



bezmasá

MRKVOVÁ POLÉVKA SE ZÁZVOREM

Na 2 porce:

- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ 1 malá cibule nebo půlka (celá polévka se bude mixovat, takže budeš cítit jen chuť)
- ✓ 2 lžičky čerstvého zázvoru nastrouhej najemno
- ✓ sůl, pepř
- ✓ cca 400 ml zeleninového bujónu (čtvrt kostky bujónu do vřelé vody)
- ✓ 400 g mrkve oloupej a nakrájej na malé kousky
- ✓ šťáva z 1 pomeranče
- ✓ zakysaná smetana na ozdobu k servírování

Postup:

- Cibulku nasekej najemno, osmahní na oleji, přidej zázvor a kousky mrkve a opékej cca 10 minut. Míchej.
- Pak zalij zeleninovým vývarem tak akorát, aby byla mrkev ponořená, ne víc (jinými slovy: zalij horkou vodou a přidej čtvrt kostky zeleninového bujónu) a vař do změknutí mrkve, cca 20 minut.
- Polévku rozmixuj dohladka, vmíchej pomerančovou šťávu a dochuť solí a pepřem. Pokud je moc hustá, přilij trochu vody. NIKDY NEMIXUJ V NÁDOBĚ S NEPŘILNAVÝM POVRCHEM!
- V talíři můžeš dozdobit lžící zakysané smetany a opečenými mrkvovými hoblíčkami. Z mrkve je snadno nakrájíš škrabkou na brambory a krátce opečeš na pánvi s troškou oleje nebo v troubě na pečícím papíru. Hlídej je, ať se nespálí.



KRÉMOVÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA

Na cca 2 porce:

- ✓ 1 malá cibule nebo půlka (polévka bude rozmixována a pro chuť bude lepší, bude-li tam cibule)
- ✓ 200 g syrových brambor (nejlépe varný typ B)
- ✓ kousek másla
- ✓ lžíce olivového oleje
- ✓ 10 oloupaných větších stroužků česneku (je-li libo silnější polévku či bez cibule, tak více)
- ✓ lžíce tymiánu
- ✓ cca 400 ml zeleninového vývaru
- ✓ cca 60 ml smetany na vaření
- ✓ půl lžičky bílého vinného octa (nemám-li, vynechám ☺)

Postup:

- Brambory oloupej a nakrájej na menší kostky.
 - V hrnci rozehej olej a máslo a vlož cibuli a nakrájené česneky. Cca 4 minuty mírně opékej. Déle ne, česnek nemá rád dlouhé opékání a zhořkne.
 - Přidej tymián, brambory a zalij vývarem (jinými slovy: zalij horkou vodou a přidej čtvrt kostky bujónu). Vař pod pokličkou na mírném plameni cca 15 minut.
 - Následně ztlum plamen, vlij smetanu a vinný ocet. Chvilku společně provař, cca 2 minuty. Nakonec polévku rozmixuj dohladka.
- NIKDY NEMIXUJ V NÁDOBĚ S NEPŘILNAVÝM POVRCHEM!
- Podávej s krutonky z bílého pečiva (nejlépe opečenými nasucho na dobré pánvi nebo v topinkovači – ALE NEPŘIPEČ JE ☺).



DÝŇOVÁ POLÉVKA

Na cca 2 porce:

- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ malá dýně Hokaido, máslová či cca 400 g muškátové
- ✓ sůl, pepř
- ✓ smetana na vaření, do omáček, na šlehání
NEBO kokosové mléko
- ✓ cca 400 ml zeleninového vývaru
- ✓ dýňová semínka k podávání, příp. šlehačka na ozdobu
- ✓ popř. pomerančová kůra, zázvor, chilli (pro změnu)

Postup:

- Dýně Hokaido není třeba loupat, jen důkladně umýt. Rovnou ji nakrájej na malé kostky, cca 3 cm. Dej vařit do hrnce, ale zalij vodou jen tak akorát, aby byla ponořená, osol, opepři, můžeš přidat čtvrt kostky bujónu. Povař asi 15 minut do měkka.
- Většinu vody, ve které se dýně vařila, odeber bokem a dýni rozmixuj dohladka jen s malou částí vody, ve které se dýně vařila. Přilij smetanu či kokosové mléko a hustotu dořeš přidáváním odebraného vývaru po troškách. Je docela možné, že nebude třeba ředit, je to krémová polévka. Přidej máslo a rozmíchej.
- Pomerančovou kůru nebo zázvor nebo chilli můžeš přisypat k vaření, polévka bude trošku jiná. ☺
- Do talíře pak přisypej dýňová semínka, dozdob šlehačkou.

