



Здоровье — это счастье!

Золотая поваренная книга *по заветам* **Болотова**



**Рецепты, которые помогли
тысячам людей
сохранить и восстановить здоровье**

Наталья СТРЕЛЬНИКОВА

Natalija Strelnikovova

Zlatá kuchařka podle Bolotovových zásad



ANOTACE:

Toto je kniha receptů na snadno připravitelné, chutné a zdravé pokrmy. Jejich výjimečná hodnota spočívá v tom, že jsou sestaveny na základě doporučení Borise Vasiljeviče Bolotova. Právě jeho wellness systém před několika lety umožnil autorce Natalii Strelnikové překonat vlastní neduhy a uzdravit celou svou rodinu. Poté se N. Strelniková rozhodla vařit výhradně podle Bolotovovy metody a začala sbírat a vytvářet recepty. Postupně nashromáždila cenný zápisník, domácí kuchařku, do které se její přátelé často obraceli. Čas ukázal, že ti, kdo jedí podle Bolotovovy metody, nemají zdravotní problémy. Bylo rozhodnuto vydat „Bolotovovy“ recepty N. Strelnikové. Nyní je můžete i vy zařadit do svého jídelníčku a navždy se rozloučit s nemocemi.

Knihu přeložil a zpracoval:

Miloš Liška a Markéta Hrbková

Praktici alternativní medicíny a terapiemi čištěným petrolejem a terpentýnem

Specialisté na očistu a detoxikaci vnitřního prostředí organismu

www.foxylife.cz , www.e-foxylife.cz

www.lekarenskyperolej.cz

www.kristalovapostel.cz

Kopírování povoleno, nevytrhávejte ale prosím informace z kontextu. I když je praktikování alternativní a přírodní medicíny bezpečné, i zde existují i určitá pravidla, omezení a doporučení.

UPOZORNĚNÍ:

Je pochopitelné, že při závažných onemocněních je lékařská pomoc nevyhnutelná a omezit se v takových případech na léčení svépomocí může být životu nebezpečné. Rady a doporučení, se kterými se setkáte na těchto stránkách, tedy v žádném případě nemají nahradit lékaře.

Autoři nemohou ručit za následky vyplývající ať už ze správného, či nesprávného použití metod a receptů, které jsou prezentovány.

LEGENDÁRNÍ BOLOTOVŮV BALZÁM

- Normalizuje hladinu cukru v krvi
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- Posiluje trávení
- Posiluje imunitní systém
- Pomáhá při pálení žáhy a těžkosti v žaludku
- Navozuje pocit lehkosti



Bolotovův enzym z
osikové kůry



Enzym tymiánu podle
Bolotova



Bolotovův enzym
vlašovičník

Jak vznikla má sbírka „Bolotovových“ receptů

Jak vznikla moje sbírka Bolotovských receptů?

Pravděpodobně v naší době není člověk, který by neslyšel o legendárním systému akademika Borise Vasiljeviče Bolotova. Pomáhá všem, bez výjimky, kdo se na ni obrátí. Neznám přesnou statistiku, kdo se z čeho vyléčil. Ale ví se, že takových lidí jsou desítky tisíc. Někteří pomocí Bolotovových metod překonali vředy a gastritidu, jiní – selhání ledvin, jiní – vosyzbavený toxinů a usazenin soli. Je pravděpodobně nemožné najít nemoc, které by Bolotovova doporučení nepomohla zbavit se. Téměř všichni moji přátelé „sedí na Bolotově“, někteří už deset let. Manželovi kamarádka byla diagnostikována prostatitida a byl vyléčen; sama trpěla polyartrózou - díky Bolotovovi, jak sebevědomě prohlašuje, se rychle zbavuje bolestivého syndromu během exacerbací a samotné exacerbace se staly mnohem méně časté; moje snacha nemohla pět let otěhotnět, „seděla na Bolotově“ - a teď je ve stejném věku; můj syn měl problémy s cerebrální cirkulací - vše se zlepšilo; Podle Bolotova se můj manžel zbavil tachykardie a já sama jsem pravidelně pomocí metod Borise Vasiljeviče vyléčila své myomy, které navrhli operovat. Takže vím jistě, že Bolotovův systém je síla.

Pravda, o jeho podstatě se nedá říci pár slovy. Na první pohled je vše jednoduché, ale ve skutečnosti... Posuďte sami. Hlavní dílo Borise Vasiljeviče, kniha „Nesmrtelnost je skutečná“, obsahuje 13 svazků! No, musíte mít nějaké pozoruhodné znalosti, abyste to všechno uvedli, shrnuli do systému, shromáždili a představili lidem. Některé jeho zcela vědecké závěry zůstávají mimo chápání člověka, který nemá speciální vzdělání. Všichni „sedíme na Bolotově“, což je dáno všemožnými převyprávěními, přizpůsobenými takřkajíc pro široké masy. Pravda, Boris Vasiljevič si většinu knih buď píše sám, nebo vychází pod jeho patronací, takže zde nemůže dojít k omylu.

Co je tedy Bolotovův systém v mém chápání? A to jsou jeho slavná zdravotní pravidla, z nichž hlavní je, že je potřeba pomoci tělu produkovat pepsiny, speciální enzymy žaludeční šťávy. Poté jsou krvi přeneseny do všech tkání a orgánů a vředy „sežerou“. Právě díky pepsinu dochází ke všem procesům hojení a omlazení. Pokud pepsiny nejsou, nebo jsou nějak „špatné“, nebo je jich málo, pak člověk onemocní a zestárne. Čím více pepsinů a čím aktivnější jsou, tím lépe se cítíme, tím déle zůstáváme mladí a energičtí – to je pro Bolotova nejdůležitější.

Proto je nutné nastavit proces nepřerušované produkce pepsinů tělem. Boris Vasiljevich Bolotov k tomu dává řadu doporučení, z nichž hlavní se týkají správné výživy. Jídlo, které denně konzumujeme, musí být za prvé chutné, za druhé okyselené, zatřetí ochucené bylinkami a dostatečně osolené.

Kromě tohoto základního principu Bolotova systému obsahuje také požadavek na včasnou očistu od toxinů a speciální opatření k odstranění z těla všech ošklivých věcí přeměněných na soli. A v tom všem hraje prim správná, zdravá výživa! Bolotov nás vrací k receptu starému jako svět: Člověk je to, co jí! Wellness podle Bolotova nespočívá ve složitých cvičeních, používání moči ve všech formách (například takové procedury se mi hnusí až do morku kostí, je nepříjemné na ně vůbec pomyslet), mazané výpočty úsilí o aktivaci čaker atd. Představte si, jak je to elementární a jednoduché! Musíte normálně jíst a (podle Bolotova) si po každém jídle určitě cucat sůl na jazyk – a vše se samo vrátí do normálu! Aco to znamená jíst „správně“? To znamená, že jídlo musí být přirozené, čerstvé a musí vždy obsahovat přírodní okyselovače. Například citronová šťáva, jablečný ocet, nakládaná zelenina a ovoce.

Boris Vasiljevič dává velmi praktická doporučení, jak připravit všechny tyto „kvasy“. A abyste zaručili odstranění toxinů a zároveň dali do pořádku různé orgány a systémy, musíte použít různé koláče - červenou řepu, mrkev, koláče ze zahradních a divokých bylin atd. Bylinky se také vaří ve formě léčivých čajů, vaří se s nimi ovocné nápoje atd. Ukazuje se tedy, že člověk čerpá zdraví tím, že se obrátí na maso, zeleninu, ovoce vypěstované v matce přírodě: byliny čas také jedl přírodní produkty, absorboval energii slunce a vzduchu.

Dokážete si představit, co se stane? Bolotov neláká lidi, aby si koupili nějaké nové drahé léky, neposílá je na konzultace ke slavným světovým osobnostem, všechno je jednoduché: jíst a uzdravovat se, otužovat se, nabírat sílu, vypadat mladší! Samozřejmě, jak jsem již řekl, toto není celá Bolotovova teorie. Vše je tam vysvětleno velmi podrobně a vědecky. A my jsme prostí lidé, potřebovali jsme přesně pochopit, co dělat a co nedělat, abychom zlepšili své zdraví, a to je vše. A ukázalo se - existuje, ale ne všechno v řadě, ale určité potraviny: solené, okyselené, ochucené bylinkami, vždy chutné! A nezapomeňte mít ve svém jídelníčku kyselé okurky.

Takže já, jako žena v domácnosti, jsem si tyto zásady osvojila už dávno. A snažím se je striktně dodržovat při přípravě jídelníčku pro svou rodinu. Bolotovské recepty sbírám již několik let. Nejprve, když jsme se rozhodli dodržovat jeho systém, připravoval jsem pouze ta jídla, která ve svých knihách naznačil sám Boris Vasiljevič. Pak to ale začalo být trochu nudné, všechno bylo při starém, i když sortiment byl zdá se, že není nejmenší. A začala jsem trochu experimentovat s recepty. A ukázalo se, že mnoho jídel, se kterými se setkávám, se hodí k „Bolotovskému“ jídlu, jsou docela chutné a o kterých se nikdy ani nedá říct, že jsou léčivé. Víš proč? Ale protože jsme zvyklí, že když je to zdravé, tak je to vždycky něco nevýrazného, nevýrazného, co jíte jako vatu. Bolotov říká, že jen chutné jídlo může být zdravé. Ale jíst něco bez potěšení je zbytečné! Přesto, pokud není potěšení, nebude to mít žádný prospěch.

Obecně jsem sbíral Bolotovovy recepty, přišel s nimi sám a vše jsem si zapsal do speciálního notebooku. Tak jsem si vytvořil „domácí kuchařku“, podle které jsem nakrmil své vlastní lidi a s jistotou jsem věděl, že jim dávám energetickou, zdravou, „správnou“ stravu, která nepůjde do tukových či solných usazenin, ale pro jejich prospěch, dodá jim náboj elánu a síly odolat agresí okolí, mikrobům, bakteriím, parazitům. Bolotov říká, že normální délka života člověka by měla být 150 let nebo více! Jednoduše používáme naše zdroje nesprávně. A abyste jej správně používali, potřebujete normální výživu (viz dříve).

Když se můj syn a snacha rozešli, chtěla jsem si přepsat sešit, aby si podle těchto receptů mohli vařit sami, ale vysmáli se mi. Pak mi moje snacha řekla: Natalyo Pavlovno, jsme moderní, zaneprázdnění lidé. Pracuji tady, můj manžel taky. Kdy to všechno máme dělat - kvašení, vaše koláče, kdy přidat jablečný ocet?.. Všichni dnes jedí polotovary, je to pohodlné, levné, chutné, rychlé. Doma jsem něco koupil a za deset minut jsem to koupil v obchodě, na pánvi jste připraveni k jídlu nebo dokonce koupil hotová jídla a ohříval je v mikrovlnné troubě.

Nic jsem na to neřekl, oni to vědí lépe – ti mladí. Ale pak se moje snacha začala bát, řekla: Mami, já nevím, co mám dělat, nemůžu mít dítě... Jsem úplně vyčerpaná, nevím, na kterého lékaře se obrátit. Znáte nějakého odborníka? Proč odpovídám, existuje takový specialista. Boris Vasiljevič Bolotov. A nemusíte chodit na jeho schůzku, prostě začněte jíst se svým manželem podle Bolotova. Podívejte, všechny problémy budou vyřešeny. Nevěřila tomu, ale vzala můj notebook a začala ovládat Bolotovovo vaření. A o rok a půl později se jí už narodil Grisha! A pak Lenochka! Ale o tom už jsem mluvil. A teď jedí samozřejmě jen podle Bolotova.

A všichni moji přátelé jsou také závislí na těchto receptech. Kdo mi nevzal můj zápisník, aby zkopíroval jednu věc a pak druhou. Mnozí přinesli nové recepty. Všechny jsem pečlivě slepil. Notebook se tedy stále zvětšoval a zvětšoval. A nyní je již docela baculatá, ale stále roste.

A právě nedávno přišlo mnoho lidí na výročí našeho manžela. Prostíral jsem stůl. Všichni jedli, chválili mě a děkovali. A začal jsem konverzovat s dcerou jednoho z mých přátel. Je to mladá, moderní žena a ptá se mě: Teto Natašo, jak vaříš tak chutné jídlo? Odpovídám: To není jen chutné jídlo, je to také nejlepší a nejzdravější jídlo, vše připravené podle příkázání a rad akademika Bolotova! „O čem to mluvíš! – Přímo sepjala ruce. Opravdu vydal Bolotov kuchařku, ve které říká, jak vařit takové lahůdky? Ne, říkám. Mám jen tenhle zápisník...“ A ukázal jsem jí ho. Velmi ji to zaujalo, prolistovala mé recepty a řekla: Pojďme zveřejnit vaše recepty. Lidé je opravdu potřebují, to je přesně to, co většině lidí chybí. Ale co, říkám, nejsem spisovatel? A ona říká: Teto Natašo, to není nějaký román, ale kniha receptů. Podívej, podívej se na svůj sešit, už je opotřebovaný, protože ho donekonečna dáváš všem. A nebudeš pak muset půjčovat sešit...

Tak jsme se rozhodli udělat tuto knihu. Velmi děkuji Borisovi Vasiljevichovi Bolotovovi, který vytvořil teorii zdravé výživy. Už pomohla a bude pomáhat tisícům lidí. věřím v to.

A pak mi ta moje kamarádka, také Nataša, jako já navrhla, abych vydal další knihu o zavařování a domácích přípravcích podle Bolotova. A souhlasila jsem, protože fermentovat a „správně“ by měla umět také každá hospodyňka!

Dnes vám tedy představuji svou první knihu receptů na pokrmy „podle Bolotova“. Vařte, jezte pro zdraví, posilujte síly, ať vám chutná! Některé recepty se vám pravděpodobně budou zdát neobvyklé. Moji přátelé jsou například vždy velmi překvapeni, když zjistí, že pijí mnou vyrobenou šťávu z červené

řepy nebo mrkve! Nebojte se podobných „experimentů“! Praxe ukazuje: někdy z našeho vlastního potravinového konzervatismu odmítáme skvělá jídla. Zkuste uvařit to, co popisují, a uvidíte, jak je to dobré a chutné!

Ale nejdůležitější je, že všechny moje recepty jsou recepty pro zdraví. Byly vytvořeny s jasnou projekcí na zdravotní systém B. V. Bolotova a pomohly mnoha lidem vrátit tělo zpět do normálu!

HLAVNÍ „ZÁSADY“ KONZUMACE POTRAVIN V BOLOTOVĚ SYSTÉMU:

- Je nutné „okyselit“ organismus.
- Jídlo je nutné přisolit.
- Denně je nutné jíst bylinky.
- Je nutné, aby ve stravě byla vždy přítomna nakládaná a solená zelenina, ovoce, houby a ryby.
- Měli byste jíst pouze přírodní produkty, které neobsahují konzervační látky.
- Jídlo by mělo být chutné a přinášet radost!

Saláty

Jemnosti vaření a výběr surovin

Bolotov nedoporučuje používat rostlinný olej k jídlu, je zdraví škodlivý. A saláty jsou často ochuceny rostlinným olejem. Dresink na bázi rostlinného oleje je možná nejstarší. Když byl vynalezen takový kulinářský pokrm, jako je salát, byl pravděpodobně ochucen rostlinným olejem (a octem!). Ale jaký rostlinný olej? No, samozřejmě, ne rafinované, ale čerstvé, přírodní a nerafinované. A Boris Vasiljevič píše o nebezpečí rafinované a zpracované ropy. Tak si pamatuj - Do salátů přidáváme pouze přírodní, nerafinovaný olej. Může to být slunečnicový olej, kukuřičný olej, arašídový olej, sezamový olej, olej z vlašských ořechů nebo olivový olej (olej lisovaný za studena). Měli byste také použít přírodní ocet: jablko, hroznové víno, které může být bílé, červené nebo balsamico, nebo jakékoli ovoce nebo bobule. Pokud si ocet vyrábíte sami doma, použijte ho. Musíte si také vyrobit vlastní majonézu, domácí!

Jakékoliv konzervy jsou špatné. Proto žádný konzervovaný hrášek nebo kukuřice! Pouze čerstvé nebo zmrazené. Totéž platí pro konzervované houby – použijte čerstvé nebo suché. Solené nebo nakládané houby jsou vítány.

Jedinou výjimkou ze zásady nepoužívat konzervy jsou olivy (zelené a černé) a mořské řasy. Ideální by samozřejmě bylo používat tyto produkty spíše solené než konzervované. Ale bohužel to není vždy možné. Pravda, sypané olivy často koupíte v supermarketech. Je lepší je použít, pokud samozřejmě nejsou odebrány z velké plechovky (zeptajte se prodejců). Můžete si koupit sušené mořské řasy a namočit je sami (technologie je uvedena na obalu). Pokud je taková příležitost, je třeba ji využít. Ale pokud jsou pro vás přeci jen dostupné olivy a mořské řasy v konzervě, není to důvod je odmítnout. Protože ony i konzervy obsahují látky, které jsou jedinečné svou užitečností, nutriční hodnotou a chutí.

Jak vyrobit domácí majonézu

2 žloutky

1 lžička hořčice

1 šálek nerafinovaného (olivového nebo kukuřičného) oleje

1 polévková lžíce. lžíce bílého hroznového nebo jablečného octa

1 lžička soli

0,5 lžičky cukru

0,5 lžičky mletého černého pepře

Vložte žloutky do vysoké mísy s úzkým dnem. Ke žloutkům přidáme hořčici, sůl, cukr a pepř. Vše dobře promícháme a začneme šlehat mixérem. Za stálého šlehání přidejte do směsi 1 (jedna!) kapku rostlinného oleje. Za stálého šlehání postupně po kapkách přilévajte olej. Teprve poté, co směs začne postupně houstnout, můžete zvýšit porce nalitého oleje. (Pokud olej přidáte v příliš velkých dávkách, může se majonéza srazit.)

Když je přidána téměř polovina oleje, musíte do omáčky přidat ocet. Poté můžete tenkým stálým proudem za stálého šlehání přilévat olej. Po přidání veškerého oleje směs ochutíme a případně dochutíme solí, pepřem nebo octem.

Pokud chcete lehčí konzistenci majonézy, přidejte 2 lžíce na závěr. lžíce velmi horké vody a znovu trochu prošlehejte. Do majonézy můžete přidat libovolné bylinky a koření podle svého uvážení.

Domácí majonéza by měla být skladována v těsně uzavřené sklenici na spodní polici chladničky. Doba použitelnosti - ne déle než týden.

Zeleninové saláty

Bramborové saláty

Bramborový salát s cibulí

7–8 středních hlíz brambor

1 malá cibule 3 zelené cibule

2 polévkové lžíce. lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

1 polévková lžíce. lžíce citronové šťávy

1 lžička nasekané petrželky nebo kopru

sůl, pepř podle chuti

Brambory uvaříme, oloupeme, vychladíme, nakrájíme na tenké plátky. Vložte do salátové mísy, přidejte sůl a jemně nakrájenou cibuli a zelenou cibulku. Salát oblečte, navrch posypte bylinkami.

Bramborový salát s nakládanými houbami a okurkami

200 g osolených hub

3 středně čerstvé okurky

4 střední brambory

5 malých cibulek

6 polévkových lžic. lžíce zakysané smetany

1 lžička nasekaného kopru

cukr, sůl podle chuti

Osolené houby lehce propláchneme ve studené vodě a scedíme v cedníku. Brambory uvaříme, oloupeme, ochladíme a nakrájíme na malé kousky. Nakrájejte také houby a okurky. Cibuli nakrájíme nadrobno. Vše promícháme, přidáme sůl a cukr, dochutíme zakysanou smetanou. Připravený salát na misce posypeme nasekaným koprem.

Hořčičné brambory

10 středních nových brambor

5 polévkových lžic. lžíce zakysané smetany

2 polévkové lžíce. lžíce hořčice

2 zelené cibule, jemně nakrájené

2 lžičky nasekané petrželky

sůl, pepř podle chuti

Brambory omyjeme a vaříme ve slupce 12–15 minut do měkka. Scedíme a necháme mírně vychladnout. Poté oloupeme, nakrájíme na plátky a dáme do salátové mísy. Smícháme zakysanou smetanu a hořčici, dochutíme solí a pepřem. Přidejte zelenou cibulku a petržel. Brambory pokapejte dresinkem a pokapejte.

Gruzínský bramborový salát

5 středních brambor

1 malá cibule

3 polévkové lžíce. lžíce šťávy z granátového jablka

Po 1 lžičce nasekané petrželky a kopru

sůl a mletá červená paprika podle chuti

Brambory omyjeme, uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na plátky. Vložíme do salátové mísy, posypeme solí, červenou paprikou, přidáme cibuli nakrájenou na kroužky a zalijeme šťávou z granátového jablka. Vše dobře promícháme, posypeme bylinkami.

Salát z brambor a kysaného zelí

4 střední brambory

300 g kysaného zelí

0,5 malé cibule

1 malá mrkev

1 polévková lžíce. lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

sůl podle chuti

Brambory a mrkev omyjeme, uvaříme, oloupeme a nakrájíme na kostičky, cibuli nakrájíme. Kysané zelí nakrájíme nadrobno. Připravenou zeleninu smícháme a dochutíme solí a rostlinným olejem.

Bílé a květákové saláty

Zelný salát s okurkami

500 g čerstvého bílého zelí

2 středně čerstvé okurky

7 lžiček nasekaného kopru

8 polévkových lžic. lžíce jablečného octa

1 polévková lžíce. lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

sůl podle chuti

Nakrájejte zelí, rozemelte se solí, dokud se neobjeví šťáva, smíchejte s nakrájenými okurkami a koprem, přidejte sůl. Dochutíme octem a olejem.

Salát se zelím a sladkou paprikou

200 g čerstvého bílého zelí

1 středně sladká paprika

1 středně čerstvá okurka

1 střední rajče

1 lžička nakrájené zelené cibule

0,5 šálku vařené rýže

1 polévková lžíce. lžíce jablečného octa

sůl, hořčice podle chuti

1 polévková lžíce. lžíce oleje z ořechových jader

Omyjte zeleninu. Zelí nakrájíme, sladkou papriku nakrájíme na nudličky, čerstvou okurku na kostičky, rajče na plátky. Vše smícháme s uvařenou rýží, přidáme sůl a hořčici. Posypeme zelenou cibulkou, dochutíme rostlinným olejem a octem.

Zelný salát s vařenou řepou

200 g čerstvého bílého zelí

9 středně vařené řepy

10 polévkových lžic. lžíce zakysané smetany

1 polévková lžíce. lžíce citronové šťávy

cukr, sůl podle chuti

Drobně nakrájené zelí osolíme, vymačkáme, promícháme s nastrouhanou řepou. Přidáme sůl, cukr, citronovou šťávu a dochutíme zakysanou smetanou.

Salát z kysaného zelí

200 g kysaného zelí

3 střední brambory

1 střední řepa

1 středně čerstvá okurka

1 malá cibule

2 polévkové lžíce. lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

cukr, sůl, mleté nové koření podle chuti

Brambory a řepu omyjeme, uvaříme, oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Nakrájejte cibuli. Okurku nakrájíme nadrobno. Zelí roztříďte a nakrájejte nadrobno. Veškerou zeleninu promícháme, osolíme, ocukrujeme a okořeníme, dochutíme olejem.

Salát z kysaného zelí se solenými houbami

500 g kysaného zelí

100 g osolených hub

1 malá cibule

3 polévkové lžíce. lžíce zakysané smetany

sůl, cukr, mletý černý pepř podle chuti

Zelí roztříďte a nakrájejte nadrobno. Cibuli nakrájíme nadrobno. Osolené houby propláchněte studenou vodou, abyste odstranili hlen, a nakrájejte na nudličky. Smíchejte zelí, houby, cibuli, přidejte sůl, cukr a pepř, zalijte zakysanou smetanou a vložte do salátové mísy.

Květákový salát s mrkví a okurkou

200 g kvěťáku

1 malá mrkev

1 malá čerstvá okurka

11. století lžíce nasekané petrželky nebo kopru

12 polévkových lžic. lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce. lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

sůl, pepř podle chuti

Květák roztřídíme, opláchneme, spaříme vroucí vodou, nakrájíme nadrobno, spojíme s nastrouhanou mrkví, nakrájenou okurkou, osolíme, opepříme, dáme do salátové mísy a dochutíme směsí rostlinného oleje a citronové šťávy. Salát posypte bylinkami.

Květákový salát s ředkvičkami

400 g květáku 6 ředkviček

4 lžíce zakysané smetany

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 lžíce nasekané petrželky

cukr, sůl, pepř dle chuti

Květák uvařte v osolené vroucí vodě, nechte vychladnout a rozdělte na malé růžičky. Ředkvičky důkladně omyjte a nakrájejte na klínky. Květák a ředkvičky smíchejte a dejte do salátové mísy. Z zakysané smetany, jarní cibulky, kopru, cukru, pepře a soli si připravte zálivku a pokapejte jí salát.

Mrkvovo-květákový salát

1 střední mrkev

120 g květáku

1 lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

1 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce citronové šťávy

sůl a pepř dle chuti

Květák uvařte v osolené vodě, rozlomte ho na malé hlávky a nechte vychladnout. Mrkev omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte, smíchejte s květákem, přidejte bylinky a dochuťte citronovou šťávou, rostlinným olejem, solí a pepřem.

Saláty z červené řepy

Salát z červené řepy s ořechy

5 malých červených řep

100 g nasekaných vlašských ořechů

1 lžíce nasekaného koriandru,

1 stroužek česneku

0,5 šálku zakysané smetany

sůl a pepř dle chuti

Řepu omyjte, uvařte, oloupejte a nadrobno nakrájejte nebo nastrouhejte nahrubo. Přidejte nasekaný česnek, vlašské ořechy, bylinky, sůl, pepř a dochuťte zakysanou smetanou.

Salát z červené řepy s křenem

2–3 malé řepy

2 střední kořeny křenu

0,5 šálku zakysané smetany

1 lžíce citronové šťávy

sůl, cukr, pepř dle chuti

Řepu omyjte, uvařte, oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Křen omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte. Zeleninu smíchejte, osolte, opepřete a dochuťte zakysanou smetanou a citronovou šťávou.

Salát z červené řepy a celeru

2 střední řepy

13 středních hlíz celeru

14 malých okurek

0,5 šálku domácí majonézy

Řepu a celer omyjte, uvařte a oloupejte. Všechnu zeleninu nakrájejte na kostičky a ochuťte majonézou.

Fazolové saláty

Salát ze zelených fazolí

500 g fazolí

2 malé cibule

1 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce citronové šťávy

1 lžíce hroznového octa, sůl a pepř dle chuti

Zelené fazolky ořízněte, odstraňte provázky, nakrájejte je na diagonální kousky a povařte v malém množství vody s citronovou šťávou, solí a pepřem. Cibuli nakrájejte na kolečka, blanšírujte ji ve vývaru ze zelených fazolí, nechte vychladnout a dejte do salátové mísy. Na cibuli položte uvažené fazolky, lehce osolte, dochuťte octem a promíchejte. Salát posypte bylinkami.

Salát ze zelených fazolí s rajčaty

500 g fazolí

2 střední rajčata

1 malá cibule

1 lžíce nasekaného koriandru

1 lžíce citronové šťávy

1 lžíce hroznového octa

sůl a pepř dle chuti

Zelené fazolky ořízněte a odstraňte provázky. Fazolky uvařte v osolené vodě, nechte vychladnout a najemno nasekejte. Smíchejte s nakrájenou cibulí, nakrájenými rajčaty a bylinkami a dochuťte solí, pepřem a octem.

Fazolový a bramborový salát

300 g fazolí

2 střední brambory

1 malá cibule

1 lžice citronové šťávy

1 lžice nasekané petrželky nebo celeru

1 lžice extra panenského olivového oleje

sůl dle chuti

Fazole namočte na několik hodin do studené vody, scedte, znovu zalijte studenou vodou a uvařte. Brambory omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Brambory smíchejte s fazolemi, nakrájenou cibulí a solí. Vložte do salátové mísy, posypte bylinkami a pokapejte rostlinným olejem a citronovou šťávou.

Salát z fazolí a mrkve

400 g fazolí

15 středních mrkví

16 malých cibulí

1 střední kořen petržele

1 lžice jablečného octa

1 lžice nerafinovaného sezamového oleje

sůl dle chuti

Uvařte předem namočené fazole. Mrkev a petržel omyjte, oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Cibuli nakrájejte. Fazole smíchejte s petrželkou, mrkví a cibulí. Salát dochuťte solí, rostlinným olejem a octem.

Salát z fazolí a hub

300 g čerstvých žampionů

300 g červených fazolí

1 střední červená cibule

1 stroužek česneku

5 lžic zakysané smetany, sůl a pepř dle chuti

Uvařte předem namočené fazole. Uvařte žampiony a nakrájejte je na proužky. Cibuli nakrájejte na půlkroužky a spařte ve vroucí vodě. Smíchejte fazole, žampiony a cibuli, přidejte nasekaný česnek, dochuťte solí, pepřem a zakysanou smetanou. Nechte salát chvíli odstát.

Fazolový salát s okurkami

400 g fazolí (lze nahradit hráškem nebo čočkou)

4 středně velké okurky

2 malé cibule

1 lžice nasekané petrželky

0,5 šálku domácí majonézy

Namočte hrášek nebo fazole, uvařte je a nechte vychladnout. Nakládanou zeleninu nakrájejte na kostičky, smíchejte s fazolemi a nakrájenou cibulí, ochuťte majonézou a promíchejte. Salát dejte do misky a posypte bylinkami.

