

Anna N. Čunderlíková

# NEVIETE, ČO UVARIŤ ?

Dajte si poradiť ...



**Recepty,**  
rady, triky a finty, ktoré  
ocenili gazdinky niekoľkých generácií

**Anna Čunderlíková**

**Neviete, čo uvariť?**



**Dajte si poradiť!**

**1000 kníh**

e-kniha formát PDF

Autor: Anna Čunderlíková

Počet strán: 230

Rok vydania: 2013

Vydavateľstvo: 1000knih.sk

Copyright© 2013 Anna Čunderlíková

Redigovala a korigovala: Katarína Marsovszka

Obálku navrhla: Adriána Baranská

Ilustrácie a úprava ilustrácií: Katarína Marsovszka

Vydané on-line ako e-kniha vo formáte PDF vo vydavateľstve 1000knih  
v roku 2013

## POĎAKOVANIE

Záľuba zbierať recepty sa datuje do mojich trinástich - štrnástich rokov, keď som sa počas letných prázdnin pokúsila dedka a rodičov prekvapiť tým, že som pripravila obed. Sama doma, malo to byť prekvapenie. Využila som suroviny, ktoré boli k dispozícii, najmä zemiaky, zeleninu a vajíčka. Polievku som pripravila zo zeleniny: mrkvy, petržlenu, hrášku, cibule a vňate petržlenu. Na zemiakový šalát som tiež pozbierala, čo sa dalo - ako sa hovorí: „čo dom dal“. Chýbalo len mäsité jedlo, to narýchlo urobila mama. Prvé samostatné varenie bolo pre mňa úspešné. Dedko, ani rodičia nešetrili chválou a to mi dodalo sebadôveru.

Varenie a pečenie zostalo mojou záľubou na celý život, napriek tomu sa nestalo mojou profesiou. Ako správny zdravotnícky pracovník dbám na stravovanie a stravu považujem za liek. Veď už Hippokrates z Kosu (460-380 pred Kristom), jeden z najvýznamnejších lekárov všetkých čias, povedal: **„Človek sa rodí zdravý a všetky ochorenia do neho vstupujú jedlom.“** Platnosť výroku určite nestratila na aktuálnosti ani dnes. Myslím na to vždy, keď uvažujem, čo uvariť a aké suroviny použiť.

**Moje prvé ďakujem patrí dedkovi, ktorý celý život prežil v rázovitom kraji pod Poľanou.** Veľmi rýchlo ovdovel, zo dna na deň sa stal otcom i matkou. V kuchyni sa zvítal rezko a varil rád. Často učil aj svoju nevestu - moju mamu. Prebrala jeho recepty, ako pečenie domáceho chleba, vynikajúce bryndzové polievky, halušky na rôznych spôsoboch, s bryndzou, so syrom, s tvarohom i s praženicou, chamulu – zemiakovú kašu s krúpkami, zemiakové placky, kapustnicu a ďalšie jedlá typické pre tento kraj.

**Druhé ďakujem patrí mamám. Mojej mame,** ktorá ma v kuchyni vždy podporovala a poskytovala mi užitočné rady, ktoré získala od dedka, od svojej

mamy a prastarej mamy. Cenné rady som získala aj od **manželovej mamy**, ktorá bola z Moravy, vynikajúco varila a piekla. Ako mladá gazdinka som sa aj vďaka nej úspešne realizovala vo svojej vlastnej kuchyni.

**Podakovanie patrí aj môjmu manželovi**, ktorý je vďačným stravníkom a veľkým pomocníkom v kuchyni. Niekedy sa dokonca pretekáme, kto a čo dobré uvarí, či upeče.

Veľká časť **receptov je typická pre Stredné Slovensko, osobitne pre kraj pod Poľanou**. Ďalšie **recepty som získala a zaznamenala na burze - výmenou medzi priateľkami a kolegyňami**. Niektoré recepty som dostala, o iné som sa rada podelila. V čase, kedy som si zbierku receptov zakladala, počítače neboli. Recepty som písala rukou a zakladala podľa abecedy do karisbloku. Jednotlivé listy som si pred poškodením chránila euroobalom. Ku každému receptu, ktorý som dostala, som si napísala od koho je. Vždy, keď vezmem karisblok do ruky, sa mi okrem užitočného receptu vrátia **aj spomienky na príjemne prežité chvíle a často aj úsmevné príbehy**.

**Podakovanie za vynikajúce recepty patrí aj mojim priateľkám a kolegyniam**. Je ich nesmierne veľa, ich mená nájdete priamo pri recepte.

Receptár by nebol spracovaný bez účinnej podpory tých, čo ma najviac povzbudzovali a radili mi. Podakovanie patrí **Monike Grochovej, Katke Ivanovovej a Katke Marsovszkej**.

Verím, že ste si túto knihu nekúpili len preto, aby ste ju letmo prelistovali. Verím, že Vás oslovila z celkom konkrétneho dôvodu, a že Vás recepty budú inšpirovať. **Nech sa Vám darí!**

## Obsah

ÚVOD .....	8
1 PREDJEDLÁ .....	16
1.1 Studené predjedlá .....	16
1.2 Teplé predjedlá.....	24
1.3 Nátierky .....	33
2 POLIEVKY A ZÁVARKY .....	41
2.1 Polievky.....	41
2.2 Závarky do polievky.....	64
3 HLAVNÉ JEDLÁ .....	72
3.1 Bezmäsité jedlá .....	72
3.1.1 Zeleninové jedlá .....	72
3.1.2 Zemiakové jedlá .....	84
3.1.3 Vaječné jedlá.....	100
3.1.4 Múčne jedlá.....	103
3.2 Mäsité jedlá .....	115
3.2.1 Hovädzie mäso .....	117
3.2.2 Teľacie mäso .....	123
3.2.3 Bravčové mäso .....	125
3.2.4 Baranie mäso .....	141
3.2.5 Mäso z hydiny .....	143
3.2.6 Ryby .....	151
3.2.7 Vnútorosti.....	156
3.2.8 Prílohy k mäsu.....	162
3.2.9 Šaláty.....	167
4 MÚČNIKY .....	175
4.1 Múčniky z piškótového cesta .....	176
4.2 Múčniky z krehkého cesta.....	188
4.3 Múčniky z lístkového cesta .....	193
4.4 Múčniky zo závinového cesta .....	196

4.5 Múčniky z kysnutého cesta .....	199
4.6 Múčniky z odpaľovaného cesta.....	207
4.7 Slané pečivo .....	210
4.8 Rôzne múčniky a nápoje .....	213
Príloha č. 1.....	225
Príloha č. 2.....	227

# ÚVOD

Dnešné stravovanie sa diametrálne odlišuje od stravovania päťdesiatych a šesťdesiatych rokov dvadsiateho storočia. Náš životný štýl, aj stravovacie návyky, sa menia. Pri každej zmene je dobré zhodnotiť, nakoľko prospieva nášmu telesnému zdraviu a psychickej pohode.

## **Ako sme sa stravovali pod Poľanou**

Zásadná zmena v stravovaní prišla po druhej svetovej vojne. Môj dedko hovorieval, že **ešte do vojny mávali obed jednochodový**. Ja si už pamätám **obed dvojhodový**, polievku a hlavné jedlo. Kým dedko varil skôr jedlá zo zemiakov, z kapusty a múčne jedlá, moja mama varila viac mäsité jedlá. Ale aj jeho kuchyňa bola poznačená bravčovým mäsom, hydinou, baraninou a mliečnymi výrobkami, najmä bryndzou. **Najviac som sa tešila na pečenie domáceho chleba, voňal široko-d'aleko**. U nás sa piekol ražno-pšeničný chlieb. V porovnaní so pšeničným chlebom mal príjemnejšiu vôňu a zachoval si dlhšie čerstvosť. Dedko si z predchádzajúceho pečenia odložil kúsok chlebového cesta, asi tak 100 až 150 g, ktorému hovoril „naocesto“. Kým ešte nemal chladničku, zahrabal ho do múky a potom použil na prípravu kvásku pri zaprávaní na nový chlieb. „Naocesto“ muselo pekne voňať, dedko hovoril, že je vtedy dobré, ak vonia po mladom víne. Rozdrobil ho vo vode, pridal múku a odložil na teplé miesto, aby pomaly kyslo. Z vykysnutého cesta zase odobral 100-150 g na budúci chlieb, pridal múku, vodu, soľ, rascu. Vypracoval cesto, ktoré nechal kysnúť spravidla od večera do rána. Veľmi dbal na to, aby v miestnosti nebol prievan. Na druhý deň zavčas ráno zakúril v peci. **Nebola to len obyčajná pec, ale murovaná zo šamotových tehál**. Pec vykúril na požadovanú teplotu, ohreblom prehrabal popol, skontroloval, či nezostali v peci žiadne uhličky a na drevenej lopate sádzal chlieb priamo do pece. Predtým, ako vložil chlieb do pece, potrel ho vodou a na každý bochník urobil nožom krížik. Keď bol chlieb



upečený opäť ho potrel vodou, zabalil do vyšívaneho obrúska, ktorý bol určený len na tento účel a uložil na chladné miesto. Chlieb nám spravidla vydržal 5-6 dní. Vždy, keď sa piekol chlieb, naši piekli aj kapustníky. Zvyšok chlebového cesta naplnili dusenou kapustou. V sezóne ich piekli na kapustných listoch. Na výborné kapustníky k nám chodili deti z blízkeho i vzdialenejšieho okolia, väčšinou to boli moji spolužiaci. Pec sa rozkurovala podľa toho, koľko chlieb vydržal, ale najmenej raz týždenne. Naša pec bola na šesť veľkých bochníkov. Ak si susedky nachystali cesto, upiekli sme aj im, šetrili sme drevom. Susedky za ochotu občas kus dreva priniesli. Takto piekla chlieb aj moja mama. Na tieto časy už len spomínam, keď si chcem dnes pochutiť na domácom chlebe, upečiem si ho v elektrickej rúre. **Aj cestoviny si vtedy naši vyrábali doma.** Domáce rezance - úzke do polievky, širšie na hlavné jedlo, fliačky, rajbaničku i mrveničku. Niektoré typy cestovín, ako napríklad pirohy, takmer úplne vymizli. Aj u nás sa dnes objavujú len výnimočne, pri pôstnych príležitostiach - pred Vianocami a pred Veľkou nocou. Žiaľ, aj výborné dedkove kysnuté koláče boli postupne nahradené zákuskami a tortami. Je to škoda, preto sa dnes aj k nim opäť vraciam a rada sa o jeho recepty podelím.

Stravovanie ľudí záviselo, závisí a ešte dlho bude závisieť od tradície a zvykov ľudí, ktoré prebrali od svojich rodičov, prarodičov a od dostupných surovín. Dá sa povedať, že jeme to, čo sme zvyknutí jesť a čo nám rodinný rozpočet dovolí. Tak to cítim aj ja a myslím, že **stravovanie v mojej pôvodnej rodine je verným odrazom doby päťdesiatich a šesťdesiatich rokov minulého storočia a kraja pod Poľanou. Stravovali sme sa výlučne sezónne.** Potraviny sa nevyberali, tak ako dnes, podľa trendov, ale podľa ročného obdobia, v ktorom sme sa práve nachádzali - aké potraviny boli aktuálne a dostupné. **Na jar a v lete** sme uprednostňovali čerstvú stravu, prevažne rastlinného pôvodu, najmä zeleninu a ovocie. **S príchodom jesene a zimy** sme konzumovali energeticky výdatnejšiu stravu a to, čo sa z leta uložilo, zakonzervovalo a usušilo. Moja mama často hovorila: „*Čo je v lete zelené, to je v zime zjedené*“. Tak aj bolo. Na jar bola komora prázdna. Fungovalo to veľmi

veľa rokov, prečo by sme si nemohli z toho vziať ponaučenie aj pre našu dobu. Ved' takáto strava nášmu organizmu určite prospieje.

## **Stravovanie podľa ročných období**

**Akú stravu sme uprednostňovali v zime?** Naplno sme využívali domáce zásoby, ktoré sme si v priebehu predchádzajúcich ročných období pripravili. Porcie boli o čosi väčšie ako v lete, aby telo malo v zimnom období dostatok energie. Pamätám si, že **mäso** sme mali najmä zo **svojho chovu - z dvora**. Aj tu nastala časom veľká zmena. Obdobie, kedy sa po zakáľačke mäso údilo, nahradilo konzervovanie a uskladnenie v mrazničke. Tento spôsob nám umožňoval urobiť zakáľačku aj v inom ročnom období, než v zime. Ale tú **pravú zakáľačkovú atmosféru sme zažili vždy len v zime**. Moji rodičia chovali jednu - dve ošípané. Na zakáľačku sme sa pripravovali deň vopred. Čistili sme cesnak, cibuľu a z tenkého drievka sme strúhali špajdle na jaternice. Otec ostril nože, chystal korýtka a ostatné potrebné nádoby. Ráno prišiel mäsiar – ujo Jozef, priateľ môjho otca, ktorý bol našim mäsiarom dlhé roky. Deti museli z dvora preč, aby ošípané neľutovali. Potom sa ženy a muži pustili do práce. Zakáľačka bola v našej rodine vždy veľkou udalosťou, čo si pamätám nikdy na nej nechýbala ani otcova sestra Elenka s manželom, ktorí žili v meste. Gazda, to ako môj otec, ponalieval chlapom hriato - pálenku na opraženej slaninke, aby sa zahriali. Robil to veľmi šetrne, s fľašou nakladal ako so šafranom, aby mäsiar nepresolil a neprekorenil. Akceptovali to všetci, lebo vedeli, že na záver bude oldomáš - počastovanie po skončení práce.

**Prvé zakáľačkové občerstvenie bola desiata.** Uvarili sme podhrdlinu, osolili, potrelí červenou mletou paprikou, korením a prelisovaným cesnakom. Pečeň sme nakrájali na tenké plátky, obalili v múke, do ktorej sme pridali mleté čierne korenie a opražili na masti z obidvoch strán. Podhrdlinu a pečeň sme podávali s čerstvým domácim chlebom a kvasenými uhorkami. Pečeň sme nikdy nesolili pred podávaním, aby nestvrkla.

Chlapi pripravovali mäso a ostatné suroviny na klobásy, jaternice a tlačenu, chystali mäso na údenie a neskôr na uskladnenie do mrazničky. **Ženy chystali obed** - vývar z mäsa a kostí, ktorý sa podával s domácimi rezancami, niekedy na základ polievky použili časť obaru, v ktorom sa varili bravčové hlavy a vnútornosti do tlačeny. Varené mäso sa podávalo so zemiakovou kašou a kvasenými uhorkami. Neskôr poobede sme mäso piekli a podávali ho spolu s dusenou kapustou a domácou knedľou. **Na záver dňa**, keď už bolo všetko hotové, vrátane vytopenej masti a nasolenej slaniny, **podávala sa kapustnica a pečená klobása**. Medzitým rodičia pripravili pre každého výslužku. Kus mäsa, slaniny, klobásu, jaternicu, trochu škvariet a do pohára kapustnicu.

Žiaľ zakáľačky, ktoré v dávnej minulosti významne zlepšovali rozpočet aj našej rodiny, sú čoraz zriedkavejšie. Dnes už len spomínam na domáce údené mäso, na šunku, ktorú si naši šetrili na Veľkú noc, na údené rebierka do fazule, či do kapusty. Ani takú vynikajúcu slaninu už dnes nedostanem v obchode. Opražená voňala a vynikajúco chutila najmä na haluškách. A tie výborné klobásy! Tak toto dnešné výrobky nenahradia. Odborníci na výživu neradi vidia v jedálnom lístku údeniny, či konzervy. Ja však hovorím, že všetko treba, ibaže s mierou. Preto je dobré, že zakáľačkové hody sú v kurze pomenej, ale predsa. A prečo nie? Aj ľudia z mesta, ktorí sa s ňou v minulosti nestretli, chcú zažiť pravú zakáľačkovú atmosféru. No, sotva sa už dnes podarí obnoviť tradíciu spred päťdesiatich, či šesťdesiatich rokov.

**Druhým** našim celoročným **zdrojom mäsa bola hydina**. V tom čase sme prvé domáce kurča konzumovali až okolo žatvy, iba vtedy bolo vhodné na kuchynskú úpravu. Na jar to bolo zase chutné jahniatko, spravidla na Veľkú noc. **Na jeseň sme si radi pochutili na baranine. Dedko ju vedel úžasne napáčovat', bola to naozajstná pochúťka**. Zato husiam a kačkám sa u nás nedarilo, ale predsa ich rodičia chovali, najmä husi pre perie. Nuž a potom bola aj pečená hus s lokšou.

Na jar sme sa tešili na prvé jarné bylinky: **na pažitku a na petržlenovú vňat'**. S radosťou sme zbierali prvú úrodu reďkovky, jarnej cibulky, listový šalát, letnú mrkvu a hrášok. Bolo úžasné, len tak vojsť do záhrady a pozbierať, čo sme práve potrebovali do hrnca. Taká šalátová polievka, prívarok alebo šalát na zeleno k mäsu, no jedna báseň. V súvislosti s jarnými bylinkami si spomínam aj na čerstvé domáce maslo a tiež na to, ako si ho **mama vyrábala sama**. Nebolo toho veľa, mali len jednu kravu. Do hlinených mliečnikov zbierala z mlieka smotanu, ktorá sa na ňom vytvorila zhruba do 24 hodín. Smotanu potom dala do dbanky – maselnice, drevenej nádoby určenej na mútenie masla. Neskôr už mala sklenenú nádobu s kľukou, niečo ako ručný mixér. Hrudku masla dobre premyla studenou vodou, ponatriasala, aby ho zbavila vody. Do stredu maslovej hrudky vytvorila krížik a okraje ozdobila pomocou vidličky - vryla do neho rôzne tvary. Domáce maslo sme si natreli, ako inak, na čerstvo upečený domáci chlieb, ktorý sme si posypali pažitkou, obložili reďkovkou alebo nakrájanou cibulkou. **Túto dobrotu sme zapili pohárom kyslého mlieka. Vždy, keď mama mútila maslo, varili sme chamulu - zemiakovú fučku s krúpkami, na ktorú sme dávali opraženú cibuľku. Ku kyslému mlieku sme piekli zemiaky s rascou a so slaninkou alebo urobili zemiakové placky.** Ak bolo čerstvého masla viac, potom sme ho stopili, vydržalo tak dlhšie. Používalo sa spravidla na prípravu zápražky, alebo na omastenie cestovín. Ešte aj dnes, keď zatvorím oči, dokážem vnímať a cítiť vôňu dedkovej a maminej kuchyne.

**A čo v lete?** K dispozícii bola **zelená fazuľka, tekvica, cuketa, karfiol, kel a letná kapusta**. V lete to boli naozaj prevažne **zeleninové jedlá**. Mäso sme mali spravidla v nedeľu. Z tohto obdobia si spomínam na zelenú fazuľku na kyslo, na zapečenú cuketu, na vyprášaný karfiol, na kelové, tekvicové prívarky i na letnú kapustovú polievku s paradajkovým pretlakom. Keď prišiel čas na zber egrešov a ríbezlí - varili sme lekvár, pripravovali sirup a piekli **chutné ovocné koláče**. Ku koncu leta sme chodili na lesné maliny. Okrem zberu to bol

aj úžasný zážitok. Spoločný výlet do prírody. Spomínam si, že sme išli viacerí, z dvoch, troch i viac rodín. To bolo veselo!

**Dedko, aj môj otec, boli vášniví včelári.** Včielky milovali a s láskou sa o ne starali. A oni sa im za to odmenili. Také stáčanie medu bola tiež významná rodinná udalosť, ktorú sprevádzala úžasná atmosféra a vôňa medu. Dedko otváral špeciálnou vidličkou medom zalepený plát, ktoré včielky starostlivo utesnili, aby med nevytekal. Rámiky vložil do medometu a roztáčal ten, kto bol poruke. Keď som dosiahla na kľuku, mohla som to robiť aj ja. Med nádherne voňal a lahodná žltá – hnedá pochutina tiekla do pripravených pohárov, ktoré dedko starostlivo vymieňal. Pri prvom zbere to bol skôr med svetlý, lúčny, agátový. Pre druhý zber bola charakteristická tmavá farba - farba lesného medu. Nekočovali, nemuseli, naše včielky nemali ďaleko do lesa. Keď bol med stočený, každý dostal veľký okruh chleba s čerstvým domácim maslom a medom. Naši nikdy nezabudli na susedov, dostali po pohárikú medu a k nemu radu: „*Nechajte si na vianočné oblátky*“. Ibaže im to nedalo, aby sa nepodelili o med aj z ďalšieho stáčania. A tak na Vianoce rozdávali opäť. Med bol našou dôležitou požívatinou pri nachladnutí, ale aj pri pečení. Pamätám si na zaujímavý receptár, ktorý otec dostal zo spolku včelárov. Aj podľa neho sme piekli rôzne koláče s medom a vynikajúce medovníčky. Dedko robieval aj medovinu, tá však bola len pre dospelých a pre návštevy.

Pre **jeseň** bol charakteristický zber cibule, cesnaku, koreňovej zeleniny a kapusty. Vyberali sa zemiaky, pripravovali sa zásoby na zimu, vrátane **nakladania kapusty**. Veľmi záležalo, aké mala rodina nože na rezanie kapusty, ako ju dokázali narezať. Čím bola kapusta tenšia, tým bola chutnejšia. Nože nemali v každej rodine, susedia si ich požičiavali. Aj naši nože požičiavali, no nie vždy s nimi susedia dobre zaobchádzali. Trochu ich to trápilo, no časom nebolo treba. Kapustu na nakladanie bolo možné kúpiť už narezanú. *Raz sa mojej mame s pestovaním kapusty podaril husársky kúsok. Keď si na jar kúpovala semiačko, na ktorom bolo napísané kapusta, spokojne ho zasiala. Až neskôr zistila, že semiačko bolo české a zasiala kel. No, čo už. Ešteže zvykla*

*siať zimnú kapustu dvojakú, červenú a bielu. Tak sme ten rok nakladali na zimu červenú kapustu. Môžem povedať - bola iná, ale tiež veľmi dobrá, nie však vhodná na kapustnicu, a tak si mama občas kapustu vymenila so svojou sestrou.*

U nás v sade sa najviac darilo jablkám, hruškám, slivkám, ale aj orechom. Robili sme kompóty. Ak bola úroda bohatá, tak sme ovocie sušili a zo **sliviek sme varili lekvár**. Nie každá slivka bola vhodná na lekvár, u nás sa darilo tým, ktorým hovorili „bystrické“ - malé modré slivky, z ktorých sa dobre oddeľovali kôstky. Nebolo to jednoduché, na lekvár sa nemohli použiť opadané slivky. Okolo stromu sme rozložili plachty a slivky striasli. Umyli, vykôstkovali a uložili do veľkého medeného kotla. Varili sa len slivky, bez vody, bez cukru a museli sa priebežne miešať, aby neprihoreli. Bola to náročná a zdĺhavá práca, varilo sa takmer celý deň a na miešanie bolo treba aspoň dvoch, aby sa pri práci striedali. Najskôr sa slivky rozvarili, až dobre rozvarené slivky sa začali postupne zahusťovať. Lekvár musel byť mazľavý, aby sa dal dobre natrieť na chlieb. Ani medený kotol nemala každá rodina, naši mali. Dedko zabezpečil všetko potrebné, používali sme medený kotol, ktorý kedysi zaobstaral on. Slivkový lekvár bol najvhodnejší na kysnuté buchty, na pirohy, ale chutné boli aj rezance so slivkovým lekvárom posypané makom. Viem, že dedko dával slivky aj do pálenice, spolu so slivkami si musel doniesť aj drevo. Nebolo jej veľa a mala presne určený účel - len na výnimočné udalosti, akými boli svadba, prípadne krstiny.

**Recepty, ktoré sa vám dostávajú do ruky, sú rozpočítané spravidla pre štyri osoby.** Je dôležité orientovať sa počtom osôb, ale tiež nesmieme zabudnúť, že niektoré množstvá potravín nie sú rovnaké. Napríklad: vajička nebývajú rovnako veľké, ovocie nebýva rovnako sladké, cukor nemá rovnakú sladkosť, aj soľ býva niekedy jemnejšia, inokedy hrubšia.

Verím, že si z varenia urobíte potešenie a pripravíte si také jedlá, ktoré Vám budú spôsobovať radosť nielen pri varení, ale aj pri ich konzumovaní. Prajem Vám, aby ste varili s láskou, zdravo, rýchlo a chutne. **Nech sa darí!**



*PREDJEDLÁ*

# 1 PREDJEDLÁ

Predjedlá sa v mojej pôvodnej kuchyni začali objavovať až oveľa neskôr. Spravidla sa pripravovali na slávnostné príležitosti, akými bola svadba, krstiny alebo odprávka - odprevádzanie chlapcov na základnú vojenskú službu. Predjedlá dnes oceníť najmä vtedy, keď čakám návštevu. Určite sa chcem, ako dobrá gazdiná, ukázať v čo najlepšom svetle a potešiť svojich hostí. Predjedlá podávam pred polievkou, kedy chuť do jedla dosahuje vrchol. Snažím sa, aby farba, vôňa a ich chuť vyburcovala hlad, ale aby nenasýtili. Musí predsa zostať miesto pre ďalší chod. Malé predjedlo - chuťovku tiež rada podávam ako drobnosť na zahryznutie, napríklad k vínu. Predjedlo podávam rôznym spôsobom, ktorý si vyberám aj podľa príležitosti, v lístkovom ceste, na krekoch, na lístkoch šalátu, s pečivom alebo v zemiakovej placke. Možno aj Vy sa necháte inšpirovať niekoľkými mojimi tipmi.

## 1.1 Studené predjedlá

### Farebné syrové guľky

*Vyzerajú úžasne, recept mi dala Tánička zo Senice, s ktorou som sa zoznámila počas jednej horúcej zahraničnej dovolenky. Sedeli sme spolu na pláži a s nostalgiou spomínali na domácu stravu. „Varili a piekli“ sme ako o preteky. Také sme boli zahľbené do rozhovoru, že sme nezbadali približujúcu sa obrovskú morskú vlnu, ktorá nás nemilosrdne zaliala a pohadzovala si nás sem a tam. A práve z tohto stretnutia mi zostal recept na farebné guľky. Keď ich pripravujem, spomínam na Táničku a aj na to, ako sme sa doslova zbierali po pláži - seba i svoje plavky.*

**Potrebuje:** 125 g tvrdého nastrúhaného syra, 125 g tvarohu, 100 g masla, 60 g posekaných orieškov (vlašské orechy, lieskové orechy, arašidy, mandle,



pistácie), 2 PL mletej sladkej papriky, 3 PL nadrobno posekaných bylínok (pažitka, bazalka, oregano, petržlenová vňať, zelerová vňať).

**Postup:** v miske vymiešame tvaroh s postrúhaným tvrdým syrom a maslom tak, aby sa všetko dobre spojilo. Zo zmesi vyformujeme guľky, ktoré dáme odpočinúť asi na 30 minút do chladničky. Vychladnuté guľky si rozdelíme na 3 časti. Kým sa guľky chladia pripravíme si do troch misiek: 1) sladkú mletú papriku, 2) nasekané bylinky, 3) nasekané oriešky. Každú časť guliek obalujeme v inej miske. Opäť ich dáme do chladničky, až kým ich nebudeme servírovať. Podávame obložené zeleninou.

### **Pikantný plnený sendvič**

*Ohlásila sa vám návšteva a neviete, čo pripraviť? Pikantný plnený sendvič sa môže hodiť. Navyše si ho môžete pripraviť vopred a nakrájať podľa potreby. Ja zvyknem plnkou naplniť i bagety, bagetky, prípadne rožky, čím vytvorím chutné jednohubky. Recept mi poskytla Anička zo Zvolena.*

**Potrebujeme:** 1 sendvič, 3 vajcia, 150 g šunky alebo vareného údeného mäsa, 125 g masla, 50 g strúhaného syra, 2 sterilizované uhorky, 1 sterilizovanú kapiu, 1 ČL sardelovej pasty, 1 PL horčice, 1 PL masla, 2 PL bieleho vína, podľa chuti soľ a mleté čierne korenie a 1 PL petržlenovej vňate.

**Postup:** sendvič pozdĺžne prekrojíme na dve polovice, vyberieme striedku tak, aby vznikla hlboká dutina. Sendvič vymastíme zmesou, ktorú sme si vytvorili zmiešaním 1 PL masla, 1 ČL sardelovej pasty a 1 PL horčice. Do misky si dáme maslo, pridáme nadrobno pokrúpanú šunku, prípadne na kocky nakrájané mäso, uvarené vajcia, posekanú kapiu, petržlenovú vňať, uhorky, nastrúhaný syr a striedku navlhčenú bielym vínom. Všetko zľahka premiešame. Zmesou naplníme dutinu sendviča, priložíme obe polovice k sebe, zabalíme do alobalu a odložíme aspoň na hodinu do chladničky. Potom sendvič nakrájame ostrým nožom na tenšie plátky. Podávame obložené čerstvou zeleninou.

## **Bylinková roláda**

*O niečo zložitejšia je príprava bylinkovej rolády. Zvyknem si urobiť cesto, ale ak som v časovej tiesni siahnem aj po polotovare - lístkovom ceste. Závin pred pečením potriem vajičkom a posypem sezamovým semiačkom. Zdravé a chutné pohostenie pre návštevu. Recept mám od Katky z Banskej Bystrice.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 3 vajcia, 60 g hladkej múky, soľ, mleté biele korenie, 3 PL miešaných, nadrobno nasekaných bylín (podľa chuti), 2 ČL olivového oleja, 1 KL kypriaceho prášku do pečiva. **Plnka:** 1 väčšiu cibuľu, 350 g údeného mäsa alebo salámy, 2 vajcia uvarené natvrdo, 1 kyslú uhorku, 1 ČL horčice, soľ, mleté čierne korenie a olej.

**Postup:** celé vajcia vyšľaháme so soľou. Pridáme preosiatu múku zmiešanú s kypriacim práškom, olivový olej, nadrobno nasekané byliny, ochutíme mletým bielym korením a premiešame. Cesto roztrieme na plech vyložený papierom na pečenie a upečieme vo vyhriatej rúre. Medzitým na oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájané údené mäso alebo salámu a spolu opečieme. Vajcia rozšľaháme, vlejeme do masy a za stáleho miešania necháme zhutnúť. Odstavíme a pridáme na malé kocky nakrájanú uhorku s uvareným vajcom, ochutíme horčicou, soľou, mletým čiernym korením a premiešame. Upečené cesto vyberieme z rúry a ešte teplé ho potrieme teplou plnkou. Stočíme, odložíme do chladu a potom nakrájame.

## **Pikantná fazuľová pochúťka**

*Hotový gurmánsky zážitok. Ja zvyknem namiesto údeného bôčika použiť salámu alebo varené mäso z polievky. V sezóne použijem nekonzervovanú fazuľku a kukuricu. Recept som prebrala od Mirky z Jalnej. Pikantnej fazuľovej pochúťke zvyknem hovoriť aj Mirkina čertovina, páli naozaj čertovsky.*

**Potrebuje:** 50 g údeného bôčika, príp. slaniny, 1 hlávku šalátu, 1 konzervu červenej fazule v náleve, 1 konzervu kukurice, 1 pohár pikantného kečupu, 2 veľké cibule, 1 veľkú červenú papriku a 2-3 feferónky.

**Postup:** šalát očistíme a natrháme na drobné kúsky. Papriku zbavíme semienok a nakrájame na malé kocky. Fazuľu a kukuricu prepláchneme vodou a necháme odkvapkať. Medzitým si pripravíme zálievku tak, že na suchej panvici opečieme plátky údeného bôčika, vyberieme ho a na výpeku opečieme na kolieska nakrájanú cibuľu. Pridáme kečup, feferónky a podľa potreby podlejeme horúcou vodou, všetko zamiešame, krátko povaríme a necháme vychladnúť. Šalát vložíme do misy, premiešame s nakrájanou paprikou, fazuľou, kukuricou, prelejeme zálievkou. Prikryté necháme 15 minút odležať. Potom šalát dôkladne premiešame a povrch ozdobíme upraženým bôčikom. Podávame s pečivom.

## **Falošná treska**

*Neviete, čo narýchlo pripraviť? Falošná treska sa môže hodiť. Tento recept prišiel do rodiny spolu s bratrancovou manželkou Vierkou z Hriňovej. Zakrátko sa stal našim obľúbeným. Verím, že zachutí aj vám.*

**Potrebuje:** 250 g tvarohu, 2 kyslé uhorky, 2 mrkvy, 2 cibule, 3 uvarené vajcia, 1 PL horčice, 1 tatársku omáčku a soľ podľa chuti.

**Postup:** uhorky, mrkvu, cibuľu a vajcia nakrájame na drobno, pridáme horčicu, tvaroh, tatársku omáčku a všetko dobre premiešame, prípadne rozmixujeme, podľa chuti dosolíme. Podávame s pečivom.

## **Plnené papriky I.**

*Plnené papriky sa stali neodmysliteľnou súčasťou občerstvenia, ktoré robím každý rok na svoje meniny. Nemôžem na to zabudnúť, priateľky mi vždy pripomenú: „Nezabudni na plnené papriky!“ Nezabudnem a pripravím hneď dvojaké. Recept som prebrala od priateľky Martušky zo Zvolena.*

**Potrebuje:** 4 kusy stredne veľkej papriky, 150 g taveného syra, 100 g masla, 50 g mäkkej salámy, 50 g cibule, 1-2 ks kapie a soľ podľa chuti.

**Postup:** umyté papriky zbavíme jadierok a plníme zmesou z vyšľahaného syra a masla, do ktorej sme primiešali na kocky nakrájanú mäkkú salámu, cibuľu, kapiu a soľ. Jednu až dve hodiny necháme odležať v chladničke. Stuhnuté papriky krájame na kolieska, ozdobíme paradajkou nakrájanou na osminky. Podávame s pečivom.

## **Plnené papriky II.**

**Potrebuje:** 4 kusy stredne veľkej papriky, 200 g bryndze, 50 g masla, 1 väčšiu cibuľu, 200 g salámy, 2 vajcia a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** papriky umyjeme, vyberieme jadrá a necháme odkvapkať. Bryndzu, maslo a žĺtky z natvrdo uvarených vajec vymiešame do peny. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, salámu a nasekané bielka z uvarených vajec. Nakoniec pridáme nasekanú petržlenovú vňať. Naplníme papriky a necháme odstáť v chladničke, pred servírovaním nakrájame na kolieska. Takto pripravené plnené papriky sú vhodné na prípravu obloženej misy.

## **Chutný koláč s ovčím syrom**

*Kedysi mali moji rodičia ovčí syr z vlastného zdroja, nie veľa - len toľko, čo bolo pre našu potrebu. Dnes si ho kupujeme. Na jar, keď je pekné počasie a začne sa predávať prvá ovčia bryndza a syr, urobíme si prechádzku a cestou sa zastavíme priamo na salaši, ktorý má vlastnú predajňu. Keď sa vrátíme z prechádzky, koláč je hotový raz dva. Tento vynikajúci recept mám od mojej mamy, viem, že ho v Detve robili aj iné rodiny. Lístkové cesto si gazdinky robili doma, ja si sem-tam vypomôžem aj polotovarom, prípadne urobím tenké kysnuté cesto.*

**Potrebuje:** 250 g lístkového cesta, 3 väčšie cibule, 200 g ovčieho syra, 1 stonku rozmarínu, 125 g taveného syra, 1 žĺtok, 2 PL sezamu, soľ a múku na posypanie dosky.

**Postup:** lístkové cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske, natočíme na váľok a preniesieme na plech vystlaný papierom na pečenie. Tavený syr zmiešame v miske so žĺtkom, soľou a nasekaným rozmarínom. Lístkové cesto natrieme pripravenou zmesou, poukladáme na kolieska nakrájanú cibuľu, posypeme rozdrobeným syrom a sezamom. Koláč dáme do vyhriatej rúry, pečieme pri teplote 220°C, asi 15-20 minút. Koláč môžeme podávať studený i teplý.