NEBO:

- K ingrediencím přidej olivový olej, 1 mrkev, 1 petržel, 1 cibuli, 3 stroužky česneku a med.
- Nakrájenou dýni osol, opepři, zakápní olivovým olejem a dej péct do trouby až do zkaramelizování.
- Kořenovou zeleninu nakrájej a osmažni na másle, přidej nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek a nechej ještě 5 minut.
- Zalij vývarem, povař, přidej upečenou dýni, rozmixuj, dochuť solí, pepřem, medem, vmíchej smetanu a možná trošku muškátového oříšku.



KULAJDA

Na cca 2 porce:

- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 2 větší brambory
- ✓ hrst čerstvých nebo sušených hub
- ✓ půl až 1 smetana (nejlépe 30%, aby se nezdrcla)
- ✓ sůl, pepř
- ✓ čerstvý kopr (v nouzi i mražený, ale ten méně ochucuje a méně voní, tak je ho třeba více)
- ✓ cca 400 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 lžička octu - OPATRŇE!
- ✓ 1 lžička cukru
- ✓ 2 vejce

Postup:

- Nejprve si oloupej brambory a nakrájej je na malinké kostičky. Také si očisti houby, nakrájej na větší kousky, malinké houby nechej klidně celé nebo jen půlky a orestuj je na lžici másla ale ne úplně doměkka. K sušeným houbám přilij trochu vody.
- Pokračuj jíškou: V hrnci rozpustí máslo, zasypej moukou a orestuj. Zalij vývarem nebo vodou, stále míchej. Ochutí solí a pepřem, přidej brambory a orestované houby a vař do změknutí brambor.
- Nakonec vmíchej smetanu, dochutí cukrem a octem (opatrně) a povař ještě 2 minuty. Přidej nasekaný kopr a už nevař.
- Do talíře pak přidej buď VEJCE NATVRDO (Vejce vlož do vroucí vody a vař cca 10 minut.) nebo ZTRACENÉ VEJCE (Vajíčka rozklepni do misky, každé zvlášť. Do menšího kastrůlku dej vodu, a když začne vařit, přilij do ní ocet. Vodou rychle zamíchej tak, aby uprostřed vznikl vír. Doprostřed víru postupně vlij jednotlivá vejce. Vždy udělej nový vír pro nové vejce. Vodní vír krásně zabalí bílek okolo žloutku. Když se bílek zpevní, vypni oheň a nechej vejce ve vodě ještě 3 minuty dojít. Ztracené vejce má mít pevný bílek, ale žloutek má zůstat téměř tekutý. Pak je vytáhni nejlépe rovnou do talíře s polévkou.)



KUBÁNSKÁ POLÉVKA

Na cca 2 porce:

- ✓ 1 malá cibule nebo půlka (polévka bude chutnější, rozmixuj ji na kaši a nebudeš o ní vědět)
- ✓ lžíce másla
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ velká hrst kukuřičných zrn (zmrazené nebo z plechovky)
- ✓ 2 brambory
- ✓ trošička chilli, OPATRŇE!
- ✓ cca 400 ml vývaru (do této polévky dávám masový vývar nebo Masox, ale snese i vodu)
- ✓ sůl, pepř
- ✓ 1 velké rajče nebo 2 střední
- ✓ malý rajský protlak
- ✓ 4 bobkové listy
- ✓ tymián (lžička)
- ✓ vařené či pečené mleté maso (cca 30 g na porci)

Postup:

- Nejprve si oloupej brambory a nakrájej je na malé kostičky, utři česnek a rajče také nakrájej na malé kousky.
 - Na másle osmahní cibuli, česnek, kukuřici, brambory a trošičku chilli. Cca 5 minut opékej a míchej.
 - Zalij vývarem (jinými slovy: zalij horkou vodou a přidej čtvrt kostky bujónu), přidej nakrájené rajče, rajský protlak, bobkový list, tymián, osol, opepři a vař do změknutí brambor (cca 15 minut).
 - Pečené mleté maso můžeš mít už hotové nebo si ho připrav: maso osol, opepři a opékej na troše oleje cca 20 minut pod pokličkou, míchej, občas podlij vodou.
 - Nakonec ho přidej do vývaru a chvilku provař nebo nepřidávej a máš vege verzi 😊.
- Podle chuti můžeš dochutit kečupem.