Saláty z různých druhů zeleniny

Šťovíkový salát s rajčaty

1 svazek čerstvého šťovíku

17 středních rajčat

1 stroužek česneku

18 lžic zakysané smetany

sůl, cukr, pepř dle chuti

Šťovík propláchněte, scedte v cedníku a jemně nasekejte. Rajčata omyjte a nakrájejte na plátky a česnek jemně nasekejte. Vše smíchejte, přidejte sůl, cukr, pepř a dochuťte zakysanou smetanou.

Zahradní salát

300 g čerstvého nebo mraženého hrášku

150 g zeleného salátu

1 střední čerstvá okurka

19 malých červených cibulí

20 lžic šťávy z extra panenského olivového oleje

1 citron

sůl a pepř dle chuti

Hrášek vařte 2–3 minuty v osolené vodě. Nechte vychladnout pod tekoucí studenou vodou a scedte v cedníku. Okurku omyjte, oloupejte a nakrájejte. Cibuli nakrájejte na tenké půlkroužky. Listy salátu oddělte a dejte do salátové mísy k okurce, červené cibuli a hrášku. Ochuťte olejem, citronovou šťávou, solí a pepřem.

Salát v ruském stylu

3 střední brambory

1 malá mrkev

50 g mraženého nebo čerstvého (loupaného) zeleného hrášku

1 čajová lžička hořčice

1 lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

1 lžíce jablečného octa

sůl dle chuti

Hrášek vařte 2–3 minuty v osolené vodě. Nechte vychladnout pod tekoucí studenou vodou a scedte v cedníku. Brambory a mrkev omyjte, uvařte, oloupejte a nakrájejte. Přidejte hrášek a dochuťte solí, olejem, hořčicí a octem.

Čerstvý zeleninový salát

200 g čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku

1 velká červená řepa

1 velká mrkev

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 stroužek česneku

1 lžíce jablečného octa, sůl dle chuti

Hrášek vařte 2–3 minuty v osolené vodě. Nechte vychladnout pod tekoucí studenou vodou a scedte v cedníku. Řepu a mrkev omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte. K zelenině přidejte jarní cibulku, hrášek a nasekaný česnek, osolte a dochuťte jablečným octem.

Zelený salát

150 g zeleného salátu

2 stonky celeru

21 středně velkých zelených paprik

22 středních čerstvých okurek

1 lžíce nasekané zelené cibulky

23 středních avokád

24 lžic citronové šťávy

1 stroužek česneku

0,5 lžičky hořčice

3 lžíce extra panenského olivového oleje

sůl a pepř dle chuti

Omyjte a nakrájejte celer, okurku a papriku na kostičky. Avokádo omyjte, rozkrojte ho napůl, odstraňte pecku, vydlabejte dužinu, nakrájejte ji na kostičky a pokapejte citronovou šťávou. Hlávkový salát omyjte studenou vodou a scedte v cedníku. Hlávkový salát natrhejte na kousky a smíchejte se zbývajícím zeleninou, nasekaným česnekem, jarní cibulkou, hořčicí a olivovým olejem.

Jarní salát

2 střední brambory

1 malá čerstvá okurka

10 ředkviček

150 g zeleného salátu

1 lžíce nasekané zelené cibulky

4 lžíce zakysané smetany

2 lžíce citronové šťávy

1 stroužek česneku

0,5 lžičky hořčice

sůl dle chuti

Brambory uvařte, oloupejte, nechte vychladnout a nakrájejte na tenké plátky. Připravené okurky, ředkvičky a cibuli nakrájejte na tenké plátky. Hlávkový salát omyjte studenou vodou a scedte v cedníku. Hlávkový salát natrhejte na kousky a smíchejte se zbývajícím zeleninou, nasekaným česnekem, hořčicí, solí, citronovou šťávou a zakysanou smetanou.

Salát s avokádem, červenou cibulí a fetou

150 g zeleného salátu

2 střední avokáda

1 malá červená cibule

3 střední rajčata

200 g fety nebo sýra feta

Zálivka

šťáva z 1 citronu

1 čajová lžička hořčice

1 lžíce extra panenského olivového oleje

sůl a pepř dle chuti

Hlávkový salát opláchněte studenou vodou, sced'te ho v cedníku, rajčata omyjte a nakrájejte na klínky. Avokádo omyjte, rozkrojte napůl a odstraňte pecku. Opatrně vydlejte dužinu, nakrájejte na klínky a pokapejte citronovou šťávou. Cibuli jemně nakrájejte. Listy hlávkového salátu dejte do salátové mísy k avokádu, rajčatům a cibuli. Promíchejte. Rozdrobte sýr a posypte jím povrch.

Příprava zálivky: Všechny ingredience na zálivku dejte do sklenice s víčkem a dobře protřepejte. Zálivkou přelijte salát, promíchejte a ihned podávejte.

Bulharský okurkový salát s vlaškými ořechy

1 velká čerstvá okurka

3 stroužky česneku

0,5 šálku zakysané smetany

3 lžíce nasekaného kopru

3 lžíce nasekaných vlašských ořechů

sůl dle chuti

Okurku omyjte, oloupejte a nakrájejte na plátky. Přidejte nasekaný česnek, zakysanou smetanu, kopr a sůl. Dobře promíchejte, přikryjte a dejte do chladničky. Podávejte v salátové míse a posypte vlaškými ořechy.

Alžírský salát

1 velká čerstvá okurka

1 zelená paprika

50 g vypeckovaných zelených oliv

1 lžíce nasekaného koriandru

2 lžíce nasekané máty

2 lžíce jablečného octa

2 lžíce extra panenského olivového oleje

sůl a pepř dle chuti

Omyjte a nakrájejte okurku a papriku. Nasekejte olivy. Všechny ingredience smíchejte, promíchejte a dochuťte olejem, octem, solí a pepřem dle chuti.

Egyptský salát s fetou (sirtaki)

200 g fety nebo sýra feta

šťáva z 0,5 citronu

1 střední čerstvá okurka

25 malých červených cibulí

26 lžic nasekaného kopru

2 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce extra panenského olivového oleje

pepř dle chuti

Okurku omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Cibuli jemně nakrájejte. Fetu rozdrobte do misky, rozmačkejte vidličkou, přidejte citronovou šťávu a dochuťte pepřem a olejem. Smíchejte s okurkou, cibulí a bylinkami.

Kovbojský salát

2 střední rajčata

2 střední brambory

1 malá cibule

1 malá hlíza celeru

1 lžíce hroznového nebo jablečného octa

1 polévková lžíce nerafinovaného kukuřičného oleje

sůl a pepř dle chuti

Brambory omyjte a uvařte ve slupce. Čerstvá rajčata zalijte vroucí vodou a oloupejte je. Rajčata, cibuli a brambory nakrájejte na tenké plátky. Celer omyjte, oloupejte a nastrouhejte. Vložte na 5 minut do vroucí vody a poté sceďte v cedníku. Vše smíchejte a dochuťte solí, pepřem, octem a olejem.

Rybí saláty

Při přípravě rybích salátů používejte pouze vařené a solené ryby, nikoli konzervované!

Makrelový salát s jablky Antonovka

1 střední makrela

3 slepičí vejce

27 středních jablek Antonov

15 zelených oliv, vypeckovaných

28 středních brambor

0,5 šálku domácí majonézy

2 plátky citronu

1 lžíce nasekaného kopru

Uvařte makrelu, odstraňte kůži a kosti a nakrájejte. Brambory omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Jablka omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vejce uvařte natvrdo

najemno nakrájejte. Olivy nakrájejte. Smíchejte ingredience, dochuťte majonézou a ozdobte koprem a citronem.

Jarní rybí salát

300 g tresky nebo tmavé tresky

2 malé čerstvé okurky

10 ředkviček

150 g zeleného salátu

1 hrnek domácí majonézy

1 lžíce nasekaného kopru a zelené cibulky

Rybu uvařte a odstraňte kosti. Omyjte a nadrobno nakrájejte okurky a ředkvičky a nasekejte hlávkový salát. Ingredience naskládejte na talíř nebo do salátové mísy, přelijte majonézou a posypte koprem a jarní cibulkou.

Letní rybí salát

300 g filetu z candáta nebo tresky

200 g čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku

1–2 střední rajčata

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 lžíce nasekaného kopru

Zálivka

0,5 lžičky hořčice

1 lžíce citronové šťávy

sůl a pepř dle chuti

1 lžíce nerafinovaného sezamového oleje

Uvařte hrášek a nechte ho vychladnout. Uvařte rybu, nechte ji vychladnout a nakrájejte ji. Rajčata omyjte a nakrájejte na klínky. Vše smíchejte, přidejte kopr, jarní cibulku, sůl, pepř a dochuťte olejem a octem.

Bramborový salát s rybou

300 g filetu z tresky nebo štikozubce

4 střední brambory

1 střední nakládaná okurka

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 lžíce nasekaného kopru

1 hrnek domácí majonézy

Rybu uvařte, odstraňte kosti a nakrájejte na kousky. Brambory omyjte, uvařte je ve slupce a oloupejte. Brambory a nakládanou okurku nakrájejte na kostičky. Vše smíchejte se zelenou cibulkou, dejte do salátové mísy a zalijte majonézou. Salát posypte koprem a ozdobte plátky okurky.

Sledový salát se zeleninou

2 velké solené sledě

3 střední brambory

2 středně velké nakládané okurky

1 malá cibule

2 lžíce jemně nasekané zelené cibulky

2 středně velké sladké papriky

0,5 šálku mraženého zeleného hrášku

1 střední mrkev

2 slepičí vejce

1 hrnek domácí majonézy

Sledě vyfiletujte a nakrájejte na kousky. Brambory a mrkev omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Stejným způsobem nakrájejte okurky, papriky a cibuli. Hrášek uvařte v horké osolené vodě a scedte v cedníku. Vše smíchejte a dochuťte majonézou. Salát posypte jarní cibulkou.

Litevský salát

2 velké solené sledě s mlékem (nutnost)

4 střední brambory

2 střední mrkve

1 střední cibule

1 lžíce nasekaného kopru

1 lžíce jablečného octa, cukr a pepř dle chuti

Připravte si fileť ze sledě a nakrájejte ho na malé kostičky. Brambory a mrkev omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostky. Cibuli oloupejte a nadrobno nakrájejte. Připravte si zálivku. Nasekejte mléko a lžící ho rozmačkejte spolu s cukrem, octem a cibulí. Salát vrstvěte do misky se sleděmi, střídavě ve vrstvách ryb a zeleniny. Každou vrstvu pokapejte zálivkou. Salát posypte bylinkami.

Salát z růžového lososa

300 g filetu z růžového lososa

2 středně velké nakládané okurky

3 střední brambory

1 malá mrkev

1 malá červená řepa

1 hrnek domácí majonézy

Rybu uvařte, nechte vychladnout a nakrájejte na kousky. Brambory, mrkev a řepu omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Nakrájejte okurky a cibuli. Vše smíchejte, dochuťte majonézou a podávejte.

Salát z tresky s jablkem a rýží

300 g filetu z tresky

1 hrnek vařené rýže

3 střední jablka

2 slepičí vejce

1 lžice nasekaného kopru nebo petrželky

1 hrnek domácí majonézy

Rybu uvařte a nadrobno nakrájejte. Vejce uvařte natvrdo a nadrobno nakrájejte. Jablka omyjte, oloupejte a nakrájejte. Vše smíchejte a dochuťte majonézou. Ozdobte bylinkami.

Tresčí salát

1 střední treska

2 střední brambory

1 střední čerstvá okurka

400 g kvěťáku

1 střední rajče

1 střední celer

0,5 šálku mraženého zeleného hrášku

1 hrnek domácí majonézy

Rybu uvařte, odstraňte kosti a nakrájejte na malé kousky. Brambory a celer omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Kvěťák uvařte v osolené vodě, nechte vychladnout a rozdělte na růžičky. Hrášek uvařte v horké osolené vodě, scedte v cedníku a nechte vychladnout. Rajčata najemno nakrájejte. Vše smíchejte, salát zalijte majonézou a navršte do salátové mísy.

Rybí a zeleninový salát s křenem

500 g filetu z candáta nebo tresky

3 velké mrkve, 3 střední cibule

3 čajové lžičky připraveného křenu

1 lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce ghí

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Rybu uvařte a nakrájejte na kousky. Cibuli najemno nakrájejte, mrkev nahrubo nastrouhejte, lehce opečte na oleji a nechte vychladnout. Křen smíchejte s citronovou šťávou. Ingredience vrstvěte do salátové mísy: na dno rybu, poté tenkou vrstvu křenu a nvrch vrstvu zeleniny.

Rakouský salát

300 g filetu z lososa

7 slepičích vajec

2 střední cibule

100 g tvrdého sýra

2 střední jablka Antonov

2 lžíce nasekaných vlašských ořechů

41 šálků domácí majonézy

42 lžic hroznového octa

Cibuli nakrájejte najemno a marinujte ji v octě. Rybu uvařte a nakrájejte na plátky. Jablka omyjte a oloupejte. Vejce uvařte, oloupejte a oddělte bílky od žloutků. Žloutky a bílky rozmačkejte vidličkou zvlášť. Jablko a sýr zvlášť nastrouhejte na hrubém struhadle. Na talíř dejte vrstvu bílků, poté vrstvu lososa a cibule a potřete majonézou. Poté střídavě vrstvěte sýr, jablka a žloutky. Posypte vlašskými ořechy.

Rybí salát s nakládanými houbami

500 g rybího filé (růžový losos, candát, treska)

3 střední brambory, 2 malé mrkve

400 g mraženého zeleného hrášku

200 g solených hub

1 slepičí vejce

1 čajová lžička hořčice

1 lžíce nasekané petrželky

1 malá cibule

1 hrnek domácí majonézy

sůl dle chuti

Rybu uvařte a nakrájejte na kousky. Hrášek uvařte v horké osolené vodě. Vejce uvařte, nechte vychladnout, oloupejte a nadrobno nakrájejte. Brambory a mrkev omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Nakládané houby a cibuli nakrájejte. Vše smíchejte a zalijte směsí majonézy a hořčice. Salát ozdobte natvrdo uvařeným vejcem a petrželkou.

Rybí vinaigrette

1,5 kg ryb (candát, treska, štikozubce)

2 velké řepy

4 střední brambory 4 střední okurky

3 středně velké čerstvé okurky

100 g solených žampionů 100 g vypeckovaných oliv

Zálivka:

2 lžíce nerafinovaného slunečnicového nebo kukuřičného oleje

1 polévková lžíce cukru

1 čajová lžička hořčice

2 lžíce citronové šťávy

sůl a pepř dle chuti

1 lžička nasekané petrželky

Rybí filé uvařte, nechte vychladnout a nakrájejte na kousky. Řepu a brambory omyjte, uvařte je ve slupce, nechte vychladnout a nakrájejte na kostičky. Stejným způsobem nakrájejte okurky a houby. Olivy rozpulte. Vše smíchejte a přidejte zálivku. Na její přípravu smíchejte hořčici, sůl a cukr do hladka. Postupně vmíchejte všechny olej, jednu lžičku po druhé, a přidejte citronovou šťávu. Posypte bylinkami a dejte do chladničky do podávání.

Salát z chobotnic a mořských řas

400 g filetů z olihně

200 g nakládaných mořských řas

4 střední brambory

4 střední mrkve

2 slepičí vejce

1 malá cibule

0,5 šálku domácí majonézy

1 lžíce nasekaného kopru

Oloupejte kalamáry a vařte je 2–3 minuty ve vroucí vodě. Brambory a mrkev omyjte, uvařte je ve slupce a oloupejte. Vejce uvařte natvrdo a najemno nakrájejte. Brambory, mrkev a kalamáry nakrájejte zvlášť na kostičky. Nakrájejte cibuli. Salát naskládejte do vrstev. Nejprve dejte vrstvu kalamárů, poté vrstvu vajec, pak vrstvu mořských řas, nakonec brambory, cibuli a mrkev. Každou vrstvu potřete majonézou. Ozdobte koprem.

Mořský salát

300 g rybího filé (treska, treska)

100 g oloupaných vařených krevet

1 středně sladká zelená paprika

1 lžíce citronové šťávy

3 lžíce extra panenského olivového oleje

1 lžíce nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Uvařený a vychladlý filet nakrájejte na kostky, přidejte krevety a nakrájenou zelenou papriku. Ochuťte citronovou šťávou a olivovým olejem. Osolte, opepřete a ozdobte bylinkami.

Kuřecí a masové saláty

Při přípravě masových salátů zapomeňte na klobásy a párky v rohlíku. Nejsou moc zdravé a neobsahují mnoho masa. A co je nejdůležitější, saláty jsou mnohem chutnější s přírodními ingrediencemi.

Kuřecí saláty

Salát s kuřecím masem a celerem

300 g kuřecího řízku

47 malých hlíz kořenového celeru

200 g čerstvých žampionů

2 středně velké nakládané okurky

1 čajová lžička hořčice

1 hrnek domácí majonézy

Celer omyjte, oloupejte a nakrájejte na proužky. Vařte 2–3 minuty v horké osolené vodě a scedte v cedníku. Žampiony a kuře uvařte zvlášť a nakrájejte na proužky. Nakrájejte i okurky. Všechny ingredience smíchejte a dochuťte majonézou a hořicí.

Kuřecí salát se švestkami

500 g kuřecího řízku

10 vypeckovaných švestek

0,5 šálku nasekaných vlašských ořechů

3 slepičí vejce

1 lžíce citronové šťávy

0,5 šálku domácí majonézy

Uvařená kuřecí prsa a opláchnuté švestky nakrájejte na kostičky. Vejce uvařte natvrdo a nastrouhejte nahrubo. Vše smíchejte, přidejte majonézu, citronovou šťávu a vlašské ořechy.

Masové saláty

Vinaigrette s masem

100 g vařeného masa

2 střední brambory

2 střední mrkve

1 malá červená řepa

2 středně velké nakládané okurky

1 slepičí vejce

0,5 šálku domácí majonézy

1 čajová lžička hořčice

1 lžíce jablečného octa

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Maso a okurku nakrájejte na kostičky. Brambory, mrkev a řepu omyjte, uvařte je ve slupce, nechte vychladnout, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vejce uvařte natvrdo a najemno nasekejte. Vše smíchejte, osolte, opepřete a dochuťte majonézou, octem a hořčicí.

Masový salát s lilkem

1 střední lilek

250 g vařeného hovězího masa

1 lžíce nasekaného koriandru

1 čajová lžička hořčice

1 malá červená cibule

2 lžíce červeného hroznového octa

sůl a pepř dle chuti

Lilek omyjte, oloupejte, podélně nakrájejte na plátky, osolte, nechte okapat, osušte a opečte na pánvi bez oleje. Hovězí maso nakrájejte na proužky. Cibuli nakrájejte velmi tenké plátky na půlkroužky. Vše smíchejte. Salát dochutíme hořčicí a octem.

Hovězí salát s vlašskými ořechy

0,5 kg vařeného hovězího masa

1 hrnek nasekaných vlašských ořechů

3-4 stroužky česneku

sůl dle chuti

0,5 hrnku zakysané smetany a domácí majonézy

Hovězí maso rozdělte na proužky; čím tenčí a delší budou proužky, tím bude salát křehčí a chutnější. Nasekejte česnek. Vše smíchejte, osolte a zalijte směsí majonézy a zakysané smetany.

Jazykový salát se zeleninou

200 g vařeného jazyka
100 g mraženého zeleného hrášku
1 středně velká žlutá paprika
2 střední rajčata
0,5 šálku domácí majonézy
1 stroužek česneku
1 lžíce přírodního octa

Hrášek uvařte ve vroucí vodě, scedte v cedníku a nechte vychladnout. Jazyk a papriku nakrájejte na proužky a rajče na kostičky. Česnek prolisujte lisem na česnek. Vše promíchejte. Ochutťe majonézou a octem.

Předkrmy, omáčky, zeleninové a houbové paštiky

Houbový kaviár

500 g čerstvých žampionů
5 středních cibulí
1 polévková lžíce ghí
1 lžíce rajského protlaku
mletý černý pepř a sůl dle chuti
1 lžíce nasekané zelené cibulky

Houby uvařte a najemno nakrájejte. Cibuli najemno nakrájejte a opečte na másle s uvařenými houbami. Přidejte rajský protlak, osolte dle chuti, opepřete a dobře promíchejte. Kaviár nechte vychladnout, dejte ho do salátové mísy a posypte najemno nakrájenou jarní cibulkou.

Kaviár ze sladké papriky

6 středně velkých červených paprik
6 středních rajčat
10 stroužků česneku
0,5 hrnku mletých vlašských ořechů
1 lžíce oleje z vlašských ořechů nebo extra panenského olivového oleje
1 lžíce hroznového nebo jablečného octa
sůl dle chuti

Zeleninu omyjte, papriky zbavte semínek, vše nasekejte a ochuťte rostlinným olejem, solí a octem. Skladujte v chladničce v těsně uzavřené skleněné nádobě.

Kaviár z lilku

5 středních lilků

šťávy ze 4 stroužků česneku

1 citron

1 lžíce nasekané petrželky a kopru

1 lžíce nerafinovaného slunečnicového nebo za studena lisovaného olivového oleje

sůl a pepř dle chuti

Lilky omyjte a upečte je celé v troubě, nechte vychladnout, oddělte dužinu a po smíchání přidejte bylinky, nasekaný česnek, citronovou šťávu a rostlinný olej.

Kaviár z lilku se sladkou paprikou a rajčaty

1 velký lilek

1–2 středně velké sladké papriky

1 střední rajče

3 stroužky česneku

1 lžička nasekaného koriandru nebo petrželky

1 lžička nerafinovaného slunečnicového nebo sezamového oleje

1 lžíce hroznového octa nebo citronové šťávy

sůl a pepř dle chuti

Lilek a papriku upečte v troubě vcelku. Lilek oloupejte, odstraňte slupku a semínka. Zeleninu rozmixujte do hladka. Nastrouhejte čerstvé rajče. Vše smíchejte, osolte, opepřete, osolte rostlinným olejem, pokapejte octem nebo citronovou šťávou a posypte jemně nasekanými bylinkami.

Kaviár z červené řepy

3 střední řepy

1 střední petrželový kořen nebo polovina středního celeru

1 střední cibule

1 malá mrkev

1 lžíce jablečného octa

1 polévková lžíce ghí

sůl, mletý pepř dle chuti

Řepu uvařte, oloupejte a najemno nastrouhejte. Cibuli a petrželku nakrájejte a mrkev a celer nastrouhejte. Zeleninu orestujte na oleji. Vše dobře promíchejte. Kaviár dochutíte pepřem, solí a octem.

Kaviár z červené řepy s rajčaty

4 střední řepy

2 lžíce cukru

2 lžíce nerafinovaného slunečnicového nebo kukuřičného oleje

1–2 střední mrkve

3–4 střední rajčata

1 střední cibule

1 lžička nasekané petrželky nebo kopru

sůl a pepř dle chuti

Řepu a mrkev uvařte, oloupejte a najemno nastrouhejte. Do výsledného pyré přidejte rostlinný olej, cukr, nakrájenou cibuli a nastrouhaná rajčata. Vše promíchejte a v hrnci dejte na mírný oheň na 3–5 minut, aby se prohřálo. Nechte vychladnout, posypte bylinkami a přendejte do salátové mísy.

Kaviár z vlašských ořechů a česneku

200 g pšeničného chleba bez kůrky

10 stroužků česneku

4 lžíce mletých vlašských ořechů

3 lžíce vlašského oleje

3 čajové lžičky hroznového octa

10 vypeckovaných oliv

sůl a pepř dle chuti

Rozdrcený česnek rozetřete se solí, přidejte mleté vlašské ořechy a znovu rozetřete. Namočené krajíce chleba vymačkejte a smíchejte je se směsí česneku a ořechů. Směs šlehejte dřevěnou lžící a postupně přidávejte vlašský olej, dokud nevznikne pyré. Dochutíme octem. Kaviár dejte do salátové mísy, uhladte nožem a ozdobte olivami.

Předkrm z chleba a zelí

200 g pšeničného chleba

1 kg čerstvého bílého zelí

1 velká cibule

3 střední rajčata

2 lžíce nerafinovaného slunečnicového nebo kukuřičného oleje

2 lžíce jablečného nebo hroznového octa, pepř, sůl dle chuti

Namočte krajíce chleba do vody. Zelí oloupejte, nakrájejte na čtvrtky a uvařte v osolené vodě. Nechte vychladnout, scedte přebytečnou vodu a poté zelí rozemlejte nebo rozmixujte s namočeným chlebem, cibulí a rajčaty. Ochutťte rostlinným olejem, solí, pepřem a octem. Naaranžujte na servírovací talíř a ozdobte čerstvými rajčaty a okurkami.

Lobio

1 kg sušených fazolí

3 střední cibule

1 hrnek nasekaných vlašských ořechů

3-4 stroužky česneku

2 lžíce hroznového octa

sůl, pepř a bylinky dle chuti

Fazole namočte přes noc do studené vody a vařte do změknutí. 10 minut před koncem vaření přidejte nakrájenou cibuli. Sejměte z plotny a přidejte drcené ořechy, ocet, česnek, pepř a bylinky.

Lobio s rajčaty

500 g sušených fazolí

2 střední cibule

2–3 střední rajčata nebo 1 lžíce rajského protlaku

1 svazek koriandru

1 čajová lžička ghí

sůl a pepř dle chuti

Fazole propláchněte, namočte je přes noc, zalijte studenou vodou, přiveďte k varu a vařte do změknutí, přičemž dbejte na to, aby se voda úplně neodpařila. Jakmile jsou fazole hotové, rozmačkejte je a přidejte sůl, pepř, orestovanou cibuli a rajčata a nadrobno nasekaný koriandr. Přiveďte k varu a odstavte z plotny.

Lobio ze zelených fazolí

500 g zelených fazolí

2 střední cibule

2–3 stroužky česneku

1 lžíce nasekaného koriandru, petrželky a máty

1 lžička vlašského oleje

3 lžíce nasekaných vlašských ořechů

sůl a pepř dle chuti

Zelené fazolky uvařte v osolené vodě. Po uvaření je scedte a k horkým fazolím přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, nasekané vlašské ořechy, petrželku, koriandr a mátu, vlašský olej, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Vše promíchejte a podávejte na servírovacím talíři.

Fazolová paštika

1 hrnek sušených fazolí

2–3 lžíce nerafinovaného slunečnicového oleje

1 malá cibule

1 lžíce citronové šťávy

sůl, cukr a pepř dle chuti

Fazole uvařte, rozmačkejte nebo nasekejte, smíchejte s nakrájenou cibulí, přidejte rostlinný olej, dobře promíchejte, přendejte na talíř a nechte vychladnout. Stejným způsobem lze připravit hrášek a čočku.

Phali

500 g čerstvého bílého zelí, řepy, lilku nebo zelených fazolí

1 hrnek nasekaných vlašských nebo lískových ořechů

1 lžíce nasekaného koriandru

1 lžíce nasekané zelené cibulky

2 lžíce hroznového octa

sůl, pepř, cikhe-suneli a další koření dle chuti

Uvařte zelí, fazole, lilek nebo řepu. Zelí (nebo fazole či lilek) a ořechy rozmixujte na masovém mlýnku; pokud používáte řepu, nastrouhtejte ji najemno. Smíchejte koriandr a jarní cibulku se směsí zelí (nebo jiné zeleniny), osolte, octem a kořením a dobře promíchejte. Dejte na 3 hodiny do lednice. Podávejte jako samostatný pokrm nebo v sendvičích s pkhali.

Květáková omáčka

500 g kvěťáku

61 středních cibulí

62 středních mrkví

0,5 šálku rajčatové šťávy

0,5 šálku vody

5 stroužků česneku

1 čajová lžička ghí

1 lžíce mouky

sůl a koření dle chuti

Cibuli nakrájejte a orestujte na oleji, poté přidejte nadrobno nakrájenou mrkev a květák, oddělený na růžičky a nadrobno nakrájený. Po mírném povaření přidejte 0,5 hrnku vody a 0,5 hrnku rajčatové šťávy a duste do změknutí. Deset minut před koncem vaření vmíchejte mouku, rozehrátou na suché pánvi a zředěnou vodou. Těsně před vypnutím ohně přidejte prolisovaný česnek. Omáčku lze podávat s pohankovou kaší, vařenými rýžovými nudlemi apod.

Rajčatová omáčka

0,5 šálku rajského protlaku

2 čajové lžičky mouky

1 malá mrkev

1 malá cibule

1 střední kořen petržele nebo 0,3 středního kořene celeru

1 čajová lžička ghí

1 sklenice vody

sůl a koření dle chuti

Mrkev, petrželku nebo celer a cibuli oloupejte a nadrobno nakrájejte a orestujte na másle, na konci přidejte mouku. Poté přidejte rajský protlak, promíchejte, zředte vodou a nechte 5–10 minut dusit na mírném ohni. Po uvaření omáčku scedte, okořeňte a promíchejte.

Zeleninová omáčka

2 střední cibule

2 střední mrkve

8 středních brambor

10 zelených fazolí

2 malé lilky

0,5 střední cukety

2–3 střední rajčata

200 g čerstvého bílého zelí

2–3 středně velké sladké papriky

2 lžíce nasekané petrželky

1 lžička nasekané bazalky

4 stroužky česneku, 1 bobkový list

sůl a koření dle chuti

Nakrájejte zeleninu: cibuli na kolečka, mrkev na půlkroužky, brambory na půlkroužky, zelené fazolky na čtverečky, lilek oloupejte a nakrájejte na kolečka, cuketu na čtvrtky, zelí na čtverečky, papriku na kolečka a rajčata na plátky. Zeleninu dejte do misky ve stejném pořadí, každou vrstvu posypte solí a zalijte vodou, aby byla lehce ponořená. Umístěte na mírný oheň a vařte bez míchání 30 minut. Pět

minut před koncem vaření posypte zeleninu bylinkami, nasekaným česnekem, solí a přidejte bobkový list.