### **Paradajky plnené bryndzovou nátierkou**

*Takto pripravené paradajky nielen vynikajúco chutia, ale aj vyzerajú veľmi efektne. Najčastejšie nimi zdobím obložené misy. Túto červenú krásku pripravujem podľa receptu, ktorý mám od priateľky Mariky z Krupiny.*

**Potrebuje:** 50 g masla, 200 g bryndze, 2 malé cibuľky, 8 paradajok, pažitku a soľ podľa chuti.

**Postup:** maslo dobre vymiešame, pridáme bryndzu a nadrobno nakrájané cibuľky. Všetko spolu premiešame, aby vznikla hladká nátierka. Z paradajok zrežeme vršky a dužinu vydlabeme. Prepasírujeme cez sitko a pridáme do pomazánky spolu s nadrobno nasekanou pažitkou. Nátierkou naplníme paradajky a prikryjeme vrškami. Časť nátierky si odložíme na ozdobenie. Naplnené paradajky uložíme do chladničky. Pred servírovaním vrch paradajok ozdobíme pomocou cukrárenského vrecúška s ozdobným nadstavcom tou istou nátierkou, ktorou sme ich plnili.

### **Plnené vajíčka**

*Vajíčko - áno alebo radšej nie? My máme vajíčka radi. Čerstvé a zdravé slepačie vajíčko má dôležité živiny a minerálne látky. Obsahuje 7 g bielkovín, 6 g tuku, minerálne látky a vitamíny. Bielok obsahuje draslík a sodík. Žĺtok*

*zase vápnik, draslík, fosfor, železo a vitamíny. Ak nemám istotu, urobím si kontrolu čerstvosti vajíčka tak, že ho ponorím do pohára s vodou - čerstvé klesne na dno pohára. Plnené a farebné vajíčka pripravujem najmä na obložené misy. Recept som prebrala od mojej mamy, takto sme ich v Detve pripravovali na Veľkú noc. Vajíčka sme mali tiež z vlastného chovu, o ich čerstvosti sme nepochybovali. Ak by ste sa predsa len chceli vyhnúť vajíčkam, plnky môžete namiesto vajíčok nahradiť taveným syrom a podávať ako nátierku na slaných krekoch. Ja si nátierky nachystám vopred, uložíť do chladničky a pohostenie mám hotové za pár minút.*

**Potrebuje:** 8 vajec uvarených natvrdo, 40 g masla, 100 g bryndze, horčicu, sardelovú pastu a pažitku.

**Postup:** vajcia rozkrojíme pozdĺžne, žĺtky vyberieme a pretlačíme. Vyšľaháme maslo, pridáme žĺtky, bryndzu, horčicu a trochu sardelovej pasty, všetko dobre vyšľaháme. Touto zmesou naplníme vajcia. Povrch vajec posypeme posekanou pažitkou.

## **Farebné vajíčka**

**Potrebuje:** 6 natvrdo uvarených vajíčok. **Červená plnka:** 40 g uvarenej cvikly, 2 PL kyslej smotany, 1 PL smotanového chrenu, soľ a vetvičku čerstvého tymianu. **Bielá plnka:** 2 PL nastrúhaného syra, 3 PL mäkkého tvarohu, horčicu, 2 PL nasekaného kôpru, soľ a čierne mleté korenie podľa chuti.

**Postup:** natvrdo uvarené vajíčka schladíme pod studenou vodou a olúpeme. Z každého vajíčka zrežeme vršok alebo na boku vajíčka z neho vykrojíme jednu osminku. Odrezky najemno pokrájame, žĺtky opatrne vyberieme a zmiešame s nasekanými bielkami. Na **červenú plnku** najemno nasekáme cviklu, pridáme smotanový chren a 1/2 žĺtkovej zmesi. Dobre premiešame. Plnku dáme do troch vajíčok a ozdobíme vetvičkou čerstvého tymianu. Na **bielu plnku** zmiešame syr, tvaroh a žĺtkovú zmes. Pridáme horčicu, nasekaný kôpor alebo pažitku, osolíme, okoreníme a naplníme zostávajúce tri vajíčka.

## Plnené paradajky

*Recept na ďalšiu alternatívu plnených paradajok mám od Terezy zo Sliacha. Ak nemám po ruke paradajky, zvyknem plnkou naplniť sendviče, z ktorých vyberiem striedku. Naplnené sendviče uložíť na 60 minút do chladničky, pokrájam a servírujem. Chutná desiata alebo olovrant sa vždy hodí.*

**Potrebuje:** 10 ks stredne veľkých paradajok, ktoré naplníme ľubovoľnou plnkou. **Šampiňónová plnka:** 2 PL olivového oleja, 50 g rozdrveného kozieho, príp. ovčieho syra, 200 g šampiňónov, 1 PL citrónovej šťavy, 1 PL nasekanej petržlenovej vňate, soľ a mleté čierne korenie. **Syrová plnka:** 250 g taveného syra, 120 g masla, 150 g mäkkej salámy, 1 ČL horčice, 1 PL nasekanej pažítky, 1 cibuľu. **Vajíčková plnka:** 200 g masla, 100 g taveného syra a 3 natvrdo uvarené vajcia,

**Postup:** z paradajok zrežeme vršky, lyžičkou vyberieme dužinu aj s jadierkami. Vnútro paradajok osolíme, okoreníme a uložíme do chladu. Medzitým si pripravíme plnky. Paradajky naplníme a vrch ozdobíme čerstvými lístkami mäty piepornej, prípadne inou čerstvou bylinkou. **Šampiňónová plnka:** v malej panvici rozohrejeme olivový olej, pridáme očistené a na plátky nakrájané šampiňóny a opečieme domäkka. Nakoniec primiešame citrónovú šťavu, rozdrvený kozí syr, podľa chuti osolíme a okoreníme. **Syrová plnka:** v miske vymiešame tavený syr s maslom, pridáme najemno nakrájanú cibuľu, pažítku a dochutíme soľou a horčicou.

**Vajíčková plnka:** uvaríme 3 vajcia. Medzitým v miske pripravíme 200 g masla, ktoré strúhame na hrubom strúhadle, pridáme 100 g taveného syra. Všetko dobre vymiešame. Pridáme uvarené vajcia, ktoré krájame na malé kocky a nakoniec ochutíme štipkou soli.

## 1.2 Teplé predjedlá

### Čertovsky dobrá kuracia pečeň

*Koľko ľudí, toľko chutí, ani pečeň nemusí chutiť každému. Veľá ľudia sa domnieva, že by sme ju nemali jesť. Ale čo, keď nám chutí? Dať si ju raz za čas nemusí byť veľký hriech. Príprava je celkom jednoduchá a ani peňaženku nezat' až. Nesmieme zabudnú na jedno, pečeň nesolíme počas prípravy, osolíme až hotové jedlo, inak by stvrdla. Čertovsky dobrú kuraciu pečeň zvyknem podávať aj v zemiakovej placke s tatárskou omáčkou - ako hlavné jedlo. Za tento recept vd'ačím priateľke Vierke zo Zvolena.*

**Potrebuje:** 300 g kuracej pečene, 50 g údenej slaniny, 100 ml červeného vína, 1 ČL horčice, 1 ČL paradajkového pretlaku, na špičku noža pálivú mletú papriku, na špičku noža mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** slaninu pokrájame na rezance a necháme vyškvariť. Primiešame na rezance pokrájanú kuraciu pečeň a krátko spolu podusíme. Prilejeme červené víno, pridáme horčicu, pretlak, papriku, korenie a za občasného miešania necháme chvíľu prevrieť. Hotové jedlo osolíme, podávame s čiernym chlebom alebo pečivom.

### Falošná husacia pečeň

*Aj keď nesie v sebe názov „falošná“, predsa je výborná. Takto ju robieval dedko. Moja mama recept prebrala od neho a ja zas od nej. Pri tomto recepte ušetríme, pretože si doma pripravíme „husaciu pečeň“, ktorá je dokonca chutnejšia, ako tá pravá. Vyskúšajte!*

**Potrebuje:** 500 g bravčovej pečene, 150-200 ml oleja, 4 vajcia, 1 šľahačkovú smotanu a 1 ČL soli.

**Postup:** pečeň pomelieme na mlynčeku na mäso alebo ju nakrájame na menšie kusy a rozmixujeme. Pridáme olej, vajcia, šľahačkovú smotanu, soľ a dobre



vymiešame. Zmes dáme do formy na srnčí chrbát, ktorú sme si vymastili a vysypali strúhankou. Ak sú formy menšie radšej použijeme dve, aby sa zmes v rúre nevyliala. Pečieme v teplovzdušnej rúre cca 15 minút pri teplote 180°C. Zo začiatku pečieme zakryté alobalom, potom odkryjeme a pečieme ešte ďalších 15 minút. Pokrájame na diely, podávame s pečivom alebo uložené na krekoch. Na vrch môžeme dať kúsok kapie.

### **Kuracia roláda so šampiňónmi**

*Za to, že som sa zručne naučila vykosťovať kurča a pripraviť chutné plnky, vdáčim Aničke zo Zvolena. Rada sa so svojou zručnosťou predvediem a pochválím. Pravda oveľa rýchlejšie a praktickejšie je použiť kuracie prsia. Nechám na vaše zváženie.*

**Potrebuje:** 1 stredne veľké kurča alebo 400 g kuracích prs, 1 PL horčice, 100 g šampiňónov, olej, 1 pór, 1 PL nasekanej petržlenovej vňate, na špičku noža mleté čierne korenie a podľa potreby soľ.

**Postup:** kurča vykosťujeme alebo prsia rozkrojíme na plát o hrúbke asi 1 cm, naklepeme, posypeme soľou a korením. Pór nakrájame na menšie kúsky, chvíľu ho sparíme a rozložíme na mäso. Na oleji opražíme cibuľu, pridáme šampiňóny, horčicu, soľ a asi 5 minút podusíme. Vychladnutú zmes poukladáme na vykostené kurča alebo na pláty kuracieho mäsa. Zrolujme, previažeme potravinárskou niťou, opečieme na oleji a necháme piecť v teplovzdušnej rúre asi 30 minút pri teplote 180°C. Počas pečenia podlievame vlastnou šťavou, prípadne podľa potreby horúcou vodou. Po upečení odstránime niť a úhľadne nakrájame. Obložíme zeleninou (paradajky, paprika), podávame s pečivom. Kuraciu roládu so šampiňónmi môžeme podávať tiež ako hlavné jedlo so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

## **Mäsová rolka**

*Ked' pripravujem túto mäsovú rolku, spomínam na priateľku Editu z Kováčovej, ktorá tejto mäsovej rolke hovorila, že je ofačovaná -- obviazaná. Ofačovaná, neofačovaná - je vynikajúca, vhodná na rýchle občerstvenie, ja ju zvyknem pripravovať aj ako hlavné jedlo.*

**Potrebuje:** 6 väčších rezňov (kuracie alebo bravčové), 200 g oravskej slaniny, 200 g strúhaného syra (eidam), 1 hrubostennú červenú a 1 zelenú papriku, 8 PL konzervovaného hrášku, 2 vajička, viazanička petržlenovej vňate, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** umyté rezne naklepeme na tenké pláty, osolíme a okoreníme. Do formy si pripravíme papier na pečenie, ktorý vyložíme tenkými plátkami oravskej slaniny, na ne uložíme naklepané rezne tak, aby z časti presahovali okraj formy. Na rezne rozložíme plnku, zakryjeme mäsom a plátkami oravskej slaniny, ktoré presahovali z formy a dobre utesníme. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C, po dobu 40 minút. Upečenú rolku necháme vychladnúť a nakrájame. Podávame s pečivom, príp. s ryžou a zeleninovým šalátom.

**Plnka:** do misy nastrúhame syr, pridáme nadrobno nakrájanú červenú a zelenú papriku, pridáme odkvapkaný hrášok, 2 celé vajička, nasekanú petržlenovú vňať a podľa chuti soľ. Všetko dobre premiešame, podľa potreby zahustíme 2-4 KL strúhanky.

## **Huspenina (studenô)**

*Tak toto je obľúbený recept môjho manžela, ale huspeninu robí skôr pre mňa. Lekári ju odporúčajú na klby a tak ju z času - načas zaradujeme do jedálnička. Manžel ju zvykne variť z čerstvých surovín, moja mama ju varievala na Veľkú noc aj zo surovín údených. Varenie si zvykne urýchliť v tlakovom hrnci, čím sa doba varenia zníži cca na 50 minút, samozrejme, že sa tým ušetrí aj energia. Na huspeninu mám celkom milú spomienku - jeden náš príbuzný huspeninu zásadne nejedol, až po rokoch sa naši dozvedeli, že sa*

*tohto jedla „bál“. Huspenina sa vraj trasie. No, že by na neho robila „bu-bu-bu“?*

**Potrebuje:** 2 predné alebo 1 zadné bravčové koleno, 2 bravčové paprčky, 1 bobkový list, 1 feferónku, 1 mrkvu, 1 zeler, 1 petržlen, 1 cibuľu, 1-3 strúčiky cesnaku, 5 ks celého čierneho korenia, 1 ČL soli a 1 PL octu.

**Postup:** do 3 litrov studenej osolenej vody dáme variť paprčky, bravčové koleno, celé čierne korenie, feferónku, bobkový list, cesnak. Pomaly, asi 1,5 hodinu varíme. Potom pridáme koreňovú zeleninu (mrkvu, petržlen, zeler), ocot a varíme ešte asi 40 minút dotedy, kým sa mäso neoddeľuje od kostí. Potom hrniec odstavíme a necháme všetko vychladnúť. Mäso z kolena oberieme a mrkvu nakrájame na kolieska. Petržlen a zeler necháme len vyvariť, ďalej ho nepoužijeme. Na dno misiek dáme trocha vývaru, necháme chvíľu stuhnúť, uložíme naň mäso, kolieska mrkvy a všetko zalejeme precedeným vývarom. Do druhého dňa necháme na chladnom mieste. Masť, ktorá sa usadí na povrchu, zoškrabeme a huspeninu vyklopíme. Nakrájame cibuľu, ochutíme octovou vodou alebo šťavou z citróna. Podávame s pečivom.

### **Mäsové buchtičky**

*Ja používam na prípravu mäso z vývaru (slepačie, bravčové, hovädzie) alebo časť údeného mäsa, ktoré som vyvarila do kyslej fazul'ovej polievky, jednoducho „čo špajza dá“. V mojej kuchyni nevyjde nič nazmar.*

**Potrebuje:** lístkové cesto, ktoré si pripravíme doma (môže byť aj polotovár), 1 PL masla, 1/2 cibule, 250 g bravčového mäsa, 250 g uvareného údeného bravčového mäsa, 2 žĺtky, mleté čierne korenie, mleté nové korenie a soľ.

**Postup:** lístkové cesto rozvaľkáme na hrúbku asi 3 mm a nakrájame na štvorce. Do stredu štvorca dáme kôpku vychladnutej mäsovej plnky, priľahlými rohmi cestíčka ju prikryjeme. Buchtičky natrieme vajíčkom a pečieme v horúcej rúre pri teplote 180°C, asi 15-20 minút.

**Plnka:** Na masle speníme na kocky pokrújanú cibuľu, pridáme pokrújané mäso a udusíme. Mäkké vychladnuté mäso a údené uvarené mäso zomelieme, pridáme žĺtky, nové a čierne korenie, soľ a dobre premiešame.

## **Domáce lístkové cesto**

*Tak to je paráda! Je pravda, že treba mať trochu viac času, ale ja hovorím, že je to aj o zvyku a o organizácii práce. Samotná príprava je jednoduchá, ibaže cesto musí trochu viac oddychovať. Kým cesto oddychuje, chystám si čosi iné. Recept na domáce lístkové cesto mám od manželovej mamy. Takto pripravené lístkové cesto rada používam na slané i sladké dobroty. Dúfam, že tento recept poslúži aj vám.*

**Potrebujeme: Prvé cesto:** 300 g masla a 150 g hladkej múky.

**Druhé cesto:** 300 g hladkej múky, 30 g roztopeného masla, ½ ČL soli, 1 celé vajce, 2 PL octu a asi 80 ml studenej vody.

**Postup:** Prvé cesto pripravíme tak, že múku s maslom rýchlo spracujeme. Vytvarujeme z neho tehličku a necháme odpočívať v chladničke. Druhé cesto pripravíme tak, že v múke rozmiešame soľ, vo vode ocot, pridáme vajce a spolu vypracujeme nelepivé cesto. Pridáme vodu a vypracujeme vláčne cesto, ktoré tiež odložíme na 10 minút do chladničky. Odležané druhé cesto rozvalkáme do štvorca a do jeho stredu položíme prvé cesto, ktoré tiež rozvalkáme a prekryjeme všetky štyri rohy druhého cesta. Spojené cesto zložíme tak, že pravú aj ľavú stranu prehne do polovice. Potom cesto z oboch strán prehne ešte raz, aby sa vytvorili štyri vrstvy. Cesto necháme znovu 20 minút odpočívať v chladničke. Nakoniec ho znova rozvalkáme na obdĺžnik, poprekladáme v štyroch vrstvách a opäť dáme na 20 minút do chladničky. Viackrát ho už neprekkladáme. Z uvedených surovín získame asi 750 g lístkového cesta.

## **Pečeňová torta**

*Torta na slano? A opäť pečeň? Nech to vyznie pre vás akokoľvek neprijateľne, recept je to vynikajúci a rada pri ňom spomínam na priateľku Danku z Lučenca. Tortu robím najčastejšie ako malé občerstvenie na víkend, kúsok pečene si odložím a v nedeľu z nej urobím guľky do mäsovej polievky.*

**Potrebuje:** 300 g bravčovej pečene, 3-4 PL sladkej smotany, 100 g hladkej múky, 3 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, cibuľu, 250 ml majonézy, 1 uvarené vajce, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL horčice, olej, tuk na vypraženie a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** pečeň umyjeme, osušíme a spolu s cibuľou pomelieme. Pridáme smotanu, vajička, múku, čierne korenie a štipku soli. Zmes vymiešame na hladké redšie cesto. Na panvici zohrejeme tuk a postupne upečieme rovnomerné placky (ako palacinky). Majonézu ochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, horčicou, dobre vymiešame. Trochu vychladnuté placky natierame majonézou a ukladáme na seba, ako pláty torty. Povrch a boky natrieme majonézou, posypeme rozmrveným uvareným žĺtkom a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Ozdobíme posekaným bielkom. Nakrájame ako tortu na trojuholníčky. Podávame obložené paradajkou, paprikou, prípadne pridáme na kolieska nakrájané varené vajička.

## **Tvarohové sladké krokety**

*Tento recept ocenia najmä milovníci tvarohu. U nás sa táto tvarohová lahôdka ubytovala natrvalo. Recept mám od Katky z Krupiny. Ak chcem urobiť radosť deťom, tak jednoducho vynechám um (rum) a sladkým potešením im celkom určite urobím radosť.*

**Potrebuje:** 2 vajcia, 60 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 500 g sypkého tvarohu, 120 g polohrubej múky, 50 g hrozienok, um (rum) na

namočenie hrozienok, citrónovú kôru, strúhanku na obalovanie a tuk na vypraženie.

**Postup:** vajcia, práškový cukor a vanilínový cukor spolu vyšľaháme, pridáme rozdrvený tvaroh, preosiatu múku, postrúhanú citrónovú kôru a vopred namočené scedené hrozienka. Všetko dobre premiešame a z tvarohového cesta lyžičkou odoberáme malé kúsky. Mokrými rukami tvarujeme krokety, ktoré obalíme v strúhanke. Krokety zo všetkých strán vypražíme do zlatista. Podávame s jahodami, prípadne s iným sezónnym ovocím a ovocným sirupom.

### **Mäsové vajíčka**

*Často sa nechám inšpirovať na cestách. Aj tento recept som získala len tak náhodou, cestou zo Zvolena do Bratislavy. Recept mi poskytla Martinka z Levíc. Mäsové vajíčka, ako rýchle občerstvenie, ma nikdy nesklamali. Možno sa zapáčia aj vám.*

**Potrebuje:** 7 natvrdo uvarených vajec, 250 g mletého bravčového mäsa, 2 žĺtky, 1 PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie, mletú rascu, sušený majorán, 250 g hladkej múky, 125 g masla a trochu mlieka.

**Postup:** mleté mäso ochutíme soľou a koreninami, pridáme žĺtok, nasekanú pažitku a premiešame. Vychladnuté vajcia olúpeme a obalíme v pripravenej mäsovej zmesi. Z hladkej múky, masla a soli vypracujeme cesto. Na pomúčenej doske cesto rozvaľkáme a pokrájame na väčšie štvorce. Každé vajce obalené mäsovou plnkou zabalíme do pripraveného cesta. Povrch potrieme žĺtkom, posypeme rascou, prípadne sezamom. Dáme na plech vyložený papierom a pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C asi 20 minút.

### **Nedel'ný sen**

*Povedala som si, ak Nedel'ný sen, tak v nedel'u. Ja tento recept používam spravidla na prípravu výdatných raňajok v deň výletu do prírody. Recept som*

*prebrala od Táničky zo Sliacha, s ktorou spolu často chodíme po rovnakých turistických chodníčkoch.*

**Potrebuje:** 150g syru Niva, 100-150 g na kolieska nakrájanej mäkkej salámy väčšieho priemeru a tuk na vyprážanie. **Cestíčko:** 100 ml mlieka, 3-4 PL hladkej múky, 2 vajcia, 1 PL oleja a soľ.

**Postup:** z mlieka, vajec, oleja, hladkej múky a soli vymiešame cestíčko, ktoré necháme krátko odležať. Medzitým pokrájame syr na tenké plátky. Na každé koliesko salámy, ktoré sme potreli horčicou, položíme kúsok syra a preložíme na polovicu. Zopneme špáradlom a ponoríme do cestíčka. Vložíme do rozohriateho tuku a vyprážame z oboch strán dozlatista. Podávame s pečivom.

### **Sendvič zapečený so syrom**

*V mojej kuchyni sa osvedčil zapečený sendvič ako rýchla večera, najmä, keď ho bohato obložím zeleninou. Tento recept na ľahkú a výdatnú večeru mám od Aničky zo Zvolena.*

**Potrebuje:** 1 sendvič, 50 g masla, 150 g šunky, 40 g ementálskeho syra, kečup, príp. paradajkový pretlak

**Postup:** sendvič pokrájame na plátky, potrieme maslom, kečupom, prípadne paradajkovým pretlakom. Na takto upravený sendvič položíme plátok šunky, zakryjeme plátkom syra a dáme zapieť do horúcej rúry. Sendvič je hotový, keď sa syr roztavil a na povrchu sa vytvorila syrová kôrka. Podávame ešte teplé.

### **Zapečené chlebíčky so stratenými vajcami**

*Aj recept na zapečené chlebíčky so stratenými vajcami mám od Aničky zo Zvolena. Keď nás raz na ne pozvala, aj s ďalšou priateľkou Zuzkou, tak sa naše deti nesmierne čudovali, kde sa tie vajcia akože stratili, keď sú na chlebíčku.*

**Potrebuje:** 4 vajcia, soľ, ocot, 8 plátkov chleba, 100 g masla a 100 g tvrdého syra. **Bešamel:** 1 PL masla, 20 g hladkej múky, soľ, 50 ml mlieka a žltok.

**Postup:** do naberačky rozbijeme vajíčko, ponoríme do vriacej osolenej vody s octom a uvaríme natvrdo. Vychladnuté vajíčko prekrojíme po dĺžke na polovicu. Chlebík vykrojený okrúhlou formičkou potrieme maslom, poukladáme naň uvarené vajíčka, prelejeme ich bešamelom, posypeme postrúhaným syrom a zapečieme v rúre. **Bešamel:** z masla a múky pripravíme bledú zápražku, osolíme, zalejeme mliekom a povaríme na hustú kašu. Do vychladnutej masy nakoniec zamiešame žltok.

## **Bravčovinky**

*Dobré jedlo máme radi a bravčovinky sú jedným z nich. Chutné sú pripravené aj na rošte - na záhrade. Mäso si pripravím doma, dbám na to, aby sa mi vytvoril bohatý sneh z bielkov. Trochu mu pomôžem tak, že na jeden bielok pridám 1 PL vody a štipku soli. Vtedy je sneh nielen bohatý, ale aj dostatočne tuhý. Sneh pridám do mäsa tesne pred prípravou bravčoviniiek. Recept mám od mojej mamy, ona ich však vyprážala na oleji.*

**Potrebuje:** 500 g bravčového pliecka, 1–2 žemle, prípadne rožky, 60 g oleja, 20 g horčice, 1 vajce, 40 g cibule, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku a soľ.

**Postup:** mäso umyjeme, osušíme a pokrájame. Spolu s namočenou a vytlačenou žemľou pomelieme, pridáme mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, žltok a dobre premiešame. Nakoniec pridáme sneh z bielka. Formujeme tenké placky o priemere asi 6 cm, ktoré obalíme v strúhanke z obidvoch strán a vyprážame v horúcom oleji. Bravčovinky môžeme opekať aj na rošte, pričom ich polievame olejom. Podávame teplé s chlebom, horčicou a cibuľou.



## Vyprážený syrový sendvič

*Vyprážený sendvič robím najmä vtedy, keď mi zostane jeden celý sendvič alebo jeho časť - napríklad po víkende, prípadne použijem starší chlieb. Ale rovnako tak zužitkujem aj knedľu, ak mi ostane od obeda. Aj tento recept mám od mamy, u nás doma sa vždy zužitkovali všetky potraviny. Tento zvyk mi zostal, ani ja nič nevyhodím.*

**Potrebuje:** 4 vajcia, 100 ml mlieka, 240 g ementálskeho syra, soľ, mletú červenú papriku, 8 plátkov sendviča a 60 g oleja.

**Postup:** žĺtky rozmiešame s mliekom, strúhaným syrom, soľou a mletou červenou paprikou. Pridáme tuhý sneh ušľahaný z bielkov a všetko spolu zľahka zamiešame. Tenké plátky sendviča namáčame v pripravenej zmesi a na rozpálenom oleji vyprážame z oboch strán. Podávame ešte horúce.

## 1.3 Nátierky

### Pikantná nátierka

*Pikantné jedlá určite nie sú typické pre slovenskú kuchyňu, ibaže nám chutia. Aj preto sa v mojich receptoch objavujú dosť často. Milujete pikantné jedlá? Nechajte sa inšpirovať - ja som tak urobila, keď mi nátierku a následne aj recept ponúkla Vierka z Brezna, ktorá žartom hovorila, že nátierka je chutná, ale páli dvakrát... Ak máte chuť, vyskúšajte, stojí to zato.*

**Potrebuje:** 2 stredne veľké zemiaky, 1 vajce, 1 väčšiu mrkvu, kúsok zeleru, 1 zelenú papriku, 3 feferónky, 100 g masla, 100 g šunky, 1-2 strúčiky cesnaku, 100 g taveného syra, podľa chuti soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** vajce uvaríme natvrdo a zemiaky uvaríme v šupke. Zemiaky ošúpeme, pretlačíme a pridáme nastrúhanú mrkvu, zeler, uvarené a na kocky nakrájané

vajce, papriku, feferónky, šunku, maslo, syr a pretlačený cesnak. Zmes podľa chuti okoreníme, osolíme a rozmixujeme. Podávame s čerstvým pečivom.

### **Škvarková nátierka I.**

*Nátierku zo škvariet robievala moja mama najmä po zakáľačke, kedy nebola núdza o škvarky. Spotrebovala prebytočné škvarky a nátierka bola pripravená do zásoby - „na horšie časy“. Keď ju robím dnes, robím tak z kúpených škvariet. V sezóne namiesto leča použijem čerstvú papriku, paradajky a cibuľu.*

**Potrebuje:** 200 g škvarkov, 4 vajcia, 1 malé lečo, 4-5 strúčikov cesnaku, 1 väčšiu cibuľu, 1/2 ČL soli, 1/4 ČL mletého čierneho korenia a 1/2 ČL mletej červenej papriky naloženej v soli.

**Postup:** škvarky pomelieme, vajíčka uvaríme natvrdo. Škvarky vymiešame so žĺtkami, pridáme lečo, cibuľu, cesnak, soľ, červenú papriku, korenie a všetko dobre vymiešame, prípadne rozmixujeme. Na záver pridáme nadrobno pokrájané vaječné bielka a podľa chuti dosolíme. Podávame s pečivom.

### **Škvarková nátierka II.**

*Tento recept, ako i nasledujúcu škvarkovú nátierku, som „odkukala“ od mojej priateľky Elky zo Zvolena a ak sa dobre pamätám, ona ju zase „odkukala“ od mamy jej manžela z Kalinky. Tieto škvarkové nátierky sa hodia na hrianky, prípadne na iné pečivo - najmä vtedy, ak nemáme čas na prípravu inej nátierky. Je fajn siahnuť na pripravené zásoby.*

**Potrebuje:** 250 g škvarkov, 1 veľký zavináč (kyslá ryba), podľa chuti soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** škvarky a kyslú rybu, z ktorej sme odobrali kapustu, pomelieme a všetko dobre vymiešame, prípadne rozmixujeme. Podľa chuti pridáme soľ a mleté čierne korenie. Podávame s pečivom.

### Škvarková nátierka III.

**Potrebuje:** 1 kg škvarkov, 1 pohár leča (720 ml), 1 pohár kapie (720 ml), 4 strúčiky cesnaku, 4 vajcia, 2 PL horčice, 1 KL soli a mleté čierne korenie.

**Postup:** škvarky, lečo a kapiu pomelieme. Pridáme prelisovaný cesnak, surové vajcia, horčicu, podľa chuti soľ a dobre vymiešame. Menšie zaváracie poháre naplníme zmesou a dobre uzatvoríme. Sterilizujeme asi 15-20 minút.

### Zbojnícka nátierka

*Neviem prečo si táto nátierka vyslúžila takéto meno, so zbojníkmi nemá nič spoločné. Jedno je však isté, mám ju rada a pripravujem si ju aj do zásoby. Človek nikdy nevie, kedy sa môže hodiť. Ja by som skôr povedala, že by sa jej hodilo označenie „nátierka pre strýčka príhodu“. Moja mama hovorila, že na to treba pamätať. V kuchyni má byť prestretý obrus a v komore zásoby, ako by sme čakali hostí - „pre strýčka príhodu“. Recept som získala od Ivany z Popradu. Nech vám chutí!*

**Potrebuje:** 3 kg paradajok, 1 kg papriky, 1 kg cibule, 5-10 feferónok, 500 g bravčového mäsa, 500 g hovädzieho mäsa, 150 g kryštálového cukru, 100 g soli, 500 g horčice a 400 ml oleja.

**Postup:** všetky suroviny pomelieme, osolíme, pridáme cukor a dusíme asi 2 hodiny. Potom pridáme horčicu, olej a dôkladne premiešame. Zmesou naplníme poháre a dobre uzavrieme. Sterilizujeme 15-20 minút.

### Tvarohová nátierka s kôprom

*Tvaroh je výborná potravina, výnimočná aj tým, že obsahuje mliečne bielkoviny potrebné pre náš organizmus. 150 g tvarohu obsahuje cca 28 g bielkovín, čo je polovica odporúčanej výživovej dávky denne. Prospešná je nielen deťom, športovcom, ale každému, kto má tvaroh rád. Ak pridáme*

*voňavý kôpor, získame úžasnú nátierku. Recepty na tvarohové nátierky mám od Mariky z Budče, ktorá ma zvykne zásobovať aj čerstvým kôprom.*

**Potrebuje:** 250 g mäkkého tvarohu, 3 PL bieleho jogurtu, 1 ČL cukru, šťavu z 1/2 citróna, 1 PL nasekaného kôpru a soľ.

**Postup:** tvaroh, biely jogurt, soľ a cukor s citrónovou šťavou zľahka premiešame. Citrónovú šťavu a cukor pridáme podľa chuti tak, aby sme vytvorili sladkokyslú chuť nátierky. Nakoniec pridáme nadrobno nakrájaný kôpor, ale tiež môžeme použiť pažítku alebo žeruchu. Podávame s pečivom, prípadne na krekoch.

### **Tvarohovo-zeleninová nátierka**

**Potrebuje:** 250 g mäkkého tvarohu, 100 g bieleho jogurtu, 100 g tvrdého syra, 120 g mrkvy, 120 g zeleru, štipku bieleho korenia, trochu soli, 4 bagetky a jarnú cibuľku na ozdobenie.

**Postup:** tvaroh rozmiešame s bielym jogurtom. Tvrdý syr nastrúhame na hrubšom strúhadle a pridáme k tvarohu. Mrkvu a zeler oškrabeme, umyjeme a tiež nastrúhame na hrubšom strúhadle. Všetko spolu premiešame a dochutíme bielym korením a soľou. Nátierku natrieme na bagetky a poukladáme na niekoľko jarnej cibulky, prípadne ozdobíme nasekanou žeruchou, pažítkou, či čerstvou petržlenovou vňaťou.

### **Drožd'ová nátierka**

*Ja a môj manžel sme sa ešte na začiatku manželstva zhodli na tom, že nám drožd'ová nátierka pripomína domov, hoci každý z nás vyrástol v inej rodine, mali sme ju radi. Je celkom pochopiteľné, že sa stala súčasťou aj našej spoločnej kuchyne. Jednoduchá, výborná a zdravá nátierka.*

**Potrebuje:** 20 g čerstvého droždia, 1 PL oleja, 1 cibuľu, 2 PL strúhanky, 100 ml mlieka, 3 vajcia, 1 ČL horčice, 1 ČL soli a mleté čierne korenie.

**Postup:** na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme rozdrobené droždie a miešame, kým hmota nezačne hnednúť (najskôr sa droždie spustí na tekutú hmotu a potom sa opäť vyžráža). Do mlieka pridáme horčicu, soľ, korenie, vajíčka, strúhanku a všetko spolu vyšľaháme. Ak je nátierka suchá, pridáme kúsok masla. Na záver nátierku posypeme posekanou petržlenovou vňaťou, žeruchou alebo pažítkou. Podávame s pečivom.

### **Vajcová nátierka**

*Táto vajcová nátierka sa môže hodiť, keď nemáme veľa času - dá sa pripraviť z toho, čo máme doma, aspoň v mojej kuchyni potraviny na vajcovú nátierku nechýbajú. Petržlenovú vňať mám vždy, buď z kvetináča alebo zamrazenú.*

**Potrebuje:** 4-6 vajec, 1/8 masla, 1 PL horčice, 1 menšiu cibuľu, soľ, čierne korenie, petržlenovú vňať, prípadne pažítku.

**Postup:** vajcia uvaríme natvrdo, žĺtky vymiešame s maslom, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, horčicu, osolíme a okoreníme. Na záver pridáme nadrobno nakrájané vaječné bielky a petržlenovú vňať. Podávame s pečivom, prípadne na krekoch.

### **Mrkvová nátierka**

*Mrkvové pochúťky, či už nátierku alebo mrkvové koláče, mám od Julky zo Sielnice. Nátierku veľmi nesolím, aby mrkva nepustila viac vody, ako je žiaduce. Tiež dbám na to, aby viditeľnou surovinou nátierky ostala mrkva, ostatné suroviny pridávam opatrne, aby mrkva v nátierke nezanikla.*

**Potrebuje:** 250 g mrkvy, 2-4 strúčiky cesnaku, 2 PL majonézy, 1/8 masla, soľ a 50 g posekaných vlašských orechov.

**Postup:** očistenú mrkvu postrúhame na jemnom strúhadle, pridáme rozotrený cesnak, majonézu, maslo a soľ. Všetko dobre premiešame a na záver pridáme posekané orechy. Podávame s pečivom.

## **Jemná nátierka so syrom Niva**

*Táto nátierka, ktorú som prevzala od Aničky z Očovej, je celkom jednoduchá a veľmi chutná.*

**Potrebuje:** 160 g syru Niva, 100 g masla, 60 g tvarohu, 150 ml sladkej smotany na šľahanie, 2-4 strúčiky cesnaku.

**Postup:** maslo, pomrvený tvaroh, syr a prelisovaný cesnak dobre premiešame, prípadne rozmixujeme. Nakoniec zľahka vmiešame vyšľahanú smotanu. Nátierku natierame na plátky sendviča alebo ňou plníme slané pečivo.