ZÁKLECHTKA: V hrnečku vidličkou rozmíchej trošku hladké mouky ve trošce vody. U mléčných jídel se místo vody dává mléko. Přilij záklehtku do vařící se kaše, chvíli míchej a nechej provařit



bezmasé

ČERNÁ ČOČKA SE ZELENINOU NAHUSTO

Na 2 porce: To fakt neumím ☺ !

Vždy, když krájím, mám pocit, že to bude akorát, ale nakonec je toho vždycky více. Ale protože to je moc dobré jídlo, tak mi to nevadí.

Dá se i zamrazit na jindy. ☺

Na zamýšlené 2 porce:

- ✓ 100 g černé čočky Beluga
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 mrkve
- ✓ kousek cukety nebo celeru
- ✓ 2 větší rajčata
- ✓ sůl
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ pepř
- ✓ 2-4 vejce
- ✓ bramborový či kukuřičný škrob

Postup:

- Černou čočku propláchni a vlož do studené vody s kostkou zeleninového bujónu vařit na cca 30 minut od začátku varu. Zvol větší hrnec, neboť tam budeš přidávat všechno ostatní.
- Mrkev oloupej. Mrkev, cuketu, celer a rajčata nakrájej na malinkaté kostičky. Česnek očisti a prolisuj.
- Do hrnce k čočce nejdříve přidej mrkev, cuketu či celer a česnek. Rajčata dej až na posledních 10 minut.
- Během vaření čočky si připrav VEJCE NATVRDO (Vejce vlož do vroucí vody a vař cca 10 minut.) nebo VOLSKÉ OKO (Nechej rozpálit olej a rozklepni na něj vejce, které trošku posol. Smaž cca 1-2 minuty.)
- Ochutnej čočku a podle chuti dosol, opepři.
- Je-li málo hustá, můžeš trochu zahustit záklehtkou nebo můžeš v troše vody rozmíchat lžičku bramborového či kukuřičného škrobu a vlít do vroucí kaše, rozmíchat a chvíli provařit. To je bezlepkové zahuštění.



bezmasé

SMETANOVÁ HOUBOVKA S BRAMBORAMI

Na asi 3 porce:

- ✓ cca 800 g nejlépe čerstvých hub, případně zamražených
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 2 lžíce másla + 1 lžíce oleje
- ✓ 1 smetana ke šlehání
- ✓ 1 zakysaná smetana
- ✓ mléko, cca 200 ml
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 5 kuliček nového koření
- ✓ sůl, pepř
- ✓ cca 1 lžička octu
- ✓ 1 lžička cukru
- ✓ 2 lžičky drceného kmínu (pro našeho Honzu NE)
- ✓ 1 lžíce hladké mouky nebo bramborového či
- ✓ kukuřičného škrobu

Poznámka: Zamražené houby buď kup v obchodě, nebo je musíš zamrazit podušené a vychladlé. (Nejdříve stejné kousky hub chvíli podus ve vlastní šťávě asi 5 minut, pak přidej trošičku oleje a ještě chvíli dus pod pokličkou a míchej. Pak je zchlad a zamraz.)

Postup:

- Cibuli nakrájej nahrubo (nebo rozmixuj na kaši) a nechej zesklovatět na rozpáleném tuku.
- Přidej očištěné nakrájené houby, pokmínuj, opepři, a osol. Malé hříbky můžeš nechat celé nebo rozkroj jen na půlky.
- Míchej, a jakmile houby pustí vodu, tak přidej bobkový list, nové koření a podle potřeby podlévej a dus do měkka (cca 15 minut).
- Mouku (nebo škrob), šlehačku a zakysanku rozmíchej společně s mlékem a přidej k houbám. Nechej cca 15 minut provařit na mírném plameni a míchej (jinak se mouka přichytne ke dnu).
- Podle chuti dochuť octem, solí, cukrem.
- Podle potřeby dořed mlékem do požadované hustoty a množství.
- Podávej s vařenými brambory, dozdobit můžeš pórkem, pažitkou či jarní cibulkou.



bezmasé

RATATOUILLE RIZOTO

Na 4 porce:

- ✓ 2 ks papriky
- ✓ 1 mladá cuketa
- ✓ 1 menší lilek
- ✓ 1 cibule
- ✓ 4 větší stroužky česneku
- ✓ 1 plechovka krájených rajčat
- ✓ hrst čerstvé bazalky
- ✓ 130 g rýže Arborio (speciálně na rizoto)
- ✓ lžice másla, olivový olej (6 lžic)
- ✓ 100 g parmazánu (sýru parmazánového typu)
- ✓ sůl, pepř
- ✓ 2 lžičky třtinového cukru (nebo normálního)
- ✓ 1 dcl bílého nebo růžového vína (lze vynechat)

Postup:

- Na oleji osmahněte jemně pokrájenou (nebo na kaši rozsekanou) cibulku do sklovita. Pak vsypejte rýži a míchejte tak dlouho, AŽ SE VŠECHNA RÝŽE OBALÍ TUKEM A JAKOBY ZPRŮSVITNÍ.
- Podlijte vínem (vodou) a míchejte, až se všechna tekutina odpaří.
- Postupně podlévejte horkým vývarem nebo horkou vodou, vždy 1-2 naběračky. RÝŽE MUSÍ MÍT VODY JEN TAK, ABY BYLA PONOŘENÁ, NE VÍCE! Další přilévejte, až se předchozí várka vstřebá do rýže. STÁLE MÍCHEJ! S podléváním pokračujte až do uvaření rýže (cca 30 minut). Během vaření dochutěte solí a pepřem.
- Na závěr důkladně vmíchejte máslo.
- Během té doby papriky očistěte a spolu s cuketou a lilkem nakrájejte na kousky max. 2x2 cm, česnek nakrájejte na plátky.
- Opékejte na 2 lžících rozpáleného oleje za občasného míchání asi 5-10 minut. Na poslední 2 minuty vsypejte česnek. Následně zalijte rajčaty z plechovky, přidejte cukr a povařte 10 minut.
- Pak smíchejte s hotovou rýží. Dochutěte solí a pepřem. Přidejte natrhanou bazalku. Servírujte posypané strouhaným parmazánem a ozdobené lístky bazalky.



bezmasé i masové (pršut)

BATÁTY S PRŠUTEM A RAJČATY (nebo S UZENÝM SÝREM) A S VOLSKÝM OKEM

Na 2 porce:

- ✓ 2 velké batáty (cca 600 g)
- ✓ 1 červená paprika (lze vynechat)
- ✓ 2 velká rajčata (cca 200 g)
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 balení pršutu či schwarzwaldské šunky
- ✓ chilli
- ✓ petrželová nať nebo baby špenát
- ✓ sůl, pepř
- ✓ trošičku chilli
- ✓ vege verze: 3-4 plátky uzeného sýru

Postup:

- Zeleninu nakrájej na malé kostičky, pršut na nudličky.
- Opatrně při krájení batátů – jsou velmi tvrdé a jak jsou velké a oblé, tak to jde těžce a hrozí, že se při krájení pohnou.
Mám na to takový grif:
Oloupu škrabkou na brambory a pak batát rozkrojím po kratší straně na 2 půlky. Postavím na rovný řez (tím batát pevně stojí) a opět rozkrojím na půl. Opět položím na ten nový řez a teď už to jde docela dobře.
- Na oleji nejdříve opeč batáty cca 10 minut, pak přidej papriku a zase chvilku opeč do změknutí batátů. Následně přidej pršut (nebo uzený sýr) a rajčata, trošičku chilli a pepře.
Kdyby to vypadalo suché, podlij trošičku vodou.
- Ke konci pečení batátů si připrav volská oka:
Nechej rozpálit olej a rozklepni na něj vejce, které trošku posol. Volské oko smaž jen na malé trošce oleje, na mírném plameni, raději déle.
- Při servírování posypej zelenou petželkou nebo přidej baby špenát.



