

Farmářský salát s česnekovým cottage sýrem

Recept na 2 porce:

1 balení mixu listových salátů (např. polníček, rukola, římský salát nebo baby špenát)

180–200 g sýr cottage

česnek (podle chuti)

1 ks červené papriky

1/2 salátové okurky

hrst cherry rajčat

2 lžíce extra panenského olivového oleje

šťáva z 1/2 citronu nebo trocha balzamikového octa

sůl a čerstvě mletý pepř

bylinky (čerstvá pažitka, petrželka nebo bazalka)

slunečnicová nebo dýňová semínka pro křupavost

Pracovní postup

Listové saláty omyjte, osušte a natrehejte na menší kousky do velké mísy. Papriku a okurku nakrájejte na kostičky, cherry rajčata rozkrojte na poloviny.

Ochucení sýru: V menší misce můžete cottage sýr nejprve promíchat s česnekem, nasekanými bylinkami, solí a pepřem, aby získal výraznější chuť. V hrnečku prošlehejte olivový olej s citronovou šťávou (nebo octem), dokud se nespojí v emulzi. Nakrájenou zeleninu a listový salát promíchejte v míse se zálivkou. Navrch přidejte ochucený cottage sýr. Pokud chcete, posypejte salát semínky.

Salát podávejte ihned, aby listy zůstaly křupavé a nezvadly. Skvěle chutná s čerstvým celozrnným pečivem .

Frisée salát se zastřeným vejcem, černými olivami a bylinkovým dresingem

Recept na 4 porce:

- 2 velké hlávky salátu Frisée (očistěné a natrhané)
- 4 čerstvá vejce (pokojová teplota)
- 100 g černých oliv (ideálně typu Kalamata nebo sušené v soli)
- 2 lžíce octa (do vody na vejce)

Bylinkový dresing:

- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy nebo bílého vinného octa
- 1 lžička dijonské hořčice
- hrst čerstvých bylinek (kopr, hladkolistá petrželka, pažitka) – nasekané najemno
- sůl a čerstvě mletý pepř

Pracovní postup

Příprava dresingu: V malé skleničce nebo misce prošlehejte olej, citronovou šťávu, hořčici, sůl a pepř, dokud se nespojí v emulzi. Nakonec vmíchejte nasekané bylinky.

Příprava salátu: Frisée omyjte, osušte (nejlépe v odstředivce) a dejte do velké mísy. Přidejte olivy a lehce promíchejte s polovinou dresingu. Rozdělte na 4 talíře.

Zastřená vejce: V širším hrnci přiveďte k varu vodu s octem (nesolte!). Poté plamen stáhněte, aby voda jen mírně „táhla“ (neublala). Vejce si rozklepněte jedno po druhém do malé naběračky nebo mističky.

Ve vodě vytvořte vařečkou mírný vír a vejce do něj opatrně vložte.



Vařte přesně **3 minuty**. Bílek musí být tuhý a žloutek tekutý.

Vejce vyjměte děrovanou lžící a nechte krátce okapat na papírové utěrce.

Servírování: Na každý talíř se salátem položte jedno teplé vejce. Navrch vejce nakapejte zbytek dresingu, osolte ho a opepřete.

Tip: K salátu se skvěle hodí opečený plátek kváskového chleba nebo dozlatoва vyškvařená pancetta, pokud nejste vegetariáni.

Filírované kukuřičné kuřecí prso podávané s hráškem a kukuřicí

Recept na 4 porce:

4 ks kukuřičných kuřecích prsou (mají žlutější kůži a jemnější maso)

300 g mraženého nebo čerstvého hrášku

200 g kukuřice

100 ml smetany ke šlehání (min. 31%)

60 g másla

2 lžíce olivového oleje

čerstvý tymián

sůl a čerstvě mletý pepř

citronová šťáva

Pracovní postup

Maso vyndejte z lednice aspoň 20 minut předem. Osolte a opepřete z obou stran. Na pánvi rozehejte olej. Prsa položte kůží dolů a opékejte na středním plameni dozlatova (cca 5–6 minut), dokud není kůže křupavá. Poté otočte, přidejte oříšek másla, tymián a opékejte dalších 4–5 minut (podle výšky masa). Maso vyjměte a nechte 5 minut odpočívat pod alobalem .

Mezitím na čisté pánvi (nebo ve výpeku, pokud není připálený) rozpustíte zbytek másla. Přisypte hrášek a kukuřici. Krátce orestujte, aby zelenina zůstala zelená a křupavá. Zalijte smetanou, nechte ji krátce zredukovat , osolte a zakápněte citronem pro svěžest.



Pokud chcete modernější vzhled, můžete část hrášku rozmixovat na hladké pyré a zbytek nechat v celku.

Odpočatá kuřecí prsa nakrájejte šikmými řezy na plátky. Na talíř dejte smetanový hrášek s kukuřicí a na něj vějířovitě vyskládejte plátky masa.

Ragout fin

někdy také nazývané *Würzfleisch* je klasický francouzsko-německý předkrm z jemného bílého masa v krémové omáčce, tradičně zapékaný v mističkách

Recept na 4 porce:

400 g telecího masa (kýta nebo plec) – lze nahradit kuřecími prsy
100 g žampionů (nejlépe čerstvých, nakrájených na drobné kostičky)

100 g mrkev, celer, petržel

1 lžíce citronové šťávy

500 ml masového vývaru (telecí nebo kuřecí)

40 g másla

40 g hladké mouky

100 ml bílého vína (suchého)

1 žloutek (na zjemnění)

2 lžíce smetany ke šlehání

sůl, bílý pepř

100 g strouhaného sýra (např. ementál nebo gouda) na posypání
toastový chléb

Pracovní postup

Telecí maso a zeleninu nakrájejte na malé kostičky (cca 0,3 cm). Povařte ho ve vývaru doměkka (cca 15–20 minut). Maso scedte, ale vývar si uchovejte.