## **Jemná hubová nátierka**

*Máme radi všetky huby, nezáleží na tom, či sú z lesa alebo kúpené, len nech sú to huby. Preto aj táto nátierka má u nás svoje miesto. Je úžasným zážitkom nazbierať si huby v lese, tak ako to robí Zuzka z Dobrej Nivy - práve ona mi dala tento recept spolu s košíkom čerstvých voňavých húb.*

**Potrebuje:** 500 g húb (zmes lesných húb, hríb dubový, smrekový, masliak, kozák, kuriatka), príp. šampiňóny, hliva, 250 ml oleja, 20 g masla, 20 g hladkej múky, 20 ml bieleho vína, šťavu z 1 citróna, zelenú petržlenová vňať a 2 žĺtky.

**Postup:** huby nadrobno nakrájame, pokvapkáme citrónovou šťavou, osolíme a podusíme na malom množstve oleja. Z masla a múky urobíme malú zápražku, zriedíme ju šťavou, ktorú pustili dusené huby a bielym vínom. Dobre rozmiešame a povaríme na hustú omáčku. Do omáčky pridáme huby, soľ, petržlenovú vňať a žĺtky, zamiešame a hneď odstavíme. Natierame na opečené hrianky.

## Cesnaková nátierka

*Fantastická cesnaková nátierka, ktorú som sa pred niekoľkými rokmi naučila u mojej tety Marienky v Detve. Robím ju vždy, keď chcem, aby sme si posilnili imunitu prirodzeným spôsobom. V našej kuchyni sa oceňuje liečivá sila cesnaku. Že páchne? Nuž áno, ale cesnak je zdravý!*

**Potrebuje:** 100 g taveného syra, 2 vajcia uvarené natvrdo, 60 g masla, 20 g cesnaku, soľ, pažitku a šťavu z 1/4 citróna.

**Postup:** tavený syr rozotrieme, pridáme najemno nastrúhané uvarené vajcia, zmäknuté maslo, prelisovaný cesnak rozotrený so soľou a vymiešame. Nakoniec pridáme posekanú pažitku a citrónovú šťavu. Podávame s čerstvým pečivom, prípadne na hrianky.



*POLIEVKY  
a  
ZÁVARKY*



## 2 POLIEVKY A ZÁVARKY

Polievka je grunt, hovorili naši starí a prastarí rodičia. Aj v mojej pôvodnej rodine mala polievka svoje dôležité miesto. Taká fazuľová alebo kapustová polievka s chlebom často nahradila aj hlavné jedlo. Časy sa menia, veľa mladých ľudí sa odnaučilo jesť polievku v školských družinách, či stravovaním vo fast foode. Ibaže polievka má svoj veľký fyziologický význam, dráždi žalúdočnú sliznicu k väčšiemu vylučovaniu tráviacich štiav, čo umožňuje dobré strávenie hlavného jedla. Polievka má význam a zdobí jedálny lístok od nepamäti. U nás nikdy nechýba. Zaraďte ju, prosím, do svojich jedálnych lístkov aj v dnešnej uponáhľanej dobe.

Pri zostavovaní pomyselného jedálneho lístka si vždy ako prvé určím hlavné jedlo, až potom vyberám polievku. Na slávnostné príležitosti sa rozhodnem spravidla pre mäsové vývary. K sýtym hlavným jedlám podávam ľahšiu, redšiu polievku. K menej sýtym hlavným jedlám podávam hustejšiu, výdatnejšiu polievku. Niekedy, tak ako kedysi, nám výdatná polievka dokonca nahradí hlavné jedlo. Ja počítam na prípravu polievky pre 1 osobu 330-500 ml tekutiny, do vývarov dávam viac vody, lebo voda sa vyvarí a odparí. Polievky solím a korením opatrne, lebo soľ a korenie sa v polievke rozložia, radšej dosolím hotovú polievku.

### 2.1 Polievky

#### **Bryndzová polievka – bryndziarka**

*Táto polievka je od dedka a je typická pre náš kraj. Zemiaky, múka, bryndza - to boli kedysi naše základné potraviny. Dedko vždy bryndzu rozmiešal v prevarenom mlieku a do polievky pridal až na koniec, aby sa bryndza nevyzrážala. Vždy, keď varím bryndziarku, s láskou spomínam na milovaného dedka.*

**Potrebuje:** 500 g zemiakov, 200 g bryndze, 150 g masla, 200 g hrubej múky, 1 vajce, 200 ml mlieka, čierne korenie, pažítka a soľ.

**Postup:** zemiaky očistíme a nakrájame na malé kocky. Zalejeme vriacou vodou, osolíme, okoreníme a varíme takmer domäkka. Pred dovarením pridáme bryndzu, maslo a vaječné guľky. Doovaríme a posypeme pažítkou.

**Vaječné guľky:** v mlieku rozšľaháme vajce, pridáme múku, soľ a vypracujeme tuhšie cesto, z ktorého tvarujeme guľky a zavárame ich priamo do bryndzovej polievky.

### **Cesnaková polievka I.**

*Dedko rád varil aj cesnakové polievky. Zápražku robil zásadne z hladkej múky a múku najskôr trochu opražil nasucho, aby sa odparila vlhkosť a aby stratila typický pach. Tuk dával v pomere jedna k jednej, v jeho kuchyni sa používala bravčová masť, prípadne maslo. Do zápražky dával štipku soli, teplú zápražku riedil studenou vodou a studenú zase teplou vodou. Tekutinu pridával vždy postupne, aby sa nezhrčkavela. Polievku po zahustení povaril ešte asi 10 minút. Takto robila zápražku aj moja mama a prevzala som to aj ja. Možno sa to osvedčí aj vám.*

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody, 250 g zemiakov, 40 g hladkej múky, 2-3 strúčiky cesnaku, 40 g tuku, mletú červenú papriku a mleté čierne korenie.

**Postup:** zemiaky očistíme, pokrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody. Z tuku a múky pripravíme zápražku, pridáme mletú červenú papriku. Scedené zemiaky vidličkou roztlačíme a zmiešame so zápražkou. Do vody, v ktorej sme varili zemiaky, pridáme rozotrený cesnak, povaríme, pridáme zemiaky so zápražkou a všetko spolu povaríme a rozmixujeme. Podávame s opraženým, na kocky pokrájaným rožkom.

## Cesnaková polievka II.

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody, 250 g zemiakov, soľ, 4 PL mlieka, 5 strúčikov cesnaku, 1 PL masla, zelenú petržlenovú vňať, 1 vajce, 1/2 ČL drvenej rasce, 1 ČL mletej kapie naloženej v soli a soľ podľa chuti.

**Postup:** očistené zemiaky pokrájame na kocky, uvaríme v osolenej vode, scedíme a s horúcim mliekom vymiešame na hladkú kašu. Do vody, v ktorej sme varili zemiaky, pridáme rozotrený cesnak, drvenú rascu a mletú kapiu so soľou a povaríme. Do vriacej vody postupne za stáleho miešania pridáme zemiakovú kašu. Do hotovej polievky vmiešame maslo, posekanú petržlenovú vňať a nakoniec opatrne primiešame žltok.

## Prírodná zeleninová polievka

*Tak toto bola moja prvá polievka, ktorú som uvarila ešte ako dievča. Neskôr som sa naučila, že zeleninu treba dávať do polievky postupne, podľa toho koľko času potrebuje na zmäknutie. Zelené vňate nikdy nevarím, vkladám ich do hotových polievok. Mletá červená paprika lepšie zafarbí polievku, ak ju rozpustíme v tuku. V zápražke by sa mohla prepáliť a jedlo by získalo horkú chuť, preto ju pridávam do polievky. Polievky solím a korením opatrne, lebo soľ a korenie sa v polievke rozložia, dosolím radšej hotovú polievku. Presolená polievka vraj svedčí o tom, že kuchárka je zaľúbená. Presolenú polievku poopravím tak, že v nej uvarím pár zemiakov, soľ vsiakne do zemiakov.*

**Potrebuje:** 40 g masla, 50 g cibule, mletú červenú papriku, 70 g mrkvy, 70 g kalerábu, 70 g petržlenu, 70 g zeleru, 70 g karfiolu, 100 g zemiakov, mleté čierne korenie, 10 g cesnaku, mletú rascu, soľ a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** na rozpustenom masle opražíme nadrobno posekanú cibuľu, pridáme zeleninu - mrkvu, kaleráb, petržlen a zeler nakrájaný na hrubšie rezance a spolu dusíme. Zalejeme potrebným množstvom vody (1,5-2 l), pridáme na ružičky rozobratý karfiol, očistené, na rezance nakrájané zemiaky a uvaríme domäkka.

Potom okoreníme mletým čiernym korením, prelisovaným cesnakom, mletou rascou a nakoniec posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

## **Držková polievka**

*Jáj držky! Dajú sa z nich pripraviť chutné jedlá. Recept mám od mojej mamy. Nie každý má držky rád. Ak je to váš prípad, môžete použiť radšej 400 g hlivy ustricovej. Hlivu pokrájate na rezance a postupujete rovnako, ako pri držkách. Získate chutnú falošnú držkovú polievku. Ja huby pripravujem bez soli, urýchli sa ich zmäknutie. Osolím až hotové jedlo. Majorán pred pridaním do polievky pomrvím v dlani - polievku pekne rozvoní.*

**Potrebuje:** 750 g predvarených držíek, 2 l hovädzieho vývaru, 4 stredne veľké zemiaky, 1 ČL soli, 1 ČL mletej červenej papriky, 1 ČL rasce, čierne korenie, 2 PL hladkej múky, 1 PL bravčovej masti, 4 ks nového korenia, 2 strúčiky cesnaku, 1-2 ks bobkového listu, 1 ČL majoránu a soľ podľa chuti.

**Postup:** na masti osmažíme cibuľku, pridáme mletú červenú papriku, umyté predvarené držky, podľa potreby podlejeme a dusíme domäkka. Medzitým si očistíme zemiaky a pokrájame ich na kocky. Do mäkkých držíek pridáme vývar a zemiaky, povaríme, pridáme zápražku, cesnak a medzi prstami rozdrvený majorán.

## **Gul'ášová polievka**

*U nás, na detviansku, sa gul'ášová polievka robievala najčastejšie na jeseň, keď bola domáca baranina. Dnes, keď si mäso kupujem, radšej ho kombinujem. Najčastejšie používam bravčovinu a hovädzinu. Gul'ášová polievka je vynikajúca, keď sa dá do nej veľa cibule, polievku z časti aj zahustí.*

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody, 250 g hovädzieho alebo bravčového mäsa, majorán, 50 g masla, 250 g cibule, 750 g zemiakov, rascu, 3-5 strúčikov cesnaku, mletú červenú papriku, čierne korenie a petržlenovú vňať.

**Postup:** na masle speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku a na kocky pokrájané mäso. Chvíľu dusíme vo vlastnej šťave, potom pridáme asi 1/3 na kocky pokrájaných zemiakov (podľa toho, ako chceme mať zahustenú polievku). Mäso osolíme, podlejeme vodou a dusíme ďalej. Keď je mäso mäkké pridáme zvyšné zemiaky a dolejeme vodu. Pred dovarením pridáme majorán, čierne korenie a rozotrený cesnak. Do hotovej polievky môžeme pridať aj posekanú petržlenovú vňať.

### **Polievka z ovsených vločiek**

*K tomuto receptu som prišla tak, že som ho započula v jednej rozhlasovej relácii. Vyskúšala som a dnes sa k nemu rada vraciam. Polievka je chutná a veľmi rýchlo hotová. Keď som sa s receptom pochválila jednej známej, tak mi povedala: „ja vločky nemusím“. Vyskúšala a teraz už nehovorí, že nemusí, ale že chce.*

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody, 5 PL ovsených vločiek, 3 PL masla, 1 bujón, prípadne mäsový vývar, 2-3 zemiaky a petržlenovú vňať.

**Postup:** vločky upražíme na masle, zalejeme 2 l vody, pridáme bujón a necháme povariť, pridáme na kocky nakrájané zemiaky a varíme asi 20 minút. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať.

### **Zelerová polievka**

*Mám hneď niekoľko dôvodov prečo variť zelerovú polievku. Zeler posilňuje funkciu žalúdka, pôsobí regeneračne na zloženie krvi, proti horúčkam, má močopudné i detoxikačné účinky. No, nedajte si ho! K polievke sú výborné krutóny, starší chlieb alebo rožky. Pečivo nakrájam na kocky a opečiem*

*nasucho. Olej pridávam až na konci opekania. Recept mám od manželovej mamy.*

**Potrebuje:** 400 g zeleru, 2 veľké jablká, 2 ks zelerovej vňate, 2 žĺtky, 100 ml sladkej smotany, šťavu z 1/2 citróna, 1 ČL cukru, 1 bujón a soľ.

**Postup:** umytý a očistený zeler postrúhame a osolíme. Bujón rozpustíme v prevarenej horúcej vode (asi 2l) a zeler zaparíme. Necháme 30 minút stáť, potom rozmixujeme spolu s očistenými, nakrájanými jablkami a so smotanou. Ochutíme citrónovou šťavou a cukrom. Polievku podávame s nadrobno posekanou zelerovou vňaťou.

### **Polievka z kyslej kapusty (hladovica)**

*Aj hladovica je jedna z polievok mojej pôvodnej kuchyne. Dedko hovoril, že kyslá kapusta je poklad pre zdravie. Vynikajúca bola s hubami a často nahradila aj hlavné jedlo. Sušené huby vždy aspoň 1/2 hodinu pred varením namočím do mlieka. Oplatí sa, získajú tak na objeme a rýchlejšie sa uvaria.*

**Potrebuje:** 500 g údeného mäsa, 500 g kyslej kapusty, 15 g sušených húb, bobkový list, 1,5-2 l vody, 2-3 zrnká čierneho korenia, 1 menšiu cibuľu, soľ, 50 g slaniny a 40 g hladkej múky.

**Postup:** pokrájané údené mäso zalejeme vodou, pridáme kapustu, huby, bobkový list, čierne korenie a varíme. V osobitnej nádobe upražíme na kocky nakrájanú slaninu a cibuľu. Keď je slanina uškvařená, posypeme múkou a popražíme. Podľa chuti osolíme, pridáme do kapusty a ešte chvíľu povaríme.

### **Hrstková polievka**

*Ako dieťa som sa veľmi čudovala, keď mama išla variť hrstkovú polievku. Polievka sa predsa nedá chytiť do hrsti, hovorila som si sama pre seba. Keď som sa začala o varenie zaujímať, rýchlo som pochopila, že sa na hrste merajú strukoviny. Ja zvyknem polievku vylepšiť tak, že postrúhanú mrkvu podusím*

*na troške tuku a vlejeme do zahustenej polievky, potom má peknú vôňu a dobrú chuť. Na osobu počítam 30-60 g strukovín, podľa toho, či varím redšiu alebo hustejšiu polievku. Strukoviny pred prípravou namočím do vody, najlepšie večer, aby škrob v nich napučal. Do strukovín nikdy nepridávam sódu bikarbónu, aby sa neznehodnotil vitamín B.*

**Potrebuje:** miešané strukoviny (za hrst' fazule, šošovice, hrachu), 1-2 strúčiky cesnaku, 1 mrkvu, 1 cibuľu, 1 petržlen, 1 zemiak, soľ, korenie, mletú červenú papriku, olej, hladkú múku, 1 bujón, majorán alebo petržlenovú vňať.

**Postup:** vopred namočené strukoviny uvaríme, každý druh strukovín varíme samostatne. Asi v 2 l vody varíme na kocky nakrájanú mrkvu a petržlen, keď je zelenina predvarená, pridáme zemiaky. Varíme do polomäka a pridáme uvarené strukoviny, bujón a podľa chuti soľ. Zahustíme zápražkou, ktorú si pripravíme nasledovne: na oleji (môžeme roztopiť aj kúsok slaninky) opražíme cibuľku, zaprášime hladkou múkou, pridáme červenú papriku a cesnak, chvíľu popražíme (nie dlho, aby paprika nezhorkla), zalejeme studenou vodou a rozmiešame. Nakoniec zápražku pridáme do polievky a povaríme asi 10 minút. Do hotovej polievky pridáme prelisovaný cesnak, majorán alebo petržlenovú vňať.

## **Paradajková polievka I.**

*Paradajkové polievky sa varili v rodine môjho manžela. Recepty som prevzala od jeho mamy. Častejšie než na sladko ju varím na slano, posypanú strúhaným syrom.*

**Potrebuje:** olej, hladkú múku, bobkový list, nové korenie, voňavý klinček, cukor, soľ, vodu, paradajkový pretlak a syr.

**Postup:** z oleja a hladkej múky si urobíme väčšiu zápražku, aby bola polievka hustejšia. Zápražku zalejeme za stáleho miešania studenou vodou, aby sa neurobili hrčky. Pridáme bobkový list, celé nové korenie, voňavý klinček a soľ.

Povaríme a za stáleho miešania pridáme paradajkový pretlak. Polievku varíme ešte asi 5 minút. Celkom na záver pridáme cukor. Polievku môžeme pripraviť na sladko alebo na slano s rezancami. Polievku na slano servírujeme posypanú nastrúhaným syrom.

## **Paradajková polievka II.**

**Potrebuje:** 1 cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 750 g paradajok, 20 g masla, 3 PL paradajkového pretlaku, 1,5 l zeleninového vývaru, soľ, čierne korenie a 3 PL kyslej smotany.

**Príprava:** cibuľu a cesnak nakrájame na kocky. V hrnci roztopíme maslo, pridáme cibuľu a cesnak a dusíme asi 3 minúty. Pridáme paradajky a dusíme ďalších 8 minút. Primiešame pretlak, zmes zalejeme vývarom, necháme zovrieť a varíme asi ešte 10 minút. Polievku prepasírujeme, prípadne rozmixujeme, okoreníme, pridáme smotanu, opäť privedieme do varu a krátko povaríme. Servírujeme posypanú nastrúhaným syrom.

## **Kyslá zemiaková polievka (sedliacka polievka)**

*A opäť tie naše - polievky z pod Poľany. Polievky sa zahusťovali zátrepkou a preto moja mama často hovorila: „idem zatrepať polievku“. Zatrepať znamenalo aj niečo odnieť, a tak sa raz môj malý bratranec veľmi čudoval, kde to chce moja mama tú polievku „zatrepať“, keď ju varila pre nás. Zátrepku robím rovnako ako ona, pripravím si ju z 2 PL hladkej múky a z 200 ml tekutiny - smotany, mlieka alebo len vody. Múku dám do misky, po troche pridávam tekutinu a dobre dohladka vymiešam. Potom ju pridávam postupne do polievky, aby sa nezhrčkavela. Zátrepku povarím, asi 5 minút. Zahustenie zátrepkou je najjednoduchší a najzdravší spôsob, lebo sa dá pripraviť aj bez tuku.*



**Potrebuje:** 400 g zemiakov, 100 g koreňovej zeleniny, 10 g sušených húb, 30 g dusených krúpok, soľ, 2 strúčiky cesnaku, 1 kyslú smotanu, 40 g hladkej múky a 50 g tuku.

**Postup:** sušené huby namočíme v mlieku, cca 1/2 hodinu pred varením. Z tuku a hladkej múky urobíme zápražku, za stáleho miešania zalejeme 1 1/2-2 l studenej vody, pridáme huby a varíme. Keď sú huby mäkké, najskôr pridáme zeleninu, opäť povaríme a nakoniec pridáme zemiaky. Keď sú zelenina a zemiaky mäkké, pridáme zvlášť uvarené krúpy a kyslú smotanu, krátko povaríme. Polievku môžeme zahustiť zápražkou, ale aj nemusíme - radšej môžeme použiť zátrepku. Nakoniec polievku dochutíme cesnakom.

### **Kyslá zemiaková polievka (šošovicová, fazuľová)**

**Potrebuje:** 100 g šošovice alebo fazule, 50 g jemných krúpok, 1,5-2 l vody, 100 g zemiakov, soľ, 40 g tuku, 40 g hladkej múky, mleté čierne korenie, strúčik cesnaku, 200 ml kyslej smotany, ocot a cukor.

**Postup:** prebranú umytú šošovicu namočíme do studenej vody. Uvaríme ju domäkka. Osobitne uvaríme krúpy. Z tuku a múky pripravíme zápražku, za stáleho miešania dolejeme studenou vodou a pridáme na kocky nakrájané zemiaky. Pred dovarením zemiakov pridáme uvarenú šošovicu a krúpy, osolíme, pridáme rozotrený cesnak a povaríme. Nakoniec do polievky zamiešame kyslú smotanu, ochutíme octom a cukrom. Namiesto šošovice môžeme použiť suchú fazuľu, ktorú namočíme deň vopred.

### **Novohradská hríbovica**

*Novohradská hríbovica je rodinný recept mojej priateľky Eubky z Lučenca.*

*Rada sa oň so mnou podelila a ja ho posúvam ďalej. Výborná hríbovica!*

**Potrebuje:** 500 g domácej klobásy, 500 g údenej šunky, 1 l vody, 4-5 strúčikov cesnaku, 1 stredne veľkú cibuľu, 2 bobkové listy, mleté čierne

korenie, 30 g sušených hríbov, 40 g tuku, 40 g hladkej múky, mletú červenú papriku (môže byť aj pálivá), 1 l plnotučného mlieka, 50 ml kyslej smotany, 1 PL hladkej múky a soľ.

**Postup:** údené mäso a klobásu dáme variť do hrnca a zalejme horúcou vodou. Pridáme cibuľu, bobkový list a namočené hríby, prikryjeme a varíme, až kým nie je mäso mäkké. Uvarené mäso, a o niečo skôr uvarenú klobásu, vyberieme. Z tuku a múky pripravíme zápražku, zamiešame do nej trochu mletej papriky, pridáme do polievky, prilejeme mlieko a povaríme. V kyslej smotane podľa potreby rozhabarkujeme múku, vlejeme do polievky a všetko krátko povaríme. Polievka musí byť hustejšia. Polievku nakoniec dochutíme soľou a prelisovaným cesnakom. Klobásu pokrájame a vložíme späť do polievky. Údené mäso podávame s chlebom a chrenom.

### **Mäsová polievka – vývar**

*Ak sa mám rozhodnúť pre sviatočnú polievku, tak je to určite mäsový vývar, tým sa nič nepokazí. Toľko krát som ju už vylepšovala, že dnes ani neviem, kde je pôvod receptu. Nevadí, vynikajúca je tak či tak. Iba by som pridala pár mojich osvedčených rád. Mäso na polievku dávam zásadne do studenej vody, vývar je chutnejší. Varím pomaly, aby sa vývar nezakalil. Chutnejší vývar získam, ak použijem viac druhov mäsa. Cibuľu umyjem, očistím, odstránim, len vrchnú šupu a dám vyvariť aj so šupou. Cibuľovú šupku gazdinky zvyčajne označujú za šafran chudobných, polievka získa peknú farbu aj bez šafranu. Do vývaru pridávam na 1,5-2 l vody 150 g koreňovej zeleniny, v pomere: 1 diel mrkva, 2 diely petržlenový koreň a 3 diely koreň zeleru. Ak by sme dali mrkvy viac, polievka by bola sladká. Čierne korenie v polievke varím asi 20-30 minút, mleté korenie pridávam celkom nakoniec. V sezóne dávam do polievky vyvariť aj jednu papriku a paradajku.*

**Potrebuje:** 500 g mäsa (hovädzieho, bravčového, vrátane kostí, slepačieho, morčacieho, vrátane drobkov - mäso si vyberáme podľa druhu pripravovanej polievky, dobre je mäso aj kombinovať), koreňovú zeleninu (mrkva, koreň

petržlenu a zeleru), zelenú papriku, malú paradajku, cibuľu, 3-5 zrníčok celého čierneho korenia, 1 PL mletej kapie naloženej v soli, kúsok muškátového orecha, kúsok šafranu (ozaj ako šafranu), soľ a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** umyté mäso vložíme do 2,5-3 l studenej vody a varíme. Varíme pomaly a počas varenia pridáme koreňovú zeleninu, papriku, paradajku, cibuľu. Celé čierne korenie, muškátový orech a šafran pridáme asi 20-30 minút pred dovarením polievky. Keď je mäso mäkké, polievku precedíme a dosolíme. Polievku môžeme servírovať tak, že do nej nadrobno nakrájame mäso, zeleninu a pridáme závary (jemné rezance, rezance z omelety, krupicové halušky, pečienkové alebo mäsové knedličky). Nakoniec pridáme nadrobno nasekanú petržlenovú vňať. Ak nedáme mäso do polievky, môžeme ho použiť napríklad na prípravu rizota alebo nátierky.

## **Rybacia polievka - vianočná**

*Recept na rybaciú polievku som prevzala od manželovej mamy. Nikdy predtým som polievku z rybacích hláv nevarila ani nejedla. Čo by však človek neurobil pre rodinu. Dnes túto polievku varím každoročne k štedrej večeri. Vynikajúca – vianočná polievka.*

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody, 1-2 hlavy kapra, ikry, 250 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), 1 cibuľu, čierne korenie, 2 PL hladkej múky, 50 g masla a 30 g sušených húb.

**Postup:** do posolenej vody dáme variť dobre umyté hlavy kaprov, čierne korenie a cibuľu. Varíme asi 30-40 minút. Ak máme ikry, varíme ich osobitne. Hlavy vyberieme, mäso zo zadnej časti hlavy oberieme. Vývar precedíme, postupne pridáme huby a koreňovú zeleninu. Keď sú huby a zelenina mäkké, polievku zahustíme zápražkou z múky a masla a povaríme asi 10 minút. Nakoniec vložíme do polievky mäso z hláv, uvarené ikry a osobitne uvarené rezance.

## **Pikantná šošovicová polievka**

*Slovko pikantná, pikantný, pikantné sa v mojich receptoch, ako ste si iste všimli, objavuje dost' často. Aj vy milujete pikantné jedlá? Tak potom je tento recept aj pre vás. Ak nemám vývar z údeného mäsa, použijem na prípravu pikantnej polievky mäsový bujón, prípadne v polievke uvarím jednu údenú klobásu. Majorán pred pridaním do polievky pomrvím v dlani, čím sa zvýrazní jeho vôňa.*

**Potrebuje:** 200 g šošovice, 2 l vývaru z údeného mäsa, 1 cibuľu, 2 bobkové listy, 2-3 strúčiky cesnaku, 3 zemiaky, 2 mrkvy, 1 feferónku alebo čili papričku, soľ a majorán.

**Postup:** šošovicu prepláchneme, vložíme do hrnca, zalejeme vývarom. Očistíme mrkvu a nakrájame ju na malé kocky. Pridáme k šošovici spolu s 1 cibuľou, feferónkou, prípadne čili papričkou a bobkovým listom. Osolíme podľa chuti, resp. podľa toho, aký je slaný vývar. Varíme takmer domäkka. Nakoniec pridáme na malé kocky nakrájané zemiaky a varíme cca 15-20 minút. Pred odstavením polievku ochutíme majoránom a prelisovaným cesnakom.

## **Bylinková polievka s vypráženým vajcom**

*Tak trochu iná, ale predsa chutná polievka. Recept som získala od Milky z Komárna. Ja som jej dávala poznámky zo školy a ona mne recepty. Výmena sa vyplatila.*

**Potrebuje:** 200 g miešaných bylín (petržlenová vňať, bazalka, žerucha), 2 cibule, 1 strúčik cesnaku, 1 PL masla, 500 ml kuracieho vývaru, soľ, 300 ml smotany na varenie, mleté čierne korenie, 4 celé vajcia, 2 žĺtky, 2 PL strúhanky a olej na vypráženie vajec.

**Postup:** cibuľu a cesnak ošúpeme, nakrájame a opražíme na masle, prilejeme vývar a necháme povariť spolu so smotanou. Nakoniec pridáme žĺtky, posekané bylinky, všetko spolu rozmixujeme, polievku už nevaríme. Ochutíme

soľou a korením. Medzitým si dáme vajcia do vriacej vody a 4-5 minút varíme. Vajcia ošúpeme a obalíme v smotane a strúhanke, prípadne môžeme v strúhanke obaliť ešte raz, aby bol obal pevnejší. Vajcia vypražíme v tuku. Vypražené vajcia rozrežeme po dĺžke, spolu s polievkou rozdelíme do tanierov a ozdobíme bazalkou.

### **Polievka zo žihľavy a medvedieho cesnaku**

*Túto polievku som robila po prvý raz, keď sme si kúpili malú záhradku. Poznala som medvedí cesnak, ale až dotedy som mu nevenovala pozornosť. Susedia ho však mali v záhrade, slovo dalo slovo a so slovom prišiel aj recept na výbornú jarnú polievku.*

**Potrebuje:** 500 g čerstvej mladej žihľavy, 200 g čerstvého medvedieho cesnaku, soľ, ¼ ČL mletého zázvoru, 2 rožky a 1 PL masla.

**Postup:** žihľavu a medvedí cesnak umyjeme, nasekáme, zalejeme vodou a dáme dusiť. Pridáme zázvor a soľ. Udusenú žihľavu a medvedí cesnak rozmixujeme, pridáme maslo a 1,5-2 l vody, príp. vývar a necháme zvariť. Žihľavu a medvedí cesnak môžeme tiež nahradiť šalátom, špenátom, príp. kôprom. Podľa chuti môžeme pridať mlieko alebo smotanu. Podávame s opraženým rožkom alebo opraženým chlebom.

### **Žihľavová polievka s ovsenými vločkami**

*Ďalšou zaujímavou jarnou polievkou je aj žihľavová. Niektorí považujú žihľavu za burinu, my na ňu nedáme dopustiť. Nabíja nás vitamínmi a železom. Lacná, chutná a zdravá jarná polievka, ktorú robím podľa receptu tety Vierky.*

**Potrebuje:** 200 g žihľavy (mladé výhonky), 20 g masla, 1 cibuľu, 20 g hladkej múky, 50 g ovsených vločiek, soľ, muškátový orech, 1-2 strúčiky cesnaku a petržlenovú vňať.

**Postup:** žihľavu dobre umyjeme a na pár minút dáme do vriacej vody. Na masť urobíme zápražku, zriedime studenou vodou a pridáme k žihľave. Do polievky vsypeme ovsené vločky, pridáme soľ, na špičku noža muškátový orech, prelisovaný cesnak a prevaríme. Do hotovej polievky pridáme petržlenovú vňať.

## **Polievka na tri dni**

*Kyslá kapusta bola aj na detviansku známym pokrmom. Je pravda, že niektorí ľudia ju majú radi, kým iní jej nevedia prísť na meno. Mali sme v rodine strýca, ktorý kapustu nejedol, vraj nemohol, lebo sa mu kapusta „vešala na rebrá“. Pravda je však taká, že kyslú kapustu sa oplatí jesť. Vďaka vitamínu C významne podporuje imunitný systém. A polievka na tri dni? Môže byť, čím sa kapusta častejšie zohrieva, tým je chutnejšia, tak prečo nie aj trojdňová.*

**Potrebuje:** 1 kg kyslej kapusty, 600 g menších očistených zemiakov, 2-3 PL oleja, 2 cibule, 1 ČL mletej červenej papriky, soľ, mleté čierne korenie, mäsový vývar alebo kocku bujónu, štipku rasce, majorán a 2 strúčiky cesnaku.

**Postup:** na oleji speníme očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme soľ, mletú papriku, korenie, kyslú kapustu a na štvrtiny nakrájané menšie zemiaky. Všetko dobre premiešame a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou, pridáme masový vývar alebo kocku bujónu a pred dovarením dolejeme podľa potreby ešte vodou. Polievku zahustíme nastrúhaným zemiakom, dochutíme majoránom a podávame s chlebom.

## **Hrášková polievka s chlebovými guľkami**

*Hráškovú polievku robím najčastejšie v lete, z čerstvého hrášku. Ani v zime však nezabúdam na to, že telu treba dodať pre zdravie a silu dostatok vitamínov a výživných látok. A taký hrášok ich určite má. V 100 g hrášku sa nachádza takmer 1 g minerálnych látok a stopových prvkov, ako je draslík, fosfor, síra, horčík, vápnik, železo a zinok. Mladý hrášok je výborným zdrojom vitamínu C, E, K a vitamínov skupiny B. Tak prečo nezaradiť do jedálneho*

*lístka tieto úžasné zelené gul'ôčky. Recept mám od Tatiany z Liptovského Mikuláša.*

**Potrebuje:** 500 g čerstvého alebo mrazeného hrášku, 1 mrkvu, 1 menší pór, maslo, mäsový vývar, 150 g tmavého chleba, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, mlieko, 1-2 PL hrubej múky, preosiatu strúhanku a nasekanú pažítku.

**Postup:** hrášok opečieme na rozpustenom masle, pridáme pokrájanú mrkvu a pór a spolu dusíme. Osolíme, podlejeme vývarom a necháme povariť. Medzitým z čierneho chleba zrežeme kôrky. Chlieb pokrájame na kúsky, pokvapkáme ich mliekom a necháme postáť. Prebytočné mlieko z chleba vytlačíme, pridáme rozšľahané vajcia, nasekanú pažítku, soľ, mleté čierne korenie, hrubú múku a strúhanku. Vypracujeme tuhšie cesto a mokrymi rukami tvarujeme guľky, ktoré zavaríme priamo v polievke.

## **Rajbaničková polievka**

*Vždy, keď robím rajbaničku, spomeniem si na môjho dedka. Aj keď sme takejto polievke hovorili rajbanička, on zásadne do polievky cestovinu zaváral takú, ktorú si pripravil z múky, vajca, soli a namrvil z nej malé gul'ôčky – mrveničku.*

**Potrebuje:** 1,5-2 l vody alebo vývaru z kostí, soľ, 200 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), 2-3 zemiaky, 40 g tuku, 40 g hladkej múky, 1 vajce a 120 g polohrubej múky.

**Postup:** do horúcej osolenej vody alebo vývaru z kostí dáme dobre umytú a na rezance nakrájanú zeleninu, povaríme a pridáme očistené, na kocky nakrájané zemiaky a všetko uvaríme do polomäkka. Z tuku a múky urobíme zápražku, za stáleho miešania pridáme do polievky a povaríme. Z polohrubej múky a vajčička si urobíme tvrdé cesto, postrúhame na rajbaničku a zavaríme do polievky. Ja častejšie než rajbaničku dávam mrveničku, ako môj dedko.

## **Beťárska polievka**

*Aj táto polievka je viac-menej dedkova. Tak, ako jeho beťárska polievka, aj on sám bol veľký beťár, detviansky figliar. Rád si zavtipkoval a ľudia mali jeho láskavý humor radi, nikoho neurazil a každú chvíľu dokázal spríjemniť. Raz to bol vtipný príbeh, inokedy príslovie, či porekadlo, ktoré sa práve hodilo na danú situáciu.*

**Potrebuje:** 50 g tuku, 100 g cibule, 50 g paradajkového pretlaku, 10 g mletej červenej papriky, 100 g údeného bôčika, 350 g kyslej kapusty, 2 bobkové listy, rascu, soľ, 2-3 strúčiky cesnaku, 1,5 l vody, 200 ml kyslej smotany, 2 PL hladkej múky, mleté čierne korenie a 100 g párkov.

**Postup:** nadrobno nakrájanú cibuľu opražíme na tuku, pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku a podlejeme horúcou vodou. Do tohto základu pridáme na kocky pokrájaný údený bôčik a všetko spolu podusíme do polomäkka. Pridáme kyslú kapustu, bobkový list, rascu, soľ a dolejeme vodou. Nakoniec v smotane rozhabarkujeme múku, vlejeme do polievky a krátko povaríme. Polievku dochutíme mletým čiernym korením a cesnakom, prípadne cukrom a pridáme na kolieska nakrájaný párok.

## **Drobková polievka starej matere**

*Názov tejto polievky mi nikdy veľmi nesedel. Je pravda, že na detviansku sa hovorilo starej mame „stará mat’“. Otcovu mamu som žiaľ nepoznala a maminej som hovorila starká, ibaže sama moja mama tejto polievke hovorila, že je to polievka starej matere. Keď sa zišla u našej starkej širšia rodina, a tá veru bola veľká, kuracie stehná a prsia boli určené na hlavné jedlo a z drobov sa varila chutná polievka. No, nebola to polievka len mojej starkej, takto robili drobkovú polievku aj v iných rodinách.*



**Potrebuje:** 400 g kuracích drobov, soľ, 30 g cibule, 20 g masla, 150 g koreňovej zeleniny, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku a nasekanú petržlenovú vňať. **Liate cesto:** 20 g hladkej múky, 1 vajce a soľ.