Zeleninová omáčka s rýží

1 střední cibule

1 střední mrkev

5 středních brambor

1 středně velká sladká paprika

0,5 šálku rýže

2–3 stroužky česneku

1 čajová lžička ghí

sůl a koření dle chuti

V hrnci s tlustým dnem orestujte na rozpuštěném másle nakrájenou cibuli, nahrubo nastrouhanou mrkev a nakrájené brambory. Zalijte 3 litry vody; po dosažení varu osolte a přidejte propláchnutou rýži. Dokud je rýže ještě trochu nedovařená, přidejte nakrájenou papriku, prolisovaný česnek a bobkový list.

Bramborová a rajčatová omáčka

1 litr vody

4 střední rajčata

1 střední cibule

8 středních brambor

1 středně velká sladká paprika

2 stroužky česneku

2 lžice ghí

sůl a pepř dle chuti

Do pánve s tlustým dnem nalijte olej a orestujte cibuli nakrájenou na půlkroužky, poté přidejte nakrájená rajčata a nahrubo nakrájené brambory. Zeleninu pod pokličkou duste, dokud rajčata nepustí šťávu. Poté osolte, přidejte vodu a vařte do změknutí. Tři minuty před koncem vaření přidejte nakrájenou papriku. Před sejmutím z plotny vmíchejte prolisovaný česnek.

První chody

Studené zeleninové polévky

Postní okroška

Pro solanku

2 litry chlebového kvasu

0,5 lžíce cukru

hořčice a sůl dle chuti

Pro záložky

6 velkých brambor

3–4 středně velké čerstvé okurky

2 svazky zelené cibulky

2 svazky kopru

200 g mraženého zeleného hrášku

Brambory omyjte, uvařte je ve slupce a oloupejte. Veškerou zeleninu nakrájejte na kostičky, kopr a jarní cibulku nadrobno nasekejte. Vše smíchejte a zalijte nálevem.

Postní polévka z červené řepy

1–2 středně velké vařené řepy

2 slepičí vejce

2 středně velké čerstvé okurky

2 lžíce nasekané zelené cibulky

2 lžíce nasekaného kopru

2 lžíce jablečného octa

3 lžíce zakysané smetany

1 lžička hořčice, převařená studená voda

sůl, pepř, cukr dle chuti

Zeleninu a natvrdo uvařená vejce nakrájejte na malé kostičky, okořeňte, přidejte zakysanou smetanu, bylinky a dolijte vodou do požadované konzistence.

Běloruská šťovíková polévka

3 svazky čerstvého šťovíku

1 svazek zelené cibulky

1 svazek kopru

3 slepičí vejce

3 střední brambory

2–3 malé čerstvé okurky

3 lžíce jablečného octa

3–4 lžíce zakysané smetany

sůl, cukr, pepř dle chuti

Šťovík nakrájejte a vařte v 1 litru vody do změknutí. Vývar nechte vychladnout. Brambory omyjte, uvařte je ve slupce a oloupejte. Vejce uvařte natvrdo a oloupejte. Veškerou zeleninu a vejce nakrájejte na kostičky. Nakrájejte jarní cibulku a kopr. Do každé misky dejte nakrájenou zeleninu, bylinky a vejce, osolte, ocukrujte, opepřete a přidejte zakysanou smetanu. Zalijte vývarem ze šťovíku.

Tarator (studená okurková polévka)

1 střední čerstvá okurka

150 g čerstvého neslazeného jogurtu (lze nahradit kefirem)

3 lžíce zakysané smetany

1 stroužek česneku

1 čajová lžička citronové šťávy

1 lžička nasekaného kopru

několik plátků citronu, velmi tenkých

sůl a pepř dle chuti

Okurku omyjte, oloupejte a nakrájejte. Pár plátků si dejte stranou na ozdobu a zbytek vložte do mixéru s jogurtem, zakysanou smetanou a česnekem, dokud nevznikne pyré. Osolte, opepřete a osolte citronovou šťávou. Pokud je polévka příliš hustá, přidejte trochu studené převařené vody. Vmíchejte kopr a před podáváním nechte důkladně vychladit. Podávejte ozdobené plátkem okurky a klínky citronu.

Studená rajčatová polévka s celerem

5 velmi zralých velkých rajčat

1 stonek celeru

1 čajová lžička hroznového octa

0,5 lžičky moučkového cukru

1 sklenice vychladlé převařené vody

sůl a pepř dle chuti

2 lžíce extra panenského olivového oleje

4 kostky ledu

1 lžička nasekané petrželky

Rajčata zalijte vroucí vodou, oloupejte a nakrájejte. Celer omyjte a nasekejte. Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte do hladka. Pokud se vám polévka zdá příliš hustá, přidejte trochu vroucí vody. Dochutíme. Posypte nasekanou petrželkou, pokapejte olivovým olejem a podávejte s ledem.

Gazpacho v andaluském stylu

4 velká rajčata

1 střední čerstvá okurka

1 malá cibule

1–2 stroužky česneku

1 středně velká zelená paprika

0,5 červené papriky

1 kus bílého chleba

extra panenský olivový olej

1 lžíce hroznového octa, studená (ledová) převařená voda, sůl a pepř dle chuti

Rajčata zalijte vroucí vodou, oloupejte je a nakrájejte. Oloupejte a nakrájejte okurku. Nakrájejte česnek, cibuli a papriku. Veškerou zeleninu dejte do mixéru. Chléb namočte do vody, vymačkejte ho a přidejte k zelenině. Osolte, opepřete a olivovým olejem. Polévku zředte studenou vodou na požadovanou konzistenci. Před podáváním přidejte kostky ledu.

Gazpacho se podává samostatně s malými nakrájenými okurkami, sladkými paprikami, vařeným vejcem, šunkou a krutony z pšeničného chleba.

Mexická studená polévka

2 velké klasy kukuřice nebo 300 g mražených kukuřičných zrn

1 polévková lžíce ghí

1 středně velká oranžová nebo červená paprika

1 středně velká zelená paprika

1 malá cibule

3 střední rajčata

0,5 šálku vody

1,5 šálku rajčatové šťávy

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 lžíce nasekaného koriandru

sůl, chilli prášek (mletá červená paprika) dle chuti

Z kukuřičných klasů odstraňte zrnka nebo rozmrazte uvařenou kukuřici. Rajčata zalijte vroucí vodou, oloupejte a nakrájejte. Papriku omyjte, odstraňte semínka a nakrájejte. Cibuli najemno nakrájejte. V hrnci rozehejte olej na středním plameni. Přidejte papriku a za stálého míchání vařte 3 minuty. Poté přidejte cibuli a vařte další 2 minuty. Poté přidejte rajčata, kukuřici a chilli prášek. Za častého míchání vařte další minutu. Zalijte vodou a po jejímž zahájení varu snižte plamen, přikryjte pokličkou a vařte dalších 4–5 minut. Směs přendejte do velké nádoby a zalijte rajčatovou šťávou. Osolte a opepřete. Přikryjte a dejte do chladničky. Nabírejte do misek a ozdobte jarní cibulkou a koriandrem.

Teplé zeleninové a houbové polévky

Do teplých zeleninových polévek přidáváme pouze máslo nebo ghí, občas – přepuštěné vepřové sádlo, ale nikdy ne rostlinný olej.

Bramborová polévka s bylinkami

3 litry vody

5–6 středních brambor

1 střední cibule

1 střední mrkev

1 lžíce másla

1 lžíce jablečného octa

1 lžíce nasekané petrželky, kopru a medvědího česneku

sůl a pepř dle chuti

Do vroucí vody přidejte nakrájené nebo na lupínky nakrájené brambory a osolte. Po 5 minutách přidejte nakrájenou mrkev a cibuli. Těsně předtím, než je polévka hotová, přidejte bylinky, ocet a máslo.

Bramborová polévka s prosem a kysaným zelím

1,5 litru vody

200 g kysaného zelí

3 střední brambory

3 lžíce prosa

1 střední cibule

1 lžíce rajského protlaku

1 polévková lžíce ghí

1 stroužek česneku

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl, mleté nové koření dle chuti

Do hrnce s vroucí vodou dejte oloupané a nakrájené brambory a proso propláchnuté ve studené vodě. Kysané zelí propláchněte, najemno nakrájejte a přidejte do polévky. Na rozpuštěném másle orestujte cibuli a rajčata, přidejte do polévky a vařte do změknutí. Dochutíme solí, pepřem, prolisovaným česnekem a bylinkami.

Bramborová polévka s krupicí

1,5 litru vody

3 střední brambory

3 lžíce krupice

1 střední cibule

1 lžíce rajského protlaku

1 polévková lžíce ghí

1 stroužek česneku

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl, mleté nové koření dle chuti

Oloupané a nakrájené brambory vložte do hrnce s vroucí vodou. Na rozpuštěném másle orestujte krupici s nakrájenou cibulí, poté přidejte horkou vodu a rajský protlak. Orestovanou směs přidejte do polévky a vařte do změknutí. Dochutíme solí, pepřem, prolisovaným česnekem a bylinkami.

Krémová bramborová a mrkvová polévka

1,5 litru vody

2 malé mrkve

1 střední cibule

2 střední brambory

0,5 lžičky cukru

1 lžíce citronové šťávy

1 lžíce másla

nasekanou petrželku

sůl dle chuti

Oloupané a nakrájené brambory vložte do hrnce s vroucí vodou. Mrkev nahrubo nastrouhejte, cibuli nakrájejte najemno a lehce orestujte na oleji. Jakmile mrkev změkne, osolte ji, ocukrujte, osolte, osolte citronovou šťávou a nasadte petrželku. Tuto směs přidejte do hrnce s bramborami a vařte 1,5 minuty. Uvařenou zeleninu scedte (vývar nevylévejte!), procedte přes síto nebo rozmixujte, přidejte do zeleninového vývaru a přiveďte k varu. Podávejte s krutony z bílého chleba.

Fazolové polévky

Hrášková polévka s rajčaty

5 litrů vody

5 středních brambor

2 hrnky suchého hrášku

2 střední rajčata

1 velká cibule

1 střední mrkev

3 bobkové listy

4 stroužky česneku

1 polévková lžíce ghí

Hrášek zalijte studenou vodou, přiveďte k varu, scedte, znovu zalijte studenou vodou a dejte na oheň.

Jakmile voda začne vřít, přidejte nakrájenou cibuli a vařte hrášek doměkka. Poté přidejte nakrájené brambory, nastrohanou mrkev, nadrobno nakrájená rajčata a sůl. Ke konci vaření přidejte máslo, bobkový list a česnek rozdrcený s trochou soli.

Anglická hrachová polévka

2 litry masového vývaru nebo vody

1,5 šálku suchého zeleného nebo žlutého hrášku

3 lžíce másla

1 střední cibule

1 stonek celeru

1 střední mrkev

2 lžíce hroznového octa

sůl a mletý černý pepř dle chuti

Vývar nalijte do hrnce a přiveďte k varu, poté přidejte hrášek, promíchejte a vařte na mírném ohni asi 30 minut. Mrkev, celer a cibuli nakrájejte na kostičky. Na pánvi rozehřejte olej a orestujte připravenou zeleninu. Poté zeleninu přendejte do vývaru. Poté osolte, osolte mletým pepřem a octem, přikryjte pokličkou a vařte na mírném ohni 40–50 minut. Polévku nalijte do misek a před podáváním přidejte krutony.

Fazolová polévka

5 litrů vody

2 hrnky fazolí

5 středních brambor

2 malé cibule

1 střední mrkev

1 bobkový list

1 lžíce nasekaného koriandru

3 lžíce ghí

1 lžíce rajského protlaku

sůl a pepř dle chuti

Fazole namočte přes noc do studené vody, přiveďte k varu, scedte, poté zalijte studenou vodou a vařte 1 hodinu na mírném ohni. Poté přidejte nakrájené brambory, orestovanou cibuli, mrkev a rajčata. Přiveďte k varu. Před sejmutím z plotny přidejte bobkový list a koriandr.

Zeleninová polévka s fazolemi

2 litry vody

300 g květáku

1 malá cuketa

4 střední brambory

2 střední mrkve, 2 střední rajčata

1 střední cibule

200 g zelených fazolí

2 lžíce ghí

sůl dle chuti

Cuketu, cibuli a mrkev nakrájejte na kostičky a orestujte je na rozpuštěném másle. Nakrájené brambory vložte do hrnce s vroucí vodou, přiveďte k varu, poté přidejte cibuli, mrkev a cuketu, poté nadrobno nakrájená rajčata a vařte na mírném ohni, dokud se polévka neuvaří. Fazole a květák přidejte 10 minut před koncem vaření a osolte.

Pikantní fazolová polévka

3 sklenice vody

800 g vařených červených fazolí

1 střední cibule

1 středně sladká červená paprika

2 stonky celeru

2 lžíce rajského protlaku

1 pálivá chilli paprička

2 stroužky česneku

2 lžíce ghí

2 lžíce nasekaného koriandru

2 lžíce zakysané smetany

sůl dle chuti

Nakrájejte cibuli, papriku a celer na kostičky a nasekejte chilli papričku a česnek. V hrnci s tlustým dnem opečte cibuli, celer, papriku, česnek a chilli na oleji do změknutí (asi 5 minut). Přidejte rajský protlak.

Těstoviny, horká voda a fazole. Přikryjte pokličkou a vařte 15 minut na mírném ohni. Poté rozmixujte v mixéru nebo scedte přes síto. Při podávání ozdobte koriandrem a lžící zakysané smetany.

Polévka ze zelených fazolí

1 litr vody

1 lžice másla

1 střední cibule

1 stroužek česneku

3 střední brambory

200 g čerstvých zelených fazolí

2 lžice citronové šťávy

sůl a mletý černý pepř dle chuti

Cibuli a brambory nakrájejte na kostičky, česnek nasekejte. Fazole nakrájejte diagonálně. Ve velkém hrnci rozežehřejte olej. Přidejte cibuli a česnek a restujte 3–4 minuty, dokud nezměknou. Přidejte brambory a za stálého míchání vařte 2–3 minuty. Přidejte horkou vodu a fazole, přiveďte k varu a vařte do změknutí. Ochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.

Polévky s květákem a bílým zelím

Květáková polévka

3 litry vody

600 g kvěťáku

3 střední brambory

2 malé cibule

2 střední mrkve

0,5 šálku rýžových nudlí

1 lžice rajského protlaku

3 lžice ghí

1 bobkový list

1 lžice nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Nakrájené brambory vložte do vroucí vody. Po 5 minutách přidejte rýžové nudle, květák rozlomený na malé růžičky a orestovanou cibuli, mrkev a rajčata. Než polévku sejmete z plotny, přidejte nadrobno nasekané bylinky a bobkový list.

Květáková a zeleninová polévka

2 litry vody

300 g květáku

0,5 šálku fazolí

2 střední tuříny

2 střední mrkve

1 střední cibule

1 malá hlíza celeru

2 lžíce másla

2 lžíce jablečného octa

sůl dle chuti

Fazole namočte na několik hodin, propláchněte, znovu zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky tuřín, mrkev a celer. Nakrájejte cibuli a květák rozdělte na růžičky. Po 20 minutách vaření přidejte mrkev, tuřín a celer do hrnce k fazolím. Po dalších 15 minutách přidejte cibuli a květák. Osolte a vařte do změknutí. Ke konci vaření přidejte ocet a máslo.

Selská zelná polévka

1 litr vody

200 g čerstvého bílého zelí

3 střední brambory

1 střední mrkev

1 malá cibule

1 střední rajče

1 střední kořen petržele

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekané petrželky

sůl dle chuti

Čerstvé zelí nakrájejte na čtverečky a brambory na plátky. Mrkev a petrželku nastrouhejte nahrubo a cibuli nakrájejte najemno. Cibuli, mrkev a petrželku orestujte na másle. V hrnci zahřejte vodu; když se zavaří, přidejte zelí, brambory, mrkev, petrželku a cibuli. 5–10 minut před koncem vaření osolte a 5–10 minut před koncem vaření osolte a najemno nastrouhaná rajčata. Při podávání posypte bylinkami.

Houbové polévky

Houbová polévka s ovesnou kaší

2 litry vody

100 g sušených hub

3 střední brambory

2 malé cibule

3 lžíce másla

3 lžíce hrubých ovesných vloček

4 lžíce zakysané smetany, sůl dle chuti

Sušené houby propláchněte, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Jakmile voda vyvaří, zcela ji scedte. Zkontrolujte klobouky hub, zda v nich nejsou červi, poté je znovu zalijte studenou vodou, trochu osolte a vařte na středním plameni 1–1,5 hodiny. Vyjměte a nakrájejte houby a poté do vývaru přidejte na čtvrtky brambory. Orestujte 2 nadrobno nakrájené cibule a poté přidejte houby. Vařte dalších 5 minut za stálého míchání. Mezitím, když jsou brambory napůl uvařené, přidejte do vývaru ovesné vločky a orestovanou cibuli a houby. Přiveďte k varu. Podávejte se zakysanou smetanou.

Krémová houbová polévka

3 sklenice vody

2 lžíce másla

250 g čerstvých žampionů

1 střední cibule

0,5 šálku zakysané smetany

1 lžíce nasekané zelené cibulky

V hrnci rozpustíte máslo a přidejte nakrájené žampiony a cibuli. Za stálého míchání vařte, dokud žampiony nezměkknou. Přidejte zakysanou smetanu a vodu. Přiveďte k varu. Polévku nalijte do mixéru a rozmixujte do hladka. Před podáváním posypte jarní cibulkou.

Polévka s houbami, perlovým ječmenem a celerem

900 ml masového vývaru

0,5 šálku perlového ječmene

750 g čerstvých žampionů (vhodné jsou i žampiony)

4 střední mrkve

2 stonky celeru

2 lžíce ghí

1 velká cibule

2 lžíce rajského protlaku

Hrncet postavte na vysoký plamen, zalijte 1 litrem vody a přidejte krupici. Přiveďte k varu, snižte plamen, přikryjte pokličkou a vařte 30 minut na mírném ohni. Scedte. Houby, mrkev, cibuli a celer nakrájejte jednotlivě. Celer, mrkev a cibuli dejte do pánve, přidejte olej a za občasného míchání orestujte 8–10 minut. Přidejte houby a za občasného míchání vařte, dokud se tekutina neodpaří.

Poté přidejte rajský protlak a vařte další 2 minuty. V pánvi zahřejte vývar. Přidejte zeleninu a houby a vařte do změknutí.

Kopřivové polévky

Zelená jarní polévka

1,5 litru vody

400 g mladých kopřiv

1 svazek medvědího česneku

2 malé cibule

1 lžíce másla

3 malé brambory

2 lžíce zakysané smetany

sůl a pepř dle chuti

Listy kopřiv omyjte, dejte je do síta a zalijte vroucí vodou. Medvědí česnek omyjte a nakrájejte na proužky. Cibuli nakrájejte na kostičky a orestujte na másle dozlatova. Přidejte nasekané kopřivy a medvědí česnek a krátce poduste. Na kostičky uvařte brambory v hrnci s vroucí vodou. Po 20 minutách přidejte orestovanou zeleninu. Při podávání ozdobte zakysanou smetanou.

Kopřivová polévka – metoda I

2 litry vody

400 g mladých kopřiv

5 zelených cibulek

1 svazek šťovíku

3 střední brambory

1 malá cibule

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

1 polévková lžíce ghí

1 bobkový list, sůl a pepř dle chuti

Do vroucí vody přidejte nakrájené brambory a nadrobno nakrájenou jarní cibulku. Po 5 minutách přidejte nasekané kopřivy a šťovík, orestovanou cibuli, bobkový list, sůl, pepř a bylinky. Jakmile voda začne vřít, vypněte oheň.

Kopřivová polévka – metoda II

2 litry vody

200 g mladých kopřiv

1 střední cibule

1 polévková lžíce rýže

2 střední brambory

1 lžíce nasekané petrželky

2 lžíce hroznového octa

sůl dle chuti

Do vroucí vody přidejte nadrobno nakrájenou a osmaženou cibuli, rýži (předvařenou 2–3 minuty v jiné vodě) a nahrubo nakrájené brambory. 10–15 minut před koncem vaření přidejte omyté a nasekané kopřivy, osolte a přidejte ocet. Při podávání polévku posypte petrželkou.

Polévky z různých druhů zeleniny

Rajská polévka

1 litr vody

8 velkých rajčat

2 lžíce ghí

1 střední cibule

2 stroužky česneku

3 lžíce kmínu

1 lžíce hroznového octa

1 polévková lžíce cukru

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl dle chuti

Rajčata omyjte a nastrouhejte najemno nebo rozmixujte. Na pánvi rozežhřejte olej a opečte nakrájenou cibuli. Přidejte nasekaný česnek a kmín a vařte další 1 minutu. Přidejte ocet, cukr a rajčata a duste další 2 minuty. Přiveďte vodu k varu, přidejte zeleninu a vařte do změknutí. Nabírejte do misek a posypte bylinkami.

Cuketová polévka

1 litr vody

1 velká cuketa

2 střední cibule

2 stroužky česneku

1 tavený sýr

2–3 lžíce strouhanky

2 lžíce rajského protlaku

sůl dle chuti

Cuketu omyjte, oloupejte, zbavte semínek a nakrájejte na kostičky. Cibuli a česnek nakrájejte, orestujte na oleji a přidejte rajský protlak. V hrnci zahřejte vodu. Jakmile se zavaří, přidejte cuketu a orestovanou cibuli a česnek. Nakonec přidejte strouhanku a nadrobno nasekaný tavený sýr.

Pórek a bramborová polévka

3 pórký

1,5 litru kuřecího vývaru

8 velkých brambor

1 sklenice smetany

1 lžíce citronové šťávy

sůl a černý pepř dle chuti

Brambory oloupejte a nakrájejte. Zelenou část póрку ořízněte a bílou část najemno nasekejte. Vývar nalijte do hrnce, přidejte brambory a cibuli. Přiveďte k varu, snižte plamen a vařte pod pokličkou 40 minut. Poté zeleninu a vývar rozmixujte v kuchyňském robotu, vraťte do hrnce, přidejte smetanu, sůl a citronovou šťávu a prohřejte, ale nepřivádějte k varu.

Pohanková polévka s lilkem

4 litry vody

0,5 šálku pohanky

5 středních brambor

2 střední lilky

1 velká cibule

1 velká mrkev

5 velkých rajčat

3 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl dle chuti

Do vroucí vody vložte nakrájené brambory, pohanku, oloupaný a nakrájený lilek a orestovanou cibuli, mrkev a rajčata. Přiveďte k varu, osolte a ochuťte bylinkami.

Zeleninová polévka

4 litry vody

3 střední brambory

3 střední mrkve

4 střední rajčata

1 střední cuketa

2 středně velké sladké papriky

1 velká cibule

2 lžíce ghí

3 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl a pepř dle chuti

Oloupejte a nakrájejte brambory, cuketu, papriku a rajčata na kostičky. V hrnci zahřejte vodu; až se vaří, přidejte připravenou zeleninu. Cibuli nakrájejte najemno, mrkev nastrouhejte a orestujte na másle. Přelijte do hrnce a vařte dalších 10–15 minut. Podávejte posypané jemně nasekanými bylinkami.

Zeleninová polévka s celerem

1,5 litru vody

600 g čerstvého bílého zelí

4 střední mrkve

4 velké brambory

1 střední celer a petržel

2 malé cibule

2 lžíce ghí

3 lžíce jablečného octa, sůl dle chuti

Cibuli nakrájejte najemno, lehce ji orestujte na oleji, přidejte nakrájenou mrkev, celer a petržel a za občasného míchání duste na mírném ohni 10–15 minut v dobře přikryté pánvi. Poté přidejte nastrouhané zelí a nakrájené brambory a pokračujte v dušení, dokud zelenina nezměkne. K restované zelenině přidejte horkou vodu, sůl a ocet a přiveďte k varu. Před podáváním posypte bylinkami.

Rýžová polévka se zeleninou

3 litry vody

3 lžíce rýže

6 středních brambor

1 střední kořen petržele

2 střední cibule

2 střední mrkve

8 středních rajčat

3 lžíce ghí

1 bobkový list

2 lžíce nasekané petrželky

3 stroužky česneku

sůl a pepř dle chuti

Do hrnce nalijte vodu. Rýži vložte do studené vody a vařte do poloviny. Brambory nakrájejte na tenké proužky a přidejte je k rýži. Na oleji orestujte petrželku, tenké plátky petrželky, cibuli a nahrubo nastrouhanou mrkev. Rajčata nakrájejte a přidejte je k zelenině. Zeleninu přidejte do hrnce k rýži a bramborám, osolte, opepřete a osolte bobkovým listem a vařte, dokud se polévka zcela neuvaří. Před sejmutím z plotny vmíchejte nasekaný česnek a petrželku.

Charcho v zeleninovém vývaru

3 litry vody

0,5 šálku rýže

1 velká cibule

3 velká rajčata

1 velká svazek koriandru

6 stroužků česneku

4 lžíce hroznového octa

2 lžíce ghí

1 bobkový list

sůl a červená paprika dle chuti

Vložte rýži do vroucí vody. Po 5 minutách přidejte nadrobno nakrájenou cibuli osmaženou na rozpuštěném másle. Po dalších 5 minutách přidejte nadrobno nakrájená rajčata. Ke konci vaření přidejte nadrobno nakrájený koriandr, sůl, prolisovaný česnek a ocet. Rýže by měla být mírně nedovařená, po sejmutí z plotny by měla být zcela uvařená.

Studené polévky s rybami a mořskými plody

Botvinya

200 g vařených a připravených ryb (candát, treska, štikozubce)

1,5 l kvasu, 600 g šťovíku

1 sklenice vody

5 lžic jemně nasekané zelené cibulky

1 lžíce nasekaného kopru

3 středně velké čerstvé okurky

4 lžíce připraveného křenu

2 čajové lžičky krystalového cukru a soli

Rybu nakrájejte na malé kousky. Vybraný a omytý šťovík dejte do hrnce a vařte v zakryté misce 10–15 minut zalijte vodou. Po uvaření scedte v cedníku, přecedte a nechte vychladnout. Oloupané okurky nakrájejte na proužky. Nastrouhaný a vychladlý šťovík zředte studeným kvasem, přidejte okurky, jarní cibulku a křen a osolte a pocukrujte. Rybu dejte do servírovacích misek, zalijte botvinjou a posypte koprem.

Botvinya s krevetami

200 g vařených oloupaných krevet

2 litry kvasu

400 g špenátu

400 g šťovíku

1 sklenice vody

5 lžic jemně nasekané zelené cibulky

1 lžice nasekaného kopru a petrželky

50 g zeleného salátu

3 středně velké čerstvé okurky

4 lžice připraveného křenu

2 čajové lžičky krystalového cukru a soli

Přebraný a omytý špenát a šťovík dejte do hrnce a vařte 10–15 minut v zakryté nádobě zalité vodou. Po uvaření scedte v cedníku, přecedte a nechte vychladnout. Hlávkový salát propláchněte a nadrobno nakrájejte a oloupané okurky nakrájejte na proužky. Rozmačkaný, vychladlý špenát a šťovík zředte studeným kvasem, přidejte okurky, cibuli, hlávkový salát a křen a dochuťte solí a cukrem. Uvažené krevety, nakrájené na malé kousky, dejte do servírovacích misek, zalijte botvinjou (botvinjou) a posypte bylinkami.

Studený boršč s krevetami

250 g vařených oloupaných krevet

2 litry vývaru z červené řepy

6 středních řep

1 střední mrkev

6 lžic jemně nasekané zelené cibulky

2 středně velké čerstvé okurky

6 lžic zakysané smetany

2 slepičí vejce

1 lžička krystalového cukru a soli

2 lžice jablečného nebo vinného octa

1 lžice jemně nasekaného kopru

Vejce uvařte natvrdo. Do vývaru z červené řepy přidejte uvařenou, vychladlou a nakrájenou řepu a mrkev spolu s nakrájenými okurkami, jarní cibulkou, cukrem, solí a octem. Do každé servírovací misky dejte uvařené krevety a půlku vejce, zalijte borščem, přidejte zakysanou smetanu a posypte koprem.

Studený boršč s treskou a jablky

300 g solené tresky

2 litry vývaru z červené řepy

1 střední červená řepa

3 střední jablka

2 čerstvé okurky

3 lžíce jemně nasekané zelené cibulky

1 lžíce jemně nasekaného kopru

sůl, zakysaná smetana dle chuti

Předem namočenou rybu nakrájejte na malé kousky a odstraňte všechny kosti. Jablka oloupejte a odstraňte jádřince a nakrájejte na malé klínky. Do vývaru z červené řepy přidejte kousky ryby, jablka, cibuli, vařenou řepu, oloupané a nakrájené okurky a sůl. Boršč podávejte se zakysanou smetanou a posypkou kopru.