PEČENÉ KUŘE (v troubě)

Na 2 porce:

- ✓ 2 kuřecí stehna či celé kuře, ale to bude 4-5 porcí ☺
- ✓ 1-2 cibule
- ✓ 3-5 stroužků česneku
- ✓ sladká mletá paprika nebo pro obměnu bylinky
- ✓ olej
- ✓ sůl, pepř

Postup:

- Kuře omyj, já ho zbavuju i tmavších kousků z vnitřní strany. V případě celého kuřete ho nejprve rozstříhni nůžkami na drůbež na 2 poloviny či čtvrtiny (stehna a prsa).
- Omyté a papírovými utěrkami osušené kuře ze všech stran osol, opepři, popaprikuj nebo pobylinkuj.
- Nakrájenou cibulku a česnek krátce osmahni na rozpálením oleji a polož na ni kuře nejprve stranou s kůží, po chvilce otoč.
- Chvilí opékej na plotně, cca po 10 minutách podlij vodou, zavři poklicí a dej do vyhřáté trouby (veškerá masa dávám do trouby vyhřáté na 200 °C).
- Pravidelně cca po 10 minutách kontroluj a podlévej vodou, aby kuře stále mělo dost šťávy, jinak bude uškvážené a vysušené. Také ho vždy polij po povrchu šťávou z pekáče. POZOR: Stačí chvilka zpoždění při kontrole, a pokud se šťáva vypeče, cibulka se okamžitě připálí!
- Peč zhruba hodinu (ale záleží na velikosti kusů masa) a na posledních 10 minut nechej bez poklice a bez podlévání, aby se trošku udělala kůrčička.
- Podávej klasicky s rýží nebo bramborem. Ale můžeš podávat s pečenými hranolkami z různé zeleniny – na obrázku jsou mrkvové a dýňové.



Marinované kuřecí nudličky s kedlubnou (nahore) a s paprikou (dole)

kuřecí

MARINOVANÉ KUŘECÍ NUDLIČKY SE ZELENINOU (nakládáné přes noc)

Na 2 porce:

- ✓ cca 300-400 g kuřecího masa nakrájeného na nudličky
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 1 lžíce Solamylu (bramborový či kukuřičný škrob)
- ✓ 1 lžíce Worcesteru
- ✓ 1 lžíce česnekové sójové omáčky
- ✓ 1-2 lžíce sladké Chilli omáčky
- ✓ 1 lžička cukru
- ✓ troška soli

Ne zeleninovou směs: 1 cibule

- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 zelená paprika (Honzo, nahraď kedlubnou)
- ✓ 8 cm póru
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1 lžíce balzamického octa
- ✓ 1 cm čerstvého zázvoru
- ✓ 1 lžička cukru

Postup:

- Všechny přísady na marinádu promíchej, vyšlehej vidličkou a nalij do zavírací krabičky. Přidej maso, promíchej, krabičku uzavři a nechej v lednici přes noc, ale klidně i 24 hodin.
- V hlubší pánvi nebo širším nepřilnavém kastrůlku si rozpal olej a po částech přidávej maso. Nemá být ve vrstvě. Za stálého míchání restuj cca 5 minut.
- Měkké maso vyndej a zakryj, aby nevychladlo (třeba do misky).
- Cibuli pokrájej na měsíčky, mrkev na nudličky, pórek na kolečka, papriky na proužky, kedlubnu na tenké pásky, zázvor najemno nastrouhej. Vše přidej do výpeku z masa a restuj cca 10 minut.
- Přidej lžičku cukru, balzamický ocet a sůl dle chuti.
- Pak vrať maso, lehce prohřej. Podávej s rýží.



kuřecí

KUŘECÍ KOUSKY S BROKOLICÍ, KUKUŘICÍ A SMETANOU

Na 2 porce:

- ✓ 2 lžíce másla, kokosového oleje či jiný olej
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 menší cibule nasekaná nahrubo
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ cca 300-400 g kuřecích prsou
- ✓ cca 400 g brambor nebo 120 g rýže v suchém stavu
- ✓ půlka brokolice
- ✓ hrst mražené kukuřice
- ✓ 1 smetana (do omáček, na šlehání, na vaření)
- ✓ 50 g sýru parmezánového typu

Postup:

- Brokolici rozděľ na růžičky, ze stonků nožem „odtrhej“ slupku a brokolici omyj. Můžeš použít i stonek na kousičky.
- Maso opláchni a nakrájej na kostičky 2-3 cm, popeři, osol – nepřesol.
- Česnek prolisuj nebo bokem velkého nože zmáčkni naplacato a zatlač dlaní, pak ho ještě pokrájěj najemno.
- Nechej rozehtát tuk a maso s cibulí a česnekem na něm společně orestuj cca 10 minut. Když maso pustí šťávu, přidej brokolici a kukuřici, nechej prohřát cca 10 minut (stále kontroluj, že je maso ve šťávě, v případě potřeby podlij malým množstvím vody).
- Zalij smetanou, míchej a zahusti nejlépe strouhaným parmezánem. Nemáš-li, použij záklechtu: V hrnečku vidličkou rozmíchej lžičku hladké mouky ve trošce vlažného mléka. Přilij záklechtu do horké omáčky, chvíli míchej a nechej provařit. Neodcházej od míchání (mohlo by se zdrcnout nebo udělat žmolky). Pokud bys zahustil moc, můžeš zase zředit trochou mléka. ☺
- Podávej s vařenými bramborami, s rýží nebo s rýžovými nudlemi. Do rýže můžeš přidat kari, ona získá trochu žlutou barvu. ☺



*trochu delší vaření, ale jednoduché
hovězí*

HOVĚZÍ GULÁŠ

Na 2 porce:

- ✓ 300-400 g hovězího zadního, hovězího na guláš nebo hovězí klišky (já radši zadní), každopádně dobře vybírej
- ✓ 1 velká cibule
- ✓ lžíce oleje
- ✓ lžíce másla
- ✓ lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 200 ml masového vývaru (Masox) + cca 200 na podlévání
- ✓ plná lžička sladké papriky
- ✓ plná lžička majoránky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ sůl, pepř
- ✓ k podávání: knedlík, případně těstoviny, rýže, pečivo

Postup:

- V hrnci rozežřej olej a máslo, přidej na kostičky nakrájené maso a restuj asi 5 minut.
- Osol, přidej najemno nakrájenou cibuli a zprudka opékej asi 4 minuty. Zasypej paprikou, zamíchej, přidej rajčatový protlak, zase zamíchej a zalij 200 ml vývaru (jinými slovy: zalij horkou vodou a přidej kousek kostky Masoxu).
- Přikryj pokličkou a dus do měkka asi 2 hodiny. V průběhu vaření kontroluj, zamíchej, případně podlévej zbylým vývarem či vodou.
- Po této době (maso už je měkké) do guláše prolisuj 2-3 stroužky česneku, přimíchej majoránku a dochuť solí a pepřem dle libosti
- a nechej ještě cca 5 minut bez pokličky provařit a zredukovat šťávu (zhoustne).
- Podávej s knedlíkem, pečivem, těstovinami a možná i s rýží.
- Při případném ohřívání dej pozor, aby se šťáva moc nevyvařila.



Foto: Honza ☺

„Tohle je ten sendvič, kterým Honzova sendvičová vášeň začala. Ten, který je promyšlený do posledního detailu a stojí za ním seriózní vývoj. Hodí se převážně na večeri a kvůli jeho šťavnatosti k okamžité spotřebě.“

- Pořadí surovin je následující: opečený chleba, majonéza, baby špenát či ledový salát, slanina, rajče, sůl a pepř, oregano, ocet, sýr, cibule, opečený chleba.“

slanina

UNIVERSAL SUPREME SANDWICH (Honzův slaninový sendvič)

Cituji: „Na 1 sendvič:

- ✓ bílý toustový chléb (2 krajíce)
- ✓ ledový salát či baby špenát
- ✓ majonéza
- ✓ slanina (3 velké plátky)
- ✓ sýr Čedar (2 plátky)
- ✓ rajče (3 plátky)
- ✓ oregano
- ✓ balzamikový ocet (do tohoto sendviče ideálně bílý)
- ✓ olivový olej

Postup:

- Opečte chleba, jak chcete, toustovač je naprosto v pořádku, pokud se cítíte fancy, namažte ho máslem a opečte na pánvi.
- Přehřejte troubu na 180 stupňů a dejte do ní slaninu rozloženou na pečicím papíře. Bude to přibližně za 15 minut.
- Na pánvi s olivovým olejem lehce osmažte cibuli nakrájenou na kroužky, dokud nebude měkká.
- Rajče doporučuji nakrájet na tři plátky, protože dva nerozložíte rovnoměrně, a čtyři jsou už moc a budou vypadávat. Ostatních surovin můžete ubrat nebo přidat podle chuti, dobrý poměr rajčat se dá regulovat tloušťkou plátků, vždy by ale měly být 3!
- Na rajče, protože je vlhké je vhodné dát všechno koření. Já vím, že slanina je slaná, ale věřte mi, že když to rajče osolíte, bude to rozdí! Zde je samozřejmě možno s kořením experimentovat, mi nejvíce chutná oregano.
- Taký ocet dávám na rajčata, a to z důvodu rovnoměrného umístění. Jednoduše vyliju trošičku na každý plátek rajčete a ono se to samo pěkně rozteče. Balzamiko jde nahradit i jiným octem, třeba jablečným, použít jde taky citrónová nebo limetková šťáva. Jde o kyselost, která vyzdvihuje chuť ostatních ingrediencí.
- Dva plátky sýru doporučuji položit tak, aby byl jeden otočený o 45°, pokryje tak větší plochu až se rozteče.“