**Postup:** dobre očistené kuracie drobky uvaríme v mierne osolenej vode domäkka. Uvarené vyberieme a po vychladnutí vykostíme. Očistenú cibuľu nakrájame nadrobno a speníme na masle, pridáme očistenú, nadrobno nakrájanú koreňovú zeleninu a podusíme. K podusenej zelenine pridáme mletú papriku, korenie, zalejeme vývarom z drobkov a privedieme do varu. Z múky, vajca, soli a trošky vody pripravíme liate cesto, ktoré cez vidličku zavaríme do polievky. Nakoniec pridáme vykostené nakrájané mäso z kuracích drobov a polievku dochutíme. Do hotovej polievky pridáme petržlenovou vňať.

### **Rýchla vajcová polievka**

*Vajcová polievka bola v mojej pôvodnej rodine obľúbená. Prevzala som ju aj ja. Chutná, rýchlo hotová, kedysi sa varila kojacim matkám. Zápražková-rascová polievka s vajcom vraj podporuje tvorbu mlieka. Ja ju varím vždy, keď na ňu dostaneme chuť.*

**Potrebuje:** 30 g hladkej múky, 30 g masla, rascu, 1 l vody, mäsový vývar alebo 1 bujón, soľ, 2 vajcia a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** múku opražíme nasucho, pridáme maslo, soľ a zalejeme studenou vodou. Pridáme mäsový vývar alebo kocku bujónu, rascu a povaríme asi 10-15 minút. V hrnčeku rozšľaháme vajcia, osolíme, pridáme 1-2 PL studenej vody, pomaly ich lejeme do vriacej polievky. Nakoniec pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

### **Špenátová polievka**

*Kedysi nám všetci tvrdili, že špenát je bohatý na železo. Až neskôr sa prišlo na to, že to nie je celkom tak - pri výpočte vraj vznikla chyba, v dôsledku nesprávne zapísanej desatinnej čiarky. A tak desatinná čiarka môže zato, že*

*veľa detí získalo k špenátu odpor, keď ho museli často jesť v škôlke, či v školskej družine. Špenát, aj napriek tejto dezinformácii, obsahuje cenné živiny. Máme ho radi, nevarím ho veľmi často, ale predsa. A ešte pridám jednu radu. Vajička nikdy nepridávam do horúcej polievky, aby sa nezrazili. Naberiem si trochu polievky, nechám ju vychladnúť, potom v nej vyšľahám žĺtky a pridám do zvyšnej polievky.*

**Potrebuje:** 350 g čerstvého špenátu, 30 g hladkej múky, 30 g masla, 1 žĺtok, 1,5 l vody, 500 ml smotany na varenie, muškátový orech a soľ.

**Postup:** očistený čerstvý špenát dáme variť do osolenej vriacej vody. Mäkký ho scedíme a rozmixujeme. Vodu, v ktorej sa špenát varil a ak nie je horká, zahustíme bledou zápražkou, precedíme, pridáme špenát a všetko spolu povaríme. Do misy dáme v smotane rozhabarkovaný žĺtok, na to nalejeme horúcu polievku, pridáme muškátový orech (štipku) a uvarené snehové halušky. Polievku môžeme pripraviť aj z mrazeného špenátu, kelu alebo tekvice.

**Na snehové halušky potrebuje:** 2 bielky, soľ, 30 g hrubej múky a zelenú petržlenovú vňať. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh, pridáme posekanú petržlenovú vňať, soľ, múku a vypracujeme cesto, z ktorého malou lyžičkou vykrajujeme halušky, ktoré chvíľu povaríme vo vriacej vode.

## Šalátová polievka

*Kedysi nebývalo veľa možností, ako si pripraviť prílohu k hlavnému jedlu, ak neberiem ho úvahy uhorky, tak to bol najčastejšie hlávkový šalát. Ale ani na taký hlávkový šalát na kyslo, pripravený ako polievka alebo prívarok, nedám dopustiť. V lete túto polievku varím veľmi často a čerstvý kôpor ešte zvýrazní jej chuť.*

**Potrebuje:** 30 g hladkej múky, 30 g masla, 1,5–2 l vody, 500 ml mlieka, soľ, 20 g múky, 2 hlávky šalátu, ocot, cukor a kôpor.

**Postup:** z nasucho opraženej múky a masla pripravíme zápražku, zalejeme ju studenou vodou, osolíme a povaríme. Pridáme nadrobno potrhany hlávkový šalát

a necháme povariť 5-10 minút. V mlieku rozhabarkujeme múku, vlejeme do polievky a dobre povaríme. Nakoniec šalátovú polievku dochutíme octom, cukrom a necháme prejsť varom. Do hotovej polievky zamiešame umytý posekaný kôpor.

### **Šošovicová polievka s kyslou kapustou**

*Polievka sa hodí najviac v zimnom období, zasýti a dodá potrebnú energiu. Zo všetkých strukovín je šošovica najbohatšia na bielkoviny a obsahuje najmenej tukov, na rozdiel od fazule je aj stráviteľnejšia a v spojení s kyslou kapustou aj veľmi chutná. Polievku som si obľúbila potom, čo som recept získala od Táničky z Liptovského Mikuláša. S chlebom pokojne nahradí hlavné jedlo, tiež k nej zvyknem urobiť langoše alebo osúch.*

**Potrebuje:** 100 g šošovice, 250 g kyslej kapusty, 10 g sušených húb, 500 ml kyslej smotany, 20 g hladkej múky, soľ a bobkový list.

**Postup:** šošovicu preberieme, umyjeme, zalejeme vodou a necháme napučať. Potom ju v tej istej vode uvaríme takmer domäkka. Kyslú kapustu, namočené huby a bobkový list varíme osobitne. Keď sú kapusta a huby mäkké, pridáme uvarenú šošovicu. Nakoniec polievku ochutíme, pridáme smotanu a necháme krátko prevrieť.

### **Detvianska kapustnica**

*Detviansku kapustnicu si pamätám zo zakáľáčiek, pravda bez údeného mäsa a klobásy. Vtedy sa robila len z čerstvého bravčového mäsa a namiesto klobásy sa dávala klobásová zmes, ktorá bola pripravená na klobásy. Počas roka, ale najmä na Vianoce a na Silvestra, ju robím podľa tohto receptu. Osobitnú chuť jej dodá zahustenie nastrúhaným surovým zemiakom.*

**Potrebuje:** 1 ks údeného kolena, 1-1,5 kg bravčového mäsa, 1 kg kyslej kapusty, 1 väčší pár údenej klobásy, 30-40 g sušených húb, 100 g sušených

sliviek, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, 5 ks stredne veľkej cibule, 3 veľké zemiaky, 1 šľahačkovú smotanu a 3 strúčiky cesnaku.

**Postup:** údené mäso dáme do hrnca, zalejeme vriacou vodou a varíme. Keď je údené mäso skoro uvarené, vložíme klobásu a ešte spolu povaríme. Klobásu a mäso vyberieme, do vody dáme variť kyslú kapustu, bobkový list, sušené slivky a hríby. V prípade potreby pridáme vodu, tak do 4-5 litrov. Medzi tým popražíme cibuľu, pridáme mletú papriku, korenie a na kocky nakrájané bravčové mäso. Dusíme vo vlastnej šťave. Keď je mäso udusené, pridáme ho do kapusty a ešte krátko povaríme. Zahustíme postrúhaným surovým zemiakom. Nakoniec pridáme na kocky nakrájané údené mäso a klobásu. Takto pripravenú kapustnicu môžeme servírovať. Prípadne môžeme ešte do kapustnice pred dokončením pridať smotanu na varenie.

## **Drožd'ová polievka so zeleninou**

*Možno si poviete, že droždie je skôr na pečenie ako na varenie. Pravda je taká, že droždie má v kuchyni široké využitie. Okrem tejto vynikajúcej polievky, ktorú varím podľa receptu manželovej mamy, droždie využívam aj na chutnú drožd'ovú nátierku. Ak nemám poruke pečeň, tak z droždia urobím aj knedličky do mäsovej polievky, sú výborné a polievka získa lepšiu chuť.*

**Potrebuje:** 250 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), 1,5 l vody, soľ, 30 g masla, 1 veľkú cibuľu, 40 g čerstvého droždia, mletú červenú papriku, rascu, štipku muškátového orecha, 30 g strúhanky a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** očistenú, umytú a pokrájanú zeleninu uvaríme v osolenej vode domäkka. Nadrobno nakrájanú cibuľu opražíme na masle. Potom pridáme rozmrvené droždie, ktoré pražíme tak dlho, až kým sa typická vôňa čerstvého droždia nestratí. Droždie miešame, aby sa neprepálilo. Keď začne voňať ako mäso, pridáme mletú červenú papriku, trocha rasce, muškátový oriešok, strúhanku a chvíľu popražíme. Všetko zalejeme uvarenou zeleninou aj s vodou a spolu povaríme. Hotovú polievku ochutíme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

## **Východniarska okroška**

*Ďaleko od môjho kraja? Tak je, recept som dostala od Janky zo Sniny. Nerobím ju zas až tak často, ale raz do roka určite. Z času - načas je zmena dobrá.*

**Potrebuje:** 60 g celozrnného chleba (najlepšie suchých kôrok), 600 ml vody, 40 g cibule, 1 ČL horčice, 1 ČL cukru, 2 vajcia uvarené na tvrdo, 60 g uvarených zemiakov, 60 g uvarenej cvikle, 60 g sterilizovaných uhoriek, 60 g uvarenej mrkvy, 300 ml čierneho piva, 100 ml kyslej smotany, soľ a 1 PL posekaného kôpru.

**Postup:** kôrky chleba dáme do misky, zalejeme vlažnou vodou a prikryté necháme na teplom mieste aspoň 12 hodín. Do druhej misy dáme nadrobno posekanú cibuľu, pridáme horčicu, soľ, cukor, žĺtky a spolu dobre rozmiešame. Potom pridáme uvarené a pretlačené zemiaky, posekané bielky, nadrobno nakrájanú cviklu, uhorky a mrkvu. Nakoniec pridáme 50 ml nálevu z uhoriek, 50 ml nálevu z cvikly, pivo a precedený chlebový kvas. Okrošku je potrebné pripraviť aspoň hodinu pred podávaním, aby vyzrela. Nakoniec pridáme do každej porcie za 1 PL kyslej smotany a trochu umytého a posekaného kôpru.

## **Polievka s ružičkovým kelom**

*Ružičkový kel odvodňuje a napomáha pri redukcii nadváhy. Je vynikajúci a zdravý aj preto, že obsahuje bielkoviny, sacharidy a prepotrebnú vlákninu. Z vitamínov je v ňom najviac obsiahnutý vitamín C, B1, B2, E ale i vitamín A, z minerálnych látok sú to napríklad draslík, fosfor, síra. Polievku s ružičkovým kelom varím najmä v sezóne. Ak pridávam do jedla vegetu, tak je to len moja - po domácky pripravená.*

**Potrebuje:** 250 g ružičkového kelu, 100 g mrkvy, 250 ml smotany, 250 ml mlieka, 2 PL hladkej múky, 3 PL oleja, vegetu, soľ a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** ružičkový kel krátko, asi 5 minút, povaríme v osolenej vode a necháme odkvapkať. Do rozohriateho oleja dáme na štvrtky pokrájaný ružičkový kel a zamiešame. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a spolu podusíme. Zmes ochutíme soľou, vegetou a zalejeme vývarom z ružičkového kelu, podľa potreby dolejeme vodou. Z mlieka, smotany a hladkej múky urobíme zátrepku a vmiešame ju do polievky. Necháme pár minút povrieť. Po odstavení ešte pridáme zelenú petržlenovú vňať.

### **Rybacia polievka so zemiakmi**

*U nás majú ryby svoje čestné miesto, napriek tomu v rodine nemáme ani jedného rybára. Na rybaciú polievku si väčšinou nechám kus ryby, keď ju kúpim a pripravujem ako hlavné jedlo. Inak by mi bolo ľúto obetovať rybu na polievku. Recept na rybaciú polievku mám od Mariky z Budče - ona je, na rozdiel odo mňa, rybárová manželka.*

**Potrebuje:** 400 g zemiakov, 600 g kapra, prípadne filé, 2 zelené papriky, ½ KL drvenej rasce, 1 KL mletej červenej papriky, 2-3 strúčiky cesnaku, 1 PL paradajkového pretlaku a štipku šafranu.

**Postup:** očistené a na kolieska pokrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode, vodu zlejeme a necháme na ďalšiu prípravu polievky. Na rezance nakrájanú papriku a na kocky nakrájanú rybu krátko povaríme a pridáme uvarené zemiaky. Medzi tým si pripravíme drvenú rascu, mletú červenú papriku, prelisovaný cesnak a pár kúskov uvarených zemiakov, všetko vymiešame s paradajkovým pretlakom a šafranom do hladka. Postupne prilievame vývar zo zemiakov a túto zmes nalejeme na uvarené zemiaky a rybu, podľa potreby zriedime zeleninovým vývarom. Nakoniec polievku dochutíme a podávame s chlebom.

### **Pestrá polievka**

*Pestrá polievka je vlastne chutná polievka z rôznych druhov zeleniny. Najčastejšie ju robím v lete. Taká malá vitamínová bomba, osobitnú chuť jej*

*dodá žerucha, ktorú si pestujem v kvetináči. Polievku nezahusťujem, ale pred dovarením vyberiem časť mrkvy, rozmixujem ju a vrátim späť do hrnca.*

**Potrebuje:** 250 g mrkvy, 60 g zeleného hrášku, 40 g karfiolu, 1 kaleráb, 2 mladé petržleny s vňaťou, 1-2 cibuľky alebo pór, 1 PL oleja, soľ, mleté biele korenie, 1,5-2 l zeleninového vývaru, žeruchu, hladkú múku a 1 PL masla.

**Postup:** zeleninu očistíme a umyjeme. Bielu časť cibuľky alebo póru opečieme na troche oleja. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a krátko opečieme. Postupne pridávame na kocky nakrájaný kaleráb, kolieska petržlenu, hrášok a ružičky karfiolu. Podležeme zeleninovým vývarom, ktorý sme si urobili z jedného bujónu, podľa chuti osolíme, okoreníme. Prikryjeme a polievku uvaríme domäkka. Tesne pred dovarením pridáme petržlenovú vňať a zelenú časť cibuľky. Podávame posypané žeruchou.

### **Babkina hubová polievka**

*Babkina hubová polievka nie je od mojej babky. Recept mám od Evkinej babky z Lieskovca. Ani ona závarku do polievky nestrúhala, ale mrvila. Aj ja si ju mrvím, cesto nesolím, potom sa lepšie mrví – vytvárajú sa z neho úhl'adné malé gul'ôčky.*

**Potrebuje:** 50 g sušených húb, 200 g koreňovej zeleniny, 50 g masťi, vývar z kosti, mleté čierne korenie, 30 g hladkej múky, soľ a petržlenovú vňať.

**Mrvenička:** 60 až 80 g hrubej múky a 1 vajce.

**Postup:** huby opláchneme, zalejeme vodou a necháme napučať. Zeleninu očistíme, pokrájame na malé kocky a opečieme na polovici masťi. Zalejeme horúcim vývarom z kostí, pridáme huby, soľ a necháme povariť. Z druhej polovice masťi urobíme svetlú zápražku, ktorú, keď sú huby uvarené, pridáme spolu s mrveničkou do polievky. Povaríme asi 10-15 minút. Nakoniec dochutíme soľou, čiernym korením a do hotovej polievky pridáme posekanú petržlenovú vňať.

## 2.2 Závarky do polievky

### Mäsové gul'ky

*Každá gazdinka má svoje zvyky a návyky, tie moje som prevzala od manželovej mamy, najmä pokiaľ ide o mäsové gul'ky, falošné gul'ky, či rožkové knedličky. Kým som získala zručnosť, uvarila som si na skúšku jednu gul'ku, aby som zistila, či sa nerozvarí alebo naopak, či nebude príliš tuhá. Gul'ky sa mi dobre formujú, ak si ruky namočím v studenej vode a dotváram ich na doske posypanej strúhankou. Dnes už mám konzistenciu zmesi i veľkosť guliek „v oku“. Gul'ky a knedličky rozhodne vylepšia každý mäsový vývar.*

**Potrebuje:** 200 g duseného, vareného alebo pečeného mäsa, 1 vajce, 1/2 malej cibule, 1 KL masla, 1 PL strúhanky, soľ, mleté čierne korenie, trošku muškátového orecha, zelenú petržlenovú vňať, prípadne majorán.

**Postup:** mäso pomelieme, pridáme celé vajce, nadrobno nakrájanú cibuľu, maslo, strúhanku, soľ, mleté čierne korenie a muškátový orech. Všetko dobre vymiešame a z masy formujeme malé gul'ky, ktoré varíme v slanej vode alebo v mäsovom bujóne asi 5-10 minút.

### Falošné gul'ky

**Potrebuje:** 40 g čerstvého droždia, 1 väčšiu cibuľu, 1 PL masti alebo olej, 1 vajce, strúhanku, domácu vegetu a petržlenovú vňať.

**Postup:** cibuľu opražíme na oleji, pridáme droždie a všetko spolu popražíme. Necháme vychladnúť, pridáme celé vajce, strúhanku a domácu vegetu. Vypracujeme husté cesto, do ktorého nakoniec pridáme nasekanú petržlenovú vňať. Necháme chvíľu postáť a tvarujeme gul'ky, ktoré zavaríme priamo do polievky. Gul'ky majú výbornú chuť, chutia ako mäsové alebo pečeňové gul'ky.



## **Rožkové knedličky**

*Recept na tieto knedličky mi kedysi dávno poskytla manželova sesternica - Maruška z Květnej. Od nej mám recept aj na knedle k mäsu. Sú výborné a recept putuje z ruky do ruky, každý si ho zatiaľ pochvaľuje.*

**Potrebuje:** 4 rožky, 100 ml mlieka, 2 PL masť, 2 vajcia, 1/2 cibule, mleté čierne korenie, muškátový orech, petržlenovú vňať, soľ a strúhanku.

**Postup:** rožky nakrájame na kocky a zalejeme horúcim mliekom. Do studeného mlieka potom pridáme žĺtky, soľ, mleté čierne korenie, posekanú petržlenovú vňať, vychladnutú, na masť opraženú cibuľu a toľko strúhanky, aby sme dostali hustejšie cesto. Nakoniec pridáme tuhý sneh z bielkov. Z cesta formujeme malé knedličky, ktoré zavárame do polievky.

## **Krupicové halušky**

*Takéto krupicové halušky robila aj moja mama. Ja ich zvyknem robiť aj z polohrubej múky. Prípadne kombinovane z hladkej a hrubej múky v pomere 1:1. Halušky len z hladkej múky by boli mazľavé a len z hrubej múky zase tvrdé, na múke teda záleží.*

**Potrebuje:** 20 g masla, 1 vajce, 50 g detskej krupice a soľ.

**Postup:** maslo a žĺtok spolu vymiešame. Pridáme soľ, krupicu a vypracujeme cesto. Nakoniec pridáme sneh z bielkov a zľahka zmiešame. Chvilku necháme postáť. Malou lyžičkou tvoríme halušky, ktoré zavárame do zeleninových polievok.

## **Rezance z omelety**

*Základom cesta je polohrubá múka, ktorú si preosejem. Dôležité sú aj tekutiny - mlieko, minerálna voda bez príchuti alebo sódová voda. Obyčajnú vodu zásadne nepoužívam. Omeleta by nebola krehká, ani nadýchaná. Sneh šľahám bezprostredne pred pridaním do cesta a zľahka zamiešam. Rezance*

*z omelety dávam najčastejšie do mäsových vývarov. Recept mám od Aničky zo Zvolena.*

**Potrebuje:** 100 g polohrubej múky, 100 ml mlieka, 50 ml minerálnej vody, 1 vajce, 20 g tuku a na špičku noža soli.

**Postup:** z múky, žltka, mlieka, soli a minerálnej vody vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme asi 30 minút odstáť. Z bielka vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zapracujeme do odstátého cesta. Na panvici rozpustíme tuk a robíme omelety. Vychladnuté nakrájame na tenké rezance.

### **Syrové halušky**

*Asi skôr poznáte klasické syrové halušky ako hlavné jedlo. Ja robievam syrové halušky aj ako závarku do polievky. Mlieko si vždy radšej prevarím a vychladím, určite sa tak vyhnem nežiaducemu vyzrážaniu. Také syrové halušky ako závarky sú určite príjemnou zmenou. Keď ich robím, tak si spomeniem na Mariku z Krupiny, recept mám práve od nej.*

**Potrebuje:** 60 g masla, 30 g hladkej múky, 1/8 l mlieka, 1 žltok, 1 celé vajce a 60 g postrúhaného syra (parmezán).

**Postup:** na rozpustenom masle speníme múku, prilejeme studené mlieko a necháme povariť. Odstavíme a necháme vychladnúť. Do vychladnutého pridáme žltok, celé vajce, syr a soľ. Dobre vymiešame. Z hmoty pomocou lyžičky robíme halušky, ktoré varíme v polievke 4-5 minút.

### **Piškótové štvorce**

*Piškótové štvorce a vajcovú sadlinu nerobím často, vhodné sú najmä do špenátovej polievky. Tento recept mám od Marienky, ktorú som spoznala ako vedúcu jednej stravovacej prevádzky. Chutili mi a tak som si vypýtala recept. Možno zachutia aj vám.*

**Potrebuje:** 2 vajcia, soľ, 2 PL krupicovej múky a štipku kypriaceho prášku do pečiva.

**Postup:** z bielkov ušľaháme tuhý sneh, do ktoré zľahka zamiešame žĺtky, soľ, múku a kypriaci prášok do pečiva. Cesto rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech na hrúbku asi 1/2 cm a upečieme v horúcej rúre, pri teplote 180°C, asi 20 minút. Upečené piškótové cesto pokrájame na malé štvorce a dáme na tanier tesne pred podávaním polievky.

### **Vajcová sadlina**

**Potrebuje:** 200 ml mlieka, 2 vajcia, 2 PL hladkej múky, petržlenovú vňať a soľ.

**Postup:** vajcia rozmiešame s mliekom, múkou, soľou a petržlenovou vňaťou. Zmes vylejeme do vymasteného kastróla, ktorý dáme do väčšej nádoby s vriacou vodou, prikryjeme a varíme asi 20 minút. Potom lyžičkou vykrajujeme halušky, ktoré vložíme do hotovej polievky tesne pred podávaním.

### **Domáce rezance**

*Domáce rezance boli mojou pýchou už ako mladej gazdinky. Vždy sa mi podarili tenučké. V tom čase si takmer všetky moje kolegyne rezance kupovali, ja som si ich pripravovala doma. Niekedy aj do zásoby, nechala som ich vysušiť a skladovala som ich vo veľkom 5 l pohári. A pridám aj pár užitočných rád. Cesto nikdy nesolím, rýchlejšie tak zaschne, dobre sa dá vyvalkať a pri krájaní sa nelepí. Solím až vodu, v ktorej rezance vyvarím. Uvarené rezance prelejem teplou vodou a vložím do polievky. Rezance nezaváram priamo do polievky, aby sa polievka nezakalila.*

**Potrebuje:** 400 g polohrubej múky, 2 vajcia a vodu.

**Postup:** z múky, vajec a vody vypracujeme tuhé cesto, ktoré rozváľame na tenký plát. Čím je cesto tenšie, tým sú rezance jemnejšie. Cesto necháme chvíľu zaschnúť, potom ho pokrájame na pásy, zložíme na seba a krájame úzke rezance.

## **Mletá kapia**

*Recept na mletú kapiu mám od manželovej mamy, je úžasné mať ju poruke. Používam ju do polievok, omáčok, nátierok...využitie má naozaj bohaté. Jediné, na čo netreba zabudnúť, je, že kapia je slaná - preto jedlo solím opatrne, aby som ho nepresolila.*

**Postup:** kapiu zbavíme jadierok, zomelieme na mäsovom mlynčeku alebo nakrájame a rozmixujeme. Takto pripravenú kapiu zmiešame so soľou, naložíme do pohárov (vhodné sú malé poháre napríklad od tatárskej omáčky) a krátko necháme zasterilizovať. Sterilizujeme len toľko, aby sa poháre dobre uzatvorili. Mletá kapia je vhodná do všetkých druhov polievok, omáčok a pod dusené mäso.

## **Domáca vegeta I.**

*Už som bola niekoľko krát podrobená kritike, ak som v recepte uviedla vegetu a zabudla som dodať, že mám na mysli vegetu domácu - moju. Obidva recepty mám od Dankinej mamy Gitky. Najskôr som dostala vegetu a potom aj recept.*

**Potrebuje:** 1 kg mrkvy, 1 kg petržlenu, 500 g kalerábu, 500 g zeleru, 500 g cibule, 1-2 hrste sušenej petržlenovej vňate, 1-2 hrste sušeného ligurčeka voňavého a 1 kg soli.

**Postup:** čerstvú zeleninu pomelieme a zmiešame so soľou. Rozložíme na niekoľko plechov a dáme sušiť. Priebežne zeleninu miešame. Voľne by sa to malo vysušiť za 3-4 dni. Potom pridáme sušené vňate a opäť pomelieme. Kto chce môže pridať cesnakový prášok, prípadne hubový prášok. Takto pripravená domáca vegeta je vhodná do polievok a omáčok.

## **Domáca vegeta II.**

**Potrebuje:** 1 kg mrkvy, 1 kg petržlenu, 500 g zeleru, 3 ks póru, 6 papriek, 3 strúčiky cesnaku, 750 g soli a zelenú petržlenovú a zelerovú vňať v pomere 1:1.

**Postup:** zeleninu a ostatné suroviny očistíme, pomelieme a zmiešame so soľou. Zeleninu naložíme do pohárov (vhodné sú malé poháre napríklad od tatárskej omáčky) a krátko, asi 10 minút, necháme zasterilizovať - len toľko, aby sa poháre dobre uzavreli.

## **Domáci kečup I.**

*Niekedy sme si robili domáci kečup, keď sme mali väčšiu úrodu paradajok. Dnes, aj keď paradajky kúpim, neľutujem čas na prípravu domáceho kečupu. S určitosťou viem, čo tam dám. Tieto domáce recepty som prevzala od Elenky zo Zvolena potom, čo som jej výborné kečupy ochutnala. Keď mi niekto teraz ponúkne nový recept na kečup poďakujem, ale Elenkine recepty už nevymením.*

**Potrebuje:** 1 kg paradajok, 100 g cibule, 4 zrnká čierneho korenia, 50 ml octu, 20 g soli, 40 g cukru, 1 voňavý klinček, kúsok škorice, 1 jablko, 1 zelenú papriku, 1 KL červenej mletej papriky a 1 PL Solamylu.

**Postup:** paradajky, cibuľu a zelenú papriku očistíme, nakrájame, pridáme ostatné suroviny a všetko spolu povaríme asi 1 hodinu. Rozmixujeme, necháme vychladnúť, pridáme 1 PL Solamylu, nasekáme jednu feferónku a znovu varíme 30 minút. Dáme do pohárov a krátko sterilizujeme.

## **Domáci kečup II.**

**Potrebujeme:** 2 kg paradajok, 250 g cibule, 3 ks kapie, 1 ks celej škorice, 1 červenú repu, 2-4 feferónky, 1/8 litra octu, 200 g cukru, 1 PL sladkej papriky, 2 PL soli, 6 voňavých klinčekov a 1/2 PL zázvoru.

**Postup:** paradajky nakrájame a pridáme trochu vody a škoricovej kôry, necháme variť asi 1 hodinu. Potom pridáme ocot, cukor, sladkú papriku, soľ, voňavé klinčeky a mletý zázvor. Varíme ďalších 15 minút, rozmixujeme a opäť varíme až do zhustnutia. Kečup nalejeme do pohárov a zasterilizujeme.



*HLAVNÉ  
JEDLÁ*

## 3 HLAVNÉ JEDLÁ

V tejto kapitole nájdete recepty na hlavné jedlá - hlavný chod, ako zvykneme označovať tie jedlá, ktoré sa pripravujú na obed alebo na večeru. Uvedomujem si, že ich výber bude ovplyvnený životným štýlom vašej rodiny, spôsobom stravovania a samozrejme uprednostňovaním konkrétnych druhov surovín. Väčšina jedál je zostavená tak, že na prípravu chutného obeda alebo večere nebudete potrebovať viac ako 1-1,5 hodiny. V mojej ponuke receptov si môžete vybrať jedlá bezmäsité i mäsité.

### 3.1 Bezmäsité jedlá

Variť sa dá aj bez mäsa. Ak chceme urobiť niečo pre svoje zdravie vynikajúce sú jedlá zo zeleniny, zemiakov, ale určite si pochutíte aj na typických slovenských cestovinových jedlách, akými sú halušky, či pirohy. Je všeobecne známe, že teplá strava upokojí viac ako rýchle, studené jedlá. Odporúčam vyhýbať sa jednostrannému vareniu. Je síce pohodlné, ale otupuje to našu fantáziu a pripravujeme sa o radosť z varenia.

#### 3.1.1 Zeleninové jedlá

Zelenina je dôležitou súčasťou výživy a neodmysliteľne patrí do mojej kuchyne. Oceňujem jej vysokú biologickú hodnotu, pripravujem a podávam ju v najrôznejších úpravách. Nemala by chýbať ani vo vašej kuchyni.

Zelenina je bohatá na vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. Má nízky obsah bielkovín a tukov, o niečo viac sú zastúpené cukry, ale obsahuje pomerne veľa vody. Buničina obsiahnutá v zelenine je síce nestráviteľná, ale priaznivo vplýva na peristaltiku čriev a črevá prirodzene čistí. Výborne dopĺňa všetky druhy mäsa, chutí s cestovinou i ryžou. Aby si zeleninové jedlá zachovali



výživový význam a stali sa pre nás ozajstnou pochúťkou, dbám na ich správnu prípravu.

V mojej pôvodnej rodine sa používali aj také zelené byliny, ktoré rastú voľne v prírode, napríklad žihľava, šťaveľ, podbeľ...Pripravovali sa z nich polievky i omáčky. Stojí za to vyskúšať si to i dnes, ja tak na jar robím vždy.

V úvode tejto kapitoly by som chcela upozorniť na niekoľko cenných rád. Zeleninu vkladám do vriacej vody a varím ju prikrytú, aby prišla čo najmenej do styku s kyslíkom, ktorý poškodzuje vitamín C. Odkrytý varím iba špenát, pretože počas varenia uniká látka, ktorá rozrušuje zelené farbivo. Vody dávam iba toľko, aby sa zelenina skôr dusila ako varila. Pri dusení ju treba podlievať vriacou vodou, aby sa proces dusenia neprerušoval. Pri čistení a krájaní zeleniny dnes používam antikorové nože a strúhadlá, aby sa nezničil vitamín C. Niektoré druhy zeleniny menia farbu, hnednú, a tým sa ničí aj vitamín C. Pripravujem ich preto tesne pred podávaním. Keď ich zalejem kyslým nálevom, zostanú svieže, nezmenené a v kyslom prostredí sa vitamíny neničia. Vodu, v ktorej som varila zeleninu a zemiaky, nevyliavam - použijem ju na prípravu polievok, omáčok, prívarkov, prípadne na podlievanie mäsa pri dusení. Studená voda z varených zemiakov je aj výborný, na vitamíny bohatý nápoj, ktorý využívali a oceňovali najmä naše staré mamy.

## **Karfiolové placky**

*Chut'ovo zaujímavé jedlo, ktoré ocenia nielen vegetariáni, ale všetci, ktorí majú radi zeleninu. Karfiolové placky zasýtia krátkodobo, ale dodajú telu potrebné živiny. S receptom od Mariky z Krupiny som dostala aj rady, že pri úprave karfiolu nemám používať veľa octu ani citrónu, pretože vitamín B5 je citlivý na kyseliny.*

**Potrebujeme:** 1 stredne veľký karfiol, 3 vajcia, 3 PL hrubej múky, soľ, mleté biele korenie a tuk na vyprážanie.

**Postup:** karfiol umyjeme, rozoberieme na menšie ružičky a v mierne osolenej vode uvaríme takmer domäkka. Necháme odkvapkať, vychladnúť a posekáme

nadrobno. Pridáme žltky, preosiatu múku, podľa chuti pridáme soľ a korenie. Nakoniec zľahka vmiešame sneh z bielkov. Z pripravenej masy formujeme malé placky a vyprážame na rozpálenom tuku. Podávame s varenými zemiakmi a šalátom.

## **Cukina na smotane**

*Cukina alebo cuketa, dve pomenovania pre tú istú plodinu. Dá sa pripraviť na veľa spôsobov. Jednoduchá a dobrá alternatíva klasického zeleninového jedla. Takto ju pripravuje Janka z Rimavskej Soboty, teraz už aj ja a možno sa pridáte aj vy.*

**Potrebuje:** 1 väčšiu cukinu, 2 cibule, 3 strúčiky cesnaku, 3 PL oleja, 500 ml smotany na varenie, 2 PL hladkej múky, rascu, červenú mletú papriku, korenie, domácu vegetu, zelenú petržlenovú vňať a 500 g cestoviny.

**Postup:** cukinu očistíme a nakrájame na kocky. Zohrejeme olej, pridáme nakrájanú cibuľu, opražíme do sklovita a pridáme červenú papriku. Chvíľu podusíme, pridáme cukinu a všetko podusíme domäkka. Cukina si pustí dostatok šťavy a preto ju nepodlievame. Keď je mäkká, pridáme domácu vegetu, nasekaný cesnak a korenie. V smotane rozhabarkujeme múku, prilejeme do cukiny a chvíľu povaríme. Medzičasom si uvaríme cestovinu, pridáme cukinu, petržlenovú vňať a všetko dobre premiešame.

## **Pór dusený na masle**

*Pór prišiel do našej kuchyne o čosi neskôr. Recepty mi poskytla Helenka zo Sliacha. Pre pór som sa rozhodla najmä preto, že je to mladší brat cibule a cesnaku a tí hrajú v našej kuchyni prím.*

**Potrebuje:** 500 g póru, 60 g masla, soľ a citrónovú šťavu.

**Postup:** očistené biele časti póru nakrájame na kolieska, vložíme na roztopené maslo a za stále miešania popražíme. Osolíme, prikryjeme pokrievkou a pomaly,

asi 10 minút dusíme. Počas dusenia kastról občas potراسieme, aby sa pór nepripálil. Mäkký pór pokvapkáme citrónovou šťavou. Podávame s varenými zemiakmi a šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Pór so zemiakmi**

**Potrebuje:** 600 g póru, 100 g cibule, 40 g oleja, 20 g hladkej múky, 200 ml mlieka, 800 g zemiakov, zelenú petržlenovú vňať, podľa chuti soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** umyté časti bieleho póru pokrájame na kolieska a s pokrájanou cibuľou podusíme na oleji. Zaprášime múkou, podlejeme horúcim mliekom a pridáme na tenké kolieska pokrájané zemiaky, osolíme a okoreníme. Prikryté na miernom ohni podusíme do mäkka. Nakoniec pridáme zelenú petržlenovú vňať. Ako prílohu podávame zeleninový šalát.

## **Zapekaná cukina alebo tekvica**

*Niekedy sa naozaj zadarí a úroda je oveľa väčšia ako očakávame. Vtedy je dobré mať poruke tento recept, ktorý mám od Katky z Veľkého Krtíša. A čo sa týka šálky - nie je dôležitá jej veľkosť, ale to, že meriame stále tou istou.*

**Potrebuje:** 4 šálky cukiny alebo tekvice pokrájanej na kocky, 1/4 šálky polohrubej múky, 1 šálka cibule pokrájanej na kocky, 3 vajcia uvarené natvrdo, 3-4 špekačky, 100 ml oleja, petržlenovú vňať a 3/4 vrecúška prášku do pečiva.

**Postup:** všetky suroviny dobre premiešame, dáme do zapekacej misy, ktorú sme vymastili a vysypali strúhankou. Na vrch dáme postrúhaný syr a zapečieme. Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Zeleninové placky I.**

*Zeleninové placky sa dajú naozaj urobiť na viacero spôsobov. Fantázii sa medze nekladú. Každý ich robí inak, ak máte chuť, vyskúšajte tie moje.*

**Potrebuje:** 300 g zemiakov, 300 g cukiny, prípadne tekvice, patizónu, 2 vajcia, 150 g hladkej múky, 2-3 strúčiky cesnaku, 1/2 KL drvenej rasce, majorán, soľ, mleté čierne korenie, olej alebo masť na vypraženie.