Teplé polévky s rybami

Rybářská rybí polévka

2 litry vody

500 g malých ryb (plotice, ovčík, ukleje)

800 g velkých říčních ryb (candát, mník, sumec nebo štika)

8 středních brambor

1 velká cibule

2 střední kořeny petrželky

2 lžíce másla

4–5 zrněk černého pepře

1 bobkový list

1 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce citronové šťávy

sůl dle chuti

Malé ryby omyjte a vykuchejte, dejte je do hrnce, zalijte studenou vodou a vařte je i se šupinami. Vývar scedte a přiveďte k varu. Větší ryby oloupejte, vykuchejte, omyjte a nakrájejte na kousky.

Oloupejte brambory, cibuli a petržel a vcelku je přidejte do rybího vývaru. Rybí polévku vařte na středním plameni. Patnáct minut před uvařením brambor přidejte připravené kusy velkých ryb, sůl a koření. Při podávání přidejte máslo, petržel a citronovou šťávu.

Zelený jarní boršč s rybou

1,5 litru vody

300 g filetu z tresky nebo granátovníku

5 středních brambor

700 g listů šťovíku

2 střední mrkve

2 střední kořeny petrželky

2 malé cibule

1 lžíce másla

3 lžíce zakysané smetany

3 středně velké mladé řepy s natě

3 slepičí vejce

1 lžíce krystalového cukru

4 syrové žloutky

1 lžíce nasekaného kopru, sůl dle chuti

Připravený rybí filet uvaříme. Mrkev, petržel, mladou řepu a cibuli nakrájíme na proužky, dáme do hrnce, přidáme máslo a rybí vývar a vaříme na mírném ohni 15–20 minut. Šťovík důkladně propláchneme, dáme do cedníku, zalijeme vroucí vodou a nakrájíme na proužky. Do vroucího rybího vývaru přidáme nakrájené brambory, vaříme 10 minut, přidáme připravený šťovík a vaříme dalších 5 minut. Poté přidáme dušenou zeleninu, sůl a cukr. Přivedeme k varu a odstavíme z plotny. Žloutky rozšleháme se zakysanou smetanou, vlijeme do boršče a promícháme. Přidáme uvařenou rybu, nadrobno nakrájené vejce natvrdo, zakysanou smetanu a posypeme koprem.

Boršč s fazolemi a rybou

2 litry vody

250 g filetu z candáta, tresky nebo štikozubce

5 středních řep

200 g čerstvého bílého zelí

0,5 šálku fazolí

1 malá mrkev

1 malý kořen petržele

1 střední cibule

3 lžíce rajského protlaku

2 lžíce ghí 1 lžíce jablečného octa

0,5 lžičky krystalového cukru

1 čajová lžička soli

4 lžičky zakysané smetany

1 lžíce jemně nasekané petrželky nebo kopru

Rybu uvařte a nakrájejte. Scezený rybí vývar použijte na boršč. Fazole přeberte, namočte je na několik hodin, zalijte studenou vodou a vařte na mírném ohni v pokrytém hrnci do změknutí. Řepu oloupejte, nakrájejte na plátky a vařte v mělkém hrnci s cukrem, tukem, rajským protlakem a octem. Mrkev a petržel oloupejte a nakrájejte, cibuli nakrájejte na proužky, orestujte ji na másle a 5–10 minut před koncem vaření přidejte k řepě. Do vroucího rybího vývaru přidejte nakrájené zelí, poté přidejte dušenou řepu s restovanou zeleninou, fazolemi, solí a kořením a duste do změknutí. Rybu přidejte k boršči 5 minut před koncem vaření. Při podávání boršč dochuťte zakysanou smetanou a posypte bylinkami.

Polévky s kuřecím masem a masem

Kuřecí knedlíčková polévka

1,5 litru vody

1 malé kuře nebo půlka velkého

1 malá mrkev

2 brambory

1 lžíce citronové šťávy

sůl dle chuti

Na knedlíky

0,5 šálku krupice

1 lžíce másla

trochu soli

1 slepičí vejce

Vývar přivedte k varu a vyjměte kuře. Přidejte nakrájenou mrkev a brambory, osolte a dochuťte dle chuti. Mezitím, co se zelenina vaří, si připravte knedlíky.

Všechny ingredience na knedlíky smíchejte do hladka. Mokrou čajovou lžičkou vhazujte malé kousky směsi do vroucího vývaru (knedlíky během vaření značně nabobtnají). Jakmile všechny knedlíky vyplavou na hladinu, polévka je hotová. Polévku nalijte do misek, posypte čerstvými bylinkami a dochuťte citronovou šťávou.

Letní kuřecí polévka

1,5 litru vody

600 g kuřecího řízku

1 malá mrkev

1 střední cibule

0,5 červené a 0,5 žluté papriky

1 velké rajče

150 g středně velkých těstovin

1 bobkový list

1 lžíce nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Kuřecí prsa omyjte a přiveďte k varu. Mrkev, cibuli a papriku nakrájejte na tenké proužky. Rajčata spařte ve vroucí vodě, oloupejte a nadrobno nakrájejte. Jakmile vývar začne vřít, nechte ho 10 minut vařit na mírném ohni, poté přidejte sůl, pepř, zeleninu a těstoviny. Nechte 10–15 minut vařit na mírném ohni a poté přidejte bobkový list. Podávejte s bylinkami nebo krutony.

Kuřecí kalja

2 litry vody

800 g kuřecího masa

3 středně velké nakládané okurky

1 střední kořen petržele

0,5 střední hlízy celeru

1 střední cibule

2 lžíce ghí

4 lžíce zakysané smetany

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl dle chuti

Kuře uvařte, odstraňte kosti a maso nakrájejte. Cibuli a celer nakrájejte na proužky a orestujte na másle. Orestovanou cibuli a celer přidejte do scezeného kuřecího vývaru, přiveďte k varu, přidejte nakrájené okurky a nechte dusit. Na konci vaření přidejte koření, kousky kuřete a dochuťte nálevem dle chuti. Při podávání polévku ozdobte zakysanou smetanou a bylinkami.

Polévka z kysaného zelí

500 g hovězí hrudí

2 lžíce vyškvařeného vepřového sádla

1 kg kysaného zelí

2 střední brambory

1 střední cibule

1 střední mrkev

2 bobkové listy

3 lžíce zakysané smetany

1 lžíce nasekané petrželky

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Uvařte si hrudí vývar. Mezitím orestujte zelí na sádle. Lehce orestujte cibuli a mrkev nakrájené na proužky a přidejte je do hrnce spolu se zelím.

Do vývaru přidejte nakrájené brambory. Až budou brambory hotové, přidejte do polévky zelí a zbývající zeleninu. Osolte, osolte bobkovým listem a opepřete. Při podávání posypte zakysanou smetanou a bylinkami.

Boršč s fazolemi

400–600 g vepřové dužiny nebo vepřových žeber

0,5 šálku fazolí

2 střední řepy

2 střední mrkve

4 střední brambory

131 středních cibulí

132 středních rajčat nebo 3 lžíce rajského protlaku

0,5 kg bílého zelí

1 lžíce vepřového sádla

3 stroužky česneku

3–4 hrášky nového koření

1 bobkový list

1 lžíce nasekaného kopru nebo petrželky

sůl dle chuti

Připravte si vepřový vývar a během vaření přidejte nové koření a předem namočené fazole. Orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, nahrubo nastrouhanou mrkev a řepu a přidejte rajský protlak zředěný vroucí vodou nebo rozmačkaná rajčata. Do hrnce s vývarem přidejte nakrájené brambory a když jsou napůl uvařené, přidejte nadrobno nakrájené zelí. Když je zelenina ve vývaru hotová, přidejte k boršči orestovanou cibuli a vařte dalších 5 minut. Poté přidejte bylinky a nasekaný česnek a nechte boršč přikrytý a vypnutý z ohně odstát další půl hodiny.

Hovězí a rýžová polévka

300 g libového hovězího masa

0,5 šálku rýže

1 střední cibule

4 lžíce rajského protlaku nebo kečupu

2 lžíce mouky

1 polévková lžíce ghí

1 čajová lžička cukru

1 stroužek česneku

1 lžíce nasekané petrželky

červená paprika, sůl dle chuti

Uvařte hovězí vývar. Vyjměte maso, nakrájejte ho a vývar scedte. Rýži uvařte zvlášť. Cibuli nakrájejte najemno a orestujte ji na polovině másla. Ve zbylém rozpuštěném másle rozehřejte mouku, zředte ji vodou a přidejte orestovanou cibuli, rajský protlak, sůl, cukr a mletou červenou papriku. Do vývaru přidejte orestovanou cibuli, rýži, prolisovaný česnek a nakrájené maso. Přiveďte k varu a přidejte bylinky.

Hovězí a zeleninová polévka

1,5 kg hovězího masa s kostmi

1 velká cibule

500 g květáku

3 malé tuříny

0,5 šálku oloupaného zeleného hrášku nebo 200 g mraženého

4 malé mrkve

10 středních brambor

1 malá svazek petrželky, celeru nebo kopru

Hovězí vývar přiveďte k varu. Jakmile se pěna srazí a vývar se hodinu vaří, přidejte oloupanou kořenovou zeleninu a listovou zeleninu svázanou do svazku. Všechnu zeleninu důkladně omyjte a oloupejte. Celé brambory, nakrájenou tuřín a hrášek dejte do samostatného hrnce. Osolte, zalijte vroucí vodou a přiveďte k varu. Scedte v cedníku, propláchněte studenou vodou, přendejte do prázdného hrnce a zalijte scezeným vývarem, dokud tekutina jen těsně nepokryje zeleninu. Vařte na mírném ohni 15 minut, poté přidejte nakrájenou mrkev a květák, rozdělené na růžičky. Vařte dále maximálně 15 minut. Když je zelenina hotová, přendejte ji do jiného hrnce, zalijte horkým scezeným vývarem a přidejte maso nakrájené na malé kousky.

Jehněčí polévka s těstovinami

2 litry vody

500 g jehněčího masa

100 g středně velkých těstovin

2 střední kořeny petrželky

5 středních cibulí

2 stroužky česneku

2 lžíce rajského protlaku

1 polévková lžíce ghí

1 polévková lžíce adjiky

1 lžíce nasekaného kopru a petrželky

sůl a další koření dle chuti

Jehněčí maso najemno nakrájejte, opláchněte, vložte do hrnce, zalijte studenou vodou a duste na mírném ohni, dokud nezměkne. Poté přidejte těstoviny. Cibuli a petrželku najemno nakrájejte a orestujte na oleji, poté přidejte rajský protlak a adjiku. Pět až deset minut před uvařením polévky ji dochutěte orestovanou cibulí, prolisovaným česnekem, solí a bylinkami.

Masová a zeleninová polévka v hrncích

800 g hovězího masa

4,5 litru vody

800 g čerstvého bílého zelí

4 střední brambory

4 střední rajčata

1 velká cibule

1 střední tuřín

1 střední mrkev

1 střední kořen petrželky a celeru

2 lžíce nasekaného kopru a petrželky

sůl a pepř dle chuti

Maso vařte do polotovaru. Uvařené maso, nakrájenou mrkev, celer a petržel spolu s tenkými plátky zelí dejte do keramických hrnců. Navrch dejte nakrájená rajčata, bylinky a celé oloupané brambory, osolte a opepřete. Vše zalijte vývarem, pevně přikryjte a vařte 1 hodinu ve středně vyhřáté troubě, ale nevařte.

Bramborová polévka s celerem

1,5 litru masového vývaru,

3 střední brambory

1 střední celer

1 střední cibule

100 g čerstvých žampionů

1 lžíce másla

šťáva z 1 citronu

1 lžička nasekané petrželky

sůl dle chuti

Cibuli nakrájejte najemno, orestujte ji na oleji v těžkém hrnci, přidejte oloupaný a nakrájený celer a nakrájené žampiony a pokapejte citronovou šťávou. Jakmile je celer a žampiony uvařené, zalijte horkým vývarem a přidejte nakrájené brambory. Jakmile jsou brambory uvařené, posypte polévku petrželkou.

Bramborová polévka s okurkami

1 litr vody

300 g hovězího masa bez kosti

1 polévková lžíce ghí

1 střední mrkev

1 střední cibule

2 střední brambory

2 středně velké nakládané okurky

2 lžíce zakysané smetany

1 lžička nasekaného kopru a petrželky

sůl a pepř dle chuti

Maso nakrájejte na 1,5 cm silné plátky, rozklepněte je a dejte do hrnce. Zalijte vroucí vodou, aby bylo maso ponořené, přidejte nakrájenou cibuli, mrkev a petrželku a duste. Jakmile maso změkne, přidejte zbývající vodu, nakrájené brambory, sůl, pepř a duste na mírném ohni. Okurky oloupejte, zbavte semínek, nakrájejte na kousky a ke konci vaření je přidejte do polévky. Před podáváním přidejte zakysanou smetanu a bylinky.

Italská polévka s masovými kuličkami

4 šálky hovězího vývaru

1 velká mrkev

1 lžíce nasekané zelené cibulky

1 malá tuřín

0,5 lžíce másla

2 lžíce hroznového octa, sůl a pepř dle chuti

Na masové kuličky

200 g nasekaného libového hovězího masa

1 slepičí vejce

1 lžička jemně nakrájené cibule

3 lžičky čerstvé pšeničné strouhanky

2 lžičky nasekané petrželky, sůl a pepř dle chuti

Hovězí maso rozemeleme a smícháme se zbývajícími ingrediencemi. Vytvarujeme kuličky o velikosti vlašského ořechu. V hrnci přivedeme k varu vodu a přidáme masové kuličky. Snížíme plamen a vaříme asi 10 minut. Masové kuličky vyjmeme děrovanou lžící a dáme stranou. Nakrájenou mrkev a tuřín dáváme do těžkého hrnce s olejem a zalijeme 0,5 hrnku vývaru. Přikryjeme a vaříme na středním plameni asi 5 minut. Přidáme zbývajcí vývar a masové kuličky, přivedeme k varu a poté vaříme 2–3 minuty, dokud se masové kuličky neprohřejí. Dochutíme solí a pepřem a přidáme ocet.

Zelná polévka

400 g hovězího masa s kostmi

2 střední brambory

1 střední cibule

1 sklenice kysaného zelí

1 střední mrkev

2 lžíce prosa

1 čajová lžička ghí

2 lžíce zakysané smetany, koření, sůl dle chuti

Uvařte maso. Nastrouhejte mrkev a půlku cibule a orestujte. Zelí povařte v malém množství vody po dobu 10–15 minut. Do vývaru přidejte nakrájené brambory a druhou půlku syrové cibule. Přidejte mrkev, cibuli, zelí a propláchnuté jáhly. Vařte dalších 10–15 minut. Osolte a okořeňte. Podávejte se zakysanou smetanou.

Hustá polévka s vepřovým masem a zeleninou

400 g vepřového masa

5 středně velkých okurek

4 střední brambory

2 střední mrkve

100 g čerstvého bílého zelí

2 střední cibule

1 šálek fazolí

1 střední rajče

1 lžíce mouky

1 lžíce rajského protlaku

2 bobkové listy

10 černých pepřů

špetka muškátového oříšku

Fazole namočte na 3-4 hodiny do studené vody, vařte v malém množství vody.

Maso a zeleninu nakrájejte na malé kousky. Zelí natrhejte. Na dno hrnce naskládejte maso, brambory, mrkev, zelí, fazole, okurky a cibuli. Nastrouhejte rajče a položte ho navrch. Rajský protlak rozpustíte v 1 litru vroucí vody, zalijte jím maso a zeleninu, přidejte bobkový list, pepř a muškátový oříšek. Vařte dozlatova. Pokrm by měl být hustý, jako dušené maso.

Rassolnik s ledvinami

500 g hovězího masa s kostmi

400 g ledvin

1 střední mrkev

1 kořen petrželky a 1 kořen celeru

3 středně velké nakládané okurky

1 střední cibule

0,5 šálku perlového ječmene

5 bramborových hlíz

1 polévková lžíce ghí

5 lžic zakysané smetany

2 lžice nasekané petrželky a kopru

sůl dle chuti

Oloupejte ledvinky, nakrájejte je a namočte je na 2–3 hodiny do studené vody. Poté vodu scedte, znovu je zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Tento postup opakujte ještě jednou a po uvaření nechte 1 hodinu vařit na mírném ohni. Z masa uvařte vývar, scedte ho a přidejte nakrájené brambory a obiloviny. Nakrájejte mrkev, petržel, celer, okurky a cibuli a přidejte je do polévky. Na talíř dejte nakrájené maso, ledvinky, zakysanou smetanu a bylinky.

Hlavní chody

Ovesná kaše

Prosová kaše s dýní (dýňová kaše)

1 sklenice prosa

500 g dýně

3 sklenice mléka

0,5 čajové lžičky soli

4 lžice zakysané smetany

cukr dle chuti

Proso několikrát propláchněte, nejprve teplou vodou a nakonec horkou vodou. Dýni oloupejte a zbavte semínek, nakrájejte na malé kostičky, přidejte do horkého mléka, osolte a přiveďte k varu. Poté přidejte proso a vařte 30–40 minut na mírném ohni. Jakmile kaše zhoustne, pevně přikryjte a vložte do trouby, aby se zredukovala. Podávejte se zakysanou smetanou.

Prosová kaše se zeleninou

2 sklenice vody

1 sklenice prosa

2 střední cibule

2 střední mrkve

3 střední brambory

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce rajského protlaku

sůl dle chuti

V hrnci s tlustým dnem orestujte nadrobno nakrájenou cibuli a mrkev, poté přidejte rajský protlak. Zalijte 2 hrnky horké vody. Jakmile voda začne vřít, přidejte sůl, nakrájené brambory a proso. Přiveďte k varu a odstavte z plotny.

Pohanková kaše s houbami

2,5 šálku pohanky

50 g sušených hub

2 střední cibule

2 lžíce másla

1 lžíce rajského protlaku

Sušené houby propláchněte, dejte je do hrnce, zalijte třemi hrnky studené vody a nechte je dvě hodiny nabobtnat. Jakmile houby nabobtnají, vyjměte je z vody, najemno nakrájejte, vraťte je do stejné vody, osolte a přiveďte k varu. Do vroucí vody s houbami přidejte krupici a promíchejte. Na másle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli a poté přidejte rajský protlak. Jakmile kaše zhoustne, přidejte orestovanou cibuli a vařte do změknutí.

Pohanková kaše se zeleninou

1 hrnek pohanky

3 střední mrkve

1 střední červená řepa

3 malá rajčata

1 hrnek strouhané kedlubny

1 lžíce nasekané petrželky a celeru

sůl a pepř dle chuti

Mrkev a řepu nastrouhejte na hrubém struhadle. Rajčata nakrájejte na kousky. Pohanku přeberte a omyjte. Na dno hrnce dejte jako první vrstvu řepu, poté třetinu pohanky jako druhou vrstvu, mrkev jako třetí vrstvu, pohanku jako čtvrtou vrstvu, kedlubny jako pátou vrstvu, zbývající pohanku jako šestou vrstvu a rajčata jako sedmou vrstvu. Kaši zalijte horkou osolenou vodou, přiveďte k varu, vařte 6–8 minut a nechte 10–25 minut louhovat bez zahřívání, přikryté. Podávejte s bylinkami.

Hrachový květ

2 hrnky hrachu

4 střední cibule

2 lžíce ghí

1 lžíce hroznového octa

sůl dle chuti

Hrášek propláchněte a namočte na 8–10 hodin do teplé vody. Poté zalijte čerstvou vodou, aby byl hrášek jen ponořený, a vařte na mírném ohni do změknutí. Cibuli nakrájejte nadrobno, orestujte ji na oleji, přidejte k hrášku, osolte a octem a důkladně promíchejte.

Hráškové pyré

2 hrnky hrachu

2 střední cibule

3 stroužky česneku

2 lžíce ghí

2 lžíce rajského protlaku

sůl dle chuti

Hrášek propláchněte a namočte na 8–10 hodin do teplé vody. Poté zalijte čerstvou vodou, aby byl hrášek sotva ponořený, a duste na mírném ohni, dokud nezměkne. Cibuli nakrájejte najemno, česnek orestujte na oleji a přidejte rajský protlak. Uvařený hrášek rozmačkejte a přidejte orestovanou směs.

Kopřiva s rýží

1,5 sklenice vody

500 g čerstvých kopřiv

0,5 šálku rýže

2 lžíce másla

2 lžíce rajského protlaku

1 střední cibule

2 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce nasekané máty

sůl dle chuti

Kopřivy přeberte, propláchněte, nasekejte a dejte do hrnce. Přidejte rýži, máslo, nakrájenou cibuli, petrželku a mátu, rajský protlak a sůl dle chuti. Zalijte 1,5 hrnkem vody, pevně přikryjte a vařte na mírném ohni, dokud rýže nezměkne.

Zeleninový pilaf

2 hrnky rýže

4 sklenice vody

2 velké mrkve

2 velké cibule

3 lžíce ghí

4 stroužky česneku

1 lžíce hroznového octa, sůl dle chuti

Do rozehřátého oleje vložte nakrájenou cibuli. Po 3 minutách přidejte nakrájenou mrkev. Poté přidejte 4 hrnky studené vody, přiveďte k varu a vařte 3 minuty na mírném ohni. Osolte dle chuti a přidejte propláchnutou rýži. Vařte na vysokém ohni bez pokličky, dokud se voda z povrchu pilafu neodpaří. Snižte plamen, přikryjte pokličkou a vařte 3–5 minut na mírném ohni. Nakonec přidejte nasekaný česnek a ocet.

Pilaf s hráškem

1 hrnek hrachu

2 hrnky rýže

2 velké cibule

4 střední mrkve

5 lžic ghí

1 lžíce hroznového octa

sůl dle chuti

Hrášek namočte a uvařte zvlášť. Orestujte nakrájenou cibuli a mrkev, přidejte ocet a zalijte čtyřmi hrnkami studené vody. Jakmile voda začne vřít, přidejte sůl a uvařený hrášek. Po 10 minutách přidejte propláchnutou rýži a zvyšte plamen, dokud se voda na povrchu neodpaří. Poté přikryjte, snižte plamen na minimum a duste do změknutí.

Čočka s česnekem a cibulí

6 sklenic vody

1,5 šálku čočky

5 stroužků česneku

1 střední cibule

1 bobkový list

2 lžíce rajského protlaku

Čočku namočte na 2–3 hodiny do studené vody a poté ji vařte v 6 hrncích vody, přičemž na konci vaření část tekutiny scedte. Deset minut před uvařením přidejte sůl, nasekaný česnek a cibuli, bobkový list a rajský protlak.

Kotlety, řízky, zeleninové zrazy

Zelné řízky

500 g bílého zelí

1 malá cibule

1 lžička nasekané petrželky

3-4 lžíce strouhanky nebo mouky

1 slepičí vejce

sůl, zakysaná smetana dle chuti

Vezměte malou hlávku zelí, nakrájejte ji na klínky a vařte v osolené vodě do změknutí. Zelí scedte v cedníku a poté najemno nakrájejte. Přidejte najemno nakrájenou cibuli, petrželku, vejce, strouhanku nebo mouku a míchejte, dokud nevznikne hustá směs. Nakrájejte na placičky, obalte ve strouhance nebo mouce a vařte v páře nebo pečte v troubě. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zelné řízky s bramborami

500 g zelí

1 krajíc bílého chleba

2 střední brambory

1 slepičí vejce

2 lžíce krupice

1 lžíce mouky

1 lžička nasekané petrželky nebo celeru

sůl, mletý černý pepř, zakysaná smetana dle chuti

Zelí uvařte, scedte a spolu s namočeným krajícem bílého chleba a vařenými bramborami nasekejte nebo nadrobno nasekejte nožem. Osolte, opepřete, přidejte krupici a bylinky. Vytvarujte placičky, obalte v mouce a pečte v troubě nebo v páře. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zelné řízky s krupicí

1 kg zelí

1 lžíce mouky

0,5 šálku vody

1 slepičí vejce

4 lžíce krupice

3 lžíce strouhanky

sůl, pepř, zakysaná smetana dle chuti

Zelí omyjte, očistěte, nakrájejte na kousky, odstraňte stonek, nejemno nakrájejte nebo nakrájejte na plátky, dejte do hrnce, zalijte trochou vody, přikryjte a duste do změknutí. Postupně vmíchejte krupici, dobře promíchejte a vařte na mírném ohni 10–15 minut, dokud krupice nenabobtná. Zelí nechte mírně vychladnout, přidejte vejce, osolte, promíchejte, nakrájejte na placičky, obalte ve strouhance a upečte nebo poduste. Podávejte se zakysanou smetanou.

Květákové řízky

800 g květáku

200 g pšeničné strouhanky

4 lžíce ghí

3 lžíce mouky

1 slepičí vejce

sůl, zakysaná smetana dle chuti

Květák uvařte v osolené vodě a rozmačkejte. Rozdrobte strouhanku, zalijte horkou vodou, nechte vychladnout, vymačkejte přebytečnou vodu a smíchejte s květákem. Směs promíchejte, přidejte máslo, mouku a vejce a posypte strouhankou. Vytvořte karbanátky, obalte je v mouce a pečte v troubě nebo v páře. Podávejte se zakysanou smetanou.

Řezy z kysaného zelí a brambor

500 g kysaného zelí

3 střední brambory

1 malá cibule

1 čajová lžička mletého kmínu

3 lžíce mouky

1 slepičí vejce

sůl, pepř, zakysaná smetana dle chuti

Brambory uvařte, oloupejte a za horka nasekejte. Přidejte najemno nastrohané kysané zelí, nakrájenou cibuli, kmín, vejce, mletý pepř a trochu mouky a dobře promíchejte. Z těsta vytvarujte placičky, obalte je v mouce a pečte v troubě. Podávejte se zakysanou smetanou.

Fazolové řízky

0,5 šálku fazolí

2 střední cibule

1 polévková lžíce krupice

166 čajových lžiček nasekaného koriandru

167 lžic mouky nebo strouhanky

1 bobkový list

sůl, rajčatová omáčka dle chuti

Fazole namočte na několik hodin do studené vody, povařte a rozmixujte je spolu s jednou cibulí. Přidejte koriandr a trochu krupice. Obalené v mouce nebo strouhance dejte do hluboké pánve. Přidejte nakrájenou druhou cibuli a bobkový list a duste na mírném ohni 10–15 minut. Hotové karbanátky podávejte s rajčatovou omáčkou.

Hráškové řízky

0,5 šálku ovesných vloček

2 hrnky hrachu

3 stroužky česneku

2 střední cibule

2 lžíce strouhanky nebo mouky

sůl, rajčatová omáčka dle chuti

Hrášek namočte na několik hodin do studené vody, uvařte ho a rozmixujte nebo rozmixujte s ovesnými vločkami, česnekem a cibulí. Osolte. Karbanátky obalte v mouce nebo strouhance a pečte v troubě nebo v páře. Podávejte s rajčatovou omáčkou.

Kotlety z pohanky, rýže a hrachu s bylinkami

0,5 šálku pohanky

0,5 šálku hrášku

0,5 šálku rýže

1 velká cibule

3 stroužky česneku

1 slepičí vejce

2 lžíce strouhanky

1 lžička nasekané petrželky

sůl, mleté nové koření, rajčatová omáčka dle chuti

Uvařte pohanku, rýži a hrášek. Pohanku a rýži můžete vařit společně, dokud se voda úplně neodpaří. Rozmixujte do hladka. Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, vejce, sůl a mleté nové koření. Z mletého masa vytvarujte placičky, obalte je ve strouhance a pečte v troubě. Podávejte s rajčatovou omáčkou.

Mrkvové řízečky

2 střední mrkve 0,5 hrnku vody

2,5 lžíce krupice

2 lžíce mouky

2 lžíce strouhanky

1 slepičí vejce

sůl, cukr, zakysaná smetana dle chuti

Oloupanou, omytou a nastrouhanou mrkev dejte do hrnce, zalijte vodou, přidejte trochu krystalového cukru a vařte na mírném ohni, dokud nezměkne. Poté přidejte krupici a za stálého míchání vařte do zhoustnutí. Směs nechte mírně vychladnout, přidejte mouku, sůl a vejce, dobře promíchejte a za horka z ní vytvarujte placičky, obalte ve strouhance a podávejte v páře. Podávejte se zakysanou smetanou.

Cuketové řízečky

2 malé cukety

3 střední brambory

3 lžíce mouky

2 lžíce strouhanky

1 slepičí vejce

3 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl, zakysaná smetana dle chuti.

Cuketu oloupeme a nastrouháme, přidáme uvařené a rozmačkané brambory, bylinky, vejce, sůl dle chuti a tolik mouky, aby vznikla hustá směs na placky. Placky obalíme ve strouhance. Nejlepší je placky vařit v páře nebo péct. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zeleninové řízečky s rýží

5 středních brambor

1 střední mrkev

1 střední cibule

5 lžic rýže

1 polévková lžíce ghí

1 lžička nasekané petrželky

2 lžíce strouhanky nebo mouky

1 slepičí vejce

sůl, pepř, zakysaná smetana dle chuti

Brambory uvařte, oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Rýži uvařte v osolené vodě. Cibuli a mrkev nakrájejte a orestujte na rozpuštěném másle. Brambory smíchejte s rýží, cibulí a mrkví, přidejte vejce, sůl, mletý černý pepř a petrželku. Důkladně promíchejte a nechte 30 minut odpočinout. Ze směsi vytvarujte placičky, obalte v mouce nebo strouhance a pečte v troubě nebo v páře. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zelný řízek

800 g čerstvého zelí (celá hlávka)

1 polévková lžíce ghí

2 lžíce strouhanky a mouky

2 lžíce rajčatové omáčky

1 slepičí vejce

sůl, pepř, zakysaná smetana dle chuti

Z hlávky zelí odstraňte stonek, vařte ji vcelku do polovařené formy, vyjměte z vody, nechte vychladnout a rozdělte na listy. Když listy mírně oschnou, rozklepněte je, složte je po dvojicích a potřete hustou rajčatovou omáčkou a vytvarujte z nich oválky. Řízky obalte v mouce, namočte je ve směsi syrového bílku a vody a obalte ve strouhance. Řízky opečte z obou stran na pánvi s rozpuštěným máslem. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zelné zrazy s chlebem

500 g zelí

200 g pšeničného chleba

0,5 šálku vody

3–5 lžic mouky

2 lžíce strouhanky

1 střední cibule

sůl, pepř, zakysaná smetana dle chuti

Zelí nakrájejte, osolte a orestujte na másle. Uvařené zelí smíchejte s nadrobno nakrájenou osmaženou cibulí. Chléb nakrájejte a zalijte horkou vodou. Nechte vychladnout, vymačkejte

rozmačkejte. Zelí smíchejte s chlebem, přidejte sůl a mouku. Vše dobře promíchejte, z těsta vytvarujte řízky, obalte je ve strouhance a upečte v troubě. Podávejte se zakysanou smetanou.

