zmiešame s horčicou, bielym vínom, soľou a korením. Zálievku vylejeme na šalát a premiešame. Šalát preniesieme na servírovací tanier a na vrch navrstvíme zvyšok mäsovo-šampiňónovej zmesi, ktorou sme plnili pita chleby.



FOCACCIA S BAKLAŽÁNOM

Baklažán je úžasná zelenina, ktorá sa nevnucuje. Práve naopak. Prispôsobuje sa ostatným chutiám, nasiakne ich a výsledok je vždy dokonalý.

SUROVINY (na okrúhly plech s priemerom cca 30 cm)

Voda 300 ml
Instantné droždie 1 balíček
Olivový olej 5 lyžíc + na potretie
Soľ 2 zarovnané lyžičky
Cukor 1 lyžička
Hladká múka 450 g
Baklažán 1 ks
Červená cibuľa 1 ks nakrájaná na prúžky
Cesnak 8 strúčikov
Rozmarín 1 vetvička
Čerstvá pažítka nasekaná
Sušené bylinky 1 lyžička
Soľ a korenie

POSTUP

Vo vode rozpustíme droždie, pridáme olivový olej, soľ, cukor a múku. Vypracujeme cesto, ktoré prikryjeme potravinovou fóliou a odložíme na noc vykysnúť do chladničky. Nasledujúci deň cesto vyberieme, naolejovanými prstami ho preložíme na okrúhly plech a dlaňami rozťahujeme do okrúhlej placky. Necháme ľahko nakysnúť. Medzitým nakrájame baklažán na tenšie kolieska, osolíme ho a necháme chvíľu odstáť. Na panvici rozpálime olej a baklažán na ňom opečieme dozlatista. Odložíme na kuchynskú utierku, aby sme sa zbavili prebytočného oleja. Na tej istej panvici opečieme cibuľu s dvoma celými olúpanými strúčikmi cesnaku. Cibuľu osolíme a okoreníme. Keď je sklovitá, vyberieme cesnak a cibuľu necháme krátko vychladnúť. Jeden očistený strúčik cesnaku roztlačíme a rozmiešame ho v 1 lyžici oleja zmiešaného s 1 lyžicou vody. Touto zmesou potrieme cesto, na ktoré potom poukladáme kolieska baklažánu a navrstvíme opečenú cibuľu. Zvyšné neolúpané strúčiky cesnaku zľahka roztlačíme čepeľou noža a rovnomerne ich rozložíme na pripravenú focacciu. Ihličie rozmarínu nakrájame nadrobno. Focacciu posypeme rozmarínom a trochou hrubozrnnej soli. Vložíme do rúry predhriatej na 180 °C. Pečieme 30 minút alebo kým focaccia nechytí zlatistý nádych. Po upečení posypeme focacciu nasekanou pažítkou. Upečené strúčiky cesnaku jednoducho vylúpeme a môžeme ich konzumovať spolu s focacciou.



ZAPEKANÉ KURACIE PRSIA A CUKROVÝ HRÁŠOK NA SLANINE

Mäso bude po upečení krehké a šťavnaté. Bazalkové pesto mu dodá jedinečnú identitu a cukrový hrášok ho obohatí o sladkastú chuť a chrumkavosť.

SUROVINY

Zapekané kuracie prsia

Kuracie prsia 4 ks
Bazalkové pesto 4 lyžice
Cherry paradajky 150 g
Syr 4 hrubšie plátky
Čerstvé bylinky – bazalka, tymian, šalvia, pažitka
Sušené bylinky
Soľ a korenie
Olivový olej

Cukrový hrášok na slanine

Cukrový hrášok 150 g nakrájaný na polovice
Slanina 50 g nakrájaná nadrobno
Čerstvá pažitka nasekaná 1 hrst'
Soľ a korenie
Olivový olej

Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny a baklažánovou focacciou (recept na str. 16).



POSTUP

Zapekané kuracie prsia

Umyté a osušené kuracie prsia z oboch strán potrieme olivovým olejom, osolíme, okoreníme a posypeme sušenými bylinkami. Vložíme do zapekacej misy. Každý kus potrieme lyžicou bazalkového pesta a obložme cherry paradajkami nakrájanými na kolieska. Zvyšné paradajky nakrájame na polovice a poukladáme vedľa mäsa. Na kuracie prsia potom uložíme po 2 – 3 listy bazalky a plátok syra. Nakoniec pridáme pár vetvičiek tymianu a niekoľko lístkov šalvie. Vložíme do rúry predhriatej na 200 °C a pečieme 40 minút. Po upečení posypeme nasekanou pažitkou.