**Postup:** zemiaky očistíme a nastrúhame najemno, ako na haruľu. Do cesta pridáme postrúhanú zeleninu zbavenú prebytočnej vody, rozšľahané vajíčka so soľou, koreninami, cesnakom, múkou a vypracujeme hladké cesto. V prípade potreby pridáme ešte múku alebo strúhanku. Tvarujeme placky, ktoré opečieme z oboch strán na rozpálenom oleji alebo na masti. Servírujeme s kyslou smotanou, prípadne kečupom.

## **Zeleninové placky II.**

**Potrebuje:** 700 g kelu, 3 rožky, 100 ml mlieka, 1 cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, 2 vajcia, 80 g strúhanky, soľ, mleté čierne korenie, olej na vypraženie.

**Postup:** očistený kel nakrájame na rezance a dáme ho zapariť do vriacej vody. Vodu scedíme a necháme vychladnúť. Medzitým si rožky nakrájame na kocky, zalejeme mliekom a cibuľu osmažíme na oleji. Do väčšej misky si dáme vychladnutý kel, vyžmýkané pečivo, vychladnutú upraženú cibuľu, vajcia, soľ, mleté čierne korenie, rozotrený cesnak a vypracujeme cesto. Podľa potreby pridáme strúhanku alebo múku. Vytvarujeme placky, ktoré obalíme v strúhanke a z oboch strán ich vypražíme na rozpálenom oleji. Podávame so zemiakovou kašou.

## **Vyprážené baklažány**

*Tento tmavofialový plod sa nedá len tak ľahko prehliadnuť. Má vraj priaznivý účinok na naše zdravie, tak prečo ho nevykúšať? V minulosti som vypráždala len tekvicu, teraz častejšie vyprážam baklažán. V našej kuchyni má miesto od júla do septembra a myslím, že je tomu tak aj v kuchyni tetky Betky z Brezna, ktorá ma na baklažán nasmerovala.*

**Potrebuje:** 800 g baklažánu, soľ, 40 g hladkej múky, 1 vajce, 100 ml mlieka, 60 g strúhanky a 80 g masti.

**Postup:** olúpané a dužiny zbavené baklažány pokrájame na hrubšie plátky. Osolíme, obalíme v múke, vo vajci rozšľahanom v mlieku, v strúhanke a vyprážame na rozpálenej masti dozlatista. Podávame so zemiakovou kašou a šalátom z čerstvých uhoriek.

## **Kel s vajcom**

*Ak máme potrebné suroviny, večera je pripravená raz dva. Klasika, ktorú máme veľmi radi.*

**Potrebuje:** 800 g kelu, 40 g slaniny bez kože, 40 g cibule, 400 ml vody, soľ, celé čierne korenie, 40 g masla a 8 vajec.

**Postup:** kel očistíme, rozkrojíme, vykrojíme hlúbik a pokrájame na rezance. Nakrájaný kel umyjeme a sparíme, prípadne krátko povaríme. Vyberieme ho a necháme odkvapkáť. Slaninu nakrájame na drobné kocky, čiastočne rozpustíme, pridáme očistenú nadrobno nakrájanú cibuľu, opražíme doružova a zalejeme vodou. Do pripraveného základu vložíme kel, mierne ho okoreníme, osolíme a podusíme. Na masle upražíme vajcia, pridáme podusený kel, premiešame, podľa potreby dochutíme soľou a korením. Podávame s varenými zemiakmi.

## **Špenátová bleskovka**

*Najradšej toto jedlo pripravujem v sezóne, keď sú čerstvé špenátové listy. Špenátová bleskovka môže byť rýchla a veľmi chutná večera. Robím ju podľa receptu Renátky z Banskej Bystrice.*

**Potrebuje:** 500 g zemiakov, 150 g anglickej slaniny, 1 mrazený špenát, 2-3 vajcia, ¼ KL soli, ¼ KL mletého čierneho korenia, olej na pokvapkánie zemiakov a 2-3 strúčiky cesnaku.

**Postup:** očistené zemiaky nakrájame na kolieska, osolíme, pokvapkáme olejom a dáme zapieť do vyhriatej rúry. Potom uložíme na zemiaky plátky anglickej slaniny a opäť necháme zapieť. Medzitým si pripravíme zmes z rozmrazeného špenátu, vajec a cesnaku. Špenát rozmiešame, osolíme a okoreníme. Zemiaky so slaninou zhrnieme k sebe a zalejeme pripravenou zmesou zo špenátu. Dáme zapieť, aby vajcia stuhli.

## **Lečo s jogurtom**

*Chutné jedlo pre všetkých milovníkov zeleniny. Dajte si so mnou!*

**Potrebujeme:** 2 väčšie cibule, na špičku noža pálivej papriky, ½ KL mletého čierneho korenia, 4 ks stredne veľkých paradajok, 2 ks bielej papriky, 1 menšiu cuketu, 1 smotanový jogurt, 1 KL soli a olej podľa potreby.

**Postup:** cibuľu nakrájame na hrubšie mesiačky a opečieme na oleji. Pridáme pálivu papriku, korenie a na kocky nakrájanú zeleninu. Osolíme, zakryjeme pokrievkou a dusíme 15-20 minút. Keď je zelenina mäkká, necháme odpariť prebytočnú vodu a podľa potreby dochutíme. Podávame na tanieri, na ktorom dáme do stredu 1 PL smotanového jogurtu alebo kyslej smotany. Ako príloha sú vhodné varené zemiaky, prípadne lečo podávame na hriankach.

## **Brokolica vo vaječnej omelete**

*Hľadáte typ na jedlo, ktoré je hotové za niekoľko minút? A čo tak skúsiť omeletu? Že nie je omeleta ako omeleta je pravda pravdúca, veľa záleží od našej fantázie. A navyše - ak varíme s láskou, chutný výsledok je zaručený. Táto omeleta je podľa receptu Aničky zo Zvolena.*

**Potrebujeme:** 1 brokolicu, ½ KL soli, podľa potreby olej, 1 menšiu cibuľu, 6 vajec, ¼ KL čierneho korenia a petržlenovú vňať.

**Postup:** brokolicu opláchneme, rozdelíme na menšie kusy a povaríme v osolenej vode domäkka. Necháme vychladnúť a pokrájame na drobné kúsky. Do hlbšej

panvice dáme trochu oleja, nasypeme nakrájanú cibuľu a necháme speniť. Pridáme brokolicu a chvíľu dusíme. Potom brokolicu zalejeme rozšľahanými vajcami ochutenými soľou, okoreníme a necháme zapieť. Nakoniec omeletu posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame so zeleninovým šalátom.

## **Vyprážený zeler s tvarohovou penou**

*Obľúbený recept môjho manžela. Hovorí sa, že zeler je nabitý zdravím. Tak je! Posilňuje chuť, podporuje funkciu žalúdka, pôsobí regeneračne na zloženie krvi. Vyprážený zeler je dobrý aj na spôsob, keď medzi dva plátky zeleru vložím krúžok šunky, prípadne šunkový salám. Fakt výborný a nedá to ani veľa práce.*

**Potrebuje:** 700 g zeleru, 1 l zeleninového vývaru, 1 vajce, 2 PL hladkej múky, 2 PL strúhanky, 4 PL sezamových zrníček, soľ, mleté čierne korenie a tuk na vypráženie. **Tvarohová pena:** 200 g netučného tvarohu, mleté čierne korenie, 200 ml šľahačkovej smotany, soľ, 1 strúčik cesnaku a pažitku.

**Postup:** zeler očistíme, pokrájame na asi 2 cm hrubé kolieska, na 5-7 minút ich dáme variť do vývaru, vyberieme a necháme odkvapkať. Vajce rozšľaháme s trochou soli, múku, strúhanku a sezamové zrníčka zmiešame spolu. Kolieska zeleru postupne namáčame vo vajíčku a potom ich obaľujeme v pripravenej zmesi. Vyprážame v horúcom tuku z oboch strán. Tvaroh so smotanou vyšľaháme na hladkú penu, pridáme prelisovaný cesnak, posekanú pažitku a dochutíme. Zeler podávame so zemiakmi a na každý kus vypráženého zeleru dáme 1 PL tvarohovej peny.

## **Fazuľkový guláš**

*Veľmi jednoduchý a osvedčený recept, ktorý mám od Mariky z Humenného. Zelená fazuľka obsahuje vitamín E, ktorý má antioxidačné účinky, vitamín C a betakarotén, ktorý znižuje riziko rakoviny a posilňuje imunitný systém. Ak patríte k nadšencom zdravej výživy, určite ho vyskúšajte.*

**Potrebuje:** 300 g zelenej fazuľky, 2 páry párkov, 1 väčšiu cibuľu, 2-3 väčšie zemiaky, pohárik leča, prípadne čerstvú zeleninu, mletú červenú papriku, 1 PL hladkej múky, čierne korenie, rascu, majorán a soľ.

**Postup:** na oleji upražíme cibuľu, pridáme očistenú zelenú fazuľku, ktorú nakrájame asi na 1-1,5 cm, pridáme mleté čierne korenie, rascu, podľa chuti soľ a všetko spolu podusíme asi 10 minút. Podľa potreby podlejeme vriacou vodou. Pridáme lečo, prípadne čerstvé paradajky, papriku a na kocky nakrájané zemiaky. Všetko spolu podusíme, na záver zahustíme múkou a pridáme na kolieska nakrájané párky. Dochutíme majoránom. Podávame s varenou cestovinou, prípadne pečivom.

### **Ružičkový kel so syrom**

*Už som na ružičkový kel pár pekných slov povedala pri polievkach. Vhodný je aj ako hlavné jedlo. Navyše ružičkový kel odvodňuje a pomáha pri chudnutí. Tieto dva recepty som ocenila, keď mi ich dala Milka zo Zvolena. Obľúbili sme si ich, možno budú inšpirovať aj vás.*

**Potrebuje:** 500 g ružičkového kelu, 2-3 strúčiky cesnaku, 3 PL oleja, 150-200 g syra s modrou plesňou.

**Postup:** ružičkový kel očistíme a každú ružičku rozkrojíme na štvrtiny. Na olej s prelisovaným cesnakom pridáme ružičkový kel a za stále miešania krátko restujeme. Podlejeme malým množstvom vriacej vody a dusíme pod pokrievkou do zmäknutia. Nakoniec, keď je voda takmer odparená, pridáme rozdrobený syr a necháme ho zľahka rozpustiť. Servírujem obložené paradajkou a paprikou.

### **Zapekaný ružičkový kel**

**Potrebuje:** 500 g ružičkového kelu, 200 g plátkového syra, soľ a čierne korenie.



**Postup:** ružičkový kel umyjeme a krátko, asi na 5 minút, dáme povariť do osolenej vody. Nebude tak ani tvrdý, ani mäkký, scedíme ho a necháme odkvapkať. Malé ružičky necháme celé, ale väčšie prekrojíme na polovicu a poukladáme do zapekacej misy. Osolíme, okoreníme čiernym mletým korením a prikryjeme plátkami syra. Syr volíme podľa chuti. Takto pripravený ružičkový kel vložíme do predhriatej rúry a zapečieme. Keď syr získa zlatistú farbu vyberieme ho a ešte horúci servírujeme. Podávame so zemiakovou kašou.

### **Fašírky z ovsených vločiek**

*Ovsené vločky sú pre niekoho delikatesa, bez ktorej si nedokáže predstaviť raňajky, iný im nevie prísť na meno a ohŕňa nad nimi nos. Ja považujem ovsené vločky za cennú súčasť racionálnej výživy. Podobne ako polievka z ovsených vločiek, tak aj tieto fašírky sú „odpočúvané“ z jednej rozhlasovej relácie. Podarili sa mi na prvý raz a hlavne chutili.*

**Potrebujeme:** 3 stredne veľké zemiaky, 6 PL ovsených vločiek, 1 konzervu sardiniiek v oleji, 1 vajce, 1/2 KL soli a 1/4 KL mletého čierneho korenia, petržlenovú vňať. Na obalovanie potrebujeme múku, 2 vajcia, strúhanku a olej na vypraženie.

**Postup:** ovsené vločky zalejeme vriacou vodou, prípadne bujónom a necháme vychladnúť. Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme, pretlačíme alebo nastrúhame na strúhadle. Pridáme vločky, vajce, sardinky aj s olejom, soľ a nasekanú petržlenovú vňať. Všetko spolu zmiešame a necháme asi 20 minút postáť. Potom tvarujeme fašírky, ktoré obalujeme v múke, vajíčku, strúhanke a vypražíme v oleji. Podávať ich môžeme teplé, ale dobré sú aj na studeno. Servírujeme ich so zeleninovou oblohou, prípadne s tatárskou omáčkou a varenými zemiakmi.

### **Plnené kelové batôžky**

*Kelové batôžky rada pripravuje Terka zo Zvolena a podľa jej receptu teraz aj ja. Ak sa vám nepozdáva táto plnka, pokojne si môžete dať aj mäsovú. Je to nenáročná a chutná jedlo.*

**Potrebuje:** 8 kelových listov, 2 PL hladkej múky, 3 vajcia a strúhanku na vypraženie. **Na plnku potrebuje:** 200 g šampiňónov, 200 g syra Tofu, 1 kocku zeleninového bujónu, 1 cibuľu, 2 PL oleja, soľ, mleté čierne korenie, drvenú rascu, 1 ČL maizeny a petržlenovú vňať.

**Postup:** listy kelu umyjeme a sparíme v posolenej vode. Zlejeme a necháme vychladnúť. Tofu pokrájame na kocky a zalejeme ich bujónom rozpusteným v horúcej vode. Na oleji speníme cibuľku, pridáme scedený syr a upražíme. Očistené šampiňóny pokrájame na plátky, pridáme k syru a všetko spolu dusíme domäkka. Plnku zahustíme maizenou rozmiešanou v troške studenej vody. Na každý list rozložíme plnku, preložíme na štyri časti, obalíme v múke, rozšľahaných vajičkách a strúhanke. Pomaly vypražíme z oboch strán a podávame so zemiakovou kašou.

## Hrachová kaša

*Hrachovú kašu som začala robiť na želanie môjho manžela. Zrejme mu to pripomína čosi z mladosti. Nepátram a rada uvarím. Možno hrachová kaša vyvolá peknú spomienku aj u vás.*

**Potrebuje:** 800 g poleného hrachu, 2 cibule, 5-6 veľkých zemiakov, 3 PL hrubej múky, soľ, 2 PL masla a 2 PL oleja.

**Postup:** hrach preberieme, umyjeme a necháme ho namočený napučať (najlepšie cez noc, deň pred varením). Potom ho varíme v tej istej vode, v ktorej bol namočený. K polomäkému hrachu pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a očistené zemiaky pokrúpané na kocky. Keď je všetko rozvarené, zasypeme múkou, osolíme, dobre premiešame a uvaríme kašu. Teplú kašu rozdelíme na plytké tanier, polejeme roztopeným maslom alebo opraženou cibuľkou.

## Hlivový perkelt

*Nemám rada príživníkov, ale hlive to rada odpustím. Táto drevokazná huba je naozaj dnes v popredí, lebo je plná prospešných látok. Posilňuje imunitný*

*system, má výrazné protizápalové účinky a znižuje cholesterol. Tento recept som získala od Alenky zo Žiliny na jednom zaujímavom seminári o racionálnej výžive.*

**Potrebuje:** 500 g hlivy, 2 stredne veľké cibule, 4 červené papriky, 100 g paradajkového pretlaku, 50 ml oleja, 1 ČL sójovej omáčky, mleté čierne korenie, soľ, rascu, majorán, mletú červenú papriku a bobkový list.

**Postup:** hlivu očistíme, umyjeme a nakrájame asi na 4 cm dlhé rezance. Cibuľku upražíme na oleji, pridáme mletú červenú papriku, korenie, rascu, bobkový list, sójovú omáčku a hlivu. Prikryjeme a pomaly dusíme na miernom ohni asi 20 minút. Podávame s maslovými haluškami.

## **Hliva na smotane**

**Potrebuje:** 600 g hlivy, 50 g masla, 200 ml smotany, 30 g hladkej múky, 1 cibuľu, štipku strúhaného muškátového orecha, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** na masle upražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme na rezance nakrájanú hlivu, postrúhaný muškátový orech, korenie a prikryté dusíme asi 20 minút. Na záver pridáme smotanu rozmixovanú s hladkou múkou, osolíme a chvíľu povaríme. Podávame s cestovinou alebo knedľou.

## **Jemné rizoto s hubami**

*Už som sa určite zmienila, ako máme radi huby. Čerstvé, či sušené a na rôzne spôsoby. Takto robila hubové rizoto manželova mama a tak ho robím aj ja. Každá gazdinka má iný a zrejme aj osvedčený spôsob na prípravu ryže. Keď pripravujem ryžu ja, používam váženú. Pri úprave, resp. pri určení množstva, počítam s tým, že ryža zväčší svoj objem 2-3x.*

**Potrebuje:** 400 g ryže, 1 väčšiu cibuľu, 200 g húb (podľa chuti šampiňóny, hliva - čerstvé, konzervované, prípadne sušené), 200 g zeleniny (hrášok, mrkva),

2 strúčiky cesnaku, 250 ml smotany, 100 g masla, 2 PL oleja, 4 PL strúhaného syra, podľa chuti bazalku, pažitku alebo petržlenovú vňať.

**Postup:** dobre umytú ryžu nasypeme do hrnca, zalejeme vodou asi 1,5 cm nad hladinu ryže, pridáme 1 PL oleja, osolíme a pomaly dusíme asi 10-15 minút. Ryžu nemiešame, odstavíme a necháme ešte 20-30 minút zakrytú. Na oleji upražíme cibuľku, pridáme očistené huby, zeleninu a podusíme domäkka. Nakoniec pridáme cesnak. Ak sa rozhodneme pre sušené huby, tieto vopred zalejeme vriacim bujónom, prípadne mliekom a necháme napučať. Ak niekto nemá rád huby môže namiesto húb použiť aj mäso. Na huby a zeleninovú zmes pridáme uvarenú ryžu, maslo a zľahka premiešame. Rizoto zalejeme smotanou a necháme všetky suroviny za občasného miešania spojiť. Dochutíme soľou a korením. Rizoto podávame posypané nastrúhaným syrom, ozdobíme čerstvou bazalkou, pažitkou alebo petržlenovou vňaťou.

### 3.1.2 Zemiakové jedlá

K zelenine zaraďujeme aj zemiaky, ktoré dodávajú organizmu energetickú hodnotu. Zemiaky sú navyše takou surovinou, že pri ich úprave si môže každý uplatniť svoju kreativitu a fantáziu. Aj staré ľudové názvy, ako krumple, grule, zemáky, bobale, švábky, erteple, bandúrky, kartofle..., svedčia o rozšírení a obľube zemiakov. Niektoré názvy sa v jednotlivých regiónoch Slovenska používajú dodnes. Pod Poľanou sa im hovorilo krumple.

Nie vždy prikladáme zemiakom taký význam, aký si zaslúžia a pritom zemiaky majú vynikajúcu nutričnú hodnotu. Obsahujú približne 24% sušiny - jej najvýznamnejšia časť, až 75%, pripadá škrobu, bielkoviny tvoria 5-10%, cukry okolo 2% a tuky 0,4% sušiny. Zemiaky obsahujú aj veľké množstvo vitamínov, najmä vitamínu C, ale i vitamínov B1, B2 a B3 a množstvo minerálnych látok, ako magnézium, železo, zinok, sodík, draslík, vápnik, horčík, meď a jód.

Vitamín C je veľmi citlivý a nestály. Nevhodná a nešetrná úprava zemiakov môže viesť k veľkým stratám na ich vitamínovej hodnote. Pri ich spracovaní to

treba mať na pamäti. Olúpané zemiaky dávam do sklenených alebo nerezových nádob. Najväčšie množstvo vitamínu C sa zachová v zemiakoch varených v šupke. Zemiaky vkladám do vriacej posolenej vody (1 KL na 1 kg zemiakov). Ak navyše pridám 1-2 bobkové listy zemiaky získajú zaujímavú korenistú chuť. Množstvo použitej vody ovplyvňuje šťavnatosť a chuť zemiakov, preto dávam len toľko vody, aby boli zemiaky zaliate. Zo začiatku varím prudko, neskôr teplotu znížim a dovarím ich pri zníženom varení. Prudký a rýchly var nespôsobuje zďaleka také straty vitamínu C, ako pomalé a dlhé zahrievanie. Nikdy ich nešúpem do zásoby, ale až tesne pred tepelným spracovaním.

Zemiaky sú, okrem chleba, dôležitým zdrojom energie, a pritom sa po zemiakoch nepriberá na váhe - pravda pokiaľ ich veľa nemastíme a nesolíme. Ako príloha sú oveľa racionálnejšie ako knedle. Porcia knedlí predstavuje až trikrát viac kalórií, než porcia zemiakov. Na ochutenie zemiakov sú veľmi vhodné čerstvé bylinky.

My máme zemiaky radi. Pripravujem ich na rôzny spôsob. Varím, dusím, pečiem, opekám, ale aj vyprážam. Recepty mám prevažne z mojej pôvodnej rodiny, od dedka a mamy.

### **Haruľa (zemiaková placka)**

*Môj dedko dokázal zo zemiakového cesta vyčariť úžasnú haruľu. Na obed, či na večeru, podľa okolností, ale vždy voňala široko ďaleko. Tetka Margita si vtedy vždy našla zámienku prečo za dedkom prísť. A nedostala len haruľu, ale aj pohár domáceho kyslého mlieka. Keď ju robím ja, vždy si spomeniem na dedka - ako v dlaniach mrvil majorán, ktorý haruľu pekne rozvoňal. Zemiakové placky zvyknem servírovať ako hlavné jedlo, vtedy placku naplním napríklad dusenými kuracími pečienkami a preložím. Povrch placky posypem strúhaným syrom alebo polejem tatárskou omáčkou.*

**Potrebuje:** 8-10 zemiakov, 2 väčšie cibule, 5 strúčikov cesnaku, 2 vajcia, 4 PL hladkej múky, masť, olej, soľ, mleté čierne korenie a majorán.

**Postup:** nadrobno nakrájanú cibuľku opražíme na masti, necháme vychladnúť. Medzitým si najemno nastrúhame zemiaky, pridáme vajcia, opraženú cibuľku, 1 KL soli, mleté čierne korenie, pretlačený cesnak a múku. Nakoniec primiešame do zemiakového cesta 1 PL majoránu. Na vymastenej panvici tvarujeme placky, ktoré opečieme z oboch strán. Placky si ukladáme na papierové obrúsky, aby vysali prebytočný tuk. Keď nemáme veľa času, cesto dáme na vymastený, strúhankou vysypaný plech a pred dopečením dáme na vrch harule natenko nakrájanú slaninu. Dopečíme a nakrájame. Haruľa je výborná s kyslým, mliekom, zakysánkou, prípadne kefirom.

### **Baba s oštiepkom**

*Zemiaky zbožňujeme na každý spôsob, chuť baby s oštiepkom je však predsa čosi iné. Oštiepok jej dodá špecifickú chuť. Zemiaková baba je v podstate jedna veľká placka, pravda aj o čosi hrubšia, ale čím je tenšia, tým je chrumkavejšia. Recept mám od tety Márie z Hriňovej. Keď bol môj syn malý, trochu sa na ňu hneval. Syr miluje ako myš, oštiepok a parenicu zvlášť. Obetovať oštiepok na babu, tak to sa mu veľmi nepáčilo, ale babu mal tiež rád. A ešte jedna rada - keď strúham zemiaky, a nielen na babu, pridám do nich trochu mlieka. A kým začnem s nimi pracovať, hoci aj na krátku chvíľu, zasypem ich múkou, zemiaky tak neočernejú.*

**Potrebuje:** 1,5 kg zemiakov, 1 vajce, 150 g múky, soľ, mleté čierne korenie, 100 g masti a 100 g oštiepka.

**Postup:** do očistených nastrúhaných zemiakov dáme vajce, múku, soľ, korenie a všetko dobre premiešame. Zmes dáme na vymastený plech alebo na fóliu. Navrch poukladáme na kolieska nakrájaný oštiepok a spolu upečieme. Podávame teplé s kyslým mliekom.

## **Chamula (zemiaková fučka)**

*Určite som sa už zmienila o tom, že chamula je náš rodinný recept. Naši ju pripravovali vždy, keď mútli čerstvé maslo, vynikajúca bola s domácim kyslým mliekom. Keď som sa vydala, bývali sme začas v rodinnom dome u manželových rodičov. Ako tehotná som dostala chuť na chamulu. Manžel a jeho otec ohrnuli nos, čo to len idem variť, chamulu nepoznali. Chuť je chuť a tak som si chamulu uvarila, pravda iba pre seba. Ibaže naši milí chlapi mali zrazu krátku pamäť, a keď cibuľka rozvonjavala, dostali chuť aj oni. Tehotná, netehotná, podelila som sa a uspokojila sa s tým, čo mi zostalo. Ešte sa pochválim, ako pripravujem cibuľku. Nakrájam ju na mesiačky, obalím v hladkej múke a prudko opečiem na masle. Cibuľka je potom chrumkavá a získa peknú farbu.*

**Potrebuje:** 600 g zemiakov, 300 g jemných krúpok, 2 väčšie cibule, soľ, 50 g tuku a 30 g hladkej múky.

**Postup:** zemiaky očistíme, umyjeme, nakrájame a dáme variť do vriacej osolenej vody. Keď sa začnú zemiaky rozvárať, časť vody scedíme a zemiaky roztlačíme. Pridáme krúpkky, ktoré sme varili osobitne a spolu premiešame. Potom zemiaky a krúpkky zaprášime múkou, podlejeme vodou, v ktorej sa varili zemiaky, vymiešame a za stáleho miešania chvíľu povaríme, až kým voda z kaše nevyfučí. Fučku rozdelíme na taniere, urobíme priehlbinku, do ktorej vložíme opraženú cibuľu. Môžeme ju podávať ako prílohu, ale tiež ako hlavné jedlo s kyslým mliekom, prípadne so zakysánkou.

## **Zemiaková placka na dolnozemský spôsob**

*Recept som dostala od Janky z Bratislavy, prevzatý je od jej babky, ktorá pochádza z Bulharska. Chutí Janke a chutí aj nám. Podobná zemiaková placka sa páčila aj môjmu dedkovi, mal rád raňajky na „vidličku“ a k tomu za malý pohárik jablkovice, hruškovice alebo slivovice, ako sám hovoril: „tak za jedny ústa, aby sa červy vypálili“.*

**Potrebuje:** 400 g uvarených zemiakov, soľ, 40 g cesnaku, 4 vajcia, 300 ml mlieka, 40 g polohrubej múky, mletú červenú papriku, 60 g suchej salámy, 30 g slaniny bez kože a 60 g oleja na vypraženie.

**Postup:** deň vopred uvarené zemiaky v šupke olúpeme a nakrájame na kolieska. Pridáme prelisovaný cesnak zmiešaný so soľou. Do hrnčeka dáme vajcia, prilejeme mlieko, pridáme múku, osolíme, opaprikujeme, dobre rozhabarkujeme a nalejeme na zemiaky. Potom pridáme na kocky nakrájanú salámu, slaninu a opäť všetko dobre premiešame. Zmes pomocou naberačky kladieme na tuk a formujeme menšie placky, ktoré vypražíme z oboch strán doružova. Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny alebo pečivom.

## **Plnené zemiakové lievance**

*Plnené zemiakové lievance robím najmä vtedy, keď mi zostane mäso z polievky, použijem, respektíve využijem, čo „dom dá“. Recept mám od Katky z Krupiny. Keďže máme radi mak i lievance, tak som to skombinovala a recept pozmenila. Chutili dokonca aj tým, čo mak „nemusia“.*

**Potrebuje:** 200 g varených zemiakov a 200 g surových zemiakov, 2 vajcia, 4 PL mlieka, soľ, 2-3 PL hrubej múky, 1 väčšiu cibuľu a 1 PL nasekanej pažitky.

**Plnka:** 50 g tuku, 1/2 cibule, 200 g vareného mäsa, 50 g šunky, 2 PL strúhanky, 1 rožok, 1 strúčik cesnaku, soľ, mleté čierne korenie a 100 g tuku.

**Postup:** varené a surové zemiaky jemne postrúhame, pridáme mlieko, celé vajce, múku a pažitku. Pečieme na panvici. Upečené lievance spojíme plnkou. Na tuku upražíme jemne nasekanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájané varené mäso a šunku, soľ, korenie, cesnak, podľa potreby trochu strúhanky. Povrch lievancov pomastíme a posypeme syrom.



## Jednoduchý lacný pokrm

*Čo je lacné môže byť aj celkom chutné. Neveríte? Vyskúšajte tento jednoduchý pokrm, ktorý takto pripravovala tetka Margita. Niežby nemala na drahšie jedlá, jednoducho jej chutil. Z času na čas varím podľa tohto receptu aj ja. Na jednu osobu počítam 250-300 g zemiakov. Na konci sezóny, keď sa varia posledné staré zemiaky, k nim počas varenia pridám trochu octu, získajú tak na chuti.*

**Potrebuje:** 5 väčších zemiakov, soľ, mletú červenú papriku, mlieko a strúhanku.

**Postup:** zemiaky očistíme, pokrájame na plátky a uvaríme v slanej vode do polomäkka. Potom ich scedíme a uložíme do pekáča. Posypeme ich mletou paprikou a asi do polovice zalejeme mliekom. Nakoniec zemiaky nahrubo posypeme strúhankou a vo vyhriatej rúre zapečieme do zlatista.

## Oravské kapustníky

*Recept na Oravské kapustníky mám od Ivanky z Tvrdošína. U nás doma sa kapustníky pripravovali vždy, keď sa piekol chlieb. Aj kapustníky sa piekli vo veľkej šamotovej peci. Dnes ich robím podľa Ivanky. Ak máte chuť, vyskúšajte.*

**Potrebuje: Kvások:** 100 ml mlieka, 20 g droždia a 1 KL cukru. **Cesto:** 500 g polohrubej múky, 4 žĺtky, 50 g masla, soľ, 300 ml mlieka a 6 PL smotany.

**Kapustová plnka:** 500 g bielej hlávkovej kapusty, 50 g masla, 1 PL práškového cukru, mleté čierne korenie, 1 PL smotany a soľ.

**Postup:** z vlažného mlieka, droždia a cukru si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme vykysnutý kvások, žĺtky, roztopené maslo, soľ, vlažné mlieko, smotanu a vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto vyvaľkáme na hrubší plát, z ktorého vykrajujeme kolieska s priemerom 8 cm. Do stredu každého kolieska dáme

kapustovú plnku, prikryjeme druhým kolieskom, okraje cesta dobre pritlačíme a ešte okrúhlu formičkou vykrojíme, aby mali kapustníky pekný okrúhly tvar. Plech vymastíme, poukladáme naň kapustníky a necháme podkysnúť. Potom ich potrieme roztopeným maslom a upečieme v dobre vyhriatej rúre. Upečené kapustníky znovu potrieme maslom. **Kapustová plnka:** cukor necháme upáliť, pridáme maslo, očistenú, najemno pokrájanú kapustu, osolíme a udusíme. Do udusenej kapusty pridáme korenie, smotanu a necháme vychladnúť. Cesto plníme až vychladnutou plnkou.

### **Židovské placky**

*K tomuto receptu pani Ester som sa dostala náhodou. Cestou zo Zvolena do Košíc som mala príjemnú spoločnosť. Pani Ester bola rovnako komunikatívna ako ja, a tak sme pospomínali všetko možné aj nemožné. Keď sme prišli do Košíc mali sme pocit, že by sme sa mali ešte o čom rozprávať až do Humenného. V Košiciach sme sa rozišli, ostal mi len lístoček a na ňom recept, podobný našim zemiakovým plackám, a predsa iný. Získala som recept, ale aj milú spomienku na príjemnú cestu s pani Ester.*

**Potrebuje:** 300 g zemiakov, 2 PL hladkej múky, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie a olej na opekanie.

**Postup:** zemiaky očistíme a necháme ich ½ hodiny postáť. Potom ich postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, rozšľahané vajcia, soľ, mleté čierne korenie a vypracujeme cesto, ktoré vo forme placiek opečieme na troške oleja. Do cesta môžeme podľa chuti pridať postrúhaný syr alebo postrúhanú cibuľu.

### **Nové zemiaky na masle**

*Gurmáni milujú nové zemiaky. Ani my sa ich nevieme dočkať. Chuť nových zemiakov je úžasne lahodná. Na jar nepotrebuje nič, len nech sú nové zemiaky. Možno trochu tvarohu, tak ich zvykol robiť môj dedko, a tak ich robím aj ja.*

**Potrebuje:** 1 kg nových zemiakov, 1 zväzok reďkovky, 2 PL masla, soľ a kôpor.

**Postup:** zemiaky oškrabeme, nakrájame na tenké kolieska a vložíme do vysokej panvice alebo do hrnca. Osolíme, pridáme maslo, trochu vody. Prikryjeme pokrievkou a dusíme pri nízkej teplote. Nemiešame, iba občas potrasíme. Na koniec pridáme na kolieska nakrájanú reďkovku a nasekaný kôpor. Podávame ako hlavné jedlo s lyžicou kyslej smotany, prípadne ako prílohu k mäsu.

### **Zapekané zemiaky**

*Chce to trochu viac času, ako len hodiť zemiaky na plech, ale oplatí sa. Tento úžasný recept mám od Eriky z Badína. Vyskúšajte, možno zachutia zapekané zemiaky aj vám.*

**Potrebuje:** 8 veľkých zemiakov, kečup, soľ, údený syr, šunku, parmezán a maslo.

**Postup:** zemiaky dobre umyjeme a uvaríme v šupke domäkka. Po uvarení ich prekrojíme na polovicu a necháme trochu vychladnúť. Vydlabeme ich tak, aby okraj zostal hrubý aspoň 1 cm. Zemiaky, ktoré sme vydlabali, dáme do misky, pridáme kečup, soľ, trochu masla, nadrobno nakrájanú šunku, strúhaný údený syr, premiešame a dochutíme. Zmes dobre vymiešame a až po vrch naplníme vydlabané zemiaky. Poukladáme ich na plech, ktorý sme si vyložili fóliou, prípadne papierom na pečenie, posypeme parmezánom a dáme zapiecť do vyhriatej rúry na 2-3 minúty. Podávame so zakysánkou.

### **Krumpel' paprikáš**

*Recept mám od Aničky zo Zvolena, ona robila krumpel' paprikáš často pre svojho svokra. Bol to jeho obľúbený recept, s klobásou i bez klobásy. Z času na čas ho robievam aj ja, takáto zmena je celkom príjemná.*

**Potrebuje:** 80 g údenej slaniny, 400 g zemiakov, 1 väčšiu cibuľu, rascu, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku a 150 g klobásy.

**Postup:** slaninu pokrájame na malé kocky a roztopíme, pridáme na kocky nakrájanú cibuľu, opražíme. Nakrájané zemiaky, rascu, mletú papriku a soľ podlejeme vriacou vodou a znovu dusíme. Nakoniec vložíme na kolieska nakrájanú klobásu, necháme prejsť varom. Podľa chuti okoreníme a osolíme. Redší krumpel' paprikáš podávame s pečivom, k hustejšiemu môžeme podávať kyslé uhorky.

### **Zemiakové halušky a haluškovica**

*Zemiakové halušky s bryndzou varili, a možno varia dodnes, v každej slovenskej kuchyni. Ale takú haluškovicu, tú som si priniesla do Zvolena a môjho okolia ja. U nás, na detviansku, nemohla nikdy chýbať, keď sa varili bryndzové halušky. Kto ju vyskúšal, naučil sa ju mať rád. Raz na jednej služobnej ceste som našla túto polievku v ponuke na salaši, potešila som sa a neodolala som. Halušky zvyknem urobiť aj s taveným syrom, tvarohom, prípadne praženicou, podľa chuti. Z haluškovice (voda, v ktorej sa varili halušky) pripravím jednoduchú a výbornú polievku. Haluškovicu naberiem do tanierov, na jeden tanier pridáme 1 PL hotových halušiek (bryndzových, syrových) a 1 PL smotany. Nebojte sa to vyskúšať.*

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, 300 g polohrubej múky, 1 vajce, 100 g údenej slaniny, 300 g bryndze, 200 ml smotany a soľ.