Bramborové placky

8 středních brambor

1 malá cibule

2 lžíce krupice nebo mouky

1 slepičí vejce

2 lžíce ghí

sůl, zakysaná smetana dle chuti

Syrové oloupané brambory nastrouhejte na středním struhadle, přidejte nakrájenou cibuli, sůl, vejce, mouku nebo suchou krupici a míchejte, dokud směs nedosáhne konzistence husté zakysané smetany. Opečte na malém množství rozpuštěného másla. Podávejte se zakysanou smetanou.

Bramborové zrazy s houbami

8 středních brambor

6 lžic mouky

200 g čerstvých žampionů

2 střední cibule

2–3 stroužky česneku

pár snítek petrželky a koriandru

1 lžíce nasekaných vlašských ořechů, sůl, zakysaná smetana dle chuti

Připravte si mleté maso. Uvařené houby lehce orestujte na rozpuštěném másle a rozmixujte je spolu s cibulí a česnekem. Vše smíchejte a přidejte nadrobno nasekané bylinky a ořechy.

Brambory oloupejte a syrové nastrouhejte na středním struhadle. Sced'te přebytečnou tekutinu, přidejte mouku a sůl dle chuti. Z bramborové směsi vytvarujte malé placičky. Na každou placku dejte připravenou náplň a poté další bramborovou směs. Uhlad'te a vytvarujte brambory tak, aby náplň byla uvnitř. Zavařte v troubě nebo napařte. Podávejte se zakysanou smetanou.

Teplé zeleninové pokrmy

Pečené brambory se zeleninou

10 středních brambor

2 středně velké zelené papriky

2 malé cibule

3 stroužky česneku

1 polévková lžíce ghí

3 lžíce nasekané čerstvé petrželky

2 bobkové listy

2 lžíce rajského protlaku

sůl, mletá červená paprika dle chuti

Předehejte troubu na 200 °C. Brambory oloupejte a nakrájejte na velké plátky. Papriky omyjte, zbavte semínek a nakrájejte na kostičky a cibuli nakrájejte. Nasekejte česnek. Vymažte hrnec olejem a navrstvete brambory, papriky a cibuli, každou vrstvu osolte, opepřete, osolte rajčaty a posypte česnekem a petrželkou. Před poslední vrstvou brambor dejte bobkový list. Pokapejte olejem. Zalijte tolik vody, aby sahala do poloviny brambor.

Osolte a na mírném ohni přiveďte k varu. Poté pečte v troubě 1 hodinu, dokud brambory nezměknou.

Bramborová kaše s kysanou smetanou, česnekem a sýrem

5 středních brambor

6 stroužků česneku

1 lžíce zakysané smetany

225 g strouhaného sýra

1 bobkový list

sůl a mletý černý pepř dle chuti

Brambory oloupejte a nakrájejte na stejné kousky. Vařte je s česnekem doměkka, přidejte sůl a bobkový list. Poté scedte, vyjměte bobkový list a rozmačkejte je, přidejte zakysanou smetanu, mletý černý pepř a strouhaný sýr. Jakmile přidáte veškerý sýr, ihned podávejte.

Dušené bílé zelí

1 kg zelí

2 střední cibule

2 lžíce rajského protlaku

0,5 šálku vody

1 lžíce citronové šťávy

1 bobkový list

sůl, cukr dle chuti

Oloupané zelí natrhejte, dejte ho do hrnce, zalijte vodou, přikryjte pokličkou a vařte 20 minut na mírném ohni. Poté přidejte nakrájenou cibuli, rajský protlak, cukr, sůl, citronovou šťávu, bobkový list a pepř a pokračujte v dušení, dokud zelí nezměkne.

Zelí se zeleninou

600 g bílého zelí

2 středně velké sladké papriky

3 střední rajčata

10 středních brambor

1 lžíce nasekané petrželky

2 lžíce ghí

sůl dle chuti

Zelí natrhejte, osolte a promíchejte v rukou. Papriku a rajčata nakrájejte na kostičky a smíchejte se zelím. Důkladně promíchejte. Brambory nakrájejte zvlášť. Do pánve dejte vrstvu zelí, poté brambory, pak znovu zelí a nakonec brambory tak, aby zelí bylo navrchu. Posypte bylinkami. Zalijte sklenicí horké vody, přidejte olej a duste na mírném ohni.

Dušené zelí s fazolemi a houbami

600 g čerstvého bílého zelí

50 g sušených hub

0,5 šálku bílých fazolí

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce citronové šťávy

sójová omáčka, sůl dle chuti

Sušené houby zalijte teplou vodou a nechte několik hodin nebo přes noc odstát. Scedte, houby najemno nakrájejte a opečte na rozpuštěném másle do změknutí. Zelí natrhejte a přidejte k houbám, posypte bylinkami. Fazole vařte do zpola uvařené. Přidejte k zelí. Zelí dochuťte citronovou šťávou, sójovou omáčkou nebo solí, promíchejte, přidejte trochu vody a přikryté duste do změknutí.

Zelná rolka s houbami a rýží

1 kg zelí

250 g čerstvých žampionů

0,5 šálku rýže

1 malá cibule

3 lžíce mouky

2 lžíce rajského protlaku

1 polévková lžíce ghí

sůl, zakysaná smetana dle chuti

Zelí oloupejte, oddělte listy a předvařte ve vroucí osolené vodě. Připravte mleté maso. Rýži uvařte zvlášť. Houby nakrájejte a orestujte je s nakrájenou cibulí na másle 10 minut, poté smíchejte s rýží a rajským protlakem a osolte.

Na sebe položte 3–4 listy zelí, přidejte náplň, srolujte do rolády, zavažte provázkem, obalte v mouce, dejte do hrnce, zalijte 1 hrnkem horké vody a vařte v přikryté pánvi na mírném ohni do změknutí. Podávejte se zakysanou smetanou.

Zeleninové zelné závitky

800 g čerstvého zelí (celá hlávka)

0,5 šálku rýže

1 střední mrkev

2 střední cibule

2 lžíce ghí

1 lžíce nasekané petrželky

sůl dle chuti

Zelí odstraňte jádřince, oddělte listy a předvařte ve vroucí osolené vodě. Mrkev a cibuli najemno nakrájejte. Rýži osolte a přidejte 1,5 hrnku vody. Vařte, dokud rýže nevsákne všechnu vodu, poté sejměte z plotny, přidejte ghí a bylinky a smíchejte s mrkví a cibulí.

Zabalte zelné závitky, dejte je do hrnce, přidejte rajčatovou omáčku a vodu a vařte na mírném ohni 30 minut. Nebo je můžete položit na plech a péct v troubě.

Zelné závitky s pšeničnou kaší

600 g čerstvého zelí

0,5 šálku prosa

1 hrnek rajčatové omáčky

2 střední cibule

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekaného koriandru a petrželky

sůl dle chuti

Zelí oloupeme, oddělíme listy a spaříme vroucí osolenou vodou. Cibuli najemno nakrájíme a orestujeme na másle. Jáhlovou kaši uvaříme do zhoustnutí, přidáme orestovanou cibuli a bylinky a osolíme. Mleté maso zabalíme do připravených zelných listů, dáme do hrnce, zalijeme rajčatovou omáčkou a vaříme do změknutí.

Zelné závitky s houbami

600 g zelí

100 g čerstvých žampionů

0,5 šálku rýže

1 střední cibule

sůl, mletý pepř, zakysaná smetana dle chuti

Zelí oloupejte, oddělte listy a předvařte ve vroucí osolené vodě. Houby uvařte, najemno nakrájejte a smíchejte s uvařenou rýží a nakrájenou cibulí. Podle chuti osolte a opečte mletým černým pepřem a dobře promíchejte. Plněné zelí zabalte do zelných listů. Závitky dejte do hrnce, zalijte houbovým vývarem a duste dozlatova.

Zelné závitky s čočkou nebo fazolemi

600 g zelí

1 hrnek čočky nebo fazolí

0,5 šálku rýže

2 střední cibule

2 lžíce rajského protlaku

sůl dle chuti

Zelí oloupejte, oddělte listy a předvařte ve vroucí osolené vodě. Čočku nebo fazole namočte na několik hodin do studené vody a poté je uvařte. Smíchejte se zvláště uvařenou rýží a nakrájenou cibulí. Osolte, zabalte do listů zelí, dejte do hrnce, přidejte rajský protlak a duste do změknutí.

Zelné závitky s česnekovo-ořechovou omáčkou

600 g zelí

1 hrnek rýže

2 střední mrkve

2 střední cibule

2 střední rajčata

0,5 šálku nasekaných vlašských ořechů

1 lžíce nasekaného koriandru

sůl dle chuti

na omáčku

3 lžíce hroznového octa

0,5 šálku nasekaných vlašských ořechů

1 lžíce nasekaného koriandru

4–6 jemně nasekaných stroužků česneku

sůl dle chuti

Na přípravu nádivky uvařte rýži a orestujte nadrobno nakrájenou cibuli (1 cibuli) a mrkev. Smíchejte rýži, orestovanou zeleninu, ořechy a koriandr a dobře promíchejte. Listy zelí lehce povařte, oklepejte případné tlusté skvrny, přidejte nádivku a každý list zabalte. Nakrájejte druhou cibuli spolu s rajčaty. Závitky zelí dejte do hrnce, lehce podlijte vodou, přidejte cibuli a rajčata, přitlačte talířem a duste do

změknutí. Na omáčku smíchejte vlašské ořechy s koriandrem, octem a prolisovaným česnekem. Zelí zalijte vroucí vodou do konzistence zakysané smetany, osolte dle chuti a nechte vychladnout.

Zelné závitky z vinných listů

200 g vinných listů

8-10 stonků zelené cibulky

1 svazek šťovíku

1 svazek petrželky

1–2 střední mrkve

1 hrnek rýže

1 polévková lžíce ghí

sůl a pepř dle chuti

na omáčku

3 lžíce hroznového octa

0,5 šálku nasekaných vlašských ořechů

1 lžíce nasekaného koriandru

4–6 rozdrcených stroužků česneku

sůl dle chuti

Vinné listy spaříme vroucí vodou. Nasekáme jarní cibulku a šťovík, přidáme nastrouhanou mrkev a lehce orestujeme na oleji. Osolíme dle chuti, přidáme rýži a zalijeme jednou sklenicí vody. Jakmile rýže změkne, sejměte z plotny a přidáme nasekané bylinky.

petržel. Náplň dejte do každého vinného listu a srolujte do zelné rolky. Vložte do mělkého hrnce, přikryjte pokličkou a zalijte horkou vodou. Vařte na mírném ohni. Podávejte s česnekovo-ořechovou omáčkou.

Na omáčku smíchejte vlašské ořechy s koriandrem, octem a česnekem. Zalijte vroucí vodou, dokud směs nedosáhne konzistence zakysané smetany, osolte podle chuti a nechte vychladnout.

Líné zelné závitky

1 kg zelí

2 střední mrkve

1 střední paprika

1 střední cibule

4 střední rajčata

1 hrnek rýže

1 polévková lžíce ghí

1 bobkový list

sůl dle chuti

Rýži vařte do poloviny. Cibuli, papriku, mrkev a rajčata nakrájejte najemno a orestujte na oleji. Když je zelenina hotová, přidejte najemno nastrohané a osolené zelí. Po 5 minutách přidejte rýži, dobře promíchejte a duste dalších 5 minut. Po dovaření přidejte bobkový list.

Bílé fazole v houbové omáčce

500 g bílých fazolí

250 g čerstvých žampionů

5 středních brambor

1 velká cibule

3 lžíce ghí

2 lžíce jemně nasekané zelené cibulky

sůl, černý a červený pepř, kůra ze středního citronu, pálivá rajčatová omáčka dle chuti

Fazole namočte na několik hodin do studené vody, vařte je doměkka a scedte v cedníku. Cibuli nakrájejte a lehce orestujte. Přidejte nakrájené žampiony, opečte je s cibulí a smíchejte s fazolemi. Ochuťte pepřem, solí a kůrou a posypte jarní cibulkou. Podávejte s pikantní rajčatovou omáčkou a vařenými bramborami.

Zelené fazolky s pečenými sladkými paprikami

400 g zelených fazolí

1 středně velká červená paprika

2 lžíce ghí

2–3 stroužky česneku

1 lžíce hroznového octa

sůl dle chuti

Papriky omyjte, potřete rostlinným olejem a vložte na mřížku do předehřáté trouby. Pečte asi 30 minut, dle potřeby je otáčejte, aby se rovnoměrně opekly. Papriky přendejte do plastového sáčku, nechte je vychladnout a poté je oloupejte. Papriky rozpulte, odstraňte stonky a semínka. Oloupané půlky nakrájejte na proužky široké asi 1 cm. Zelené fazolky uvařte v osolené vodě do změknutí a poté je scedte v cedníku. Česnek nasekejte a smíchejte se zeleninou. Podle chuti přidejte ocet a nechte zeleninu přikrytou asi 15–20 minut odstát.

Lilek s ořechovou omáčkou

4 velké lilky

1,5 šálku nasekaných vlašských ořechů

0,5 l vroucí vody

2 střední cibule

1 lžíce hroznového octa

sůl a koření dle chuti

Neoloupaný lilek nakrájejte na kolečka, uvařte v osolené vodě a scedte v cedníku. Ořechy smíchejte s velmi jemně nakrájenou cibulí, kořením, solí a vinným octem a poté zalijte vroucí vodou do konzistence zakysané smetany. Lilky vrstvěte do misky, střídavě lilek s ořechovou omáčkou a nakonec omáčkou. Dejte na 3–5 hodin do lednice.

Lilky s cibulí a rajčaty

4 velké lilky

0,5 šálku zakysané smetany

2 střední cibule

4 střední rajčata

sůl a koření dle chuti

Neoloupaný lilek, rajčata a cibuli nakrájejte na kolečka. Plátky lilku položte na plech, na každý lilek dejte plátek cibule a na každou cibuli plátek rajčete. Každou vrstvu potřete zakysanou smetanou, osolte a zeleninu upečte v troubě.

Lilky s česnekem a bylinkami

4 velké lilky

2 lžíce nasekaného kopru a petrželky

3 stroužky česneku

1 lžíce citronové šťávy

sůl a koření dle chuti

Neoloupané lilky podélně nakrájejte na plátky, uvařte je v osolené vodě a scedte. Smíchejte petrželku a kopr s prolisovaným česnekem, solí, kořením a citronovou šťávou. Náplň položte na jeden plátek lilku a přikryjte druhým plátkem tak, aby bylinky a česnek zůstaly uvnitř.

Trubičky z lilku

5 středních lilků

2 lžíce nasekané petrželky

3 stroužky česneku

3 střední rajčata

sůl a koření dle chuti

Lilky podélně nakrájejte na tenké plátky, uvařte je v osolené vodě a scedte. Na každý plátek lilku položte plátek rajčete, posypte jemně nasekanou petrželkou a prolisovaným česnekem smíchaným se solí a každý plátek lilku srolujte do trubičky. Trubičky položte na servírovací talíř a ozdobte bylinkami.

Ventilátor z lilku

1 velký lilek

1 velké rajče

200 g adygejského sýra

2 lžičky nasekané petrželky

1 stroužek česneku

sůl a pepř dle chuti

Lilek omyjte, podélně nařízněte a namočte na 10 minut do osolené vody. Rajče nakrájejte a česnek nasekejte. Sýr nakrájejte na plátky. Lilek vyjměte z vody a osušte utěrkou. Na každý proužek lilku dejte plátky rajčat, česnek, bylinky a sýr. Vymažte zapékací misku olejem, vložte do ní lilek, rozložte ho a vložte do trouby. Pečte při 180–200 °C do změknutí.

Dušená cuketa

2 velké cukety

3 střední cibule

2 střední papriky

4 střední rajčata

1 lžice másla

2 lžičky nasekané petrželky

sůl dle chuti

Oloupanou cuketu nakrájejte na plátky silné 0,7–1 cm, cibuli a papriku najemno nakrájejte a rajčata nastrouhejte. Zeleninu smíchejte, přidejte petrželku, máslo a sůl a duste do změknutí.

Cuketa s rajčaty a květákem

2 střední cukety

500 g kvěťáku

5 středních rajčat

4 stroužky česneku

1 lžice másla

2 lžičky nasekané petrželky

sůl dle chuti

Oloupejte a nakrájejte středně velké cukety na kolečka. Květák omyjte, přeberte a rozdělte na růžičky. Rajčata nakrájejte na kolečka a střídavě je s cuketou a květákem vložte do silnostěnné zapékací misky, posypte nasekaným česnekem a bylinkami, pokapejte rozpuštěným máslem a dejte do trouby dusit.

Hrnce s houbami a vejci

300 g čerstvých žampionů

1 střední cibule

1 lžíce másla

1 stroužek česneku, oloupaný a rozdrcený

1 sklenice zakysané smetany

75 g strouhaného sýra

6 slepičích vajec

sůl a pepř dle chuti

Přehřejte troubu na 200 °C (400 °F). Oloupejte, omyjte a nakrájejte žampiony. Cibuli nakrájejte nadrobno. Na pánvi rozehejte polovinu oleje, přidejte žampiony, cibuli a prolisovaný česnek. Osolte, opepřete a lehce orestujte. Polovinu zakysané smetany rozdělte do 6 kulatých keramických zapékacích forem. Žampiony a cibuli rozdělte do forem. Posypte strouhaným sýrem a opatrně rozklepněte vejce, dávejte pozor, abyste nerozbili žloutek. Ochutňte zbývající zakysanou smetanou a nalijte navrch. Formy položte na předehřátý plech a pečte 15 minut. V tomto okamžiku by žloutky měly být stále tekuté a cestou na stůl se budou dále vařit. Pokud máte rádi pevnější žloutek, pečte 18–20 minut.

Zeleninové soté

3 střední lilky

1 střední cuketa

2 střední mrkve

3 středně velké sladké papriky

3 střední rajčata

2 střední cibule

1 bobkový list

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl a pepř dle chuti

Oloupejte lilek a cuketu. Každý kus nakrájejte zvlášť. Lilek posypte trochou soli a nechte 20 minut odstát, poté opláchněte studenou vodou. Rajčata nastrouhejte. Nakrájejte i veškerou ostatní zeleninu. Zeleninu dejte do hrnce s tlustým dnem a duste do změknutí. 5–10 minut před koncem vaření přidejte bobkový list, sůl a černý pepř. Nechte vychladnout. Podávejte posypané petrželkou nebo koprem.

Palačinkový zeleninový koláč

1 hrnek pšeničné mouky

1 slepičí vejce

3 sklenice vody

2 lžíce rozpuštěného másla, jedna sklenice jemně nastrouhané mrkve, řepy a bílého zelí

3 lžíce zakysané smetany

sůl dle chuti

Do hluboké mísy prosejte mouku, uprostřed udělejte důlek a opatrně do něj vlijte studenou osolenou vodu a vejce. Důkladně prošehejte, abyste odstranili hrudky. Vzniklé těsto scedte a rozdělte ho na tři porce. Každou porci smíchejte zvlášť s mrkví, řepou a zelím. Palačinky smažte z obou stran, přičemž postupně použijte všechny tři druhy těsta, a poté je navrstvete na sebe, střídavě barvy. Výsledkem je barevný palačinkový koláč, který se nakrájí na porce a podává se se zakysanou smetanou.

Těstoviny se zeleninou

400 g středně velkých těstovin

1 střední cuketa

2 střední mrkve

2 střední kořeny petrželky

3 střední rajčata nebo

3 lžíce rajského protlaku

2 střední cibule

1 bobkový list

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekané petrželky nebo kopru

sůl a pepř dle chuti

Mrkev, cibuli, cuketu a petržel nakrájejte na nudle a orestujte na rozpuštěném másle. Přidejte rajský protlak nebo nastrouhaná rajčata, bobkový list a duste 5–7 minut. Uvařte těstoviny, přidejte zeleninu a rajče a dobře promíchejte. Podávejte posypané bylinkami.

Vegetariánské těstoviny v italském stylu

300 g těstovin

1 polévková lžíce ghí

1 střední lilek, nakrájený na malé kousky

1 střední cibule, nakrájená

1 středně sladká červená paprika, nakrájená na malé kousky

3 lžíce hroznového nebo jablečného octa

185 g černých oliv, rozčtvrcených

3 lžíce nasekané bazalky

sůl a pepř dle chuti

Uvařte těstoviny, scedte je a dejte stranou. Ve velké pánvi rozehejte olej, přidejte lilek, cibuli a papriku a restujte 7–8 minut. Přidejte ocet a olivy, dobře promíchejte a prohřejte. Posypte bazalkou, okořeňte a dobře promíchejte. Ihned podávejte.

Pečená zelenina

1 střední lilek, nakrájený na kousky

2 středně velké červené papriky, zbavené semínek a nakrájené na kousky

2 malé cukety, oloupané a nakrájené na kousky

1 červená pálivá chilli paprička, jemně nasekaná, nebo 2 špetky červené papriky

2 lžíce ghí

2 čajové lžičky kmínu

2 lžíce nasekaného

sůl a pepř dle chuti

Předehejte troubu. Nakrájenou zeleninu dejte na plech, pokapejte rozpuštěným máslem a okořeňte. Promíchejte a pečte v troubě 15 minut. Vyjměte z trouby, posypte kmínem a vraťte do trouby na 10 minut. Nechte trochu vychladnout a poté přidejte bylinky. Podávejte teplé.

Zeleninové dušené pokrmy

Bramborový guláš

8–10 středních brambor

2–3 střední cibule

2 střední mrkve

1 střední kořen petržele

5 stroužků česneku

2 lžíce rajského protlaku

1 lžíce nasekané petrželky a kopru, sůl dle chuti

Brambory a zbývající zeleninu nakrájejte na kostičky, dejte je do hrnce, přidejte rajský protlak a nechte 15–20 minut dusit. Pět až deset minut před koncem vaření přidejte nadrobno nasekaný nebo prolisovaný česnek se solí. Při podávání posypte nadrobno nasekanými bylinkami.

Zeleninový guláš z kysaného zelí a rýže

3 litry vody

2 střední cibule

2 střední mrkve

3 střední brambory

1 lžíce rajského protlaku

1 hrnek rýže

1 sklenice kysaného zelí

1 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl dle chuti

Cibuli a mrkev nakrájejte najemno a dejte je do hrnce s tlustým dnem. Přidejte nakrájené brambory a rajský protlak, promíchejte a zalijte vodou. Jakmile voda začne vřít, přidejte sůl, rýži a kysané zelí a přiveďte k varu. Před sejmutím z plotny přidejte bylinky.

Cuketový guláš

1 střední cuketa

1 střední paprika

1 střední cibule

1 střední mrkev

6 středních brambor

2–3 střední rajčata

1 polévková lžíce ghí

4–5 stroužků česneku

sůl dle chuti

V hrnci s tlustým dnem rozehejte olej. Přidejte nakrájenou cibuli, poté nakrájenou mrkev, oloupanou a nakrájenou cuketu, brambory a papriku. Přikryjte pokličkou a duste na mírném ohni za občasného míchání. Když jsou brambory hotové, přidejte nadrobno nakrájená rajčata. Po 5 minutách přidejte prolisovaný česnek. Přiveďte k varu a vypněte oheň.

Lilkový guláš

6 středních brambor

2–3 malé lilky

1 střední cibule

2–3 střední rajčata

2–3 střední papriky

1 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl a mletý pepř dle chuti

Brambory, lilek a cibuli oloupejte a omyjte, nakrájejte na kostičky, osolte a opepřete mletým pepřem a dejte do hrnce s tlustým dnem. Přidejte nakrájená čerstvá rajčata a nakrájené papriky, přikryjte a duste do změknutí. Podávejte ozdobené jemně nasekanými bylinkami.

Zeleninový guláš

6 středních brambor

2–3 malé tuříny

200 g zelených fazolí

200 g květáku

200 g čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku

1 střední cibule 2–3 střední rajčata

2–3 střední papriky

2 lžíce rajského protlaku 2 lžíce mouky

1 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl a mletý pepř dle chuti

Zeleninu oloupejte, omyjte a nakrájejte na kostičky nebo klínky. Uvařenou zeleninu dejte do hrnce, zalijte rajčatovou omáčkou a 10 minut před koncem vaření přidejte k dušenému masu mouku rozehřátou na suché pánvi. Vařte 30 minut na mírném ohni. 3 minuty před koncem vaření přidejte bobkový list a osolte. Do hotového dušeného masa přidejte nasekané bylinky.

Plněná zelenina

Brambory plněné houbami

6 velkých brambor

300 g čerstvých žampionů

0,5 šálku zakysané smetany

50 g tvrdého sýra

1 lžíce másla

sůl dle chuti

Brambory oloupejte a omyjte, odřízněte vršek a tenkým nožem udělejte prohlubeň. Od okraje si vyznačte 5–7 mm značku pro okraj a vyřízněte vnitřek, přičemž na dno ponechte asi 1 cm. Brambory vložte do vroucí osolené vody a krátce povařte (dokud nezačnou měknout). Houby propláchněte, osušte a nakrájejte na tenké plátky. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte houby a několik minut orestujte. Osolte dle chuti. Připravené brambory vyjměte z tekutiny, osušte je a naplňte je houbami. Houby navrch zalijte zakysanou smetanou a posypte strouhaným sýrem. Pečte v troubě 20–30 minut při 180 °C dozlatova.

Zelí plněné zeleninou

1 střední hlávka zelí

2 střední cibule

1 střední mrkev

1 malý lilek

1 středně velká sladká paprika

2 střední rajčata

2 lžíce rýže

500 g rajčatové šťávy

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekaného kopru a petrželky, sůl dle chuti

Na přípravu nádivky uvařte rýži, nakrájejte lilek, papriku, mrkev a cibuli na kostičky a lehce je orestujte na oleji. Orestovanou zeleninu smíchejte s uvařenou rýží. Zelí odstraňte jádřinec, vložte ho do vroucí osolené vody a vařte do poloviny. Zelí dejte do síta, aby okapalo, opatrně oloupejte listy a na každý list, kromě vnějších, naskládejte zeleninovou nádivku. Pokládejte je vedle sebe, přičemž zachovávejte tvar zelí. Plněné zelí přendejte do hrnce, pokapejte strouhanými rajčaty a rajčatovou šťávou a pečte v troubě. Před podáváním zelí dejte na talíř, přelijte omáčkou a posypte bylinkami.

Lilky plněné zeleninou

2 malé lilky

125 g čerstvého zelí

2 malé mrkve

1 střední kořen petržele

0,5 střední hlízy celeru

2 střední rajčata 2–3 stroužky česneku

400 g rajčatové omáčky

1 lžíce nasekané petrželky

2 lžíce nasekané zelené cibulky

1 polévková lžíce ghí

sůl dle chuti

Lilky omyjte, podélně rozkrojte, odstraňte dužinu ze středu, vnitřek osolte, nechte 30 minut odstát, poté opláchněte studenou vodou a naplňte mletou zeleninou.

Na přípravu mletého masa jemně nakrájejte oloupanou mrkev, celer, petržel a dužinu lilku, smíchejte s jemně nastrohaným zelím, nakrájenými rajčaty a zelenou cibulkou a osolte.

Plněné lilky naskládejte v jedné vrstvě na olejem vymazanou pánev, přelijte rajčatovou omáčkou smíchanou s prolisovaným česnekem a pečte v troubě. Při podávání ozdobte bylinkami.

Cuketa plněná rýží

3 malé cukety

1 střední cibule 0,5 hrnku rýže

4–5 středních rajčat

2 lžíce mouky

1 polévková lžíce ghí

1 lžička nasekané petrželky, sůl a pepř dle chuti

Cuketu (můžete nechat i mladé) oloupejte, propláchněte, nařízněte napříč, odstraňte dužinu a osolte. Na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte nevařenou, ale propláchnutou rýži a 1/3 nakrájené dužiny cukety a lehce orestujte. K uvařené rýži přidejte mletý pepř, sůl, 2 nakrájená rajčata a horkou vodu. Směs duste, dokud rýže nezměkne, poté sejměte z ohně a přidejte nadrobno nasekanou petrželku. Cuketu naplňte připravenou náplní a položte na plech. Zbývající rajčata rozmačkejte, přidejte mouku lehce rozehřátou na pánvi a zředěnou vodou a připravenou směsí přelijte cuketu. Pečte v troubě.