Cukrový hrášok na slanine

Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom slaninu. Keď je slanina chrumkavá, pridáme hrášok. Zmes osolíme a okoreníme. Restujeme, kým hrášok nezmäkne, trvá to veľmi krátko. Potom stiahneme z ohňa a vmiešame nasekanú pažitku.



MEDOVO-HORČICOVÝ ŠALÁT S KURACÍM MÄSOM, GRILOVANÝM SYROM A OLIVOVÝM CHLEBOM

Nie je tu miesto pre umiernenosť a preto tu platí pravidlo – čím viac chutí, tým lepšie.

SUROVINY

Medovo-horčicový šalát s kuracím mäsom a grilovaným syrom

Kuracie prsia 4 ks
Slanina 100 g nakrájaná nadrobno
Červená cibuľa 1 ks nakrájaná na prúžky
Údený syr určený na gril 200 g
Mix šalátových listov 200 g
Cherry paradajky 200 g nakrájané na polovice alebo štvrtiny
Šalátová uhorka ½ nakrájaná
Kukurica 2 predvarené klasy
Avokádo 2 ks
Limetka 1 ks

Med 3 lyžice
Horčica 3 lyžice
Cesnak 2 strúčiky pretlačené
Čerstvé bylinky – pažitka, petržlenová vňať, šalvia a tymian
Sušené bylinky
Soľ a korenie
Olivový olej

Olivový chlieb

Vlažná voda 400 ml
Instantné droždie 1 balenie
Cukor ½ lyžičky
Hladká múka 500 g

Soľ ½ lyžičky
Olivy naložené v olivovom oleji a bylinkách odkôstkované 150 g
Sušené paradajky 3 ks nakrájané
Olivový olej 2 lyžice (najlepšie je použiť ochutený olej, v ktorom boli naložené olivy)
Hrubá soľ na posypanie
Sušená pažitka na posypanie

Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny.

POSTUP

Medovo-horčicový šalát s kuracím mäsom a grilovaným syrom

Do menšej misy odlejeme 10 lyžíc olivového oleja, zmiešame ho s medom, horčicou, soľou, korením, sušenými a nesekanými čerstvými bylinkami. Časťou zmesi potrieme kuracie prsia, zvyšok odložíme na neskôr, poslúžiť ako zálievka na šalát. Mäso prikryjeme a necháme odstáť aspoň hodinu v chladničke. Na panvici rozpálime olej a opečieme na ňom dochrumkava slaninu a červenú cibuľu. Odložíme bokom a v tej istej panvici opečieme z oboch strán dozlatista kuracie prsia, ku ktorým pridáme cesnak a tymian. Kukuricu potrieme olejom, osolíme, okoreníme a položíme na plech vystlaný alobalom. Vložíme do rúry pod rozpálený gril. Počas pečenia otáčame, aby každá strana dostala hnedastú farbu. Po vychladnutí obrežeme z oboch klasov všetky zrná. Syr krátko opečieme z každej strany na panvici potretej olivovým olejom. Avokádo nakrájame a pokvapkáme šťavou z limetky. Do veľkej misy vysypeme šalátové listy, pridáme paradajky, uhorku, kukuricu, avokádo a opečenú slaninu s cibuľou. Do odloženej zálievky pridáme 1 lyžicu limetkovej šťavy. Väčšiu časť zálievky vylejeme na šalát a premiešame. Šalát preložíme na servírovací tanier. Kuracie mäso nakrájame na plátky a uložíme ho spolu s opečeným syrom na šalát. Polejeme zvyškom zálievky a mäso prelejme šťavou z výpeku.

Olivový chlieb

Vo vode rozmiešame droždie. Pridáme cukor a chvíľu necháme pracovať. Potom postupne vmiešame múku zmiešanú so soľou, olivy, paradajky a 1 lyžicu oleja. Vypracujeme cesto, prikryjeme ho potravinovou fóliou a necháme 1 hodinu na teplom mieste vykysnúť. Cesto preniesieme na pomúčenú pracovnú plochu a krátko ho prehnetieme. Vložíme do okrúhlej zapekacej misy vyloženej papierom na pečenie. Pod utierkou ho necháme odpočívať 30 minút. Potom ho potrieme lyžicou olivového oleja, posypeme hrubou soľou a sušenou pažitkou. Vložíme do rúry predhriatej na 180 °C a pečieme 1 hodinu.