**Postup:** očistené, umyté zemiaky postrúhame, pridáme preosiatu múku, vajce, soľ a zamiesime cesto. Do vriacej vody, ktorú vopred osolíme, nožom hádzeme malé halušky (prípadne ich hádzeme cez haluškár ), ktoré varíme na miernom ohni 5-8 minút. Uvarené halušky vyberieme, scedíme, opláchneme horúcou vodou, necháme odkvapkať, pridáme bryndzu, vymiešame a omastíme vypraženou slaninou. Hotové halušky pred servírovaním ešte polejeme hustou kyslou smotanou.

## **Zemiaková omeleta**

*Zemiaková omeleta môže byť raňajkami „na vidličku“. Výdatné raňajky zvyknem robiť pred výletom do prírody. Na turistických chodníčkoch sa stratí veľa energie, tak prečo sa predtým neposilniť.*

**Potrebuje:** 8 väčších uvarených zemiakov v šupke, 200 g šunky alebo dusených šampiňónov, 2 väčšie cibule, 50 g masla, 6 vajec, soľ, mleté čierne korenie a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** uvarené zemiaky nakrájame na plátky a opečieme na masle. Pridáme na rezance nakrájanú šunku, najemno nakrájanú cibuľu, soľ a mleté čierne korenie. Všetko zalejeme rozšľahanými vajcami. Podávame teplé, obložené čerstvou zeleninou.

## **Vyprážené zemiakové pirohy plnené mäsom**

*Recept mám od Ivanky z Košíc a ona zase od svojej mamy z Humenného. U nás sa síce pirohy robili, ale my sme ich varili vo vode. Tieto sú trochu iné, ale výborné. Vôbec nevadí, že sú s mäsom.*

**Potrebuje:** 500 g zemiakov, 100 g hrubej múky, 1 vajce, 25 g strúhanky, 80 g oleja. **Plnka:** 200 g vareného, prípadne pečeného mäsa (bravčovina, hydina), 50 g cibule, 20 g oleja, soľ, mleté čierne korenie a 2 vajcia uvarené natvrdo.

**Postup:** umyté zemiaky v šupke uvaríme, ošúpeme a pretlačíme. Pridáme múku a vajce, vypracujeme cesto a vyvalkáme. Vykrájame z neho štvorčeky, ktoré plníme mäsovou plnkou. Preklopíme a zlepíme, tak aby sme dostali podobu trojrohej šatky. Pirohy omočené vo vajci a obalené v strúhanke opekáme na panvici na rozpálenom oleji. Podávame obložené s čerstvou zeleninou. **Príprava plnky:** mäso zomelieme, pridáme nadrobno nakrájanú a na oleji opraženú cibuľu, osolíme, okoreníme. Nakoniec pridáme na kocky pokrájané uvarené vajcia. Všetko spolu premiešame.

## **Novohradské pirohy**

*Ako som už písala, rada som získavala nové recepty, prahla som najmä po tých tradičných. Raz, len tak medzi rečou, som spomenula tie od Ivanky a ďalšia priateľka Zdenka z Lučenca, mi dala svoj recept. Je podobný Ivankinmu, ale namiesto mäsa sa dáva tvaroh. Oblúbili sme si pirohy aj na tento „vegetariánsky“ spôsob.*

**Potrebuje:** 250 g uvarených zemiakov, 500 g hladkej múky, vodu, tuk, kyslú smotanu a kôpor. **Plnka:** 1 vajce, 250 g tvarohu a soľ.

**Postup:** uvarené zemiaky necháme vychladnúť, potom ich roztlačíme, zmiešame s múkou, vodou a vypracujeme vláčne cesto. Cesto vyvalkáme na tenký, asi 2-3 mm plát a pokrájame na štvorce. **Plnka:** tvaroh vymiešame so soľou, vajcom. Plnku kladieme na štvorce, preložíme do trojuholníka a okraje spojíme vidličkou. V horúcom tuku vyprážame z oboch strán. Podávame s kyslou smotanou ochutenou posekaným kôprom.

## **Pečené zemiaky s tvarohom**

*Tvaroh má v mojej kuchyni dôležité miesto, verím, že aj vo vašej. Tvaroh je výdatným zdrojom bielkovín a podporuje naše zdravie. Najvhodnejší je na priamu konzumáciu, na nátierky, ako i plnky do koláčov. Ale aj také pečené zemiaky s tvarohom sú celkom rýchlou a nenáročnou večerou.*

**Potrebuje:** 8 stredne veľkých guľatých zemiakov, soľ, 250 g tvarohu, 50 g masla a pažítka.

**Postup:** zemiaky očistíme kefkou a dáme ich aj so šupkou na plech. Do každého zemiaka urobíme navrch nožom kríž, aby sa pri pečení roztvorili. Zemiaky posolíme a upečieme. Do otvoru nastriekame cukrárenským vreckom tvaroh vyšľahaný s maslom, soľou a pažítkou.

## **Džatky**

*K tomuto receptu som prišla v internetovej diskusii. Poskytla som recept na gemerské gul'ky a okrem iných názorov k svojmu receptu som získala aj recept na džatky. Keďže je internetová diskusia anonymná, viem len toľko, že takto sa džatky robia na Východnom Slovensku – typické spišské a goralské jedlo.*

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, soľ, 250 g hladkej múky, 40 g masla, 50 g cibule, 50 g údenej slaniny a 200 g bryndze.

**Postup:** zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame a dáme variť do vriacej osolenej vody. Uvarené zemiaky čiastočne scedíme, posypeme múkou a za stáleho miešania krátko povaríme. Prikryjeme a necháme stáť asi 10 minút. Potom ich osolíme a vymiešame na hladké cesto. Z cesta tvarujeme gul'ky-džatky, veľké asi ako vlašské orechy, ktoré krátko opečieme na masi. Pred podávaním ich posypeme buď opraženou údenou slaninou a bryndzou alebo postrúhaným tvarohom a roztopeným maslom.

## **Zemiakové šúl'ance**

*Šúl'ance s makom - tak tomuto jedlu sme sa ako deti vždy potešili. Chcela som urobiť radosť aj môjmu synovi. Keď som ich robila po prvý raz, to ešte chodil do škôlky, prestrela som a musela som odbehnúť k telefónu. Vtedy mobily ešte neboli a pevnú linku sme mali v chodbe. Aké bolo moje prekvapenie, keď som sa vrátila a môj syn šúl'ance umýval! „Prečo?“ zmohla som sa na nechápavú otázku. Môj syn pokojne odpovedal: „boli špinavé“. Čo už, „špinavé“ predsa jest' nebude. Na túto príhodu často spomíname, najmä ak varím a pečiem niečo s makom.*

**Potrebuje:** 500 g zemiakov, 180 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, 80 g masla, 160 g maku a 80 g práškového cukru.

**Postup:** zemiaky uvarené v šupke ošúpeme, postrúhame alebo pretlačíme, pridáme preosiatu múku, vajce a soľ. Na doske tvarujeme malé šúl'ance. Ak je

cesto husté pridáme trochu vody, ak je riedke pridáme podľa potreby múku. Šúľance varíme v osolenej vode. Potom necháme odkvapkať, pomastíme rozpusteným maslom a posypeme pomletým makom a práškovým cukrom. Šúľance sú dobré aj s opraženou strúhankou alebo orechmi.

## **Slovenský tanier (halušky s bryndzou a pirohy)**

*Halušky aj pirohy patria do slovenskej kuchyne, túto kombináciu som prevzala z jednej reštaurácie, zapáčilo sa mi to. Možno sa Slovenský tanier zapáči aj vám.*

### **Halušky s bryndzou**

**Potrebuje:** 700 g zemiakov, 250-300 g hladkej múky, 200 g slaniny, 250- 300 g bryndze, 1 vajce a 2 ČL soli.

**Postup:** zemiaky očistíme a najemno postrúhame. Pridáme preosiatu múku, 2 ČL soli, 1 vajce a vymiešame husté cesto. Medzitým si dáme do väčšieho hrnca variť vodu, ktorú osolíme a pomocou haluškára, prípadne z drevenej doštičky, robíme z cesta halušky. Halušky hádzeme do mierne vriacej vody. Zľahka ich premiešame, aby sa neprilepili a varíme ich na miernom ohni, kým nevyplávajú na povrch, cca 5-6 minút. Vyberieme ich, necháme dobre odkvapkať a vkladáme do misy. Halušky premiešame s bryndzou rozrobenou s kyslou smotanou alebo so smotanovým jogurtom.

### **Pirohy (polovičná dávka)**

**Potrebuje:** 300 g varených zemiakov v šupke, 100 g bryndze, 1 PL masla, 300 g polohrubej múky a 1 vajce.

**Postup:** najskôr si pripravíme plnku, uvarené zemiaky očistíme, pretlačíme a odoberie 1 PL, ktorú neskôr použijeme do cesta. Pridáme bryndzu, soľ, 1PL masla, 1/4 ČL korenia a všetko spolu zmiešame. Cesto pripravíme z múky, pridáme vajíčko, soľ, 1PL varených pretlačených zemiakov, 100 ml teplej vody. Spracujeme cesto, ktoré necháme asi 10 minút postáť. Rozvaľkáme na tenko a vykrajujeme kolieska, ktorá naplníme plnkou. Koliesko preložíme na polovicu



a opačnou stranou vidličky zatlačíme, čím uzatvoríme a tvarujeme pirohy. Varíme asi 7 minút v osolenej vode, do ktorej sme pridali 1 PL oleja. Pirohy vyberieme, opláchneme vlažnou vodou a polejeme opraženou slaninou. Servírujeme tak, že halušky uložíme do stredu taniera, na každú porciu dáme na kocky nakrájanú opraženú slaninu, po okraji taniera uložíme pirohy, ktoré tiež zľahka polejeme opraženou slaninou.

## **Zemiaky varené v mlieku**

*Recept mám od tetky Margity. Mlieko nešanujem, lebo ho nikdy nevylejeme, použijem ho na prípravu omáčky alebo mliečnej polievky. Takto varené zemiaky majú výbornú chuť.*

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, soľ, 1 l mlieka, 80 g masla a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** oškrabané zemiaky nakrájame na štvrtky alebo hrubšie kolieska a zalejme horúcim mliekom, varíme až kým nie sú mäkké. Mlieko zlejeme, pridáme čerstvé maslo a necháme chvíľu zakryté. Pred servírovaním posypeme nasekanou zelenou petržlenovou vňaťou. Podávame so zakysánkou, prípadne ako prílohu k mäsu alebo zeleninovým plackám.

## **Zemiakové lokše s lekvárom**

*Lokše sú dobré najmä s pečenou husou alebo kačicou. No, aj na takých jednoduchých s makom si môžeme z času na čas pochutiť, najmä ak nám zostalo trochu kačacej alebo husacej masti. Takto robí lokše s makom Anastázia zo Zvolena. Také jednoduché a také dobré!*

**Potrebuje:** 1 kg zemiakov, 400 g hladkej múky, soľ, 60 g kačacej alebo husacej masti, 150 ml mlieka, 100 g slivkového lekváru, 100 g maku a 50 g práškového cukru.

**Postup:** zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke, ošúpeme a pretlačíme. Pridáme múku, soľ a vypracujeme hladké cesto. Z cesta formujeme guľky s priemerom asi 5 cm, ktoré na pomúčenej doske rozvaľkáme na tenké okrúhle placky a opečieme na suchej platni z obidvoch strán. Upečené placky namočíme v mlieku, v ktorom sme roztopili maslo. Každú lokšu potrieme lekvárom, posypeme zomletým makom, stočíme a posypeme cukrom.

### **Grísová kaša- krupicová kaša**

*Že vraj pre dedičky a bezzubých! Nie je to pravda, na krupicovej kaši si môže pochutiť každý. Kedysi som mala problém sa „trafiť“, aby moja kaša nemala hrčky. Nevie, ako sa to vždy podarilo mame, lebo ona púšťala pomaly tenký prúd krupice priamo do vriaceho mlieka. Ja to robím tak, že odoberiem časť studeného mlieka, rozmiešam v ňom krupicu a postupne prilievam do vriaceho mlieka - kašu mám potom fajnú a jemnú.*

**Potrebuje:** 1 liter mlieka, 100 g krupice, trochu soli, 50 g masla, cukor, kakao, prípadne škoricový cukor.

**Postup:** mlieko varíme so soľou, polovicou masla a troškou cukru. Do vriaceho mlieka tenkým pramienkom pridávame krupicu. Varíme pomaly, za stáleho miešania 8-10 minút. Uvarenú kašu rozdelíme na tanieri, posypeme kakaom, cukrom, prípadne škoricovým cukrom a polejeme zvyšným roztopeným maslom.

### **Zemiaková kaša s bielou fazuľou**

*Fazuľa a zemiaky, naše slovenské potraviny. Toto jedlo bolo typické pre tetu Paulínu. Chutilo mi a časom som si recept vypýtala. Ja cibuľku nakrájam na mesiačky, obalím v hladkej múke a prudko opečiem na masle, cibuľka je potom chrumkavá a získa peknú farbu.*

**Potrebuje:** 600 g zemiakov, 300 g bielej fazule, 2-4 strúčiky cesnaku, soľ, 1 väčšiu cibuľu, ½ PL hladkej múky a 80 g masla.

**Postup:** večer fazuľu preberieme, umyjeme a namočíme. Na druhý deň ju uvaríme domäkka. Očistené zemiaky uvaríme tiež domäkka. Uvarenú fazuľu so zemiakmi prelisujeme, premiešame s cesnakom a osolíme. Podávame poliate roztopeným maslom s cibuľou.

### **Cigánske halušky**

*Neviem, či si zaslúžia tento názov, ale práve tento recept mám od jednej mladej Rómky. Keď moji rodičia začali stavať dom, niekedy v roku 1956, neboli tehly. A tak skupina ľudí, medzi nimi i moji rodičia, pozvali do dediny Rómov, ktorí robili a pálili pre nich tehly. Od rodičov viem a aj si pamätám, že pre nás pracovali dvaja úžasní mladí ľudia – manželia. Dodnes si viem vybaviť tú krásnu ženu, s dlhými čiernymi vlasmi, vykasanou sukňou ako nohami miesila hlinu. Príbytok mali jednoduchý, ale čistý. A práve tu sa varievali tieto halušky. Vtedy som bola ešte malá, recept si od nich zobrala moja mama.*

**Potrebuje:** 250 g mäkkého tvarohu, 1 PL oleja, 250 g hladkej múky, 1 vajce, soľ, 1 zväzok kôpru, 100 g údenej slaniny a 250 ml kyslej smotany.

**Postup:** tvaroh zmiešame s múkou, pridáme vajce, soľ, polovicu umytého posekaného kôpru a vypracujeme cesto, ktoré necháme 10 minút odpočívať. Vodu osolíme, prevaríme a pridáme do nej olej. Z cesta hádzeme halušky do vriacej osolenej vody a pomaly varíme. Uvarené vyberieme, opláchneme teplou vodou, rozdelíme na tanier, posypeme vyškvarenou slaninou, polejeme smotanou a na záver posypeme zvyšným posekaným kôprom.

### **Kysnutá horehronská haruľa**

*Recept priniesol do našej kuchyne môj manžel, dostal ho od svojho kolegu Petra z Nemeckej.*

**Potrebuje:** 500 g surových a 500 g varených zemiakov, 100 g hladkej múky, 2 vajcia, 40 g droždia, 120 ml mlieka, 3-4 strúčiky cesnaku, majorán, čierne korenie, soľ a tuk na vymastenie plechu.

**Postup:** najskôr si urobíme kvások - do malého množstva vlažného mlieka rozdrobíme droždie, pridáme trochu cukru a necháme 10-15 minút vykysnúť. Z nastrúhaných surových zemiakov zlejeme vodu, pridáme prelisované varené zemiaky, prelisovaný cesnak, majorán, čierne korenie, soľ, vajcia a kvások. Vypracujeme cesto, do ktorého môžeme nakoniec zamiešať nasekané škvarky. Cesto nalejeme do vymasteného, strúhankou vysypaného plechu a necháme 1 hodinu kysnúť. Povrch cesta pomastíme a pečieme. Podávame so zakysánkou.

### **Zemiaková kaša so špenátom**

*Niekedy sa celkom hodí zmena, zemiaková kaša so špenátom vyzerá efektne aj ako príloha. Vždy, keď robím zemiakovú kašu, dbám na to, aby mlieko nebolo studené, kaša by bola potom mazľavá.*

**Potrebuje:** 150 g zemiakov, 100 g špenátu, 10 g cukru, 100 ml mlieka a 50 g masla.

**Postup:** zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Umytý, prebratý špenát udusíme s cukrom vo vlastnej šťave. Uvarené a ešte teplé zemiaky olúpeme, prelisujeme a pridáme k nim prelisovaný špenát, horúce mlieko a všetko dobre rozšľaháme na kašu. Do hotovej kaše dáme čerstvé maslo.

### **3.1.3 Vaječné jedlá**

Jednou zo základných potravín sú vajíčka, ktoré dodávajú organizmu to, čo potrebuje. Vajcia sú potravinou, ktorá živí, sýti a ochraňuje. Obsahujú plnohodnotné bielkoviny a nerastné látky, predovšetkým vápnik, fosfor, horčík, železo. Z vitamínov, okrem vitamínov skupiny B, najmä v žĺtku, obsahujú aj menšie množstvo vitamínu A, tiež lecitín. Pre svoje zloženie sú vajcia vo výžive

veľmi dôležité. Ja ich požívam aj na zahusťovanie, či na kyprenie cesta, ale najmä na zvyšovanie biologickej hodnoty jedla. Jedlá z vajec, či už na studeno, ale tiež ako teplé jedlá, pripravujem na rôzny spôsob. Veľmi často ich pripravujem ako predjedlá, ale hodia sa tiež ako hlavné jedlá. Veľkou výhodou je, že ich môžeme pripraviť veľmi rýchlo. Tu sú moje najobľúbenejšie recepty, možno si niečo vyberiete aj vy.

### **Vaječné guľky so syrom**

*Vynikajúce, dajú sa jesť samotné a tiež ako príloha. Fajné pohostenie aj pre návštevy. Na jednej takej návšteve som získala recept aj ja. Rada spomínam na Eriku z Brezna a na jej výborné vaječné guľky so syrom. Aj moje sú dobré, ak máte čas a chuť, vyskúšajte.*

**Potrebuje:** 250 ml mlieka, 160 g masla, 320 g hladkej múky, 6 vajec, 250 g tvrdého syra a 1/2 KL soli.

**Postup:** mlieko s maslom rozvaríme a za stáleho miešania pridávame múku. Miešame pokiaľ sa cesto neoddeľuje od hrnca. Potom cesto odstavíme a miešame, kým cesto nie je vlašné. Do polovychladnutého cesta pridávame po jednom vajci a za každým dobre premiešame. Nakoniec primiešame postrúhaný syr a soľ. Z cesta vypracujeme guľky o veľkosti vlašského orecha a ukladáme na plech vyložený fóliou, prípadne papierom na pečenie. Guľky ukladáme ďalej od seba, aby sa nespojili a potrieme ich vajíčkcom. Pečieme v teplovzdušnej rúre asi 20 minút pri teplote 165°C. Podávame s čerstvým zeleninovým šalátom.

### **Šunková omeleta**

*Celkom jednoduchý a rýchly recept. Či to budú vaše raňajky alebo večera nechám na vás. Jedno je však isté, omeleta je výborná.*

**Potrebuje:** 8 vajec, soľ, 1 PL hrubej múky, 100 ml mlieka, 100 g šunky a olej na pečenie.

**Postup:** vajcia vyšľaháme so soľou, múkou a mliekom. Pridáme šunku pokrájanú na rezance a premiešame. V panvici dobre zohrejeme olej a postupne upečieme štyri omelety. Podávame s pečivom, prípadne so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## **Vajcová tlačienka**

*Tlačienky mäsové, ale aj tieto vajcové, sú špecialitou Anastázie zo Zvolena. Od Anastázie mám veľa receptov, prebrala som aj tento. Okrem toho, že je tlačienka chutná, tak aj veľmi efektne vyzerá, hodí sa aj pre návštevy.*

**Potrebuje:** 5 vajec uvarených natvrdo, 50 g sterilizovaných šampiňónov, 1 Moravanku (zeleninový šalát), 1 tatársku omáčku, 1 ČL soli, 8 ks čierneho korenia, 2 ks nového korenia, 2 ks bobkového listu, 3 PL práškovej želatíny (potravinárskej želatíny) a 400 ml vody.

**Postup:** do 200 ml vody dáme variť čierne a nové korenie, bobkový list a soľ. Keď voda zovrie, precedíme ju do väčšej nádoby, v ktorej sme zaliali želatínu v 200 ml horúcej vody. Do tejto tekutiny primiešame Moravanku, tatársku omáčku a na kocky nakrájané vajička. Všetko dobre premiešame a vylejeme do formy na srnčí chrbát. Formu vyložíme alobalom, aby sa tlačienka dala dobre vyklopiť. Necháme odležať v chlade. Podávame s pečivom, prípadne so zemiakovou kašou.

## **Diabolská omeleta**

*Tieto dve omelety robím podľa receptu Renátky z Banskej Bystrice. Výhodou je, že si môžeme pomôcť tým, „čo dom dá“ a pritom majú obidve svoju špecifickú chuť a vôňu.*

**Potrebuje:** 250 g domácej klobásy, 4 PL oleja, 4-5 feferónok, 8 vajec, 100 g sterilizovanej kapie, soľ, 4 PL mlieka, na ozdobu hlávkový šalát, paradajky a petržlenovú vňať.

**Postup:** suroviny rozdelíme na 4 diely. Na oleji opražíme klobásu nakrájanú na kolieska, pridáme nakrájané feferóny, kapiu, premiešame a zalejeme rozšľahanými vajcami so soľou a mliekom. Rýchlo premiešame a pomaly pečieme na panvici alebo v rúre. Omeletu preložíme, položíme na šalátový list, posypeme petržlenovou vňaťou a ozdobíme plátkami paradajky. Podávame s pečivom alebo so zemiakovou kašou.

## Syrová omeleta

**Potrebuje:** 6 PL strúhaného syra (oštiepok), 6 vajec, 6 PL smotany, soľ, tuk na vymastenie pekáča a syr na posypanie.

**Postup:** celé vajcia, smotanu, soľ a strúhaný syr dobre vymiešame. Plech vymastíme, vylejeme naň hmotu a upečieme v horúcej rúre. Pri pečení sa omeleta zdvihne - nafúkne. Preto ju dávame na plech v tenkej vrstve. Pečieme asi 15 minút v stredne vyhriatej rúre. Omeletu naporciujeme, posypeme strúhaným syrom a skrútime. Podávame s hlávkovým šalátom, ešte teplé, kým je omeleta nafúknutá.

### 3.1.4 Múčne jedlá

#### Základné palacinkové cesto

*Základné palacinkové cesto objavil kdesi môj manžel. Odkedy sme ho vyskúšali, tak iné cesto ani nerobíme. Palacinky sa vždy vydaria a sú úžasné. Na prípravu liateho cesta, čo palacinkové je, používam polohrubú múku. Cesto si pripravujem tak, že vajcia rozšľahám so soľou a lyžicou mlieka do peny. Potom prisypem časť múky, prilejem časť mlieka a šľahám ďalej. Tekutinu a múku nikdy nedávam naraz, ale postupne. Do palacinkového cesta nedávam cukor, aby sa pri pečení cesto nelepilo na panvicu. Štipku soli dávam aj do palaciniiek, ktoré robím na sladko. Liate cesto pred pečením nechám vždy odpočívvať – odležať. Náplne si volím podľa chuti.*

**Potrebuje:** 3 vajcia, 250 g polohrubej múky, štipku soli, 500 ml mlieka a olej na potretie panvice.

**Postup:** vo väčšej miske zmiešame 250 g polohrubej múky a štipku soli. Postupne primiešame vajčička a 500 ml mlieka. Cesto zakryjeme a necháme 30 minút odstáť. Palacinky upečieme na masle alebo oleji.

## **Palacinky s čučoriedkami**

**Potrebuje:** 3 vajcia, 250 g polohrubej múky, štipku soli, 500 ml mlieka, 250 ml šľahačkovej smotany, 1 bielok, 200 g čučoriedok a olej na potretie panvice.

**Postup:** pripravíme si základné cesto na palacinky, ktoré necháme 30 minút odstáť. Medzitým si vyšľaháme smotanu. Z bielka ušľaháme tuhý sneh a pridáme trochu cukru. Nakoniec sneh spojíme so šľahačkou a pridáme očistené a umyté čučoriedky. Na panvici upečieme palacinky, ktoré plníme šľahačkou s čučoriedkami. Podľa sezóny, prípadne podľa chuti, môžeme použiť aj iné ovocie. Hotové palacinky nakoniec posypeme cukrom.

## **Zapekané palacinky s tvarohom**

**Potrebuje: Cesto:** 3 vajcia, 250 g polohrubej múky, 500 ml mlieka, štipku soli a olej na potretie panvice. **Tvarohová plnka:** 500 g mäkkého tvarohu, 2 vajcia, 1 KL citrónovej kôry, vanilínový cukor, um (rum), 2 PL kryštálového cukru a hrozienska. **Poleva:** 300 ml mlieka, 2 vajčička a 1 PL kryštálového cukru.

**Postup:** mlieko, múku, soľ a vajcia vymiešame na hladké cesto, ktoré necháme aspoň 30 minút odpočívať. Medzitým si pripravíme plnku. Tvaroh, kryštálový cukor, vajcia, citrónovú kôru, vanilínový cukor a hrozienska, ktoré sme vopred namočili v ume (rume), spolu dobre vymiešame. Zapekáciu misu si vymastíme olejom a zasypeme kokosom. Na palacinky natrieme tvarohovú plnku. Palacinky stočíme a ukladáme do zapekacej misy. Vrstvu palaciniiek potrieme ľubovoľným



lekvárom, môžeme pokvapkať umom, ktorý zostal z hrozienok. Mlieko, vajcia a kryštalový cukor zmiešame a zalejeme palacinky. Vložíme do vyhriatej rúry. Pečieme 30 minút pri teplote 180°C. Podáme teplé, ozdobené čokoládovou polevou alebo strúhanou čokoládou.

## **Kysnuté palacinky**

**Potrebuje:** 300 g polohrubej múky, 20 g droždia, 1 PL práškového cukru, 600-700 ml mlieka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleja, 1 vajce, olej na pečenie, podľa chuti džem na potretie palacinek a škoricový cukor na posypanie.

**Postup:** do menšej misy dáme 1 ČL múky, polovicu cukru a rozdrobené droždie, prilejeme 100 ml vlažného mlieka. Premiešame a necháme 10-15 minút vykysnúť. Do väčšej misy si preosejeme múku, pridáme soľ, zvyšný cukor, olej, žltok rozmiešaný v 100 ml mlieka, vykysnutý kvások a všetko spolu dobre zmiešame. Potom prilievame toľko mlieka, aby vzniklo riedke cesto, pretože kysnutím cesto ešte zhustne. Z bielka ušľaháme tuhý sneh, ktorý opatrne zapracujeme do cesta. Cesto necháme na teplom mieste vykysnúť. Na panvici rozpálime olej a z cesta tvarujeme hrubšie palacinky, ktoré opečieme z oboch strán. Hotové palacinky natrieme ľubovoľným džemom, stočíme a povrch posypeme škoricovým cukrom.

## **Palacinky z tvarohového cesta**

**Potrebuje:** 750 ml mlieka, 30 g práškového cukru, 1 vajce, 100 g tvarohu, 100 g hladkej múky, soľ, 40 g oleja a lekvár podľa chuti.

**Postup:** mlieko, cukor, soľ a vajce postupne premiešame. Pridáme pretlačený tvaroh, múku a všetko dobre vymiešame. Cesto necháme 30 minút oddychovať. Palacinkovú formu zohrejeme, potrieme olejom, nanesieme cesto a formu obraciame zo všetkých strán, aby sa cesto po nej dobre rozťieklo. Upečieme z oboch strán. Hotové palacinky plníme lekvárom podľa chuti, posypeme práškovým cukrom a podávame ešte teplé.

## Slaninové koláče

*Tieto koláče sa u nás na detviansku piekli ku kyslým polievkam - k fazuľovej, či šošovicovej.*

**Potrebuje:** 375 g polohrubej múky, 20 g droždia, 1/8 l mlieka, 80 g masla, 2 vajcia, na hrot noža soli, 200 g prerastenej slaniny, 2 cibule, 4 PL kyslej smotany, 1 PL masla, 2 PL posekanej petržlenovej vňate a maslo na vymastenie plechu.

**Postup:** múku preosejeme, do stredu kôpky urobíme jamku, do ktorej si zapravíme kvások. Rozdrvíme droždie, pridáme trochu múky, prilejeme časť vlažného mlieka, vymiešame a necháme kysnúť 10-15 minút. Potom pridáme maslo, vajcia, zvyšné mlieko, soľ a vypracujeme cesto. Cesto miesime dovtedy, kým sa nám nevytvárajú bublinky. Cesto je dobre vymiesené, keď sa oddeľuje od ruky i od misy. Prikryjeme a necháme ho vykysnúť na teplom mieste. Medzitým si pripravíme plnku. Slaninu a cibuľu nakrájame na kocky a opražíme. Primiešame kyslú smotanu, panvicu odstavíme, pridáme posekanú petržlenovú vňať. Cesto vyvalkáme na hrúbku asi 1,5 cm a vykrojíme z neho 16 koliesok o priemere 8 cm. Naplníme ich plnkou, okraje koliesok potrieme rozpusteným maslom, zložíme na polovicu a stlačíme. Prikryté slaninové koláčiky necháme ešte 20 minút kysnúť na teplom mieste. Rúru predhrejeme na 180°C a na vymastenom plechu ich pečieme asi 25 minút. Podávame ešte teplé.

## Perky

*Múčne jedlá - kedysi určite časté jedlo, ved' aj mamy spievali svojim det'om: „Spi dieť atko, spi že, mamka varí slíže...“ No aj také perky patria do slovenskej kuchyne, tradičné - makové, syrové, lekvárové. Toto sú tie moje. Vyskúšajte, verím, že oceníte ich čaro.*

**Potrebuje:** 500 g hrubej múky, 1 vajce, 200 ml vody, soľ a slivkový lekvár na plnenie, na potretie rozpustené maslo a na posýpku strúhanku, cukor, olej.

**Postup:** z múky, vody, vajca a soli vypracujeme cesto, ktoré rozváľame na pomúčenej doske a necháme chvíľu odstáť. Rozváľkané cesto nakrájame na štvorčeky. Do stredu každého štvorca dáme slivkový lekvár. Naplnený štvorec preložíme a dobre pritlačíme. Uvaríme vo vriacej vode. Po uvarení necháme odkvapkať, potrieme rozpusteným maslom a obalíme v posýpke. **Posýpka:** strúhanku, cukor a olej zmiešame na panvici a pomaly opekáme na slabom ohni.

### **Záhorácke syrníky**

*Tento recept som ochutnala u Janky v Malackách. Záhorácke syrníky mi zachutili. Možno zachutia aj vám.*

**Potrebuje:** 500 g tvarohu, 50 g práškového cukru, 50 g masla, 80 g hrubej múky, 2 vajcia, 70 g krupice, soľ, 200 ml sladkej smotany a 20 g škoricového cukru.

**Postup:** tvaroh zmiešame s cukrom a maslom, pridáme vajcia, múku, krupicu, soľ a spolu dobre premiešame. Cesto rozdelíme na kúsky o veľkosti vlašského orecha, vytvarujeme guľôčky, ktoré vyvaríme vo vriacej vode. Uvarené posypeme škoricovým cukrom a polejeme smotanou.

### **Slivkové knedle so šodó**

**Slivkové knedle so šodó je recept manželovej mamy. Chutia naozaj ako od mamy, verte a vyskúšajte.**

**Potrebuje:** 500 g polohrubej múky, 250 ml mlieka, 1 vajce, 42 g droždia, 1 ČL kryštálového cukru, 1 KL soli, 3 PL oleja, 200 g slivkového lekváru, práškový cukor na posypanie a 100 g masla na poliatie. **Šodó:** 250 ml bieleho vína, 4 žĺtky, 70 g kryštálového cukru, 1 balíček vanilínového cukru.

**Postup:** do vlažného mlieka pridáme kryštálový cukor, rozdrobené droždie a necháme vykysnúť kvások. Múku preosejeme, pridáme kvások, olej, soľ, vajce a spracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť asi 40 minút. Vykysnuté cesto

rozdělíme na 6 častí, z ktorých vytvarujeme placky s priemerom asi 12 cm a hrúbkou 3 cm. Naplníme ich slivkovým lekvárom a stočíme do tvaru knedle. Knedle paríme na utierke nad parou asi 10-15 minút.

**Šodó:** víno, žĺtky, cukor a vanilínový cukor šľaháme nad parou až do zhustnutia. Hotové knedle nakrájame, zalejeme šodóm, polejeme roztopeným maslom a posypeme práškovým cukrom.

## **Langoše I.**

*Na langoše mám dva druhy cesta, prvý recept mám od Ivanky z Košíc. Ten druhý som si raz, veľmi veľmi dávno, odpísala z týždenníka Život a nedám naň dopustiť. Stojí za to vyskúšať obidva.*

**Potrebuje:** 1 kg hladkej múky, 500 ml mlieka, 50 g droždia, 1 KL cukru, 250 ml kyslej smotany, 1 KL soli a cesnak na potretie.

**Postup:** droždie si rozdrobíme asi v 100 ml vlažného mlieka, do ktorého sme pridali 1 KL cukru. Z múky, mlieka, kyslej smotany a kvásku vypracujeme cesto a necháme ho 60 minút odstáť v chladničke. Z cesta odoberieme toľko, koľko práve potrebujeme, ostatné môžeme nechať v chladničke aj niekoľko dní. Z cesta si vytvarujeme bochníky, ktoré necháme kysnúť ešte asi 20 minút. Bochník povytáhuje rukami rovnomerne do všetkých strán a vyprážame v horúcom oleji. Langoše musia v oleji plávať. Pred podávaním ich potrieme cesnakom a bravčovou masťou, alebo potrieme kečupom, prípadne tatárskou omáčkou.

## **Langoše II.**

**Potrebuje:** 500 g hladkej múky, 1 ČL sušeného droždia, 1 ČL cukru, cesnak, vodu a tuk na vypraženie.

**Postup:** z droždia, vlažného mlieka a cukru si urobíme kvások, necháme kysnúť 10-15 minút. Preosejeme múku, pridáme, soľ, kvások, vodu a vypracujeme riedke cesto. Necháme vykysnúť na teplom mieste. Z cesta tvarujeme bochníky

a rovnomerne vyťahujeme. Vyprážame na tuku z obidvoch strán. Upečené potrieme bravčovou masťou, v ktorej rozmiešame prelisovaný cesnak.

## **Sedliacka cestovina**

*Cestovina sa v mojej pôvodnej rodine varila často. Bola taká doba, najmä keď varil dedko. Mama niektoré recepty od neho prebrala a potom trochu vylepšovala – napríklad i tak, že cestoviny zapekala.*

**Potrebuje:** 400 g ľubovoľnej cestoviny, soľ, 50 g oleja, 300 g vareného mäsa, 40 g cibule, strúhanku, 300 ml kyslej smotany, 2 vajcia a mleté čierne korenie.

**Postup:** cestovinu uvaríme v osolenej vode, do ktorej sme pridali 1 PL oleja. Na oleji speníme cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, uvarenú cestovinu a všetko zľahka premiešame. Dáme do vymastenej a strúhankou vysypanej zapekacej misy. Zalejeme kyslou smotanou, v ktorej sme rozšľahali vajcia. Dáme zapieť do teplovzdušnej rúry pri teplote 170°C asi 20 minút. Podávame s uhorkovým šalátom.