Papriky plněné zeleninou

10 sladkých paprik

2 střední cibule

2 střední mrkve

1 malá hlíza celeru

2 střední brambory

2 střední rajčata

4 stroužky česneku

1 polévková lžice rozpuštěného másla

1 lžice nasekané petrželky

1 lžice jablečného octa

sůl a pepř dle chuti

Oloupejte a nadrobno nakrájejte cibuli, mrkev a celer. Osolte a orestujte na másle. Přiveďte k varu a poté přidejte nadrobno nakrájené brambory a rajčata. Vmíchejte mleté maso, přiveďte k varu a odstavte z plotny. Přidejte nasekaný česnek a petržel. Papriky naplňte mletým masem a položte je na plech, přidejte vodu a nastrouhaná rajčata. Papriky pokapejte rozpuštěným máslem a octem a pečte v troubě.

Papriky plněné zeleninou a rýží

10 sladkých paprik

2 střední cibule

2 střední mrkve

1 hrnek rýže

2 střední rajčata

4 stroužky česneku

2 lžice rajského protlaku

1 lžice nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Paprikám odřízněte vršek i semínka a odstraňte semínka. Cibuli nakrájejte, mrkev nastrouhejte, osolte dle chuti a přidejte rýži, nastrouhaná rajčata a petrželku. Dobře promíchejte a papriky naplňte směsí. Vložte do hrnce, zalijte rajčatovou omáčkou a duste na mírném ohni 20–30 minut.

Rajčata plněná rýží

10–12 středních rajčat

1 střední cibule

1 malá mrkev

0,5 šálku rýže

400 g vody

1 polévková lžíce rozpuštěného másla

1 lžíce nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Rajčata nakrájejte napříč, odstraňte dužinu a osolte. Orestujte nadrobno nakrájenou cibuli a nastrouhanou mrkev, přidejte rýži, sůl a vodu a vařte, dokud rýže nezměkne. Poté přidejte petrželku a černý pepř. Naplňte rajčata náplní, položte je na plech, zalijte trochou horké vody a oleje a pečte v troubě.

Rajčata plněná strouhankou

1 hrnek pšeničných strouhanek

4 střední rajčata

2 lžíce másla

1 stroužek česneku

1 lžíce nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Smíchejte strouhanku s petrželkou, dochuťte olejem, prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Důkladně promíchejte, odřízněte rajčata, vydlabejte dužinu, naplňte připravenou směsí, opatrně přikryjte odříznutými vršky, položte na plech nebo pánev, potřete rajčata olejem a pečte v troubě.

Rajčata plněná cibulí

3 krajíce starého pšeničného chleba

4 střední rajčata

2 lžíce másla

1 velká cibule

1 lžíce nasekané petrželky a kopru

sůl a pepř dle chuti

Středně velká rajčata omyjte a odstraňte dužinu a semínka. Připravte si náplň: cibuli najemno nakrájejte a orestujte na oleji. Přidejte bylinky a strouhaný chléb, důkladně promíchejte, osolte a potřete olejem. Rajčata naplňte náplní a pečte v troubě. Před podáváním ozdobte bylinkami.

Plněné okurky

4 malé okurky

1 střední červená řepa

3 stroužky česneku, pár lístků máty

3 lžíce rajského protlaku

100 g nasekaných vlašských ořechů

sůl dle chuti

Okurky opatrně oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte jádřinec. Předvařenou řepu nastrouhejte na hrubém struhadle, dejte ji na pánev, přidejte rajče a nasekanou mátu, osolte dle chuti a na mírném ohni 5 minut povařte. Směs nechte vychladnout, přidejte nasekaný česnek a ořechy a naplňte okurky. Před podáváním nechte vychladnout a ozdobte mátou.

Okurky plněné zeleninou

5 středních okurek

1 střední brambor

1 malá mrkev

1 malá červená řepa

1 malá cibule

1 lžička extra panenského olivového oleje

3 lžíce zakysané smetany

1 lžíce nasekaného kopru

sůl, cukr a pepř dle chuti

Zeleninu uvařte, nechte vychladnout, oloupejte, nakrájejte na kostičky a ochuťte olejem. Okurky podélně rozpulte, odstraňte jádřince a najemno nakrájejte. Jemně nakrájenou cibuli a nasekaný jádřinec okurky důkladně smíchejte se zbývajícím zeleninou a ochuťte solí, pepřem, cukrem, bylinkami a zakysanou smetanou. Půlky okurek naplňte směsí, uspořádejte na talíři a ozdobte snítkami kopru.

Dýně s mletou zeleninou a chlebem

1 malá dýně

3 hrnky strouhaného žitného chleba

1 hrnek rýže

3 střední rajčata

1 velká cibule

3 stroužky česneku

1 polévková lžíce ghí

sůl a pepř dle chuti

Dýni oloupejte, rozkrojte napůl, vydlabejte obsah a naplňte směsí předem namočené rýže, nakrájených rajčat, nadrobno nakrájené a osmažené cibule, prolisovaného česneku, soli a pepře. Naplněné půlky dýní bohatě posypte strouhanou strouhankou, vložte do hrnce, zalijte trochou vody, přidejte rozpuštěné máslo a pečte v troubě na vysokou teplotu 15–20 minut.

Dýně plněná ovocem

1 malá dýně

0,5 šálku rýže

2 lžíce másla

100 g vypeckovaných švestek a rozinek

3 malá jablka

1 čajová lžička skořice

3 lžíce cukru

sůl dle chuti

Dýni omyjte, odřízněte vršek, poté lžící vydlabejte semínka a dužinu a důkladně propláchněte. Oddělte jedlou dužinu od semínek, nejemno nasekejte, přidejte lehce uvařenou rýži, rozinky, švestky, nakrájená jablka, cukr a skořici a dobře promíchejte. Dýni naplňte náplní, pevně uzavřete odříznutou vrškem, poté položte na vymazaný plech a pečte v troubě dozlatova. Dýni podávejte pokapanou rozpuštěným máslem.

Hlavní chody z ryb

Vařená ryba po polsku

450–500 g candáta nebo tresky tmavé

1,5 šálku vody

4 slepičí vejce

2 lžíce másla

1 malá cibule

1 lžíce nasekané petrželky

1 lžíce citronové šťávy

1 bobkový list

sůl a pepř dle chuti

Rybu vařte v malém množství vody s cibulí a kořením 10–15 minut. Vejce uvařte natvrdo, nakrájejte je a přidejte scezený rybí vývar, citronovou šťávu a máslo. Rybu dejte do hluboké mísy, přelijte omáčkou a posypte bylinkami. Podávejte s vařenými bramborami.

Pošírovaná ryba po ruském způsobu

400 g ryb (candát, treska, štikozubec)

2 střední cibule

0,5 l okurkového nálevu

3 lžíce ghí

249 lžic hořčice

250 bobkových listů

5 hrášků nového koření

sůl dle chuti

Rybu vyfiletujte a nakrájejte na dlouhé kusy. Vložte ji do hrnce vymazaného rozpuštěným máslem a zalijte nálevem tak, aby byla ryba ponořena do poloviny. Přidejte bobkový list, pepř a na čtvrtky nakrájenou cibuli. Vařte 10 minut na mírném ohni, poté rybu vyjměte, nálev scedte a přidejte hořčici smíchanou s máslem. Před podáváním rybu pokapejte omáčkou.

Ryba dušená v mléce

1 kg ryb (kapr, treska, mořský vlk)

3 střední cibule

1,5 šálku mléka

1 lžíce citronové šťávy

1 lžíce másla

sůl a pepř dle chuti

Oloupejte a nakrájejte cibuli a lehce ji orestujte na másle. Kousky ryby dejte do hrnce, střídavě s cibulí. Zalijte je horkým mlékem, osolte a okořeňte a duste 20–25 minut. Upečenou rybu dejte na talíř, přelijte výslednou omáčkou smíchanou s citronovou šťávou a podávejte s vařenými bramborami.

Ryba dušená s cibulí

1 kg rybího filé

1 čajová lžička ghí

4 velké cibule

3 lžíce jablečného octa

1 sklenice zakysané smetany

1 bobkový list

1 lžíce nasekaného kopru

pepř, sůl dle chuti

Rybu nakrájejte na kousky, osolte a pokapejte octem. Nakrájejte cibuli. Kousky ryby střídavě s vrstvami cibule dejte do jednotlivých hliněných hrnců, zalijte zakysanou smetanou, přidejte bobkový list a pepř. Vařte v předeřtáté troubě 15–20 minut. Podávejte s vařenými bramborami a koprem.

Candát dušený s omáčkou

1 kg candáta

4–5 velkých brambor

1 sklenice zakysané smetany

2 žloutky

2 lžíce másla

100 g strouhaného sýra

šťáva z půlky citronu

1 lžíce mouky

sůl a pepř dle chuti

Porce ryby zalijte horkou vodou, osolte a opepřete. Vařte asi 10 minut. Uvařenou rybu vložte do hrnce. Připravte omáčku: smíchejte zakysanou smetanu, syrové žloutky, změkklé máslo, citronovou šťávu, strouhaný sýr, mouku, sůl a mletý pepř. Zředte scezeným rybím vývarem do konzistence zakysané smetany. Touto omáčkou přelijte rybu a pečte v troubě 15 minut.

Pstruh dušený se zeleninou

2 malé pstruhy

2 červené a 2 zelené středně velké sladké papriky

2 střední cibule

4 střední mrkve, šťáva z 1 citronu

1 svazek petrželky

1/4 l bílého vína

sůl, černý pepř dle chuti

Papriku nakrájejte na malé kostičky. Cibuli nakrájejte na kolečka. Mrkev jemně nasekejte.

Zeleninu dejte do připravené keramické misky. Pstruha omyjte zevnitř i zvenku, osušte papírovou utěrkou a pokapejte citronovou šťávou. Pstruh by měl být zcela suchý a čistý. Pstruha zevnitř i zvenku osolte a opepřete, přidejte nasekanou petrželku, pstruha položte na zeleninu a zalijte miskou bílým

vínem. Misku přikryjte pokličkou, vložte do studené trouby a duste 45 minut. Podávejte ozdobené plátky citronu a snítkami petrželky.

Pečená ryba po moskevském způsobu

700–800 g filetu z candáta nebo tresky

5–7 vařených hub

3 natvrdo uvařená kuřecí vejce

2 střední cibule

1 lžíce másla

6 středních brambor

1 sklenice zakysané smetany

0,5 šálku strouhaného sýra

sůl a pepř dle chuti

Brambory omyjte, uvařte je ve slupce, oloupejte a nakrájejte na plátky. Pánev vymažte olejem, doprostřed dejte připravené kousky ryby a po okrajích nakrájejte uvařené brambory. Navrch dejte nakrájené cibulové kroužky, nakrájená vejce natvrdo a vařené houby. Vše zalijte zakysanou smetanou, posypte sýrem a pečte v troubě.

Růžový losos pečený v soli

1 střední růžový losos

1 balení hrubozrnné soli

šťáva z jednoho citronu

Rybu vykuchejte, omyjte (loupat není třeba, kůže se na soli přichytí a zůstane) a vnitřek potřete citronovou šťávou. Plech posypte 0,5 cm silnou vrstvou hrubé soli, na ni položte rybu a zasypte stejnou vrstvou soli. Pečte 40 minut. Vyjměte, nechte vychladnout, opatrně odlomte slanou krustu a snězte teplou nebo studenou. Takto lze upéct téměř jakoukoli velkou rybu.

Makrela (sleď nebo šprot) pečená v alobalu

2 střední makrely

1 lžíce nasekaného kopru a petrželky

1 lžička másla

1 citron

sůl a pepř dle chuti

Rybě odřízněte hlavu a ocas, odstraňte vnitřnosti, omyjte ji a osolte a opepřete. Břicho ryby naplňte směsí kopru a petrželky, másla a klínků citronu. Poté rybu pevně zabalte do alobalu, aby tekutina neprotékala, a pečte v troubě 20 minut.

Pečená ryba se zeleninou a houbami

300 g rybího filé

100 g žampionů

2 střední rajčata

1 střední cibule

1 středně velká sladká paprika

3 lžíce zakysané smetany

3 lžíce strouhaného sýra

Předvařené houby nakrájejte najemno. Nakrájejte také rajčata, cibuli a papriku. Rybu dejte na pánev, navrch dejte zeleninu, zalijte zakysanou smetanou, posypte strouhaným sýrem a pečte v troubě **20** minut.

Treska s olivovou omáčkou

1 kg filetu z tresky

75 g vypeckovaných oliv

2 lžíce extra panenského olivového oleje

1 rozdrcený stroužek česneku

4 střední brambory

3 velké cibule

1 lžička nasekaného kopru

sůl a pepř dle chuti

Olivy, olivový olej, česnek, sůl a pepř rozmixujte na pyré. Tresku dejte do zapékací misky a přelijte výslednou omáčkou. Pečte v horké troubě 8 minut.

Vyjměte rybu, přelijte ji zbývajícím omáčkou a pečte další 2 minuty. Cibuli nakrájejte na tenké plátky a orestujte ji na másle. Brambory uvařte a nakrájejte na plátky. Cibuli a brambory rozložte na talíř. Navrch položte tresku a ozdobte bylinkami.

Mořské plody s rýží

200 g krevet, sépií a slávek

0,5 šálku rýže

1 sklenice vody

1 stroužek česneku

1 střední cibule

1 střední mrkev

100 ml bílého vína

2 bobkové listy

1 lžička nasekané petrželky

1 polévková lžíce ghí

sůl a pepř dle chuti

Nakrájejte oloupanou cibuli a česnek. Oloupanou mrkev nakrájejte na proužky.

Na pánvi rozežhřejte olej a zeleninu na něm lehce orestujte. Rýži propláchněte pod tekoucí studenou vodou, scedte v sítu a dejte stranou. Zeleninu dejte do keramické misky a osolte. Navrch přidejte rýži. Zalijte vodou a bílým vínem. Dobře promíchejte a přidejte bobkový list. Přikryjte a vložte do studené trouby. Vařte na mírném ohni asi 35 minut. Poté navrch přidejte mořské plody a posypte petrželkou. Přikryjte a duste v troubě dalších 15 minut.

Zapékaná treska se zeleninou

800 g filetu z tresky

1 lžíce másla

1 střední cibule

1 střední mrkev

1 střední celer

6 krajíců pšeničného chleba bez kůrky

šťáva z 1 citronu

1 lžíce nasekané petrželky

3 lžíce strouhanky

sůl a pepř dle chuti

Mrkev, celer a cibuli oloupejte a nahrubo nastrouhejte. V malém hrnci rozpustěte polovinu požadovaného množství másla a přidejte cibuli a kořenovou zeleninu. Za stálého míchání vařte na mírném ohni 10–15 minut. Vymažte velký, mělký pekáč a dno vyložte plátky chleba. Navrch položte kousky ryby, osolte, opepřete a osolte citronem a poté navrch rozložte zeleninu. Posypte nasekanou petrželkou a strouhankou a pokapejte zbývajícím máslem. Vložte do předehřáté trouby a pečte přibližně 40 minut.

Plněný mník

1 střední mník

0,5 šálku pohanky

1 střední cibule

0,5 šálku zakysané smetany

1 čajová lžička ghí

pár snítek petrželky

sůl a pepř dle chuti

Rybě odřízněte hlavu, zalijte ji vroucí vodou a zcela oloupejte kůži, jako punčochu. Po odstranění kostí rybí filé rozmixujte. Smíchejte s nadrobno nakrájenou cibulí, solí, pepřem a propláchnutou pohankou. Výslednou směs naplňte prázdnou kůží. Položte na **vymazaný** plech a pečte dozlatova, asi 30–40

minut. Pravidelně pokapejte zakysanou smetanou smíchanou se solí a pepřem. Upečenou rybu dejte na **talíř**, ozdobte bylinkami a podávejte.

Platýsové rolky

4 dvojité filety z platýse

1 lžička másla

1 lžíce mouky

1,5 šálku mléka

0,5 šálku strouhaného sýra

0,2 lžičky omáčky Tabasco

1 čajová lžička citronové šťávy

6 středních brambor

340 g čerstvé nebo mražené brokolice

1 lžíce nasekané zelené cibulky

sůl dle chuti

4 plátky citronu na ozdobu

Brambory omyjte, oloupejte, uvařte a rozmačkejte. Předehřejte troubu na 200 °C. V hrnci rozpusťte máslo, přidejte mouku a za stálého míchání vařte 1 minutu. Sejměte z plotny a postupně přilévejte mléko. Vraťte na plotnu a přiveďte k varu. Vařte 4 minuty, dokud směs nezhoustne. Vmíchejte strouhaný sýr, Tabasco, sůl, citronovou šťávu a uvařené růžičky brokolice. Vařte asi 4 minuty, dokud se sýr nerozpustí. Přikryjte a sejměte z plotny. Smíchejte bramborovou kaši s nakrájenou cibulí. Rybí filety rozložte na čistý povrch a do hlavy každého filetu lžící vložte směs bramborové kaše a cibule. Roládu srolujte, začněte hlavou, a vložte do zapékací misky. Rolády přelijte omáčkou a posypte zbývajícím sýrem. Přikryjte alobalem a pečte 10 minut. Poté alobal sejměte a pečte dalších 10 minut, dokud ryba nebude propečená. Ozdobte klínky citronu a podávejte s křupavým chlebem.

Rybí rolka

500 g filetu z tresky, tresky nebo štikozubce

1 lžička másla

200 g rajského protlaku

50 g želatiny

sůl a pepř dle chuti

Rajský protlak, máslo, želatinu a koření důkladně promíchejte.

Na celofán naneste vrstvu této pasty a **navrch** položte vrstvu rybího filé. Přidejte další vrstvu pasty. Srolujte, zavažte provázkem a vařte v páře **1** hodinu. Nechte vychladnout a přitlačte. Před podáváním celofán **odstraňte a nakrájejte na kousky**.

Lososový šašlik

200 g filetu z lososa

1 středně velká sladká paprika

1 střední rajče

šťáva z 1 citronu

1 lžička nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Rybu marinujte v citronové šťávě ochucené solí, pepřem a bylinkami. Špízy vložte na 1 hodinu do studené vody. Poté rybu napíchněte **na** špízy střídavě s nakrájenými paprikami a plátky rajčat. Grilujte **dozlatova** .

Treska v pivním těstíčku

500 g filetu z tresky

0,3 hrnku mouky

1 slepičí vejce

1 lžice másla

0,5 sklenice piva

1 lžice citronové šťávy

cukr, sůl dle chuti

Filet z tresky nakrájejte na kousky, osolte, opepřete a pokapejte citronovou šťávou. Rozpusťte máslo a smíchejte ho s moukou, vejcem a pivem. Podle chuti přidejte cukr a sůl. Těstem nalijte rybu a pečte v troubě.

Knedlíky z Dálného východu

250 g vepřové dužiny

300 g rybího filé (růžový losos nebo losos keta)

2 střední cibule, 1 slepičí vejce

0,2 šálku vody

sůl, pepř a zakysaná smetana dle chuti

Rybu, vepřové maso a cibuli dvakrát nasekejte. Přidejte vejce, pepř, sůl a vodu a dobře promíchejte. Vařte jako obvykle. Podávejte se zakysanou smetanou.

Ryba v želé

1 střední candát nebo treska

1 malá mrkev

1 malý kořen petržele

1 malá cibule

6 černých pepřů

50 g želatiny

1 lžíce citronové šťávy

sůl a pepř dle chuti

pár klínek citronu a snítky petrželky na ozdobu

Rybu očistěte, vykuchejte, omyjte a vyfiletujte. Kosti, kůži a hlavu (bez žábr) dejte do hrnce spolu s mrkví, kořený, paprikami, cibulí a pepřem. Vařte 3 hodiny. Scedte vývar, přidejte rybí filety a vařte do **změknutí**. Vyjměte rybu, scedte vývar, rozpustě želatinu a přidejte citronovou šťávu. Rybu rozdělte do forem, zalijte vývarem, ozdobte klínky citronu a snítkami petrželky a dejte ztuhnout do lednice.

Teplé pokrmy z masa a kuřete

Kuřecí řízek s houbami

500 g kuřecího řízku

200 g žampionů

0,5 šálku zakysané smetany

1 střední cibule

2 lžíce nasekané petrželky

150 g sýra

sůl a pepř dle chuti

Připravte směs z nakrájených žampionů, cibule, strouhaného sýra, zakysané smetany, petrželky, soli a pepře. Kuřecí řízek rozložte na plech.

Směs položte na každý kus filé a pečte v troubě.

Kuřecí stehýnka v pomerančovo-citronové marinádě

8 středních kuřecích stehen

0,5 šálku pomerančové šťávy

3 lžíce citronové šťávy

0,5 lžičky strouhané pomerančové kůry

0,5 lžičky strouhané citronové kůry

1 lžička jemně nasekané zelené cibulky

Smíchejte ovocné šťávy, kůru a jarní cibulku a směsí přelijte kuře. Dejte na několik hodin do lednice. Marinádu nalijte do samostatné misky. Pečte v troubě 15–20 minut a neustále marinádou polévejte.

Kuřecí stehýnka v hrnci

4 střední kuřecí stehýnka

2 velké cibule 0,3 hrnku rýže

4 čajové lžičky hroznového octa

2 čajové lžičky mletého zázvoru

4 lžičky rajského protlaku

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Připravte si marinádu smícháním octa s mletým zázvorem a rajským protlakem, osolte, opepřete a potřete jí maso. Kuřecí stehna vložte do vlhkého hliněného hrnce a vařte 60 minut na mírném ohni. Třicet minut před koncem vaření přidejte nakrájenou cibuli a vařte dalších 30 minut. Uvařte rýži ve vroucí osolené vodě a podávejte s kuřecími stehny.

Jehněčí po řeckém způsobu

2 čajové lžičky ghí

400 g jehněčího masa

1 malá cibule

2 střední brambory

4 stroužky česneku

1 lžíce rajského protlaku

2 střední rajčata

2 lžíce hroznového octa

Brambory oloupejte a nakrájejte na velké plátky. Rajčata nastrouhejte. Cibuli najemno nakrájejte. Česnek nasekejte. V pekáči rozehřejte olej. Jehněčí maso osolte, opepřete a smažte v rozpáleném oleji asi 10 minut, často otáčejte. Předehřejte troubu. Brambory a česnek přidejte do pekáče a vařte 8 minut, poté přidejte rajský protlak, rajčata, ocet a trochu vody, okořeňte a přiveďte k varu. Pečte, dokud maso nezměkne.

Jehněčí ve sladkokyselé omáčce

500 g jehněčího masa

9-10 stroužků česneku

200 g sušených jablek

200 g sušených švestek

0,5 šálku cukru

2 lžíce hroznového octa

sůl a pepř dle chuti

Z předem namočených švestek odstraňte pecky. Maso, česnek a jablka najemno nasekejte. Vše smíchejte a poté přidejte zbývající ingredience. Znovu dobře promíchejte. Vložte do keramických hrnců a pečte v troubě 1 hodinu na střední teplotu.

Jehněčí dušené se zeleninou

600 g jehněčí plece

6 středních brambor

4 střední cibule

259 šálků zelených fazolí

260 středních rajčat

1 střední lilek, polovina střední petrželky a celeru

1 lžíce petrželky a koriandru

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Jehněčí plec omyjte, nakrájejte ji na 3–4 kusy na porci a dejte ji do malého hrnce s nakrájenou syrovou cibulí, kousky syrových brambor, lilkem a zelenými fazolkami. Navrch dejte svazek petrželky a celeru. Osolte a opepřete, zalijte horkou vodou jen tolik, aby byla plec ponořená, a vložte do trouby. Vařte na mírném ohni do změknutí, občas sbírejte pěnu. Nakonec přidejte nakrájená rajčata. Vyjměte hrnec z trouby, vyjměte kořenový bal a posypte koriandrem nebo petrželkou. Jehněčí maso podávejte ve stejném hrnci nebo ho rozdělte na talíře.

Azu s okurkami

500 g hovězího nebo vepřového masa

2 středně velké nakládané okurky

6 bramborových hlíz

1 velká cibule

1 lžíce rajského protlaku

1 stroužek česneku

5 zrněk černého pepře

1 polévková lžíce ghí

1 lžíce nasekaného kopru

sůl dle chuti

Maso nakrájejte na malé proužky, dejte ho do hrnce s nakrájenou cibulí, zalijte horkou vodou jen tolik, aby bylo maso ponořené, přidejte pepř a sůl a duste 30–35 minut. Brambory nakrájejte na velké kusy a přidejte je do hrnce k masu. Duste do změknutí. Nakonec přidejte nadrobno nakrájené okurky a rajský protlak. Vše společně duste dalších 5 minut. Podávejte s bylinkami a nadrobno nasekaným česnekem.

Hovězí stroganoff

1 kg telecí nebo hovězí dužiny

2 velké cibule

1 lžíce másla

1 sklenice zakysané smetany

4 lžíce rajského protlaku

sůl, pepř a mletý pepř dle chuti

Cibuli nakrájejte na půlkroužky a maso na dlouhé proužky podél vláknů. V hluboké pánvi nebo hrnci roztáhněte máslo. Orestujte cibuli. Na cibuli položte maso a míchejte, dokud ze všech stran lehce nezhnědne. Po několika minutách zalijte zakysanou smetanou s 0,5 hrnkem vody a kořením. Jakmile se voda vaří, přikryjte pokličkou, snižte plamen a vařte na mírném ohni, dokud maso nezměkne. Ke konci vaření dochuťte solí a rajským protlakem.

Hovězí maso v hrnci

300 g hovězího masa

100 g vařených hub

1 lžička nasekané petrželky

1 střední cibule

2 střední rajčata nebo 2 lžíce rajského protlaku

0,5 šálku vody

sůl a pepř dle chuti

Maso nakrájejte na malé kostičky, osolte, opepřete, vložte do hrnce, přidejte houby, bylinky, restovanou cibuli, čerstvá rajčata nebo rajče, podlijte vodou a duste v troubě do změknutí.

Hovězí dušené se zeleninou

300 g hovězího masa

1 malá mrkev

1 střední tuřín

300 g bílého zelí

1 střední cibule

2 lžíce jablečného octa, sůl a pepř dle chuti

Maso nakrájejte na malé kousky, mrkev, tuřín a cibuli nakrájejte na plátky a duste na mírném ohni. Poté přidejte nahrubo nakrájené zelí, trochu pepře a soli a duste do změknutí.

Hovězí guláš s chlebem

800 g hovězí dřeně

1 sklenice tmavého piva

1 krajíc žitného chleba

1 střední cibule

2 stroužky česneku

3 bobkové listy

6 černých pepřů

1 lžíce krystalového cukru

1 čajová lžička hořčice

1 lžíce octa

sůl a mletý pepř dle chuti

Maso nakrájejte na kousky podobné guláši. Vložte do dušené pánve s trochou vody. Lehce orestujte nakrájenou cibuli a přidejte ji k masu.

Přidejte tam nasekaný česnek, bobkový list a pepř.

Pak do pánve s masem nalijte pivo a duste, dokud maso nebude hotové.

Asi 20 minut před koncem dušení, když je maso téměř hotové, přidejte do pánve krajíc žitného chleba bez kůrky, bohatě potřeného hořčicí a posypaného krystalovým cukrem. Pokračujte v dušení, dokud se chléb zcela neponoří do omáčky. Nakonec přidejte sůl, pepř a koření.

Hovězí dušené s kysanou smetanou a citronem

500 g hovězího masa

2 střední mrkve

2 střední cibule

3-4 plátky vepřového sádla

0,5 šálku zakysané smetany

šťáva z půlky citronu

1 lžička nasekané petrželky a kopru

sůl a koření dle chuti

Hovězí maso lehce nakrájejte na plátky, dejte do hrnce, přidejte nakrájenou cibuli, mrkev, plátky slaniny, zakysanou smetanu, koření, citronovou šťávu, bylinky, sůl a vařte pod pokličkou do změknutí.

Hovězí maso v jablečné omáčce

6 velkých jablek

1 kg hovězí dřeně

3 lžíce másla

3 lžíce cukru

3 lžíce hroznového octa, sůl a pepř dle chuti

Do pekáče dejte máslo, přidejte nakrájená jablka, maso a cukr. Vařte na mírném ohni a na konci přidejte koření.

Guláš se sladkou paprikou

750 g hovězího masa

6 středních brambor

1 lžíce vepřového sádla

1 velká cibule

2 sladké červené papriky

3 střední rajčata

1 lžíce mouky

0,5 lžičky mleté červené papriky

0,5 lžíce soli

Cibuli nakrájejte najemno, smíchejte s nakrájeným masem, posypte červenou paprikou a kořením a dejte do pekáče. Přidejte sádlo a trochu vody a za stálého míchání duste. Jakmile se tekutina začne odpařovat, přidejte trochu vody. Jakmile maso změkne, přidejte nakrájené brambory, papriky a po 15 minutách i najemno nakrájená rajčata. Vše podlijte vodou a vařte, dokud maso a zelenina nejsou zcela uvařené.

Vepřové maso v hrncích po krasnodarsku

500 g vepřového masa

2 střední rajčata

2 středně velké sladké papriky

3 stroužky česneku

2–3 střední cibule

4 střední brambory

4 lžíce vepřového sádla

sůl, pepř a bylinky dle chuti

Papriku a cibuli nakrájejte a rajčata na plátky. Vepřové maso nakrájejte na kousky, dejte do hrnců, přidejte zeleninu, česnek, sádlo a nakrájené brambory. Zalijte vodou, osolte a opepřete, přikryjte a duste v troubě do změknutí. Před podáváním posypte koprem nebo petrželkou.