Nakrájené žampiony pokapejte citronovou šťávou a krátce poduste na troše másla, dokud nezměknou.



V hrnci rozpustíte zbytek másla, zaprašte moukou a vytvoříte světlou jíšku. Postupně za stálého míchání přiléváte vývar (cca 300–400 ml), dokud nevznikne hladká, hustší omáčka. Přilijte bílé víno a nechte krátce přejít varem.

Do omáčky vmíchejte uvařené maso a podušené žampiony. Odstavte z ohně. V malé misce rozmíchejte žloutek se smetanou a tuto směs opatrně vlijte do ragú (již nevařte, aby se žloutek nesrazil). Dochutíte solí a bílým pepřem.

Směs rozdělíte do 4 zapékacích mističek (kokotek). Bohatě posypete strouhaným sýrem. Dejte do předehřáté trouby pod gil na 175 °C a zapékejte cca 5–8 minut, dokud sýr nezezlátne.

Podávejte horké s dokřupava opečeným toastem.

*Kančí filátko balené v kuřecí fáši,
bylinkové palačince, vepřové bránici,
podávané s mix. zeleninou
a šťouchanými bramborami*

Recept na 4 porce:

600 g kančí fileť
300 g kuřecí prsa
80 g vepřová bránice
0,2 dcl smetana
1 dcl bílé víno
sůl, bílý pepř, rozmarýn, tymián, kudrnka petrželka, pažitka
0,2 dcl mléko
70 g hladká mouka
2 ks vejce
1 dcl olej
70 g máslo

Pracovní postup

Před balením maso zprudka zatáhněte na pánvi, aby zůstalo šťavnaté. Nechte ho krátce odpočinout, než ho začnete balit.

Kuřecí fáš: Musí být vychlazená a rozmixovaná úplně dohledka se smetanou a solí. Funguje jako „lepidlo“ i izolační vrstva, která udrží divočinu křehkou.

Vepřová bránice: Před použitím ji namočte do vlažné vody. Bránice se při pečení téměř vypeče, ale dodá masu tuk a udrží tvar bylinkové palačinky.

Udělejte palačinku co nejtenčí. Do těsta nasekejte hodně čerstvé petrželky, pažitky nebo medvědího česneku (pokud je sezóna), aby po rozkrojení vytvořila výrazný zelený prstenec.

K divočině se skvěle hodí, když demi-glace při redukci dotáhnete trochou šípkového pyré, jalovcem nebo zastříknete portským vínem. Dodá to omáčce jedinečnou chuť, která ke kančímu sedí.

Šťouchané brambory:

Zkuste do nich přimíchat šalotku nebo jarní cibulku pro křupavý element.

Pracovní postup:

Vepřovou bránici opatrně rozprostřeme, na bránici položíme bylinkovou palačinku, na palačinku rozprostřeme kuřecí fáš a na ni položíme kančí filet. Vše opatrně zarolujeme. Takto připravené maso vložíme do pekáčku, podlijeme vývarem, přidáme máslo a pečeme při teplotě 150 stupňů.

Teplota uvnitř masa má být 57 stupňů. Po upečení nechte maso alespoň 5 minut odležet, aby vám nevytekla šťáva.

Ideální je glazovaná kořenová zelenina (mrkev, petržel) nebo blanšírované fazolky se slaninou.

Servírování:

Roládu krájejte šikmým řezem, aby vynikly všechny vrstvy (maso – růžová fáš – zelená palačinka).

Candát pečený v bramborové krustě, s čerstvým špenátem a vinnou omáčkou

Recept na 4 porce:

600 g candát
400 g brambor
5 g sůl
1 g pepř mletý
1 stroužek česneku
¼ cibule
muškátový květ na šičku nože
čerstvý špenát 2 balení cca 400r
0,3 dl smetana
0,3 dl bílé víno suché
80 g máslo
cca 1 dl olej
¼ citron
zeleninový, nebo slepičí vývar

Pracovní postup

Cibuli nakrájíme nadrobno, a orestujeme ji na oleji (nesmí být tmavá) zalijeme vývarem, bílým vínem, přidáme pár kapek citronu a necháme vařit cca 15 minut – jde o to, abychom vyvařili kyselost vína, poté přidáme smetanu, dochutíme solí a bílým pepřem. Omáčku rozmixujeme mixérem, odstavíme z plotny a do omáčky přidáme máslo. Zakryjeme pokličkou.



Candáta trochu osolíme, opepříme, brambory nastrouháme nahrubo, přidáme sůl, mletý pepř, vejce (můžeme přidat i trochu solamylu) Takto připravené těsto dáme do cedníčku, vodu necháme odkapat a těsto naneseeme na kůži candáta.

Na pánvi rozpálíme mírně olej, na něj pak položíme candáta, a to bramborovou krustou ke dnu pánve a pečeme. Asi po třech minutách candáta otočíme, krusta by měla mít zlatohnědou barvu a candáta dopečeme.

Na druhé pánvi orestujeme cibuli, přidáme čerstvý špenát, osolíme, opepříme, přidáme nastrouhaný česnek, muškátový květ a orestujeme. Doba přípravy cca 2 minuty.

A nyní můžeme servírovat. V Německu jsem dával špenát doprostřed talíře, ale špenát jsem si dával do sítko, pouští vodu. Na něj jsem položil candáta, a okolo špenátu jsem nalil omáčku.

Myslím, že jde o velice jednoduchý a rychlý recept.