## **Domáce cestoviny (fliačky, rezance)**

*Ak použijem slovné spojenie „domáce cestoviny“, tak potom sa mi určite vybaví kuchyňa mojej mamy a dedka. Tento zvyk som prevzala aj do svojej kuchyne. Rada venujem čas na ich prípravu.*

**Potrebuje:** 80-150 g hrubej múky, 1 vajce, soľ a vodu.

**Postup:** preosejeme múku, vyklepneme do nej vajce, pridáme trošku soli a podľa potreby vlažnú vodu. Vypracujeme hladké cesto. Cesto musí byť vláčne, aby sa dalo dobre vyvaľkať. Cesto necháme chvíľu zaschnúť a pokrájame ho na fliačky alebo na širšie rezance.

## **Pizza po domácky**

*Dnes nie je núdza o pizzu, tak ako tomu bolo pred niekoľkými rokmi. Sú rôzne pizzerie, dokonca aj s donáškovou službou. Ale zas taká doma pripravená pizza tiež nie je na zahodenie. Pre pánov odporúčam ochutiť chilli.*

**Potrebuje:** 300 g polohrubej múky, 250 ml vlažnej vody, 20 g čerstvého droždia, 5 PL oleja, 1 PL cukru, 1,5 ČL soli, 3 PL kečupu, 1 konzervu sardelových rezov, 150 g salámy, 3 ks paradajok a 150 g strúhaného syra.

**Postup:** múku preosejeme do misy, pridáme 4 PL oleja, soľ, kvások (droždie, vlažné mlieko a cukor zmiešame a necháme kysnúť 10-15 minút) a podľa potreby vodu. Vypracujeme tuhšie cesto, ktoré necháme 30 minút kysnúť. Po vykysnutí ešte raz premiesime a vložíme do okrúhlej formy vyloženej papierom na pečenie. Cesto vytlačíme po obvode formy tak, aby vytvorilo zvýšený okraj. Potom cesto natrieme olejom, kečupom a pridáme ďalšie suroviny - sardelové rezy, na rezance nakrájanú salámu, nakrájané paradajky a všetko posypeme nastrúhaným syrom. Suroviny môžeme podľa chuti aj obmeniť. Pečieme vo vyhriatej teplovzdušnej rúre 30 minút pri teplote 160°C.

## **Falošná pizza**

*Keď je niečo falošné nemusí to byť hneď aj zlé. Takúto falošnú pizzu robieva Janka z Brezna. Je veľmi chutná a krásne vonia. Recept sa u nás udomácnil. Falošnú pizzu pripravujem najmä vtedy, keď nám zostane staršie pečivo.*

**Potrebuje:** 5 starších rožkov, 1 stredne veľký paradajkový pretlak, cibuľu, 100 ml oleja, 1 pohár leča, prípadne čerstvú papriku, paradajky, 100 g salámy, kúsok klobásy, 3 vajcia, 100 ml mlieka, kečup, 150 g tvrdého syra a mleté čierne korenie.

**Postup:** rožky pokrájame na 1,5 cm kolieska a poukladáme na vymastený plech. Paradajkový pretlak zmiešame s olejom a natrieme na rožky. Vajcia s mliekom vyšľaháme, ochutíme soľou, korením a polejeme rožky. Na rožky poukladáme

salámu, kolieska klobásy a scedené lečo. Syr najemno nastrúhame a posypeme ním povrch pizze. Pečieme vo vyhriatej rúre 30 – 40 minút.

## **Žemľovka podľa Jarkinej babky**

*Každá rodina pripravuje žemľovku inak, ja som prevzala recept od Jarkinej babky - je vynikajúca.*

**Potrebuje:** 1 vianočku, 500 g tvarohu, 3 jablká, 4 vajcia, 250-300 ml mlieka, 3 PL práškového cukru, 2 balíčky vanilínového cukru, citrónovú kôru, hrozienka, maslo a strúhanku.

**Postup:** vianočku pokrájame na plátky a potom na kocky. Zalejeme ju horúcim mliekom, zakryjeme a necháme odstáť. Žĺtky vyšľaháme s práškovým a vanilínovým cukrom, zmiešame s vopred namočenými hrozičkami a postrúhanou citrónovou kôrou. Zmes pridáme k pokrájanej vianočke a zľahka premiešame. Z tvarohu, vanilínového cukru a postrúhaných jabĺk pripravíme plnku. Formu na pečenie natrieme maslom, vysypeme strúhankou. Dáme do nej polovicu zmesi, natrieme na ňu plnku a zakryjeme druhou polovicou zmesi. Navrch dáme niekoľko tenkých plátok masla a pekáč dáme do vyhriatej rúry asi na 45 minút. Potom z bielkov a 1 PL práškového cukru urobíme tuhý sneh, natrieme ho na žemľovku a dopečieme.

## **Tvarohové šišky**

*Šišky nerobím len na fašiangy. Ak uvarím výdatnejšiu polievku a k nej šišky, máme rýchly a chutný obed. Šišky sú dobré aj na druhý deň, stačí ich ohriať v mikrovlnnej rúre.*

**Potrebuje:** 500 g polohrubej múky, 6 vajec, 500 g tvarohu, 1 prášok do pečiva, 100 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru na obalovanie a olej na vyprážanie.

**Postup:** polohrubú múku preosejeme, pridáme tvaroh, vajcia a prášok do pečiva. Vypracujeme cesto tak, aby sa dalo dobre vyváľať na hrúbku asi 2 cm a vykrajujeme šišky. Vyprážame v horúcom oleji z obidvoch strán. Ešte teplé pocukujeme. Pred servírovaním môžeme dať na vrch šišky lekvár alebo penu z bielkov a lekváru.

## **Fánky**

*Fánky robím tak raz - dva razy do roka, okrem šišiek sú naším typickým pohostením vo fašiangovom období.*

**Potrebujeme:** 250 g polohrubej múky, 30 g tuku (Palmarín, Hera), 1 žltok, soľ, 20 g práškového cukru, 1/4 balíčka kypriaceho prášku do pečiva, 100 ml kyslej smotany a 80 g masti na vypraženie.

**Postup:** do preosiatej múky rozmiešame prášok do pečiva, pokrájame tuk, pridáme soľ, cukor, žltok, smotanu a vypracujeme husté cesto, len o trochu redšie ako na rezance. Cesto necháme asi 30 minút odpočívať. Potom vyvalkáme asi na hrúbku 0,5 cm. Cesto pokrájame na rovnaké štvorce, ktoré uhlopriečne v strede prerežeme. Jeden roh pretiahneme cez otvor a vyprážame v horúcej masti. Nakoniec posypeme práškovým cukrom.

## **Vianočné opekance s makom**

*Opekance robím podľa receptu mojej mamy. Upečiem ich 2-3 dni pred Štedrým dňom. Tento deň sa prekonaná asi každý, aj keby mak nemiloval. Povera hovorí: „koľko maku, toľko šťastia...“ A kto by nechcel byť šťastný? Privolajte si šťastie aj vy.*

**Potrebujeme:** 500 g polohrubej múky, 2 PL cukru, 2 PL oleja, 1 vajce, 20 g droždia, 100 ml mlieka, 1 KL soli, mak na posypanie, 50 g hrozienok, 50 ml umu (rumu) a 1 PL medu.



**Postup:** do preosiatej múky pridáme cukor, olej, soľ a droždie, ktoré sme si rozdrobili vo vlažnom mlieku. Vypracujeme tuhé cesto. Cesto nedávame kysnúť, hneď s ním pracujeme. Na doske tvarujeme valčeky, o hrúbke cca 2 cm a položíme ich na plech vyložený fóliou na pečenie. Pečieme pri teplote 170°C asi 15-20 minút. Upečené opekance vložíme do misy, polejeme horúcim mliekom - toľko, aby boli opekance rovnomerne poliate (ani mokré, ani suché). Necháme ich 1/2 hodinu postáť, zasypeme pomletým makom, ktorý sme zmiešali s vanilínovým cukrom, postrúhanou citrónovou kôrou a hrozienkami vopred namočenými v ume (rume). Osladíme medom.

### **Rožkové pirôžky**

*Ďalší recept, kedy využijem staršie pečivo, najmä rožky. Bola by škoda nevyskúšať ho.*

**Potrebuje:** 4 rožky, 200 ml mlieka, štipka soli, 350-400 g polohrubej múky.

**Na sladko:** lekvár, posýпка - mletý mak, kakao a mleté orechy. **Na slano:** tvaroh, bryndza a vyškvarená slanina.

**Postup:** rožky nakrájame na kolieska, zalejeme studeným mliekom, aby sa dobre navlhčili, ale neplávali. Necháme chvíľu postáť, pridáme múku, štipku soli a vypracujeme cesto. Cesto je hotové, vtedy ak má hustejšiu konzistenciu a nelepí sa. Vyvalkáme ho a vykrajujeme z neho kolieska, ktoré plníme buď sladkou alebo slanou plnkou. Kolieska preložíme na polovicu a okraje zatlačíme opakom vidličky. Pirôžky hádzeme do slanej vriacej vody. Keď vyplávajú na povrch, vyberieme ich do misy, ktorú sme jemne vymastili maslom a posypeme pripravenou posýpkou. Strúhanku opražíme na masle, trochu podlejeme horúcou vodou, zakryjeme a na miernom ohni necháme spariť. Uvarené pirohy posypeme posýpkou, cukrom a polejeme roztopeným maslom.

## Kapustové lokše

*Kapustové lokše, ako aj fliačky s kapustou, ma často v spomienkach vrátia do čias dedkovej kuchyne. Mala som ich rada, dnes mi zostal už len recept a chuť urobiť si ich doma.*

**Potrebuje:** 600 g hlávkovej kapusty, 800 g zemiakov, 1 vajce, 120 g hrubej múky, soľ, 80 g masť, 20 g práškového cukru a 10 g kryštálového cukru.

**Postup:** uvarené zemiaky pretlačíme, pridáme do nich vajce, soľ a múku. Vypracujeme tuhšie cesto. Pokrájame ho na rovnaké časti a každú na pomúčenej doske vyvaľkáme do kruhu. Opečieme na troške oleja, takmer nasucho z oboch strán. Upečené lokše natrháme na kúsky, dáme do sitka, prelejeme horúcou vodou a vložíme do udusenej kapusty. Všetko spolu premiešame. **Príprava kapusty:** kapustu nakrájame na jemné rezance, dáme na masť, na ktorej sme upálili cukor na karamel a podusíme. Trochu osolíme a pred podávaním môžeme lokše posypať i cukrom, prípadne ich môžeme poliať vypraženou slaninou.

## Zemiakové fliačky s kapustou

**Potrebuje:** 400 g hlávkovej kapusty, 40 g oleja, soľ, mleté čierne korenie, 300 g fliačkov, 40 g údenej slaniny, 2 vajcia a 100 ml mlieka.

**Postup:** očistenú hlávkovú kapustu postrúhame, dusíme domäkka, osolíme, okoreníme. Fliačky uvaríme vo vode, scedíme, opláchneme a zmiešame s dusenou kapustou. Polejeme vyškvařenou slaninou, premiešame a vložíme do namastenej zapekacej misy. Pečieme vo vyhriatej rúre. Nakoniec fliačky polejeme vajcami, ktoré sme rozšľahali v mlieku a spolu ešte dopečieme.

## 3.2 Mäsité jedlá

Mäso - zatracované i chválené, aj napriek častej kritike je stále obľúbenou potravinou. Či chceme alebo nie, mäso je prirodzenou súčasťou našej výživy. Nenahraditeľné sú hlavne bielkoviny, vitamín B, stopové prvky, najmä železo a fosfor. Výber mäsa je na každom z nás. **Hovädzie, teľacie, bravčové, baranie, mäso z hydiny, ryby, divina, vnútornosti** - podľa chuti. Ak má relatívne zdravý človek rôznorodú stravu, vrátane výberu mäsa a všetko konzumuje s mierou, nemôže nič pokaziť.

Pri úprave mäsa je dôležité, že ak už raz bolo zamrazené, rozmrazujeme ho veľmi pomaly, najlepšie prirodzene - pri izbovej teplote. Mäso v žiadnom prípade nenamáčame vo vode. Vitamíny a minerálne látky, ktoré mäso obsahuje by sa stratili, vylúhovali by sa do vody. Pri zostavovaní jedálneho lístka počítame s tým, že jedna porcia mäsa má pred úpravou vážiť 150-300 g.

### Špikovanie mäsa

Slaninou špikujem najmä chudé a suché mäso. Slanina dodá dobrú chuť aj mäsu, ktoré je chuťovo menej výrazné. Pokrájam ju na pásiky, dlhé asi 2 cm a široké asi 0,5 cm a pomocou špikovacej ihly prešpikujem mäso po okraji. Keď som ihlu nemala, používala som špicatý nôž. Nožom som urobila do mäsa otvor a do otvoru som vsunula slaninu. So slaninou zvyknem vsunúť aj kúsok cesnaku. Slaninu vkladám vždy po dĺžke mäsového vlákna. Prešpikované mäso nechám niekoľko hodín uležať v chladničke.

### Marinovanie mäsa

Marinovanie zjemňuje chuť mäsa a podstatne skracuje čas na jeho prípravu. Marinády sa používajú na prípravu pečeného mäsa, duseného mäsa a mäsa na kyslo, najmä na prípravu hovädziny, baraniny, diviny, ale i na mäso z hydiny.

## **Varenie mäsa**

Aby bolo mäso šťavnaté, a aby sa z neho zbytočne nevylúhovala šťava, vkladám ho vždy do posolenej vriacej vody, ktorú opäť uvediem do varu a potom varím už len pomaly, pri miernej teplote. Dôležité je to najmä vtedy, ak chcem vývar použiť na polievku. Miernym varom dosiahnem číry vývar. Vody dám len toľko, aby bolo mäso zakryté, stratu vyvarením a odparením nahradím dolieváním vriacej vody. Aby malo mäso lepšiu chuť, dám spolu s mäsom variť kúsok zeleniny a korenín. Vývar z mäsa potom použijem na prípravu polievky alebo omáčky. Uvarené mäso krájam vždy naprieč svalových vlákien. Varené údené mäso nechám vychladnúť vo vode, v ktorej sa varilo - mäso nevyschne a zostane šťavnaté.

## **Dusenie mäsa**

Dusením najčastejšie upravujem mäso v celku, ale aj nakrájané. Dusím vždy v prikrytej nádobe. Mäso pred dusením najskôr prudko opečiem na horúcom tuku, aby sa bielkoviny na jeho povrchu zrazili, tým zabránim vylúhovaniu šťiav počas dusenia. Najskôr mäso dusím vo vlastnej šťave a potom ho podľa potreby podlievam horúcou vodou. Mäso solím pred úpravou. Posolené mäso púšťa šťavu, ktorá vniká do tuku a zmierňuje prudké opečenie. Mäsovú šťavu zahustím aj väčšie množstvo posekanej cibule, ktorá sa pri príprave mäsa rozvarí. Ak šťavu zahusťujem múkou, dbám na to, aby som zahusťovala dobre odparenú šťavu. Vo vodnatej šťave by sa vytvorili hrudky. Múku rozhabarkujem v studenej vode, vlejem do duseného mäsa a krátko povarím.

## **Pečenie mäsa**

Mäso v celku dám piecť tak, že ho otočím mastnejšou stranou na pekáč, aby sa tuk lepšie roztopil. Pod mastnejšie mäso nedávam pri pečení žiadny tuk, iba ho trochu podlejem horúcou vodou. Aj pečené mäso solím pred úpravou. Hus, kačku, morku solím zvnútra niekoľko hodín pred pečením. Minútky solím až po

opečení. Bravčové mäso bude chrumkavejšie, keď ho asi 15 minút pred dopečením potriem pivom alebo slanou vodou.

## **Vyprážanie mäsa**

Aby bolo mäso chrumkavé a šťavnaté je dôležitá jeho príprava. Pokrájané rezne najskôr naklepem, osolím a nechám chvíľu stáť, aby soľ vsiakla do mäsa. Potom ho obalujem v hladkej múke, v rozšľahanom vajíčku, do ktorého som pridala trochu mlieka, soli a nakoniec obalím v strúhanke. Vyprážené pokrmy obalujem vždy pred úpravou, inak by navlhli a stratili krehkosť. Mäso vkladám do dobre prehriateho tuku. Trojobal z rezňov sa po obrátení neprichytí na panvicu a nepotrhá sa, keď do rozšľahaných vajec zamiešam ½-1 ČL zemiakovej múčky. Keď rezne vyberiem, chvíľu počkám, kým sa tuk znovu dobre prehreje, až potom vkladám ďalšie rezne. Nádoby, v ktorých vyprážam, si volím hlbšie, podľa možnosti s akutermickým dnom. Rezne by mali byť pokryté tukom asi 2 cm. Počas vyprážania priebežne vyberám z tuku drobné kúsky zo strúhanky, ktoré sa prepaľujú a znehodnocujú tuk. Na vyprážanie používam tuky, ktoré znášajú vyšší stupeň zahriatia, aby sa neprepaľovali. Ja vyprážam na bravčovej masti.

### **3.2.1 Hovädzie mäso**

*Veľa receptov, najmä z mäsa, mám už dlhú dobu. Dá sa povedať, že od samého začiatku samostatného vedenia vo vlastnej kuchyni. Varím podľa nich často - nielen preto, že sú vynikajúce, ale hlavne preto, že ich miluje celá rodina.*

## Hovädzie na hubách

**Potrebuje:** 500 g hovädzieho mäsa zo stehna, prípadne z lopatky, 1 väčšiu cibuľu, 100 g čerstvých húb, 1 PL masť, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, soľ, 1 PL múky a 200 ml smotany.

**Postup:** hovädzie mäso umyjeme, osušime a na horúcej masť opečieme z oboch strán. Potom pridáme pokrájanú cibuľu, červenú papriku, umyté pokrájané huby a prikryté dusíme. Občas podlievame horúcou vodou alebo vývarom. Počas dusenia podľa chuti osolíme, pridáme čierne korenie. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou, zalejeme kyslou smotanou. Mäso vrátíme späť a ešte trochu povaríme. Hovädzie na hubách môžeme pripraviť aj bez smotany. Podávame s jemnými haluškami alebo knedľou.

## Zemplínska pochúťka v alobale

*Jedného dňa sme pomyselné varili s Adriankou z Humenného, na záver rozhovoru som si zapísala tento recept. Naozaj pochúťka, vyskúšajte.*

**Potrebuje:** 600 g roštenky, 60 g údenej slaniny, 100 g šampiňónov, mleté čierne korenie, 800 g zemiakov, 30 g feferónov a 40 g oleja.

**Postup:** umyté mäso osolíme, okoreníme, obložíme plátkami údenej slaniny, šampiňónmi a na kolieska pokrájanými zemiakmi. Navrch dáme feferóny, polejeme olejom a zabalíme do alobalu. Pečieme asi 35 minút v dobre vyhriatej rúre. Podávame so zeleninovým šalátom.

## Hovädzie na spôsob diviny

*Fajnú divinu podáva na meniny a narodeniny moja priateľka Elka zo Zvolena. Keď divinu nemám, tak si trochu pomôžem marinádou. Krásne vonia aj chutí.*

**Potrebuje:** 500 g hovädzieho mäsa zo stehna, 2 mrkvy, 1 petržlen, kúsok zeleru, 1 cibuľu, 1 bobkový list, 2-3 zrníčka nového korenia, 12 zrníčok čierneho korenia, podľa chuti soľ, ocot, cukor, 1 ČL horčice, 200 ml smotany a 1 PL hladkej múky.

**Postup:** umyté mäso namočíme do studeného moridla a necháme v chladničke stáť cca 5 dní. Mäso musí byť v moridle namočené celé. Potom ho v tom istom moridle varíme alebo dusíme. Mäkké mäso vyberieme, moridlo prepasírujeme, pridáme horčicu a kyslú smotanu, ktorú sme rozhabarkovali s hladkou múkou. Mäso pokrájame, vložíme do omáčky a ešte asi 5 minút povaríme. Podávame s knedľou.

**Príprava marinády:** do vody dáme soľ, ocot, korenie, bobkový list, cibuľu, očistenú zeleninu a varíme až kým zelenina nie je mäkká. Octu pridáme len toľko, aby mala marináda príjemnú kyslú chuť.

## Hovädzie závitky

**Potrebuje:** 4 väčšie hovädzie rezne zo stehna, soľ, horčicu, mleté čierne korenie, údené mäso alebo párky, 1 varené vajce, 4 plátky slaniny, 1 cibuľu, 1 väčšiu kyslú uhorku, 1 PL masti a trochu hladkej múky na zahustenie.

**Postup:** hovädzie rezne umyjeme, osušíme, naklepeme a z oboch strán osolíme. Potom ich trochu potrieme horčicou, posypeme korením, rozložíme plátok údeného mäsa alebo 1/2 párku, štvrtku natvrdo uvareného vajíčka, plátok slaniny, kúsok cibule a kúsok kyslej uhorky. Najskôr priložíme k sebe protiľahlé okraje a potom ich aj s náplňou stočíme, prichytíme špáradlom alebo kovovou ihlou. Takto pripravené zvitky opečieme na rozpálenej masti, pridáme zvyšok posekanej cibuľky, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Po udusení ich vyberieme, šťavu zapražíme múkou, závitky znovu uložíme do omáčky a ešte chvíľu povaríme. Podávame s ryžou, tarhoňou, prípadne so špenátom a chlpatými knedľami.

## Hovädzie na víne

**Potrebuje:** 500 g hovädzej roštenky, soľ, mleté čierne korenie, 1 cibuľu, vývar (môže byť aj bujón), 30 g sušených húb, 2 PL paradajkového pretlaku, 1 strúčik cesnaku, 10 g hladkej múky, 100 ml červeného vína a 70 g tuku.

**Postup:** hovädzie mäso umyjeme, osušíme a pokrájame na rezne, ktoré naklepeme a po okrajoch narežeme. Osolíme, okoreníme a na horúcom tuku z oboch strán prudko opečieme. Potom ich vyberieme a vo výpeku speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Rezne vložíme späť, pridáme sušené huby, paradajkový pretlak, rozotrený strúčik cesnaku, trochu podlejeme vývarom. Dusíme pri miernej teplote a podľa potreby podlievame. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme na tuk, zaprášime múkou a popražíme, podlejeme vodou a ešte chvíľu povaríme. Nakoniec pridáme červené víno. Šťavu precedíme cez sitko a vložíme do nej udusené rezne. Podávame s knedľou alebo ryžou.

## Babičkine hovädzie mäso

*Myslím, že toto mäso oceníte tiež. Obed z jedného plechu a robí sa sám. Ja si zvyknem medzitým pripraviť cesto na koláč. A keď je mäso hotové - vyberiem ho z rúry a šup tam s koláčom.*

**Potrebuje:** 1 kg hovädzieho mäsa (zadné), 2 PL strúhanky, bravčovú masť na vymastenie pekáča, 150 g slaniny, 500 ml kyslej smotany, 500 g cibule, soľ, 500 ml mäsového vývaru, 150 g tvrdého syra a mleté čierne korenie.

**Postup:** mäso nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme a okoreníme. Pekáč potrieme masťou a vysypeme strúhankou. Na dno pekáča poukladáme plátky slaniny, na ne dáme na kolieska nakrájanú cibuľu a mäso. Všetko zalejeme vývarom a dáme piecť do rúry. Pečieme pri teplote 180°C asi 1,5-2 hodiny. Pred dopečením mäso polejeme kyslou smotanou a posypeme postrúhaným tvrdým syrom. Zapečieme ešte 5-10 minút. Podávame s varenými zemiakmi.



## **Stredoslovenský guláš s haluškami**

**Potrebuje:** 750 g hovädzieho mäsa bez kostí, 200 g cibule, 100 g tuku, 1/2 ČL mletej červenej papriky, 1 ČL soli, 10 g sušených húb, 100 g údenej klobásky a 100 g zelenej papriky.

**Postup:** umyté mäso pokrájame na kocky. Nadrobno nakrájanú cibuľu opražíme na tuku, pridáme mäso, mletú červenú papriku, premiešame a dusíme vo vlastnej šťave. Potom osolíme a podľa potreby podlievame horúcou vodou. Keď je mäso takmer mäkké pridáme huby, na kolieska nakrájanú údenú klobásku, na rezance pokrájajú papriku a ešte dusíme aspoň 15 minút. Podávame s jemnými haluškami.

## **Hovädzie závitky s plnkou z bravčového mäsa**

**Potrebuje:** 500 g hovädzieho mäsa zo stehna, 2 ČL horčice, 100 g mletého bravčového mäsa, 2 stredne veľké cibule, 2 sladkokyslé uhorky, 70 g slaniny, 10 g hladkej múky, 70 g tuku, 1 PL paradajkového pretlaku, 100 ml smotany, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** mäso umyjeme, osušíme a nakrájame na rezne. Rezne naklepeme, osolíme, okoreníme a potrieme horčicou. Na každý rezeň dáme vrstvu pomletého bravčového mäsa, položíme tenké kolieska cibule, kúsok uhorky a prúžok slaniny. Rezne stočíme, previažeme potravinárskou niťou, prípadne spojíme kovovými ihlami a poprášime múkou. Závitky opečieme zo všetkých strán na horúcom tuku a potom podlejeme horúcou vodou, pridáme paradajkový pretlak a prikryté pomaly dusíme. Mäkké závitky vyberieme, odstránime nite alebo kovové ihly. Do šťavy pridáme trochu horčice rozšľahanej v smotane a necháme prejsť varom. Závitky nakrájame, polejeme šťavou a podávame s ryžou.

## Guláš

*Keď varím guláš mäso kombinujem: napríklad po 250 g hovädzieho, bravčového a baranieho mäsa. Guláš mám vždy dobre zahustený, lebo jednu tretinu zemiakov dám dusiť s mäsom, v prípade potreby zahustím ešte hladkou múkou.*

**Potrebuje:** 750 g mäsa, 6 väčších zemiakov, 1 PL masť, 400 g cibule, mletú červenú papriku, korenie, soľ, majorán, čerstvú papriku, paradajky, prípadne malé lečo.

**Postup:** na masť opražíme pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, na kocky pokrájané mäso a 1/3 na kocky nakrájaných zemiakov. Všetko spolu dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou. Keď je mäso takmer mäkké pridáme zvyšné zemiaky, lečo a podľa potreby dolejeme vodou. Varíme až kým nie sú zemiaky uvarené. Na koniec pridáme cesnak a majorán. Podávame s pečivom, prípadne cestovinou.

## Sviečkovica na goralský spôsob

**Potrebuje:** 750 g hovädzej sviečkovice, 70 g tuku, 100 g údenej slaniny, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, 250 g leča, prípadne čerstvej zeleniny, 250 ml kyslej smotany, 250 g polohrubej múky a 1 vajce.

**Postup:** mäso pokrájame na malé rezance. Na tuku opražíme cibuľku, pridáme mäso a zo všetkých strán opečieme, osolíme, okoreníme, opaprikujeme, pridáme lečo a ešte chvíľu podusíme. Keď je mäso mäkké pridáme smotanu. Z múky a vajca urobíme cesto a do vriacej vody hádžeme halušky. Uvarené halušky precedíme, premiešame s mäsom a podávame.

### 3.2.2 Teľacie mäso

Teľacie mäso má veľmi jemnú, aj keď menej výraznú chuť. Je to mäso chudé a ľahko stráviteľné, preto býva často súčasťou detskej a diétnej stravy. Vychutnajte si teľacie mäso podľa mojich receptov.

#### **Teľacie rezne s hubami a so syrom**

**Potrebuje:** 4 rezne zo stehna, 1 PL hladkej múky, 200 g masla, 1 menšiu cibuľu, 200 g čerstvých húb, 50 g syra (eidam), soľ a citrónovú šťavu.

**Postup:** rezne naklepeme, osolíme, poprášime múkou a z jednej strany opečieme na polovičnej dávke masla. Upečenou stranou ukladáme do zapekacej misy. Vo výpeku udusíme nadrobno nakrájanú cibuľu a pokrúpané huby. Na každý rezeň dáme udusené huby, tenký plát syra a pokvapkáme citrónovou šťavou. Nakoniec rezne obložíme kúskami masla a zapečieme, až kým sa syr neroztopí. Podávame s ryžou a zeleninovým šalátom.

#### **Maslový rezeň z teľacieho mäsa**

**Potrebuje:** 500 g teľacieho mäsa zo stehna, 1 žĺtok, 1 PL roztopeného masla, 1 PL mlieka, soľ, 20 g hladkej múky a 50 g tuku.

**Postup:** žĺtok rozšľaháme s roztopeným maslom a mliekom, pridáme zomleté mäso, soľ a hladkú múku. Všetko spolu zmiešame a necháme v chlade hodinu postáť. Potom z masy formujeme mokrou rukou oválne karbonátky, ktoré z obidvoch strán opečieme na horúcom tuku. Výpek zaprášime múkou, upražíme, podľa potreby podlejme vodou a povaríme na hladkú omáčku. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## **Teľacie mäso na hubách**

**Potrebuje:** 500 g vykosteného teľacieho pliecka, 80 g tuku, 50 g čerstvých húb (5 g sušených), 50 g cibule, rascu, soľ, vodu alebo vývar.

**Postup:** očistené, umyté a osušené teľacie pliecko pokrájame na väčšie kocky. Na rozpálenom tuku speníme cibuľu, pridáme nakrájané mäso, rascu a spolu podusíme vo vlastnej šťave. Osolíme, podlejeme horúcou vodou alebo vývarom a za občasného podlievania dusíme. Medzitým si na oleji opražíme cibuľu, pridáme nakrájané huby a podusíme. Keď je mäso mäkké, tak ho vyberieme, šťavu zahustíme svetlou zápražkou, dobre rozmiešame a podľa potreby pridáme vodu alebo vývar. Varíme asi 15 minút. Uvarenú omáčku prepasírujeme. Do hotovej omáčky vložíme udusené mäso a hríby, všetko ešte krátko povaríme. Podávame so zemiakmi posypanými posekanou zelenou petržlenovou vňaťou a zeleninovým šalátom.

## **Teľacie steaky s čučoriedkovou omáčkou**

**Potrebuje:** 4 teľacie steaky, 7-10 PL čerstvých čučoriedok, prípadne čučoriedkového kompótu, 4 PL smotany, soľ, mleté čierne korenie a 3 PL tuku.

**Postup:** mäso umyjeme, okoreníme a na rozohriatom oleji opečieme z oboch strán. Podlejeme horúcou vodou alebo bujónom a necháme krátko podusiť, kým nezmäkne. Mäkké mäso vyberieme, do omáčky dáme čučoriedky, prípadne precedený čučoriedkový kompót, smotanu a necháme prevrieť 2-3 minúty. Mäso polejeme čučoriedkovou omáčkou a podávame s ryžou.

## **Teľacie medailóniky s hlivou**

**Potrebuje:** 500 g teľacieho mäsa zo stehna, 80 g masla, 200 g hlivy, hladkú múku a mleté čierne korenie.

**Postup:** z mäsa nakrájame malé medailóniky, naklepeme a osolíme. Medailóniky obalíme z oboch strán v hladkej múke, doružova opečieme na rozpálenom tuku a mäso vyberieme. Do tuku pridáme maslo, na plátky nakrájané hlivy a upražíme. Podležeme horúcou vodou alebo vývarom, mäso vrátime späť a spolu podusíme, až kým nie je všetko mäkké. Podávame s ryžou.

## Oravské teľacie rebierko

**Potrebuje:** 600 g teľacích rebierok, soľ, čierne korenie, 20 g masla, 4 vajcia 150 g čerstvých húb, zelenú petržlenovú vňať, kapiu a olej.

**Postup:** teľacie rebierka opláchneme, osušíme a zľahka naklepeme. Osolíme, okoreníme a opečieme na oleji z obidvoch strán. Mäkké mäso vyberieme, výpek posypeme hladkou múkou, zalejeme vývarom alebo bujónom, dobre povaríme, rozmixujeme a na záver zjemníme maslom. Na každú porciu pripravíme omeletu z jedného vajca, na hotovú omeletu dáme upečené rebierko, obložíme dusenými hubami. Omeletu preložíme a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s varenými zemiakmi a zeleninovým šalátom.

### 3.2.3 Bravčové mäso

#### Kombinované vyprážené bravčové rezne

**Potrebuje:** 500 g z bravčového mäsa zo stehna, soľ, 2 PL kyslej smotany, strúhanku a 150 g tuku na vypráženie. **Cestíčko:** 3 vajcia a 10 g hladkej múky.

**Postup:** mäso umyjeme, narežeme na rezne, naklepeme, osolíme a necháme stáť 1 hodinu. Pred vyprážením každý rezeň potrieme smotanou a zľahka obalíme v strúhanke. Strúhanku nevtlačáme do mäsa, ale naopak zvyšnú strúhanku jemne strasieme. Potom rezne pomocou lyžičky natrieme cestíčkom a vyprážame v horúcom tuku.

**Cestíčko:** z bielkov ušľaháme sneh, pridáme po jednom žĺtku a šľaháme. Nakoniec zľahka zašľaháme múku.

## **Veľkonočná mäsová baba**

*Tento recept je typický pre Východné Slovensko, ved' ho aj mám od Katky z Michaloviec.*

**Potrebuje:** 4 rožky, 4 vajcia, 500 g údeného mäsa, mleté čierne korenie, soľ, petržlenovú vňať alebo pažítku, 50 g sušených húb, 20 g masti a vývar z údeného mäsa.

**Postup:** rožky pokrájame na kolieska a zalejeme vývarom z údeného mäsa, pridáme mleté čierne korenie, posekanú petržlenovú vňať alebo pažítku a nadrobno nakrájané údené mäso. Zmes osolíme, premiešame a pridáme uvarené huby. Pekáč vymastíme, vysypeme strúhankou a uložíme naň pripravenú mäsovú zmes. Do druhého dňa necháme na chladom mieste. Na druhý deň mäsovú babu upečieme vo vyhriatej rúre.

## **Gemerské banícke guľky I.**

*Pôvodné recepty mám od Vierky z Rožňavy, niekoľko krát boli vylepšované a toto je výsledok. Vyskúšajte!*

**Potrebuje:** 2 kg zemiakov, hrst' hladkej múky, 2 vajcia, 1 kg údeného mäsa, 3-4 strúčiky cesnaku, 2 väčšie cibule, 2 PL bravčovej masti, soľ, čierne korenie a majorán.

**Postup:** zemiaky postrúhame na hrubšom strúhadle, zbavíme ich prebytočnej vody a zmiešame s ostatnými surovinami. Vyformujeme primerane veľké guľky (tak do dlane). Cesto musí byť o niečo tuhšie, ako na halušky. Obalíme ich v hladkej múke a dáme variť do vriacej osolenej vody. Keď vyplávajú na povrch, necháme ich variť asi 5-8 minút. Podávame s cibuľkou opraženou na masti a so šalátom z červenej kapusty.

## Gemerské banícke guľky II.

**Potrebuje:** 2 kg zemiakov, 250 g hladkej múky, 300 g vareného bravčového pliecka, 200 g mletých škvarkov, 3-4 strúčiky cesnaku, soľ, červenú sladkú papriku, mleté čierne korenie, ocot, cibuľu a olej.

**Postup:** 1/3 zemiakov uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Zvyšné očistíme a nastrúhame ako na halušky. Vytlačíme vodu, prípadne necháme odkvapkať na hustom sitku. Vychladnuté zemiaky uvarené v šupke očistíme a prelisujeme. Obe zemiakové masy zmiešame do jednej, ochutíme korením a soľou. Z mletého mäsa, oškvarkov a cesnaku pripravíme mäsovú zmes, ktorú dochutíme paprikou, korením a soľou. Ak je zmes suchá, pridáme pár kvapiek oleja. Vytvarujeme guľky, ktoré obalíme v zemiakovom ceste a vyváľame v múke. Varíme 15-20 minút v osolenej vode, ktorú sme zahustili hladkou múkou. Z vody, v ktorej sa varili guľky, pripravíme kysel (mliečna polievka). Vodu precedíme do druhého hrnca, pridáme mlieko, ak treba zahustíme (zátrepkou z mlieka a múky) a povaríme. Dochutíme soľou a octom. Hotové guľky podávame poliate kyselom alebo cibuľkou opraženou do zlatista.

## Mäsové placky

**Potrebuje:** 1 kg bravčového pliecka, 5 vajec, 1 väčší pohár leča, prípadne čerstvú zeleninu, 150 ml oleja, 1 ČL soli, 6 ČL zemiakovej múčky a mleté čierne korenie.