Vepřové maso marinované v pomerančové šťávě

600 g vepřového krku

2 střední pomeranče

1 lžička přepuštěného vepřového sádla nebo rozpuštěného másla

sůl, koření dle chuti

Vymačkejte šťávu z pomerančů. Krk pomerančů nakrájejte na 1 cm silné plátky a každý kousek osolte a okořeňte. Plátky dejte do misky a přelijte šťávou ze dvou pomerančů. Marinujte asi 3–4 hodiny. Poté maso položte na vymazaný plech a pečte v předehřáté troubě.

Játra s okurkami

500 g jater

3 střední cibule

4 středně velké okurky

100 g mraženého zeleného hrášku

2 lžíce zakysané smetany

sůl, pepř, koření a zakysaná smetana dle chuti

Játra nakrájejte na malé kousky a nejprve odstraňte blánu. Okurky najemno nakrájejte nebo nastrouhejte. Přiveďte vodu k varu a přidejte játra (voda by je měla jen těsně ponořit). Vařte 15 minut, poté přidejte okurky a duste dalších 10 minut. Poté přidejte nakrájenou cibuli a hrášek. Před sejmutím z ohně přidejte zakysanou smetanu, sůl a pepř dle chuti.

Bigos

700 g kysaného zelí

700 g bílého zelí

300 g vepřového masa

200 g telecího masa bez kosti

30 g sušených hub

1 střední cibule

2 lžíce ghí

2 bobkové listy

sůl a pepř dle chuti

Čerstvé zelí nakrájejte najemno, lehce osolte, přidejte do vroucí vody a přiveďte k varu. Cibuli nakrájejte a lehce ji orestujte na pánvi za přidávání sádla. Poté přidejte nakrájené vepřové maso. K čerstvému zelí přidejte telecí maso a přikryté duste. Do druhého hrnce dejte kysané zelí, přidejte houby a bobkový list a zalijte studenou vodou. Přikryjte a duste na mírném ohni. Když je maso napůl uvařené, smíchejte všechny ingredience v jednom hrnci, osolte a opepřete. Dobře promíchejte a na mírném ohni duste, dokud maso nezměkne.

Zrazy řízky

500 g hovězí svíčkové nebo hovězího masa bez kosti

500 g libového vepřového masa

1 střední cibule

1 čajová lžička ghí

3 lžíce zakysané smetany, sůl a pepř dle chuti

Hovězí maso nakrájejte na kousky velikosti dlaně, silné asi 1 cm. Každý kus rozšlehejte. Vepřové maso namelejte na masovém mlýnku. K mletému masu přidejte nakrájenou cibuli, sůl a koření. Do každého kusu hovězího masa zabalte asi polévkovou lžící mletého masa a zavažte roládu provázkem. Zrazy položte na vymazaný plech a pečte 20–25 minut. 10 minut před koncem pečení potřete zakysanou smetanou.

Mleté maso zrazy se solenými houbami

800 g hovězího masa
200 g solených hub
279 středních cibulí
100 g sádla
3 krajíce bílého chleba
1 polévková lžíce ghí
2 slepičí vejce
1 hrnek strouhanky
sůl a pepř dle chuti

Připravte si mleté maso. Připravené maso a sádlo rozemelejte v mlýnku na maso. Nakrájenou cibuli osmažte na másle, polovinu přidejte k mletému masu, osolte, opepřete a znovu rozemelejte. Poté k mletému masu přidejte namočený a vymačkaný chléb a mixujte do nadýchané konzistence.

Připravte si houbovou nádivku. Houby omyjte, nakrájejte, přidejte nakrájenou slaninu, zbývající cibuli, strouhanku, sůl, pepř a dobře promíchejte. Z mletého masa vytvarujte placičky, rovnoměrně na ně rozetřete houbovou směs a opatrně je srolujte do trubiček. Vložte je do pánve s olejem, pokapejte olejem a smažte v předehřáté troubě.

Zelné závitky

1 střední hlávka zelí
500 g mletého hovězího masa nebo smíchaného s vepřovým
0,3 šálku rýže
1–2 střední mrkve
1 střední cibule
2 lžíce rajského protlaku
1 polévková lžíce cukru
1 čajová lžička ghí
0,5 šálku zakysané smetany
sůl a koření dle chuti

Zelí propláchněte, rozdělte na listy a duste 5–10 minut. Mleté maso smíchejte s napůl uvařenou rýží a dochuťte dle chuti. Na každý list zelí dejte malé množství mletého masa. Srolujte zelné závitky. Orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, nahrubo nastrohanou mrkev, rajský protlak, cukr a zakysanou smetanu. Zelné závitky dejte do hrnce nebo kastrůlku, zalijte zálivkou a duste 1,5 hodiny na mírném ohni.

Cuketový kastrol

1 velká cuketa

1,5 kg mletého vepřového a hovězího masa

2 střední cibule

2 střední mrkve

4 střední rajčata

3 lžíce zakysané smetany

1 čajová lžička ghí

1 polévková lžíce strouhaného sýra

sůl a pepř dle chuti

Oloupané a nakrájené cukety dejte do vymazaného pekáče, zalijte zakysanou smetanou s trochou vody, solí a pepřem. Navrch dejte mleté maso a zeleninu. Navrch dejte další cuketu a další kapku zakysané smetany, posypte strouhaným sýrem. Pečte, dokud se sýr nerozpustí a cuketa nezměkne.

Hovězí zapékané maso

500 g mletého hovězího masa

1 střední cibule

1 stroužek česneku

1 středně velká zelená paprika

2 lžíce nasekané petrželky

200 g strouhanky

0,5 šálku zakysané smetany

200 g strouhaného sýra

1 čajová lžička ghí

1 čajová lžička soli

1 polévková lžíce kečupu

mletý černý pepř dle chuti

Cibuli a papriku nakrájejte najemno, česnek prolisujte. Zeleninu smíchejte s mletým masem a zbývajících ingrediencemi. Osolte a opepřete. Mleté maso dejte do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáče, potřete tenkou vrstvou kečupu, posypte sýrem a pečte v předehřáté troubě 45 minut. Nechte mírně vychladnout a nakrájejte napříč na středně silné plátky. Jako příloha se výborně hodí vařené brambory se zeleninovým salátem nebo pohanková kaše.

Šašlik v marinádě z granátového jablka

3 kg libového vepřového krku

1 sklenice šťávy z granátového jablka

1 citron

4 střední cibule

1 lžička chmel-suneli

2–3 lžíce extra panenského olivového oleje

sůl, mletá červená paprika, mletý černý pepř dle chuti

Maso nakrájejte na plátky, cibuli na kolečka, přidejte koření a promíchejte. Smíchejte citronovou a granátovou šťávu a nalijte ji do masa. Jemně promíchejte a poté přidejte olivový olej.

Přidejte koření a sůl a marinujte několik hodin.

Zeleninové přípravky

Adžika

5 kg červené sladké papriky

2 kg rajčat

30 stroužků česneku

5 svazků koriandru

3 středně velké červené pálivé papriky

3 lžíce mletého koriandru

3 lžíce soli

Papriky a rajčata rozmixujte na masovém mlýnku a vařte 1,5 hodiny. Samostatně rozmixujte na masovém mlýnku česnek, koriandr a koření, smíchejte se zeleninou a vařte dalších 20 minut. Nalijte do horkých sklenic, uzavřete šroubovacími víčky, nechte vychladnout a uložte na chladném místě.

Kaviár ze zelených fazolí

3 kg zelených fazolí

1,5 kg rajčat

200 g česneku

0,5 kg sladké papriky

1 svazek petrželky

cukr, sůl a koření dle chuti

Fazole, rajčata, papriku a česnek rozemeleme na masovém mlýnku. Přidáme nadrobno nasekanou petrželku, sůl a cukr a za občasného míchání vaříme 50–60 minut na mírném ohni. Horký kaviár nalijeme do sterilizovaných sklenic a uzavřeme.

Zeleninový kaviár

300 g cibule

1,5 kg rajčat

2 kg mrkve

0,5 kg sladké papriky
5 lžic jablečného octa
sůl, cukr dle chuti
petržel, kopr, koriandr

Veškerou zeleninu a bylinky nasekejte, osolte, okořeňte a octem. Vařte na mírném ohni 2–3 hodiny, dokud směs nezhoustne. Za horka zabalte do sterilizovaných sklenic.

Lilky se zeleninou

5 kg lilků
1 kg cibule
0,5 kg mrkve
2 kg červené sladké papriky
6 kg rajčat
3–4 lžíce soli
100 g cukru
20 stroužků česneku
1 svazek petrželky
0,5 šálku jablečného nebo hroznového octa

Lilky uvařte v osolené vodě a nakrájejte na čtvrtky. Rajčata, cibuli, mrkev a papriky rozemelete na masovém mlýnku a vařte 20–25 minut. Smíchejte s lilky, přidejte sůl, cukr, nadrobno nasekanou petrželku, prolisovaný česnek a ocet. Vařte dalších 10–20 minut a poté nalijte do sklenic, sterilizujte a uzavřete.

Zelenina v řeckém stylu

10–15 středních lilků
10 středních mrkví
10 středních cibulí
10 středně velkých sladkých paprik
10 středních rajčat
2 sklenice rajčatové šťávy
3–4 bobkové listy
sůl, nové koření dle chuti

Všechnu zeleninu nahrubo nakrájejte, zalijte rajčatovou šťávou, přidejte bobkový list a pepř a vařte do změknutí. Za horka dejte do sterilizovaných sklenic a uzavřete.

Gjuvech

10 středních lilků

1 kg zelených fazolí

5 středních cibulí

10 středně sladkých zelených paprik

10 středních rajčat

2 sklenice rajčatové šťávy

1 hrnek nasekané petrželky

sůl a pepř dle chuti

Papriky omyjte a odstraňte semínka. Papriky a zelené fazolky spařte vroucí osolenou vodou. Pokud jsou papriky velké, rozkrojte je na čtvrtky. Lilky oloupejte, podélně je nakrájejte, osolte, abyste odstranili hořkost, poté propláchněte a uvařte v osolené vodě. Rajčata nakrájejte. Rajčata a petrželku dejte na dno sklenice, poté střídavě vrstvěte papriky, fazole a lilky a každou vrstvu přelévejte rajčatovou šťávou, dokud nevyplní celý prázdný prostor. Navrch položte zbývající rajčata a petrželku a zalijte další šťávou. Přikryjte víkem, sterilujte 1,5 hodiny a poté uzavřete.

Papriky v podzimním stylu

12 středně velkých sladkých paprik

7 středních mrkví

500 g bílého zelí

3-4 bobkové listy

sůl, nové koření dle chuti

Solanka

na 1 litr vody – 1 polévková lžíce soli

Z paprik odstraňte stonky a semínka. Zelí zvlášť nastrouhejte, osolte dle chuti, důkladně promíchejte a přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev a nové koření. Papriky naplňte zelím, vložte do smaltované mísy, přidejte bobkový list a zalijte nálevem. Navrch položte závaží. Při pokojové teplotě jsou papriky hotové za 3–5 dní. Skladujte na chladném místě.

P

ečené lilky v rajčatové šťávě

10 středních lilků

5 stroužků česneku

2 sklenice rajčatové šťávy

2 lžíce soli

4 bobkové listy

pepř dle chuti

Lilky upečte a oloupejte. Dužinu lilku vložte do připravených sterilizovaných sklenic. Na dno dejte několik stroužků česneku, bobkový list a pepř. Lilky zalijte vroucí rajčatovou šťávou (1 vrchovatá polévková lžíce soli na 1 litr šťávy). Sterilizujte sklenice o objemu 0,7 litru 40–45 minut a poté uzavřete.

Solené zelné závitky

1 střední hlávka zelí

5 velkých mrkví

10 stroužků česneku

5 středně velkých sladkých paprik

Solanka:

0,5 l vody – 1 lžíce soli

Hlávku zelí rozdělte na listy. Listy lehce povařte. Mrkev nahrubo nastrouhejte, papriku najemno nakrájejte a promíchejte. Poté přidejte prolisovaný česnek. Připravenou zeleninu zabalte do listů zelí, pevně je vložte do smaltované misky a zalijte nálevem. Místo vody můžete použít nálev ze zelí.

Salát ze zelených rajčat

3 kg zelených rajčat

2 kg červené sladké papriky

1,5 kg mrkve

1 kg cibule

100 g soli

100 g cukru

Zeleninu nakrájejte stejně jako na běžný salát a nechte ji několik hodin odstát, aby pustila šťávu. Poté ji dejte do velké nádoby a za občasného míchání vařte 40 minut na mírném ohni. Poté rozdělte do sklenic, sterilizujte 30 minut a uzavřete.

Nakládání zeleniny a hub

Nakládání je nejstarší, ale zároveň nejběžnější metoda konzervace zeleniny. Během nakládání působí sůl a kyselina mléčná, které se tvoří z cukrů v zelenině, jako konzervační látky a zabraňují růstu většiny hnilobných mikroorganismů a plísní.

Akademik Bolotov se domnívá, že fermentované potraviny by měly být pravidelnou součástí lidské stravy. Konzumace kvasu stimuluje produkci pepsinu, který je nezbytný pro naše zdraví. Bolotov navrhuje fermentovat zeleninu, zahradní a divoce rostoucí byliny, houby a dokonce i ryby.

Experimentoval jsem s různými metodami výroby „kvasu“. Ukazuje se, že při zahájení fermentačního procesu je třeba zvážit několik jemností:

- ◆ Nálev by se měl připravovat 10 hodin před použitím, aby se mohl dobře usadit.
- ◆ Pro přípravu nálevu je potřeba použít hrubozrnnou sůl bez přísad (nikdy ne jodizovanou).

◆ Sůl by se měla rozpouštět pouze ve vařené vodě.

◆ Před nalitím je nutné lák přecedit přes gázu nebo jinou přírodní nebarvenou látku převařenou ve vodě.

Kyselé zelí

10 kg zelí

300 g mrkve

250 g hrubé soli

K nakládání se používá pozdně zralé zelí s pevnými hlávkami. Zelí připravte takto: odstraňte zelené listy, omyjte pod tekoucí studenou vodou a natrhejte ostrým nožem s dlouhou čepelí na hobliny široké až 5 mm. V městských oblastech je nejvhodnější nakládat zelí ve smaltovaných nádobách – velkých kbelících a hrncích, a také ve skleněných nádobách o objemu pěti a tří litrů. Natrhané zelí se smíchá s mrkví, nahrubo nastrouhanou nebo nakrájenou na tenké plátky. Zelí osolte a lehce ho protřete rukama, aby se smíchalo s mrkví. Kromě mrkve lze pro vůni a chuť přidat kmín – 2 polévkové lžice na desetilitrový kbelík zelí. Často se přidávají brusinky nebo brusinky – 200 g na desetilitrový kbelík zelí.

Připravené zelí po porcích dejte do nádoby a utlačte ho štouchadlem nebo rukou. Pokud se uvolní příliš mnoho nálevu, scedte ho.

Navrch položte kus čisté bílé látky, poté dřevěný kruh o stejném průměru jako nádoba a navrch závaží. Kruh by měl být zakrytý nálevem. Místo kruhu lze použít velký, plochý hliněný talíř. Jako závaží lze použít dlažební kostky, důkladně omyté a opažené vroucí vodou. Nikdy by se neměly používat pískovec, litina, měď ani jiné kovové předměty. Ideální teplota pro kvašení se považuje za 15 až 22 °C. Sledujte proces kvašení. Po chvíli (v závislosti na teplotě) začne nálev bublat, tvořit pěnu a pokoušet se uniknout. Dvakrát denně zvedněte závaží, kruh a látku, seberte přebytečnou pěnu a dno na několika místech propíchněte ostrou dřevěnou tyčí nebo nožem. Kruh a závaží opláchněte čistou vodou. Po dokončení kvašení se zelí usadí a získá osvěžující, lehce kyselou chuť.

Hotové zelí se přenese na chladné místo, stále pod tlakem. Nejlepší skladovací podmínky jsou při teplotě 0–2 °C. Při nižších teplotách zelí změkne, aniž by ztratilo vitamín C, kterého je v nálevu dostatek.

Kyselé zelí

10 kg zelí

2 kg hustých kyselých jablek

500 g cibule

25 g kmínu nebo kopru

200 g hrubé soli

Jablka oloupejte a zbavte jádřinců a nakrájejte je na proužky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na plátky. Zelí nastrouhejte, ručně osolte a smíchejte s jablky, cibulí, kmínem nebo koprem. Vložte do misky a pevně přitlačte. Pokračujte jako u zelí.

Kyselý květák

3 kg kvěťáku

1 litr vody

50 g hrubé soli

3 g kyseliny citronové

Květák důkladně omyjte, odstraňte listy a nakrájejte na růžičky o průměru 3–5 cm. Připravený květák blanšírujte 3–4 minuty ve vroucí osolené vodě, aby nezhnědl. Květák pevně naplňte do připravené nádoby a zalijte studeným nálevem. Pokračujte jako u bílého zelí.

Nakládaná řepa

5 kg řepy

2,5 litru vody

100 g hrubé soli

K nakládání se používají pozdně zrající odrůdy řepy s tmavými kořeny. Z nakládané řepy se připravuje boršč a nálev se pije jako kvas, zředěný stejným množstvím vody a cukru podle chuti. Řepný nálev je také dobrou náhradou rajského protlaku v jídlech a pikantních omáčkách a lze jej použít i jako koření na křen. Řepa se očistí od vršků a kořenů, důkladně se omyje ve studené vodě a po nakrájení velkých kořenů se pevně naplní do sudů nebo jiných nádob. Pokud se řepa nakládá nakrájená na plátky, oloupe se. Nálev se nalije na řepu do výšky 3–5 cm nad úroveň naplněných kořenů. Poté se postupuje jako u zelí.

Nakládaná mladá řepa

5 kg mladé řepy s natě

3-4 listy bílého zelí

100 g hrubé soli

Z mladých stonků řepy odstraňte listové čepele, omyjte je a jemně nasekejte. Kořeny oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. Na dno velké sklenice dejte listy zelí. Poté nastrouhanou řepu pevně stlačete a posypte solí. Navrch položte kruh nebo talíř a zatěžte je. Jakmile řepa pustí šťávu, sklenici zavažte silnou utěrkou a uložte na chladné místo. Nakládaná mladá řepa se používá k přípravě zeleninových polévek a rassolníku (polévky z nakládané zeleniny pro vybíravé).

Nakládaná mrkev

4 kg mrkve

1 kg kyselých, pevných jablek

svazek květenství kopru

2–3 listy křenu

5-6 třesňových listů

3 kuličky černého pepře

5 litrů vody

200 g hrubé soli

Všechny odrůdy stolní mrkve jsou vhodné k nakládání. Mrkev musí být šťavnatá, čerstvá a nikdy nevadlá. Mrkev omyjte a oloupejte. Jablka omyjte, oloupejte, odřízněte jádřince a rozčtvřte. Na dno nádoby dejte křenové listy, listy třešní a černý pepř. Z vody a soli připravte nálev. Mrkev a jablka pevně naplňte do připravené nádoby, zalijte nálevem, přikryjte a umístěte pod závaží na chladné místo. Nakládaná mrkev se dá na chladném místě dobře skladovat až do další sklizně.

Nakládané okurky

5 kg malých čerstvých okurek

1 svazek květů kopru

1–2 listy křenu

2–3 snítky celeru

3–4 listy černého rybízu

1–2 snítky estragonu

1 středně pálivá paprika

5–6 třešňových listů

8 stroužků česneku

4 litry vody

250 g hrubé soli

Okurky a bylinky důkladně omyjte. Bylinky, česnek, chilli papričky a sůl dejte na dno sklenice nebo smaltovaného hrnce. Přidejte okurky. Připravte nálev a přiveďte ho k varu. Zalijte zeleninu převařeným nálevem, přikryjte a nechte 3–4 dny odstát při pokojové teplotě. Scedte, přefiltrujte a nálev přiveďte k varu. Sklenici několikrát propláchněte horkou vodou a zalijte nálevem. Po 5 minutách nálev scedte, znovu přiveďte k varu, znovu zalijte horkým nálevem a tento postup dvakrát až třikrát opakujte. Po posledním přelití vroucím nálevem sklenici ihned uzavřete.

Nakládané okurky s dýní

4,5 kg malých čerstvých okurek

1,5 kg malých mladých dýní

1 svazek květů kopru

2–3 listy křenu

3–4 snítky celeru

3–4 listy černého rybízu

1 středně pálivá paprika

5–6 třešňových listů

10 stroužků česneku

4 litry vody

250 g hrubé soli

Okurky, dýně a bylinky důkladně omyjte. Bylinky, česnek, chilli papričky a sůl dejte na dno sklenice nebo smaltovaného hrnce. Přidejte okurky a dýně. Připravte nálev a přiveďte ho k varu. Zalijte zeleninu převařeným nálevem, přikryjte a nechte 3–4 dny odstát při pokojové teplotě. Scedte, přefiltrujte a nálev přiveďte k varu. Sklenici několikrát propláchněte horkou vodou a zalijte nálevem. Po 5 minutách nálev scedte, přiveďte zpět k varu, znovu zalijte horkým nálevem a tento postup dvakrát až třikrát opakujte. Po posledním přelití vroucím nálevem sklenici ihned uzavřete.

Nakládáný jeruzalémský artyčok

3 kg topinamburu

1–2 listy křenu

1–2 snítky celeru

3–4 snítky petrželky

3–4 listy černého rybízu

5 stroužků česneku

5 zrněk černého pepře

291 litrů vody

292 lžic hrubé soli

Syrové hlízy topinamburu nakrájejte na tenké plátky, vložte je do připravené nádoby, posypte bylinkami, kořením a česnekem a zalijte osolenou vodou. Po dokončení fermentace lze fermentovaný topinambur přidávat do salátů a vinaigrette. Skladujte na chladném místě.

Nakládáný medvědí česnek

10 svazků čerstvého medvědího česneku

2 litry vody

100 g hrubé soli

Mladé výhonky medvědího česneku dejte do smaltované nebo skleněné misky a zalijte je nálevem. Používejte jako koření na hlavní chody, polévky a okrošku.

Skladujte na chladném místě.

Nakládané lilky

10 kg lilků

1 kg mrkve

5 středních kořenů petrželky

5 snítek celeru

10 středně velkých sladkých paprik

2 svazky kopru

20 stroužků česneku

5 litrů vody

10 listů zelí

1,25 šálku hrubé soli

Vyberte lilky stejné velikosti, zralé a nepoškozené. Opláchněte je studenou vodou, odstraňte stopky a na 5 minut je ponořte do vroucí vody. Nechte vychladnout a podélně rozřízněte, ale ne skrz naskrz, lilky ponechte celé u vaječníku a stopky. Připravený pokrm vyložte listy zelí, posypte nakrájenou zeleninou a nasekaným kořením, naskládejte dvě řady lilků, posypte další zeleninou a střídejte je až do horní části. Připravte nálev. Navrch posypte kořením a zalijte nálevem. Přikryjte utěrkou a víkem, zatěžte závažím a nechte 24 hodin kvasit. Poté dolijte nálev a dejte na 1 měsíc do chladničky.

Nakládání rajčata

2 kg rajčat

100 g cukru

1 lžíce hrubé soli

1–2 snítky celeru

2–3 snítky estragonu

5–6 třešňových listů

100 g hrubé soli

Rajčata a bylinky důkladně omyjte, stonky propíchejte vidličkou a naskládejte je do mísy v hustých řadách, vrstvěte je třešňovými listy, celerem a estragonem. Každou řadu posypte cukrem a solí. Přikryjte čistou, nebarvenou bavlněnou utěrkou a zatížte. Nechte na teplém místě, dokud se neobjeví nálev, a poté dejte do chladničky.

Nakládání česnek

2 kg mladého česneku s výhonky

2 litry vody

100 g hrubé soli

Hlavičky česneku rozdělte na stroužky, oloupejte, omyjte a namočte na 3–4 hodiny do vody, poté propláchněte. Stonky nakrájejte na 10cm kousky. Připravte a uvařte nálev. Stonky a hlávky pevně naplňte do připravené nádoby a zalijte vychladlým nálevem. Přikryjte nahoře čistou, nebarvenou bavlněnou látkou a navrch položte dřevěný kruh se závažím.

Česnek uchovávejte 9–10 dní na teplém místě a poté ho vyndejte do chladu.

Fermentované luštěniny

3 kg čerstvých nebo sušených fazolí, hrachu, fazolí kidney nebo čočky

1 hrnek cukru

1 lžíce hrubé soli 1 lžička zakysané smetany

Fazole, cukr, sůl a zakysanou smetanu dejte do sklenice a zalijte studenou vodou. Nechte alespoň dva týdny na teplém místě. Poté přendejte na chladné místo. Vykvašenou tekutinu můžete pít a fazole můžete podávat jako přílohu nebo z nich připravit mleté maso na řízky.

Nakládání hub

4 kg mladých hub (hříby, lišky, osikové žampiony, hlívy máslové, medové hub nebo šafránové mléčnice)

1 svazek květů kopru

2–3 listy křenu

5–6 třesňových listů

10 stroužků česneku

3 litry vody

3 lžíce soli

10 g kyseliny citronové

Solanka

na 1 litr vody – 3 lžíce soli a 1 lžíce cukru

1 polévková lžíce syrovátky

Je důležité si uvědomit, že každý druh houby by se měl nakládat zvlášť. Před nakládáním vařte houby doměkka ve 3 litrech vody se 3 lžícemi soli a 10 g kyseliny citronové. Připravte si nálev: do 1 litru vody přidejte 3 lžíce soli a 1 lžici cukru. Přiveďte k varu a nechte vychladnout na 40 °C. Poté přidejte syrovátku. Uvařené houby propláchněte, vložte je do připravené nádoby a zalijte nálevem. Zatížte je závažím, nechte je 3 dny na teplém místě a poté dejte do chladničky. Po měsíci jsou nakládané houby připravené ke konzumaci. Skladujte je při teplotě 0 až 8 °C. Trvanlivost je až 8 měsíců.

Solení ryb

Zatímco zeleninu, bylinky a houby fermentujeme, ryby je lepší solit (opět jsem to zjistila ze zkušenosti). Zkusila jsem je fermentovat, ale můj manžel, kterého jsem používala k posuzování chuti pokrmů, kategoricky protestoval. Fermentovaná ryba získává zvláštní zápach a její konzistence je příliš řídká. Zkrátka fermentovaná ryba nám nefungovala. Poradila jsem se ale s tetou Věrou a zjistila jsem, že solená ryba není o nic méně „bolotovský“ pokrm než fermentovaná ryba. A aby ryba nasolená chutnala obzvlášť dobře, je potřeba znát pár triků.

Pravidla dobrého solení

Nejlepší je solit čerstvé ryby. Solení rozmrazených ryb je poměrně obtížné; během rozmrazování se naruší struktura tkáně, takže je obtížné určit, kdy je ryba dostatečně solená, ale ne přesolená.

Pokud je ryba tučná, je obtížné ji přesolit, protože tukové tkáně obsahují velmi málo vody, takže ryba neabsorbuje příliš mnoho soli. Tučné ryby lze také skladovat v nálevu. Pokud se ryba solí za účelem sušení nebo uzení, měla by být po nasolení namočená dvě až tři hodiny a vodu často měnit.

Hrubozrnná sůl se používá k nakládání. Jejím hlavním účelem je odstranit z ryb přebytečnou vlhkost, protože hrubozrnná sůl se při nízkých teplotách rozpouští pomalu a vyžaduje vlhkost, kterou z ryby odvádí. Jemná sůl tohoto účinku nedosahuje.

Velké ryby by se měly před solením vykuchat; lze je dokonce nakrájet na kusy, ale řez by se měl provádět přes hřbet, podél páteře. Ryby a filety určené k solení se neomývají ve vodě, ale jednoduše se osuší čistým hadříkem.

Malé a střední ryby o hmotnosti 1 až 3 kg lze solit celé, bez vykuchání. Povrch ryby se potřese solí, odstraní se sliz a sůl se vtlačí pod šupiny. Sůl se také posype v tlamě a pod žábry. Poté se ryba umístí do připravené nádoby.

Velvyslanec v nálevu

Připravte si nálev – koncentrovaný solný roztok. Doma nejjednodušší způsob, jak zjistit správnou koncentraci nálevu, je vhodit do něj syrové vejce – mělo by plavat. Rybu pevně vložte do nádoby a zalijte nálevem. Navrch položte dřevěný kruh (nebo talíř) a závaží – čím větší ryba, tím těžší by měla být, ale nejméně 1 kg (vhodné jsou sklenice naplněné vodou). Skladujte na chladném místě.

Solení ryb zahrnuje jejich dehydrataci a nahrazení části vody v tkáních solí. Kritériem připravenosti je proto „opálení“ ryby – stává se tvrdou a obtížně se ohýbá.

Suché solení

Na dno misky posypte vrstvou soli. Rybu do misky těsně vtlačte a štědře ji posypte solí (čím hrubší sůl, tím lépe). Pokračujte v postupu jako u nálevu. Solení nasucho trvá déle.

Pikantní velvyslanec

hrubá sůl

bobkový list

černý pepř

hrášek z nového koření

semínka koriandru nebo mletý

Tímto způsobem můžete nasolit jakoukoli říční rybu o hmotnosti od 200 g do 1 kg.

Ryby vrstvíme do misky na osolení (smaltované nebo z potravinářského plastu) po vrstvách, začneme s největšími kusy, od hlavy k ocasu. Každou vrstvu ryb posypeme trochou soli a ujistíme se, že jsou všechny ryby obalené. Přidáme 3–4 bobkové listy, pár kuliček pepře a špetku koriandru, dokud není miska plná. Navrch položíme dřevěný kruh nebo menší plochou poklici z hrnce; hodí se i obrácený talíř.