ryba

TUŇÁKOVÝ SALÁT

Na 2 porce:

- ✓ 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
- ✓ 1 natvrdo uvařené vejce
- ✓ malá cibule nebo jarní cibulka
- ✓ salát (rukola nebo polníček nebo mix, i baby špenát)
- ✓ kukuřice (mražená nebo v plechovce)
- ✓ 10 malých cherry rajčátek

Postup:

- Tuňáka opatrně vyndej z plechovky (ať nepoliješ šťávou cokoliv, je to mastné) a rozmačkej na kousíčky, přidej na kousíčky nakrájené vejce, hrst až dvě salátu, na poloviny rozkrojená cherry rajčátka a větší hrst kukuřice (z plechovky přímo, ale bez nálevu, mraženou kukuřici nejprve zalij horkou vodou a nechej chvíli rozmrazit).
- Promíchej, případně dochuť bylinkami či pepřem.
- Jez s pečivem, fajn chutná také s opečeným toustem.

Poznámka: Plechovku od tuňáka vyhazuj zabalenou v sáčku.



se šunkou nebo bezmasé

SALÁT S PRŠUTEM

Na 1 porci:

- ✓ 50 g schwarzwaldské šunky (ale můžeš dát i normální šunku)
- ✓ část balíčku rukoly, polníčku či míchaných salátků
- ✓ cherry rajčátka
- ✓ 1/2 Hermelínu, Camembertu nebo Brie
- ✓ česnek sušený nebo prolisovaný
- ✓ olej (olivový virgin či extra virgin, ale úplně nejlepší byl)
- ✓ cedrový z jihu Itálie ☺)
- ✓ 2 sušená rajčata
- ✓ bagetka či toustový chleba

Postup:

- Rajčátka, šunku, Hermelín a sušená rajčata nakrájej na kousky, promíchej se zeleným salátkem, posypej česnekem a zakápní (trošku) olejem. Dozdobit můžeš balzamikovým octem.
- Vezmi si k němu bílé pečivo či opečený toust (lehce opeč na pánvičce s minimem oleje nebo nasucho v topinkovači).



JABLEČNÝ ŠTRÚDL

Na 1 váleček:

- ✓ 1 listové těsto (Já kupuju už rozválené.)
- ✓ 2 velká jablka
- ✓ hrozinky (podle libosti nebo vůbec)
- ✓ posekané ořechy (podle libosti nebo vůbec) či strouhanka
- ✓ skořicový cukr, půl sáčku
- ✓ 1 vejce
- ✓ sezamová semínka

Postup:

- Jablka omyj, vykroj jádřince a nakrájej na malinké kousíčky. Je to lepší než strouhat, protože nakrájená jablka nejsou tak mokrá a tím pádem těsto příliš nenavlhne.
- Troubu rozehej na 180 °C.
- Těsto rozlož nebo rozválej na cca 4 mm tenký plát. Je dobré nechat ho na papíru kvůli rolování. Posypej ho ořechy nasekanými na malé kousíčky nebo strouhankou tak, aby konec těsta (ten od tebe vzdálený) zůstal tak 4 cm čistý a boční okraje cca 2 cm čisté. Na ořechy rozlož jablka a posypej skořicovým cukrem. Podle chuti přidej hrozinky. Jablka nedávej hned od kraje, bude se ti lépe začínat rolování jen ohnutím čistého těsta přes náplň.
- Boční pruhy těsta a vzdálený pruh mašlovaczkou potřij vodou.
- Nyní těsto zaroluj s pomocí papíru co nejpevněji, aby v roládě nezůstalo moc volného prostoru – to chce trochu cviku. ☺ Nelekni se, náplň se při rolování posunuje (proto tam máš ty volné 4 cm).
- Boční konce rolády také potřij trošku vodou a zamáčkní je, aby náplň nelezla ven a pak ohni.
- Celý váleček pomocí papíru přendej na plech vyložený pečicím papírem spojem dolů a potřij jej rozkvedlaným vejcem. Můžeš posypat semínky.
- Dej do vyhřáté trouby.
- Peč dozlatova, cca 30 minut. Potírání vejcem můžeš během pečení ještě jednou zopakovat.