Dále přiložte závaží (čistý, těžký kámen, který lze nahradit skleněnou nádobou o objemu 3–5 litrů naplněnou po okraj studenou vodou a víkem. Toto závaží je dostatečné pro 10litrový smaltovaný kbelík na ryby).

Po 10–12 hodinách ryba pustí šťávu. Tuto šťávu byste neměli scezovat, dokud není proces nakládání dokončen. 3. nebo 4. den odstraňte zátěž, tekutinu slijte a rybu opláchněte studenou vodou. Rybu zalijte studenou vodou a namočte na 1 hodinu, aby se sůl neusazovala na šupinách, zejména na hlavě. Poté nechte vodu okapat. Ryby uspořádejte do řad tak, aby se těla nedotýkala. Sušte je 2 hodiny z jedné strany a stejnou dobu z druhé. Tuto rybu lze velmi dlouho skladovat na chladném místě, například v lednici nebo mrazáku.

velvyslanec v bulharštině

2 kg neupravených ryb (štikozubce, treska, candát)

5 středních cibulí

3-4 stroužky česneku

5 lžic hroznového nebo jablečného octa

3 bobkové listy

mletý černý pepř a sůl dle chuti

Zmrazenou rybu oloupejte a vyfiletujte. Filety nakrájejte na malé kousky. Cibuli nakrájejte na velké půlkroužky a česnek prolisujte. Přidejte mletý černý pepř, sůl, ocet a jemně nasekaný bobkový list. Dobře promíchejte a dejte do chladničky vydržet až týden.

Balykovův velvyslanec

Tato metoda vyžaduje větší rybu o hmotnosti alespoň 3 kg. Ryba se vykuchá a připraví dle dříve popsaného postupu.

Nakládací směs

10 lžic soli

4 lžice krystalového cukru

mletá skořice na špičce nože a stejné množství koriandru a

pepř

Dobře promíchaná směs se důkladně vetře pod šupiny, vydatně posype vnitřní stranu břicha a pokud je ryba vrstvená, tak i mezi vrstvy.

Každá ryba se jednotlivě zabalí do plátna, plátna nebo jakékoli přírodní nebarvené látky, pevně sváže po celé délce provázkem a na 7–10 dní se umístí na táč úplně dole v lednici. Veškerá tekutina se scedí, jakmile se objeví.

Po nasolení rybu opláchněte studenou vodou a osušte ji suchým hadříkem. Tato ryba může vydržet v chladničce velmi dlouho, pokud ji pravidelně potíráme slunečnicovým, olivovým nebo kukuřičným olejem. Nejlépe se podává nakrájená na tenké, široké proužky, jako jeseter balyk.

Sušení

K sušení se používají střední a malé, již solené ryby. Nejprve je namočte na 1-2 hodiny do studené vody a poté je zavěste do stínu, na větru, nejlépe hlavou dolů. Tím umožníte odtok vlhkosti přes tlamu, a ryby tak rychleji a rovnoměrněji uschnou. Rybu propíchněte nožem poblíž ocasu na dřevěném prkénku a zavěste ji na provázek pomocí velké, narovnané kancelářské sponky nebo speciálních háčků z nerezové oceli. Pokud se již objevily mouchy, je třeba k ochraně ryby použít gázový kryt s hrdlem; po zavěšení kryt zavažte. Sušení trvá 4 až 10 dní. Hotové ryby skladujte v košíku nebo sáčku na chladném místě, chráněném před slunečním zářením.

Nápoje

Kefíry s bylinnými přísadami

Kefír se zeleninou

Okurkový kefír

2 litrů kefíru

2 středních okurek

2 čajových lžiček nasekaného kopru

1 stroužek česneku

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Okurky omyjte, oloupejte a nakrájejte. Česnek nasekejte. Zeleninu a bylinky dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, sůl a pepř. Mixujte do hladka, přidejte zbývajcí kefír a dobře promíchejte.

Rajčatovo-celerový kefír

1 litr kefíru

2 střední rajčata

2 stonky celeru

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Rajčata omyjte, zalijte vroucí vodou a nechte je 1 minutu vařit, oloupejte je a nakrájejte. Nasekejte celer. Zeleninu dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, sůl a pepř. Mixujte do hladka, přidejte zbývajcí kefír a dobře promíchejte.

Kefír s paprikou a petrželkou

1 litr kefíru

2 střední papriky

2 lžičky nasekané petrželky

1 stroužek česneku

sůl, mletá červená paprika dle chuti

Papriku omyjte, odstraňte semínka a nasekejte. Česnek nasekejte. Zeleninu a bylinky dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, sůl a pepř. Mixujte do hladka, přidejte zbývajcí kefír a dobře promíchejte.

Kefír z červené řepy

1 litr kefíru

2 malé vařené řepy

2 lžičky nasekaného kopru nebo petrželky

1 stroužek česneku

1 lžice citronové šťávy

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Oloupejte a nakrájejte řepu. Nasekejte česnek. Zeleninu a bylinky dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, citronovou šťávu, sůl a pepř. Mixujte do hladka, přidejte zbývajcí kefír a dobře promíchejte.

Kefír se šťovíkem a špenátem

1 litr kefíru

1 svazek šťovíku

1 svazek špenátu

3 lžičky nasekané zelené cibulky

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Omyjte a nakrájejte špenát a šťovík. Vložte špenát, šťovík a jarní cibulku do mixéru, přidejte kefír, sůl a pepř. Mixujte do hladka.

Letní kefír

1 litr kefíru

1 malá okurka

1 malé rajče

1 malá červená cibule

3 lžíce nasekaného koriandru

sůl, mletý černý pepř dle chuti

Okurky omyjte, oloupejte a nakrájejte. Rajčata omyjte, blanšírujte, oloupejte a nakrájejte. Cibuli nakrájejte. Zeleninu a bylinky dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, sůl a pepř. Mixujte do hladka, přidejte zbývající kefír a dobře promíchejte.

Kefíry s bylinkami

Jarní kefír

500 g kefíru

1 polévková lžíce nasekaného medvědího česneku, petrželky, kopru a ginu

sůl a pepř dle chuti

Zeleninu přeberte, propláchněte a jemně nasekejte nebo rozmixujte. Připravenou zeleninu, sůl a mletý pepř přidejte do kefíru. Směs mixujte 3 minuty.

Kefír s kopřivami

500 g kefíru

1 svazek čerstvých kopřiv

sůl a pepř dle chuti

Kopřivy omyjte a oddělte listy. Listy kopřivy zalijte vroucí vodou, vařte 5 minut, scedte v cedníku, nechte vychladnout a jemně nasekejte nebo rozmixujte. Do kefíru přidejte listy kopřivy, sůl a mletý pepř. Směs mixujte 3 minuty.

Kefír s plicníkem

500 g kefíru

200 g mléka

3 lžíce drcených čerstvých listů plicníku

Plicník přeberte, propláchněte a jemně nasekejte. Do kefíru přidejte převařené mléko a plicník. Výslednou směs šlehejte v mixéru 3 minuty.

Kefír s koprem a heřmánkem

500 g kefíru

0,5 šálku vody

1 lžíce nasekaného kopru

1 polévková lžíce drcených sušených květů heřmánku

Květy heřmánku zalijte vroucí vodou a nechte louhovat 30 minut. Nálev scedte, přidejte kefír a kopr a šlehejte 3 minuty.

Kefír s pampeliškami a vlašskými ořechy

500 g kefíru

200 g mléka

1 svazek pampeliškových listů

0,5 šálku květů pampelišky

1 lžíce nasekaných vlašských ořechů

Listy pampelišky přeberte a opláchněte, zalijte je vroucí vodou a nechte 5 minut louhovat, scedte v cedníku a jemně nasekejte. Květy pampelišky propláchněte a jemně nasekejte. Do kefíru přidejte převařené mléko, pampelišky a vlašské ořechy. Výslednou směs šlehejte v mixéru 3 minuty.

Kefír s lesním ovocem a bobulemi

Jahodový kefír

500 g kefíru

200 g jahod

1 lžíce nasekané máty

cukr dle chuti

Bobule omyjte, odstraňte stopky a nasekejte. Jahody a mátu dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru a cukr. Mixujte do hladka, přidejte zbývající kefír a dobře promíchejte.

Malinový kefír

500 g kefíru

50 g nízkotučné smetany

200 g malin, cukr dle chuti

Maliny přeberte a propláchněte. Bobule dejte do mixéru, přidejte polovinu kefíru, smetanu a cukr. Mixujte do hladka, přidejte zbývající kefír a dobře promíchejte.

Borůvkový kefír

500 g kefíru

100 g mléka

200 g borůvek, cukr dle chuti

Borůvky přeberte a propláchněte. Vložte je do mixéru, přidejte polovinu kefíru a cukr. Mixujte do hladka, poté přidejte zbývající kefír a mléko a dobře promíchejte.

Broskvový kefír

500 g kefíru

2 střední broskve

cukr dle chuti

Broskve omyjte, oloupejte, vypeckujte a nakrájejte. Vložte do mixéru, přidejte polovinu kefíru a cukr. Mixujte do hladka, poté přidejte zbývající kefír a dobře promíchejte.

Banánový kefír

500 g kefíru

1 banán

0,5 lžičky vanilkového cukru

Oloupejte a nakrájejte banán, dejte ho do mixéru, přidejte polovinu kefíru a vanilkový cukr. Mixujte do hladka, přidejte zbývající kefír a dobře promíchejte.

Mors

Ovocné a bobulové nápoje

Brusinková šťáva s medem

1 litr vody

100 g medu

200 g brusinek

Bobule přeberte, propláchněte a rozmačkejte. Šťávu vymačkejte přes gázu. Zbývající dužinu zalijte horkou vodou a vařte 10–20 minut. Nálev scedte, rozpustte v něm med a nechte vychladnout, pokud připravujete studený mors. Do vychladlého nálevu přidejte šťávu z bobulí. Mors nalijte do džbánu naplněného ledem.

Šťáva z černého rybízu

1 litr vody

150 g krystalového cukru,

200 g bobulí černého rybízu,

5 čerstvých listů černého rybízu

Bobule přeberte, propláchněte a rozmačkejte. Šťávu vymačkejte přes gázu. Zbývající dužinu zalijte horkou vodou, přidejte rybízové listy a nechte 10–20 minut louhovat. Nálev scedte, rozpustte v něm cukr a v případě studeného morsu nechte vychladnout. Do vychladlého nálevu přidejte šťávu z bobulí. Mors nalijte do džbánu naplněného ledem.

Třešňová šťáva

1 litr vody

150 g krystalového cukru

200 g třešní

6–7 čerstvých třešňových listů

Bobule přeberte, opláchněte, odstraňte semínka a rozmačkejte. Šťávu vymačkejte přes gázu. Zbývající dužinu zalijte horkou vodou, přidejte třešňové listy a nechte 10–20 minut louhovat. Nálev scedte, rozpustte v něm cukr a v případě studeného morsu nechte vychladnout. Do vychladlého nálevu přidejte šťávu z bobulí. Mors nalijte do džbánu naplněného ledem.

Malinová a citronová šťáva

1 litr vody

150 g krystalového cukru

200 g malin

šťáva z 1 citronu

Bobule přeberte, propláchněte a rozmačkejte. Šťávu vymačkejte přes gázu. Zbývající dužinu zalijte horkou vodou a vařte 10–20 minut. Nálev scedte, rozpustte v něm cukr a nechte vychladnout, pokud připravujete studený mors. Do vychladlého nálevu přidejte bobule a citronovou šťávu. Mors nalijte do džbánu naplněného ledem.

Jablečná šťáva

1 litr vody

150 g krystalového cukru

šťáva z 5 středních jablek

1 citron

Jablka omyjte, odstraňte semínka, nakrájejte na tenké plátky, zalijte horkou vodou a nechte 15–25 minut louhovat. Nálev scedte, rozpustte v něm cukr a nechte vychladnout, pokud připravujete studený mors. Do vychladlého nálevu přidejte citronovou šťávu. Mors nalijte do džbánu naplněného ledem.

Ovocné nápoje ze zeleniny

Šťáva z červené řepy

1 litr vody

150 g krystalového cukru

šťáva ze 3 středních červených řep

1 citron

Řepu omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte, poté z ní vymačkejte šťávu. Zalijte ji horkou vodou, přiveďte k varu a vařte 10–20 minut na mírném ohni. Ke konci vaření přidejte cukr, citronovou šťávu a vymačkanou šťávu z červené řepy. Znovu přiveďte k varu, ale nevařte. Vývar scedte a nalijte do džbánu naplněného ledem.

Mrkvová šťáva

1 litr vody

150 g krystalového cukru

šťáva ze 2 velkých mrkví

1 citron

Mrkev omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte, poté z ní vymačkejte šťávu. Vymačkanou mrkev zalijte horkou vodou, přiveďte k varu a vařte 10–20 minut na mírném ohni. Ke konci vaření přidejte cukr, citronovou šťávu a vymačkanou mrkvovou šťávu. Znovu přiveďte k varu, ale nevařte. Směs scedte a nalijte do džbánu naplněného ledem.

Limonády

Klasická limonáda

2 střední citrony

200 g krystalového cukru

1 litr vychladlé převařené vody

1 sklenice horké vroucí vody

20 kostek ledu

Citrony omyjte, nakrájejte na tenké plátky, smíchejte s cukrem a nechte louhovat 1–2 hodiny. Poté je zalijte vroucí vodou. Jakmile směs vychladne, sced'te, nalijte do sklenic a dolijte chlazenou vodou. V případě potřeby přidejte led.

Rebarborová limonáda

3 střední stonky rebarbory

200 g krystalového cukru

1 čajová lžička skořice

1 sklenice horké vroucí vody

1 litr vychladlé převařené vody

20 kostek ledu

Rebarboru omyjte, oloupejte a nakrájejte na tenké příčné plátky. Smíchejte s cukrem a nechte louhovat 1–2 hodiny. Poté přidejte skořici a vše zalijte vroucí vodou. Jakmile směs vychladne, sced'te, nalijte do sklenic a dolijte chlazenou vodou. V případě potřeby přidejte led.

Brusinková limonáda

200 g brusinek

200 g krystalového cukru

1 litr vychladlé převařené vody

20 kostek ledu

Brusinky přeberte a omyjte, rozmačkejte je dřevěnou lžicí, šťávu sced'te přes plátýnko nebo odšťavňovač a přidejte cukr a vodu. V případě potřeby přidejte led.

Broskvová a pomerančová limonáda

2 střední broskve

2 střední pomeranče

0,5 l vychladlé převařené vody

10 kostek ledu

Z broskví odpeckujte a odšťavněte je. Pomeranče oloupejte a vymačkejte šťávu, poté je smíchejte s broskvovou šťávou a vodou. V případě potřeby přidejte led.

Jahodová limonáda

200 g jahod

100 g krystalového cukru

šťáva z 0,5 citronu

0,5 l vychladlé převařené vody

Jahody omyjte a odstraňte stopky, dejte je do mixéru s cukrem a rozmixujte do hladka, přidejte vodu a citronovou šťávu a mixujte do hladka.

Kompoty

Švestkový kompot

1 litr vody

300 g švestek

150 g krystalového cukru

3–4 lžíce suchého červeného vína

Švestky omyjte, vypeckujte a rozkrojte napůl. Cukr rozpustíte v horké vodě. Na vysokém plameni přiveďte k varu a poté přidejte švestky. Ještě 2–3krát přiveďte k varu, poté sejměte z ohně a nechte vychladnout. Před podáváním můžete do kompotu přidat červené víno.

Jablečný kompot s oman

1 litr vody

4 střední jablka

150 g krystalového cukru

100 g čerstvých kořenů omanovníku nebo 50 g sušených kořenů omanovníku

1 polévková lžíce kyseliny citronové

Jablka omyjte, rozkrojte napůl, odstraňte semínka a nakrájejte. Kořen omanovníku omyjte, oloupejte a nakrájejte. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte jablka a omanovník. Přiveďte k varu ještě 2–3krát, poté přidejte kyselinu citronovou, sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Jablečný a třešňový kompot

1 litr vody

4 střední jablka

200 g třešní

150 g krystalového cukru

Jablka a třešně omyjte. Jablka zbavte jadérek a nakrájejte je na plátky. Třešně vypeckujte. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte ovoce. Ještě 2–3krát přiveďte k varu, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kompot z čerstvých jablek a mandarinek

1 litr vody

3 střední jablka

3 střední mandarinky

150 g krystalového cukru

Jablka omyjte, odstraňte semínka a nakrájejte. Mandarinky omyjte, oloupejte a rozdělte na segmenty. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte ovoce. Přiveďte k varu ještě 2–3krát, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kompot z kdoulí a dřínu

1 litr vody

2 střední kdoule

100 g dřínu

150 g krystalového cukru

Kdoule omyjte, oloupejte a nakrájejte. Dřín přeberte a propláchněte. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu, poté přidejte připravený dřín a kdoule. Vařte 10 minut, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kompot z broskví a hroznů

1 litr vody

2 střední broskve

100 g hroznů

150 g krystalového cukru

Broskve omyjte, odstraňte pecku a nakrájejte na klínky. Hrozny omyjte a oddělte je od trsu. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte připravené ovoce. Přiveďte k varu ještě 2–3krát, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Pomerančový kompot

1 litr vody

2 střední pomeranče

150 g krystalového cukru

Pomeranče omyjte a nakrájejte na klínky, oloupejte a nechte vychladnout. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte připravené pomeranče. Vařte 10 minut na mírném ohni, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kompot z feijoy

1 litr vody

200 g feijoa

150 g krystalového cukru

Feijoa omyjte, odřízněte konce a nakrájejte je na kolečka. Cukr rozpustíte v horké vodě. Přiveďte k varu a poté přidejte připravené feijoa. Vařte 10 minut, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kompot z ptačí třešně s šípky

1 litr vody

100 g čerstvých šípků

100 g čerstvých plodů třešně ptačí

150 g krystalového cukru

Třešně ptačí omyjte a přeberte. Šípky propláchněte, zalijte horkou vodou a vařte 10–15 minut na mírném ohni. Přidejte cukr a připravené třešně ptačí a vařte dalších 6–8 minut na mírném ohni, poté nechte vychladnout.

Kompot z rebarbory, červené řepy a rozinek

1 litr vody

2 střední stonky rebarbory

100 g rozinek

1 střední červená řepa

150 g krystalového cukru

Rebarboru omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Rozinky omyjte a přeberte. Řepu omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte. Řepu vložte do horké vody, vařte 3–5 minut na mírném ohni a poté scedte. Do scezeného vývaru z červené řepy přidejte cukr, rebarboru a rozinky, vařte dalších 10 minut na mírném ohni, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Dýňový kompot

1 litr vody 300 g dýně

2 střední jablka

100 g sušených meruněk

1 čajová lžička skořice

šťáva z 1 citronu

150 g krystalového cukru

Dýni omyjte, oloupejte a nakrájejte na větší proužky. Jablka omyjte, odstraňte jádřince a nakrájejte na plátky. Cukr a omyté sušené meruňky dejte do horké vody. Vařte 10 minut, poté přidejte dýni, jablka a skořici. Vařte dalších 5 minut, poté sejměte z plotny a nechte vychladnout.

Kvas

B. V. Bolotov používá termín „kvas“ primárně nikoli jako nápoj, ale jako fermentovanou zeleninu, bylinky, houby atd. (viz dříve). V této části se budeme zabývat samotnou přípravou kvasu v našem nejběžnějším chápání slova – jako nápoje.

Brusinkový kvas

1 kg brusinek

2 hrnky krystalového cukru

4 litry vody

10 g droždí

Brusinky přeberte a omyjte, dejte je do smaltované mísy, rozmačkejte dřevěnou tloučkem nebo lžící, zalijte vodou a nechte 10 minut vařit na mírném ohni. Sejměte z ohně, přidejte krystalový cukr a nechte vychladnout. Poté přidejte rozpuštěné droždí, dobře promíchejte, lahvičte, uzavřete a skladujte na chladném a tmavém místě. Po 3 dnech je kvas hotový.

Mátový kvas

4 litry vody

800 g žitných krekrů

20–25 g čerstvého droždí

500 g krystalového cukru

5 snítek máty

100 g medu

Žitný chléb nakrájejte na tenké plátky a opečte ho v troubě. Vzniklé krutony zalijte vroucí vodou a nechte 2 hodiny odstát. Poté scedte přes síto, přidejte droždí a cukr. Kvas nechte kvasit asi 5–6 hodin při pokojové teplotě. Do hotového nápoje přidejte nasekanou mátu smíchanou s medem, nalijte do nádob a dejte do lednice.

Citronový kvas

10 litrů vody

2 střední citrony

800 g cukru

50 g rozinek

2 čajové lžičky droždí

Do horké převařené vody přidejte cukr, rozinky a citron nakrájený na plátky.

Když tekutina mírně vychladne, přidejte droždí do teplého kvasu. Nechte přes noc kvasit při pokojové teplotě. Ráno scedte a dejte do lednice.

Kvas z červené řepy

15 středních řep

1,3 litru vody

Řepu důkladně omyjte, oloupejte, nakrájejte na velké kusy, vložte do skleněné nádoby a zalijte vychladlou převařenou vodou. Sklenici přikryjte víkem a nechte kvasit při pokojové teplotě. Asi po týdně bude kvas připraven k pití. Během používání kvasu přilévejte vodu. Zředěný řepný kvas se používá jako nápoj bohatý na vitamíny a také se používá k výrobě borščů, polévek z červené řepy a okrošky.

Jablečný kvas

10 středních jablek 1,3 litru vody

Jablka omyjte, nakrájejte na větší kusy, dejte je do skleněné nádoby a zalijte vychladlou vroucí vodou. Sklenici přikryjte víkem a nechte kvasit při pokojové teplotě. Asi za týden bude kvas připraven k pití. Postupně přilévejte vodu.

Léčivé čaje

Vitamínové čaje

Kopřivovo-jeřabínový čaj

listy kopřivy – 3 díly

jeřabiny – 2 díly

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Kopřivový a šípkový čaj

šípky – 1 díl

listy kopřivy – 1 díl

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Kopřivový a mrkvový čaj

listy kopřivy – 1 díl

mrkvové listy – 1 díl

1 polévková lžice citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne s přidáním citronové šťávy.

Šípkový a rybízový čaj

šípky – 3 díly

rybíz – 1 díl

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Brusinkový a šípkový čaj

šípky – 1 díl

brusinky – 1 díl

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Čaj z jeřabin a šípků

šípky – 1 díl

jeřabiny – 1 díl

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Kopřivovo-brusnicovo-šípkový čaj

šípky – 1 díl

brusinky – 1 díl

listy kopřivy – 3 díly

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody a louhujte 10 minut ve smaltované misce. Nechte louhovat 4 hodiny v těsně uzavřené nádobě a poté scedte přes plátýnko. Pijte jako čaj během dne.

Jahodový a šípkový čaj

šípky – 1 díl

jahodová tráva – 1 díl

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte 2 šálky vroucí vody, nechte louhovat alespoň 1 hodinu v těsně uzavřené nádobě, scedte a přidejte med. Pijte 1/2 šálku 3krát denně.

Šípkový a malinový čaj

šípky – 1 díl

listy maliníku – 1 díl

listy rybízu – 1 díl

listy brusinky – 1 díl

1 sklenice vroucí vody, med dle chuti

Dvě lžice směsi zalijte 1 šálkem vroucí vody, louhujte 10 minut na mírném ohni a poté nechte louhovat v těsně uzavřené nádobě, dokud nevychladne. Scedte a přidejte med. Pijte 1/2 šálku dvakrát denně.

Vřesový čaj

vřesovec – 1 díl

listy šípků – 1 díl

jahodové listy - 1 díl medu dle chuti

Porcelánovou konvici propláchněte horkou vodou, přidejte bylinnou směs a zalijte vroucí vodou. Nechte louhovat 5–10 minut. Pijte během dne.

Brusinkový čaj

2 lžíce brusinkových listů

200 ml vody

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

med podle chuti

Porcelánovou konvici propláchněte vroucí vodou, přidejte listy brusinky, zalijte vroucí vodou a nechte 10–15 minut louhovat, přidejte med a citronovou šťávu a nalijte do šáleků.

Jahodový bylinný čaj

jahodové listy – 1 díl

Třezalka tečkovaná - 1 díl

mátové bylinky – 1 díl

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

med podle chuti

Porcelánovou konvici propláchněte vroucí vodou, přidejte směs listů, zalijte vroucí vodou a nechte louhovat 7–10 minut. Pijte s citronovou šťávou.

Jeřabinový malinový čaj s bylinkami

sušené bobule jeřabiny – 1 díl

sušené maliny – 1 díl

listy černého rybízu – 2 díly

Třezalka tečkovaná - 2 díly

med podle chuti

Porcelánovou konvici propláchněte vroucí vodou, přidejte směs, zalijte vroucí vodou a nechte louhovat 7–10 minut.

Čaj s petrklíčem

sušené listy petrklíče – 1 díl

Třezalka tečkovaná - 1 díl

mátové bylinky – 1 díl

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

med podle chuti

Bylinnou směs zalijte vroucí vodou v porcelánové konvici a nechte louhovat 5–7 minut. Používejte jako čajový nálev s přidáním citronové šťávy.

Čaj s tymiánem

tymián – 1 díl

Třezalka tečkovaná - 1 díl

listy brusinky – 1 díl

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

med podle chuti

Bylinnou směs zalijte vroucí vodou v porcelánové konvici a nechte louhovat 5–7 minut. Používejte jako čajový nálev s přidáním citronové šťávy.

Šípkový a medový čaj

2 lžíce šípků

1 lžíce citronové šťávy

200 ml vody

med podle chuti

Sušené šípký nasekejte, zalijte vroucí vodou a louhujte 10 minut ve smaltovaném hrnci s poklicí. Nechte 10 minut louhovat. Nálev scedte. Přidejte med a citronovou šťávu.

Šípkový a tymiánový čaj

2 lžíce šípků

1 lžíce tymiánu

1 lžíce medu, 200 ml vody

Nasekejte šípký, zalijte je vroucí vodou a nechte 5 minut povařit. Poté přidejte tymián. Nechte 10 minut louhovat, scedte a přidejte med.

Šípkový a oreganový čaj

2 lžíce šípků, 1 lžíce oregana, 1 lžíce medu, 200 ml vody

Sušené šípký rozemeleme, zalijeme vroucí vodou a vaříme 5 minut, poté přidáme oregano a necháme 10 minut louhovat, scedíme a přidáme med.

Multivitaminový lesní čaj

jahodové listy – 1 díl

listy ostružiny – 1 díl

listy černého rybízu – 1 díl

Třezalka tečkovaná - 1 díl

tymián – 1 díl

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

med podle chuti

Směs sušených bylin se v porcelánové konvici zalije vroucí vodou a louhuje se 7-10 minut.

Do čaje přidejte med a citronovou šťávu.

Uklidňující čaj

Kozlík lékařský - heřmánkový čaj

kořen kozlíku lékařského – 2 díly

květy heřmánku – 3 díly

kmín – 5 dílů

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

2 hrnky vroucí vody, med dle chuti

Dvě polévkové lžíce směsi zalijte dvěma šálky vroucí vody, nechte 20 minut louhovat a scedte.

Užívejte 0,5 šálku ráno a večer při nervovém vzrušení, podrážděnosti a nespavosti. Do čaje přidejte med a citronovou šťávu.

Čaj z kozlíku lékařského a třezalky tečkované

kořen kozlíku lékařského – 3 díly

Třezalka tečkovaná - 3 díly

listy meduňky – 2 díly

řebříček obecný – 3 díly

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

1 sklenice vroucí vody

med podle chuti

Jednu polévkovou lžici směsi zalijte jedním šálkem vroucí vody, loujte 20 minut na mírném ohni a scedte. Užívejte jednu polévkovou lžici 5–6krát denně při nervozitě a bušení srdce. Do čaje přidejte med a citronovou šťávu.

Čaj z kozlíku lékařského a mateří dřeviny

kořen kozlíku lékařského – 1 díl

bylina mateří dřeviny – 1 díl

kmín – 1 díl

plody fenyklu – 1 díl

1 polévková lžíce citronové šťávy na 1 sklenici připraveného čaje

2 šálky vroucí vody

med podle chuti

Dvě polévkové lžíce směsi zalijte dvěma šálky vroucí vody, nechte louhovat do vychladnutí a scedte. Užívejte 0,5 šálku třikrát denně při nervozitě a bušení srdce. Do čaje přidejte med a citronovou šťávu.

Závěr

Už starověcí říkali, že jsme to, co jíme. Abychom toto rčení parafrázovali do dnešního jazyka, důležitost zdravé stravy v našich životech je těžké přecenit. Právě výživa určuje naše zdraví, náladu a úroveň aktivity. Jídlo může být lékem, ale také smrtelným jedem. Musíme si to neustále pamatovat a pečlivě zvažovat naši nutriční strategii.

Jak jsem již řekl, podle mého názoru je stravovací režim navržený B. V. Bolotovem optimální. Člověk by měl jíst, co mu chutná, a dávat přednost přírodním potravinám, které podporují окyselení těla, a pokrmům z nich připraveným.

A ještě jedna věc. Pamatujte na Bolotovovo zlaté pravidlo: pokaždé po jídle si na jazyk přiložte krystalek soli a nechte ho rozpustit! A obecně se soli nebojte; klidně si sůl přidejte do jakéhokoli jídla a vězte, že je to jen k lepšímu!

Dobrou chuť a hodně zdraví!