Postup při rolování štrúdlu



*Těsto s ovocem a drobenkou na plechu (nahore)
a hotová buchta s rebarborou, jahodami a kiwi (dole)*

ovocná

BUCHTA Z POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA (odzkoušeno i s bezlepkovou směsí)

Na 1 menší plech:

- ✓ 1 pomazánkové máslo 200 g nebo 250 g
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 prášek do pečiva
- ✓ 150 g cukru moučka (práškový)
- ✓ drobné nebo nakrájené ovoce, cca 4-5 hrstí
- ✓ 200 g polohrubé mouky (lze nahradit moukou pohankovou, rýžovou, kukuřičnou ve stejném poměru nebo mandlovou a psyliem místo lepku: 2 lžičky rozmíchat v 50 ml vody)

Na drobenku:

- ✓ 105 g polohrubé mouky
- ✓ 75 g povoleného másla
- ✓ 75 g cukru krupice, písek nebo krystal

Postup:

- Troubu předehřej na 180 °C.
- Vejce dobře vyšlehej s cukrem do pěny, pak přidej pomazánkové máslo a nakonec mouku s práškem do pečiva.
- Směs vlij na plech vyložený pečicím papírem. Když papír zmačkáš do malé kuličky, tak ho pak krásně vytvaruješ do jakéhokoliv tvaru (dortové či koláčové formy).
- Nahoru naklad' ovoce. Dej ho dost! Říká se, že je dobré dát první vrstvu ovoce, tu lehce posypat moukou a pak dát další vrstvu ovoce. Ovoce z druhé vrstvy prý nepropadne při pečení dolů.
- Vyroba si drobenku: Všechny ingredience smíchej rukou v míse. Posypku rozvrstvi v malinkých kopečkách na ovoce.
- Dej do vyhřáté trouby a peč 30 až 40 minut – kontroluj špejli: Když zapíchneš do buchty špejli, nesmí na ní po vytáhnutí být nalepené těsto.

Poznámka: Toto těsto je vhodné i na bábovku, do které můžeš přimíchat kousky čokolády, ořechů, hrozinek apod.

Bezlepkový podoba na bezlepkovém blogu:

☺ [HTTPS://MARIAJURKOVA.CZ/BEZLEPKOVY-TRESNOVY-KOLAC/](https://mariajurkova.cz/bezlepkovy-tresnovy-kolac/) ☺



jablečné a kakaové

KAKAOVÁ BUCHTA S JABLKÝ A OŘECHY

Na 1 plech:

- ✓ 500 g hrubé mouky (možno nahradit moukou pohankovou,
- ✓ rýžovou, kukuřičnou ve stejném poměru a psyliem místo lepku: 2 lžičky rozmíchat v 50 ml vody)
- ✓ 350 g cukru písek
- ✓ 3 celá vejce
- ✓ 1 hrnek = cca 250 ml
(hlavně pro všechny ingredience stále stejný hrnek ☺)
- ✓ 1 hrnek oleje (250 ml)
- ✓ 1 hrnek mléka
- ✓ 3 lžičky sody
- ✓ 1 vanilkový cukr
- ✓ 500 g nahrubo nastrouhaných jablek (bez slupky)
- ✓ nasekané ořechy, 2-3 hrsti (pro našeho Honzu kešu ořechy)
- ✓ hrozinky, 1-2 hrnky
- ✓ kakao
- ✓ papír na pečení

Na polevu:

- ✓ cukr moučka (práškový)
- ✓ citronová šťáva
- ✓ mléko
- ... vše od oka

Postup:

- Troubu rozehřej na 180 °C.
- Všechny ingredience smíchej a nalij na vyšší pech vyložený pečicím papírem.
- Peč cca 35-45 minut, těsto zkontroluj špejlí: Na špejli nesmí zůstat nalepené těsto.
- Na upečenou teplou buchtu natři polevu z cukru, citronu a mléka. Ale už jsem ji nechala i bez polevy a taky byla dobrá. ☺