**Postup:** mäso pokrájame na malé kocky a dáme do hlbšej misky, osolíme, okoreníme, posypeme soľou, pridáme lečo a dobre premiešame. Vajcia dôkladne rozšľaháme so zemiakovou múčkou, vylejme na mäso a odložíme aspoň na 12 hodín do chladničky. Z odležanej masy postupne tvarujeme placky a vo väčšom množstve tuku ich pomaly z oboch strán opražíme. Podávame so zemiakovou kašou alebo varenými zemiakmi.

## Tajomstvo Jankinej kuchyne

*Obed, či večera z jednej zapekacej misy. Recept mám od Janky z Banskej Bystrice.*

**Potrebuje:** 250 g zemiakov, 250 g ryže, 250 g mletého bravčového mäsa, 250 g kyslej kapusty, korenie, soľ podľa chuti, 250 ml kyslej smotany, 2 vajcia a 100 g syra na strúhanie.

**Postup:** zemiaky mierne povaríme, ryžu udusíme. Na pekáč postupne ukladáme zemiaky, mleté mäso, ktoré sme ochutili soľou a korením, ryžu a kyslú kapustu, opakujeme až po okraj pekáča. Všetko zalejeme smotanou s vyšľahaným vajcom a syrom. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 170-190°C asi 35-40 minút.

## Mäsové knedličky v citrónovej omáčke

**Potrebuje:** 500 g mletého bravčového mäsa, 2 vajcia, 2 cibule, 1 PL horčice, 2 citróny, olej na vypraženie, 1 PL nasekanej petržlenovej vňate, 1 ČL mletej červenej papriky, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** mleté mäso, vajcia, horčicu, nadrobno nakrájanú cibuľku, soľ, mleté čierne korenie a nakrájanú petržlenovú vňať spolu zmiešame. Navlhčenými rukami tvarujeme z mäsovej hmoty knedličky, ktoré vysmažíme na oleji. Hotové knedličky vyberieme a do výpeku dáme opražiť na kolieska nakrájanú cibuľu. Po chvíli pridáme kôru z dobre umytého citróna a tiež pokrájanú a kôstok zbavenú dužinu. Ochutíme šťavou z druhého citróna a premiešame. Mäsové knedličky podávame poliate citrónovou omáčkou. Vhodnou prílohou sú opekané zemiaky.

## Sekaná s paradajkovou omáčkou

**Potrebuje:** 2 staršie žemle alebo rožky, 800 g mletého bravčového mäsa, 1 cibuľu, 2 PL oleja, 2 vajcia, 1 ČL horčice, soľ, mleté čierne korenie, 1 pór,



1 PL masla, 4 PL kyslej smotany, mletý muškátový oriešok, 300 g plátkov slaniny a 3-4 natvrdo uvarené vajcia. **Paradajková omáčka:** 1 strúčik cesnaku, 1 PL olivového oleja, 500 g nakrájaných paradajok a podľa chuti kryštálový cukor.

**Postup:** žemle namočíme vo vlažnej vode. Cibuľu a cesnak ošúpeme, nakrájame nadrobno, speníme na rozpálenom oleji a odstavíme. V mise dobre premiešame mleté mäso, opečenú cibuľu s cesnakom, vyžmýkané žemle, vajcia a horčicu. Podľa chuti osolíme a okoreníme. Pór pozdĺžne prekrájime, umyjeme a vonkajšie listy krátko povaríme vo vriacej vode. Zlejeme a necháme dôkladne odkvapkať. Zvyšný pór nakrájame na kolieska, prudko opečieme na rozpustenom masle a odstavíme. Necháme vychladnúť a zmiešame s kyslou smotanou, dochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Na pracovnú dosku rozložíme polovicu plátkov slaniny tak, aby sa vzájomne prekrývali, potrieme ich polovicou smotanovo-pórovej zmesi, poukladáme vajcia uvarené natvrdo, zakryjeme zvyškom zmesi a nakoniec zabalíme do slaniny, aby vznikla rolka. Zvyšnú slaninu spolu s povarenými listami póru striedavo poukladáme na pracovnú dosku a na vrch nanesieme 1/3 mäsovej zmesi, roztrieme a do stredu vložíme pripravenú rolku zo slaniny a vajec, na vrch nanesieme zvyšné mleté mäso a vyformujeme do bochníka. Slaninu a pór preložíme odspodu cez vrch bochníka a preložíme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 200°C asi 60-70 minút.

**Paradajková omáčka:** cesnak ošúpeme, najemno nasekáme a opečieme na oleji. Pridáme pokrájané paradajky, povaríme 5-8 minút, pridáme cukor, soľ, mleté čierne korenie a nakoniec rozmixujeme. Upečenú sekanú nakrájame na plátky. Podávame poukladanú v omáčke so zemiakovou kašou.

## Lacná sviečková

**Potrebuje:** 4 naklepané rezne z bravčového pliecka, cibuľu, olej, kúsok masla, horčicu, 6 ks stredne veľkej mrkvy, 100 ml smotany, hladkú múku na zahustenie, bujón alebo biele víno, soľ a korenie.

**Postup:** naklepané rezne osolíme a okoreníme z obidvoch strán. Z jednej strany potrieme horčicou a z druhej múkou. Vo väčšej panvici speníme na oleji nakrájanú cibuľu. Pridáme mäso a prudko opečieme z oboch strán. Zalejeme bujónom alebo 150 ml vína a dusíme. Po 15 minútach pridáme jednu väčšiu nadrobno nastrúhanú mrkvu a dusíme domäkka. Keď sa voda odparí, zakaždým podlejeme horúcou vodou. Nakoniec zahustíme múkou, asi 2 PL rozmiešame v 100 ml vody a pridáme 100 ml smotany. Dochutíme soľou, korením. Ostatnú mrkvu pokrájame na kocky, popražíme na masle, zalejeme vodou, osolíme a varíme domäkka. Podávame k mäsu spolu s knedľou alebo varenými zemiakmi.

## **Karé na zemiakoch**

**Potrebuje:** 800 g bravčového karé, 1,5 kg zemiakov, 50 g údeného syra, soľ, mleté čierne koreníe, 2 veľké cibule, 200 ml sladkej smotany a olej.

**Postup:** karé pokrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme. Zemiaky a cibuľu očistíme a nakrájame na kolieska. Polovicu zemiakov rozložíme na vymastený plech, posypeme cibuľou. Na panvici zohrejeme olej, každý rezeň opražíme z obidvoch strán a uložíme na zemiaky. Rezne posypeme strúhaným syrom a prikryjeme druhou časťou zemiakov. Smotanu zmiešame so šľavou z výpeku a polejeme vrchnú časť zemiakov. Pekáč zakryjeme alobalom a dáme do vyhriatej rúry. Pečieme asi 1 hodinu, pred dokončením môžeme odkryť.

## **Bôčik so žihľavovou plnkou**

*Možno si poviete, že toto teda nemusíte. Pravda je ale taká, že takto pripravený bôčik je veľmi chutný. Recept mám od pani Helenky zo Zvolena.*

**Potrebuje:** 1 kg bôčika bez kostí, 3 žemle, 100 g anglickej slaniny, 2 vajcia, zväzok žihľavy, soľ, mleté čierne koreníe, muškátový oriešok, ½ ČL tymianu, rascu a 100 ml mlieka.

**Postup:** žihľavu umyjeme, sparíme vriacou vodou a necháme odkvapkať. Slaninu nakrájame na malé kocky a opražíme na panvici. Do misy dáme na kocky nakrájané žemle, pridáme slaninu, najemno nasekanú žihľavu, vajička rozšľahané v mlieku, osolíme, okoreníme a pridáme štipku muškátového orieška. Všetko dobre premiešame a necháme aspoň 5 minút postáť. Do mäsa narežeme kapsu a zvonka i zvnútra osolíme. Naplníme plnkou a otvor zašijeme alebo spojíme ihlami. Bôčik dáme do pekáča, posypeme rascou, tymianom, podlejeme a pomaly pečieme. Podľa potreby podlievame horúcou vodou. Podávame s varenými zemiakmi a zeleninovým šalátom.

## **Gazdovská kapsa**

*Aj gazdovskú kapsu robím podľa Janky z Banskej Bystrice. Jednoduchá a dobrá.*

**Potrebujeme:** 500 g bravčového stehna, 60 g masti, 60 g cibule, mleté čierne korenie, soľ, 50 g šampiňónov, 2 feferónky, 250 g leča (prípadne použijeme čerstvú papriku, paradajky a cibuľu), 50 g kečupu a zemiakové placky.

**Postup:** umyté, osušené bravčové stehno pokrájame na rezance. Na masti speníme pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opečieme, okoreníme a osolíme. Pridáme očistené a pokrájané šampiňóny, posekané feferónky, lečo a nakoniec dochutíme kečupom. Na tanier položíme jednu zemiakovú placku, na ňu položíme pikantnú mäsovú zmes. Placku na polovicu prehne a podávame so zeleninou.

## **Gazdovské cestoviny s údeným mäsom**

*Tento recept by som spokojne mohla nazvať aj dedkove cestoviny s údeným mäsom. V zime sme ich mávali často k obedu.*

**Potrebujeme:** 500 g údeného bravčového kolena, 300 g cestovín, soľ, mleté čierne korenie, 20 g oleja, 250 ml kyslej smotany a 1 vajce.

**Postup:** mäso z uvareného kolena oberieme a pomelieme. V osolenej vode uvaríme cestoviny, scedíme a pridáme k pomletému mäsu, okoreníme a zmes dobre premiešame. Kladieme do vymastenej a múkou vysypanej zapekacej misy. Zalejeme smotanou, v ktorej sme rozšľahali vajcia a v stredne vyhriatej rúre zapečieme. Podávame so zeleninovým šalátom.

## **Plnené bravčové mäso**

**Potrebuje:** 300 g bravčového vykosteného karé, mleté čierne korenie a soľ.

**Plnka:** 150 g cibule, 100 g farebných papriek, 250 ml vývaru z bujónovej kocky, 2 vajcia, 60 g mäkkej salámy, hladkú múku a olej.

**Postup:** bravčové mäso umyjeme, osušime, nakrájame na rezne, ktoré rozklepeme, osolíme a okoreníme z obidvoch strán. Očistenú cibuľu nakrájame na kocky a upražíme na oleji, pridáme pokrájané farebné papriky a spolu podusíme. Osolíme, okoreníme, pridáme rozšľahané vajcia a urobíme hustú praženicu. Necháme mierne vychladnúť. Na rezne položíme plátky mäkkej salámy, na to rozotrieme plnku. Mäso preložíme a konce spojíme ihlami. Naplnené mäso prudko opečieme z obidvoch strán. Podlejeme horúcim vývarom, prikryjeme a dusíme do mäkka. Mäso počas dusenia podľa potreby podlievame horúcim vývarom. Po udusení mäso vyberieme, šťavu zahustíme hladkou múkou a krátko povaríme. Mäso nakrájame, podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## **Bravčové rezne obalené v syre**

**Potrebuje:** 600 g bravčového mäsa, 2 strúčiky cesnaku, soľ, 30 g hladkej múky, mletú červenú papriku, 1 celé vajce, muškátový orech, 30 g tvrdého postrúhaného syra a 60 g oleja.

**Postup:** mäso umyjeme, nakrájame na rezne, naklepeme, potrieme cesnakom rozotreným so soľou a múkou, ktorú sme zmiešali s červenou paprikou. Vajce

dobre rozšľaháme a pridáme k nemu postrúhaný muškátový orech. Rezne namočíme vo vajci, potom ich dáme do múky, do ktorej sme pridali mletú červenú papriku a postrúhaný tvrdý syr. Rezne opražíme z obidvoch strán v horúcom oleji a dávame pozor, aby syr pri pražení nezhnadol. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

## **Koložvárska kapusta**

**Potrebuje:** 750 g mletého bravčového mäsa, 250 g ryže (prípadne 3 vrecká na varenie), 1,5 kg kvasenej kapusty, 250 g dobrej klobásky, 30 g oravskej slaniny, 2 cibule, 3 strúčiky cesnaku, 3 poháriky kyslej smotany (á 250 ml), mletú sladkú papriku a soľ.

**Postup:** cibuľu nakrájame nadrobno, upražíme, pridáme sladkú mletú papriku, mäso, rozotrený cesnak a podusíme vo vlastnej šťave. Ryžu a klobásku uvaríme. Klobásku nakrájame na kolieska a slaninu na tenké plátky. Zapekáciu misu dobre vymastíme, zasypeme strúhankou a ukladáme vrstvy: kapusta, klobása so slaninou, smotana, ryža, mäso a opakujeme, až kým nespotrebuje všetky suroviny. Posledná vrstva je kapusta, ktorú zalejeme smotanou. Pečieme pri teplote 180°C asi 45 minút.

## **Liptovská špecialita alebo dva v jednom**

*Tento zaujímavý recept mám od Táničky z Liptovského Mikuláša. Keď doma pripravím liptovskú špecialitu, vždy ňou zabodujem. Recept, ktorý sa zide najmä v čase Vianoc a Silvestra.*

**Potrebuje:** vodu z kyslej kapusty podľa potreby a chuti rozriedenú s vodou, 1 kg kyslej kapusty, 1 kg bravčovej krkovičky, 2 údené klobásky, 5 zrníčok čierneho korenia, 2 bobkové listy, zemiaky, 2 KL červenej mletej papriky, 1 väčšiu cibuľu a za hrst' sušených húb. **Bábka:** zemiaky - koľko stravníkov

toľko stredne veľkých zemiakov, polohrubá múka, prášok do pečiva, 2 strúčiky cesnaku, 2 PL oleja, 1 vajce, soľ a mleté čierne korenie.

**Rezance:** polohrubá múka, 2 zemiaky, voda a soľ.

**Postup:** do hrnca dáme variť kapustovú vodu s mäsom. Keď zovrie, znížime teplotu, pridáme 1 cibuľu, korenie, soľ, bobkový list a sušené huby, ktoré sme predtým aspoň ½ hodinu namočili v mlieku. Necháme pomaly variť. Asi po ½ hodine pridáme za hrst' kapusty a klobásu. Asi ½ hodinu pred dovarením mäsa vložíme do polievky bábky, ktoré počas varenia vystúpia na povrch, varíme ich asi 20 minút. Mäso, klobásu, kapustu (ktorú použijeme ako prílohu) a bábky vyberieme z polievky na osobitnú misu.

**Bábky:** zemiaky očistíme, postrúhame na hrubšom strúhadle, pridáme olej, 1 KL prášku do pečiva, cesnak, soľ, trochu mletého čierneho korenia a 1 vajce. Zmiešame a pridáme toľko polohrubej múky, aby sa dali vytvarovať bábky, pre každého stravníka uvaríme jednu.

**Rezance:** na podložku nasypeme múku, do ktorej postrúhame na jemnom strúhadle uvarené zemiaky, pridáme soľ, vymiesime tuhšie cesto, ktoré valčekom vyváľame. Pokrájame na široké rezance, dáme variť do posolenej vody. Zlejeme a prelejeme studenou vodou. Polievku podávame s rezancami a bábky s klobásou, mäsom a kapustou.

## **Bravčové pečené**

*Jednoduchý recept - takto ho pečiem oddávna. Bravčové mäso mám chrumkavé, lebo ho vždy asi 15 minút pred dopečením potriem pivom alebo slanou vodou. Vyskúšajte!*

**Potrebuje:** 500-600 g krkovičky, 1/2 PL masti, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľu, soľ a rascu.

**Postup:** mäso umyjeme, osušime a na rozpálenej masti zo všetkých strán opečieme. Potom ho osolíme, posypeme rascou, potrieme rozotreným cesnakom, pridáme cibuľu, podlejeme horúcou vodou a dáme do rúry zapieť. Počas pečenia podlievame horúcou vodou, aby bolo šťavnaté. Zo začiatku mäso

pečieme prikryté, ku koncu ho odkryjeme, aby zružavelo. Podávame so zemiakmi, prípadne s ryžou a rôznou dusenou zeleninou. Nie veľmi zdravá, ale zato chutná, je kombinácia s kapustou a knedľou.

## **Sedliacka pochúťka v alobale**

*Tak toto je pochúťka, zvlášť, keď ju pripravíme na záhradnom grile. Rozvoniava široko-d'aleko.*

**Potrebuje:** 400 g bravčového mäsa, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, 200 g cibule, 100 g údenej slaniny, 200 g klobásy a 60 g oleja.

**Postup:** bravčové mäso umyjeme a nakrájame na menšie plátky, okoreníme, posypeme paprikou. Očistenú cibuľu pokrájame na kolieska. Údenú slaninu pokrájame na malé kúsky a klobásu na kolieska. Na ihlu striedavo napichujeme mäso, klobásu, cibuľu a slaninu. Takto pripravené mäso položíme na alobal a pokvapkáme olejom. Dobre uzavrieme a dáme piecť na 45 minút do vyhriatej rúry. Podávame s varenými zemiakmi poliatymi šťavou z výpeku a na záhrade aj s pečivom.

## **Jogurtové rezne**

*Výborné rezne, bola by škoda nevyskúšať ich.*

**Potrebuje:** 4 bravčové rezne, biely smotanový jogurt alebo kyslú smotanu, 1 ČL zázvoru, 1 ČL horčice, soľ, čierne korenie, cibuľu a 1 ČL mletej červenej papriky.

**Postup:** rezne naklepeme a potrieme z oboch strán pastou, ktorú si pripravíme zo zázvoru, soli, korenia, mletej papriky, horčice a nadrobno nakrájanej cibule. Rezne potom ukladáme do nádoby s pokrievkou. Rezeň potrieme jogurtom alebo kyslou smotanou. Takto uložíme všetky rezne, posledný potrieme jogurtom. Prikryjeme a dáme na 12-24 hodín do chladničky. Rezne opekáme z oboch strán na oleji. Podávame s ryžou alebo so zemiakmi. Rezne chutia ako jarmočná cigánska pečenka.

## Plnená paprika

*Plnená paprika je u nás v kurze, najmä v sezóne, ale zvyknem ju robiť aj zo zamrazenej papriky. Recept som prevzala od manželovej mamy, ktorá spomínala nasledovnú príhodu. Bolo to dávno, vtedy mal môj budúci manžel prísť zo základnej vojenskej služby na dovolenku. Keďže mal plnenú papriku nesmierne rád, mama mu chcela urobiť radosť a navarila za 10 l hrniec. No skôr ako stihol zazvoniť, dostali nečakanú návštevu. Plnená paprika prišla vhod a príbuzní boli milo prekvapení ako ich na nečakanej návšteve pohostili. No vojakovi nezostalo skoro nič.*

**Potrebuje:** 4 papriky, 500 g bravčového mäsa z pliecka, 2-4 strúčiky cesnaku, 1 väčšiu cibuľu, 120 g ryže, 1 vajce, 1-2 ks nového korenia, 1 bobkový list, 1 paradajkový pretlak, 100 g kryštálového cukru, ¼ ČL mletého korenia, olej a múku na prípravu zápražky.

**Postup:** ryžu si uvaríme a necháme vychladnúť. Mäso pomelieme s cibuľou, pridáme prelisovaný cesnak, osolíme, okoreníme, pridáme vajce a vychladnutú ryžu. Všetko spolu dobre vymiešame. Medzitým si urobíme hustejšiu zápražku, zalejeme studenou vodou, pridáme nové korenie, bobkový list, paradajkový pretlak a necháme zovrieť. Omáčku varíme asi 10 minút. Papriky naplníme mäsovou zmesou a vložíme do omáčky. Ak nám mäso zostalo, urobíme guľky, ktoré vložíme do omáčky asi 15 minút potom, čo sme vložili papriky a varíme asi 10 minút, kým papriky a guľky nevyplávajú na povrch. Nakoniec omáčku osladíme. Podávame so zemiakovou kašou, prípadne s knedľou.

## Bravčový perkelt

**Potrebuje:** 400-500 g bravčového mäsa, 1/2 cibule, 1/2 ČL mletej červenej papriky, 2 PL hladkej múky, 20 g masti, podľa chuti soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** mäso umyjeme a nakrájame na kocky. Na rozpálenej masti upražíme cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, mleté čierne korenie a mäso. Najskôr



necháme podusiť vo vlastnej šťave, neskôr osolíme a podlievame horúcou vodou. Dusíme domäkka. Na záver pridáme vodu a zahustíme múkou. Dochutíme soľou. Podávame s jemnými haluškami, prípadne s ryžou a šalátom z čerstvej zeleniny.

### **Bravčové rezne v zemiakovom cestíčku**

**Potrebuje:** 400-500 g bravčového mäsa zo stehna, 1/4 KL soli, 2-4 strúčiky cesnaku a 40 g oleja.

**Postup:** mäso umyjeme, pokrájame na tenké rezne, naklepeme, osolíme a odložíme do chladu. Medzitým si pripravíme zemiakové cesto. Potom rezne potrieme rozotreným cesnakom a na horúcom oleji z oboch strán prudko opečieme, z každej strany asi 4 minúty. Na horúci olej dáme za lyžicu zemiakového cesta, roztrieme na tenko a položíme naň opečený rezeň. Na vrch rezňa dáme opäť za lyžicu cesta a rozotrieme po celom rezni. Po upečení spodnej strany rezeň obrátíme a pečieme z druhej strany.

**Na zemiakové cesto potrebujeme:** 500 g zemiakov, 10 g oleja, 30 g cibule, soľ, 1/2 KL mletého čierneho korenia, 1 KL majoránu, 1/2 KL mletej rasci, 1 vajce a 10 g hladkej múky. Očistené zemiaky postrúhame alebo rozmixujeme, pridáme nadrobno pokrájanú a na oleji opraženú a vychladnutú cibuľu, vajce, soľ, majorán, ktorý pomrvíme medzi prstami, čím získame jeho intenzívnejšiu vôňu, rascu, mleté čierne korenie a podľa potreby múku. Všetko dobre premiešame.

### **Misa plná tajomstva**

**Potrebuje:** 750 g bravčového mäsa zo stehna, 250 g klobásy, soľ, mleté čierne korenie, olej, kečup, prípadne malý paradajkový pretlak, toastový syr.

**Postup:** bravčové mäso zo stehna nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme a narežeme okraje. Mäso opečieme v panvici z obidvoch strán a striedavo s varenou klobásou prekladáme do zapekacej misy. Polejeme kečupom alebo paradajkovým pretlakom. Na vrch dáme toustový syr. Pečieme

asi 25 minút v teplovzdušnej rúre pri teplote 170-190°C. Podávame s ryžou, prípadne so zemiakmi.

## **Jánošíkova tanistra**

**Potrebuje:** 4 rezne - bravčové karé alebo stehno, 1 PL horčice, mleté čierne korenie, mletú sladkú papriku, 1 údenú klobásu, 100 g hrášku, 100 g mrkvy, 4 vajcia, 3 cibule, 100 ml kečupu, zemiakový škrob a 4 ks syrových korbáčikov.

**Postup:** mäso nakrájame na väčšie rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme, potrieme horčicou. Na rezne naukladáme na kolieska nakrájanú uvarenú klobásu, mrkvu, hrášok a 1/4 uvareného vajca. Rezeň stočíme, previažeme potravinárskou niťou. Mäso opečieme doružova na oleji. Na výpeku si opražíme cibuľu, pridáme mletú papriku, podlejeme a vložíme mäso. Pridáme asi 100 ml kečupu a dusíme domäkka, podľa potreby podlievame horúcou vodou. Na záver zahustíme zemiakovým škrobom. Špagát z mäsa odstránime a nahradíme ho syrovým korbáčikom. Podávame s ryžou a šalátom podľa chuti.

## **Mäsové taštičky s kyslou kapustou**

**Potrebuje:** 4 bravčové rezne z karé, 500 g kyslej kapusty, 4 cibule, soľ, mleté čierne korenie, 100 ml bieleho vína a 50 g údenej slaniny.

**Postup:** rezne narežeme a urobíme taštičky. Medzitým popražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme kyslú kapustu, soľ, čierne korenie a podusíme. Kapustou naplníme mäsové taštičky, previažeme niťou a rýchlo opečieme z oboch strán. Potom taštičky uložíme na pekáč, podlejeme vínom a pečieme 45 minút pri teplote 180°C. Podávame s ryžou alebo varenými zemiakmi.

## **Záhorácke vtáčiky**

*Záhorácke vtáčiky alebo moravský vrabec, asi majú veľa spoločného. Tento recept mám od Janky z Bratislavy a ona ho má naozaj zo Záhoria. Záhorácke vtáčiky zvyknem robiť aj so špenátom a chľapatou knedľou.*

**Potrebujeme:** 400 g bravčového stehna, 150 g cibule, 2 vajcia, 80 g oravskej slaniny, 1 hlávkku kelu, 100 ml oleja alebo masti, 1 PL hladkej múky, štipku soli, štipku mletého korenia, 1 PL strúhanky a 500 ml vody alebo vývaru.

**Postup:** bravčové stehno narežeme, naklepeme, osolíme a okoreníme. Nadrobno nakrájanú slaninu opečieme s časťou cibule. Po chvíli k nim pridáme očistený, umytý a pokrájaný kel, ktorý posolíme, okoreníme. Pridáme rozšľahané vajcia. Do vzniknutej praženice pridáme strúhanku, aby plnka nebola vodová a naplníme ňou pripravené rezne, ktoré stočíme a zopneme ihlou. Zvyšnú cibuľu opražíme na oleji alebo masti a dáme dusiť pripravené vtáčiky, priebežne podlievame horúcou vodou. Mäkké mäso vyberieme, výpek varíme, kým sa voda neodparí a zostane len tuk. Pridáme múku, ktorú rozmiešame v troške vody, dobre prevaríme a dosolíme. Záhorácke vtáčiky podávame so zemiakmi alebo ryžou poliate šťavou.

## **Bravčové rezne z jedného pekáča**

*Aj toto je veľmi vd'ačný recept, všetko pripravíme na jednom plechu alebo v jednej zapekacej mise. Málo riadu a chutný obed. Recept mám od Janky z Banskej Bystrice.*

**Potrebujeme:** 4 bravčové rezne, 600 g zemiakov, 100 ml bieleho vína, 2 cibule, 250 g paradajok, 100 g mozzarely, 4 PL oleja, trochu soli, mleté čierne korenie, tymian a 70 ml silného zeleninového vývaru.

**Postup:** cibuľu a paradajky nakrájame na kolieska a zemiaky na plátky. Zemiaky a cibuľu premiešame s olejom a vyložíme na dno pekáča. Mäso naklepeme, osolíme, okoreníme a na oleji prudko opečieme z oboch strán. Mäso rozložíme na zemiaky, rovnomerne poukladáme paradajky, posypeme tymianom

a všetko zalejeme vínom a zeleninových vývarom. Zapečieme v prehriatej rúre pri teplote 190°C, asi 30 minút. Pred dopečením rozložíme na mäso mozzarellu. Hotové jedlo ešte ozdobíme čerstvým tymianom.

## **Bravčové v lístkovom ceste**

**Potrebuje:** 1 lístkové cesto, 500 g bravčového mäsa, 1 väčšiu cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, zväzok čerstvej pažítiky alebo petržlenovej vňate, olej na opečenie, 2 vajcia a 1 PL hladkej múky.

**Postup:** cibuľu osmažíme na oleji. Keď je cibuľa sklovitá pridáme umyté, na malé kocky nakrájané mäso a podusíme. Hotové mäso dochutíme soľou, korením a zasypeme pažítkou, prípadne petržlenovou vňaťou a ešte chvíľu podusíme. Na doske rozváľame lístkové cesto na dve polovice. Jednou polovicou vyložíme zapekaciu misu, ktorú sme predtým vymastili a vysypali múkou. Do cestom vyloženej misy uložíme mäsovú zmes. Okraje cesta prehneme dovnútra a druhou časťou cesta všetko zakryjeme. Povrch cesta potrieme rozšľahaným vajcom, posolíme a posypeme rascou. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote asi 180°C 35-40 minút. Necháme ešte asi 10 minút postáť a podávame.

## **Cesnakové rezne**

**Potrebuje:** 4 rezne bravčového karé, 6-8 strúčikov cesnaku, hladkú múku na obalovanie. **Cestíčko:** 1 PL hladkej múky, 2 vajcia, 100 ml mlieka, 1 KL soli, 1 červenú kapiu, 1 zelenú papriku a soľ.

**Postup:** umyté, osušené mäso naklepeme, potrieme rozotreným cesnakom zmiešaným so soľou a obalíme v hladkej múke.

**Cestíčko** pripravíme z vajec, mlieka, múky, osolíme a pridáme nadrobno nakrájanú červenú a zelenú papriku. Rezne obalíme v cestíčku a vyprážame na tuku. Podávame so zemiakovou kašou a šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Bravčové rezne nakyslo**

**Potrebuje:** 600 bravčového mäsa zo stehna, 300 ml mlieka, 30 g hladkej múky, 1 cibuľu, 1 PL sekaného kôpru, soľ, olej, ocot a kryštálový cukor.

**Postup:** cibuľu očistíme a pokrájame nadrobno. Umyté mäso pokrájame na rezne, naklepeme a osolíme. Rezne prudko opečieme z oboch strán na rozohriatom oleji. Pridáme cibuľu, podlejeme malým množstvom horúcej vody a dusíme domäkka. V mlieku rozmiešame hladkú múku a nalejeme na udusené rezne. Pridáme nasekaný kôpor, ochutíme octom a cukrom. Prikryjeme a podusíme ešte ďalších 5-10minút. Podávame s varenými zemiakmi, cestovinou alebo knedľou.

### **3.2.4 Baranie mäso**

Baraninu sme v mojej pôvodnej rodine mávali každú jeseň. Nikdy sa nám neprejedla, naopak, tešili sme sa na ňu. Aj dnes ju z času - načas vyhl'adám u mäsiara. Baranie mäsko, ktoré rozvoniava rozmarínom, tak to je naozajstná paráda!

#### **Baranie mäso so zelenou paprikou a paradajkami**

**Potrebuje:** 600 g baranieho stehna, 4 zelené papriky 1 PL masti, 1 väčšiu cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, 40 g údenej slaniny, 4 paradajky, 1/2 PL hladkej múky, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** mäso umyjeme, odblaníme, zbavíme loja a v hlbšej panvici opečieme na horúcej masti. Pridáme pokrájanú cibuľu, pokrájanú zelenú papriku, rozotrený cesnak, čierne korenie, pokrájanú slaninu a prikryté podusíme. Počas dusenia pridáme olúpané paradajky a podlievame horúcou vodou. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme múkou, pridáme pokrájané mäso a ešte chvíľu podusíme. Podávame s ryžou, zemiakmi alebo cestovinou.

## **Baranie mäso na spôsob diviny**

**Potrebuje:** 700 g baranieho mäsa zo stehna, 50 g masti, 100 g údenej slaniny, 1 cibuľu, 2 mrkvy, 2 petržleny, 1 zeler, 200 ml smotany, PL hladkej múky a soľ. **Moridlo:** 100 ml vody, 200 ml octu, 2 bobkové listy, 5 zrníček čierneho korenia a trocha soli.

**Postup:** pripravíme si moridlo – vodu, ocot, bobkový list, čierne korenie a trochu soli zvaríme a necháme vychladnúť. Mäso zbavíme prebytočného tuku, umyjeme a vložíme do moridla. Necháme 3-4 dni postáť v chladničke. Priebežne mäso v moridle obrátíme. Na tuku opražíme cibuľu, slaninu, pridáme nadrobno nakrájanú koreňovú zeleninu a mäso, ktoré sme si vybrali z moridla. Trochu osolíme a podusíme. Počas dusenia polievame moridlom. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme smotanu rozhabarkovanú s múkou a dobre povaríme. Nakoniec omáčku rozmixujeme a vložíme do nej pokrúpané mäso. Podávame s knedľou.

## **Chatársky baraní guláš**

**Potrebuje:** 400 g baranieho mäsa, 40 g masla, 100 g cibule, 1 ČL mletej červenej papriky, 500 g zemiakov, majorán, 1-2 strúčiky cesnaku, 1 PL hladkej múky, soľ a rascu.

**Postup:** mäso najprv obaríme vriacou vodou, potom umyjeme studenou vodou a pokrújame na kocky. Roztopíme maslo, opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, pokrúpané mäso, rascu, zemiaky a opečieme. Podľa potreby podlievame horúcou vodou. Nakoniec pridáme majorán, prelisovaný cesnak, zahustíme múkou a ešte trochu povaríme. Guláš môžeme zahustiť aj krajcom chleba, ktorý v guláši rozvaríme. Podávame s pečivom.

## Vyprážené baranie rebierka

*Vývar určite použijem na prípravu polievky s krupičnými haluškami. Ja tomu zvyknem hovoriť aj „dva v jednom“, čím len potvrdzujem, že v mojej kuchyni zužitkujem naozaj všetko.*

**Potrebuje:** 750 g baraních rebierok, 25 g hladkej múky, 150 g strúhanky, 50 ml mlieka, 2 vajcia, soľ, tuk na vypráženie a koreňovú zeleninu ako do polievky.

**Postup:** baranie rebierka vložíme v celku do horúcej osolenej vody. Keď voda začne vriieť, pridáme koreňovú zeleninu a varíme, až kým mäso nezmäkne. Mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame aj s kosťou na porcie. Každý kus obalíme múkou, rozšľahaným vajcom s mliekom a nakoniec strúhankou. Na horúcom tuku vyprážime z oboch strán doružova. Podávame so zemiakovou kašou a cviklou.

### 3.2.5 Mäso z hydiny

#### Jankina špecialita

*Janka z Banskej Bystrice je naozaj dobrá kuchárka, ved' receptov od nej mám hneď niekoľko. Odporúčam aj tento a ak sa rozhodnete pre karí korenie, ktoré má jedinečnú chuť a vôňu, po prvý raz si radšej vyskúšajte, koľko ho znesiete.*

**Potrebuje:** 4 väčšie kuracie prsia, 150 g pražskej šunky, 2 ks syrokrému, 2 vajcia, mlieko, mleté biele korenie, prípadne karí korenie a soľ.

**Postup:** kuracie prsia posypeme korením a soľou a narýchlo opražíme na panvici. Pražskú šunku si nakrájame na malé štvorčeky, pridáme vajcia, mlieko a syrokrém. Všetko spolu vyšľaháme. Kuracie prsia naukladáme do zapekacej misky aj s výpekcom a postupne zalievame. Pečieme asi 30 minút vo vyhriatej rúre na 180-200°C.

## **Kura po gemersky**

**Potrebuje:** 4 väčšie kuracie prsia, 100 g šunky, 1 menšiu konzervu sterilizovanej kukurice, 1 väčšiu cibuľu, 3 PL sójovej omáčky, 2 PL kečupu, čierne korenie, soľ a sladkú smotanu.

**Postup:** cibuľku opražíme na tuku, pridáme na rezance nakrájané kuracie mäso a všetko spolu podusíme vo vlastnej šťave. Pridáme kukuricu, sójovú omáčku, kečup a na rezance pokrájanú šunku. Podľa potreby podlievame horúcou vodou a dusíme, až kým mäso nie je mäkké. Nakoniec pridáme smotanu a necháme krátko prevrieť. Podávame s jemnými haluškami alebo cestovinou.

## **Kura, ktoré chutí ako kačka**

*Opäť čosi „akože“, no vyplatí sa. Keď pečiem mäso z hydiny, nikdy ho nezabudnem pokvapkať citrónovou šťavou, je potom šťavnatejšie.*

**Potrebuje:** 1 celé kura, kyslú sudovú kapustu, čierne pivo, maslo a soľ.

**Postup:** kura umyjeme a naplníme kyslou kapustou. Vložíme do zapekacej misky, osolíme a obložíme plátkami masla, zalejeme asi 150 ml čierneho piva. Vložíme do rúry a pečieme pri teplote 200°C, asi po 10 minútach opäť podlejeme 150 ml piva a počas pečenia polievame výpekcom. Kura chytí karamelovú farbu. Podávame s knedľou a kapustou, ktorá sa udusila priamo v kurati.

## **Kuracie prsia v syrovej omáčke**

**Potrebuje:** 500 g kuracích prs, 1 pór, olej alebo masť, vývar alebo 1 slepačí bujón, 1 šľahačkovú smotanu, 200 g údeného syra, cesnak a mleté čierne korenie.

**Postup:** na hlbšej panvici rozohrejeme masť alebo olej, pridáme nakrájaný pór a opečieme, doložíme mäso nakrájané na rezance a všetko spolu dusíme.



Pridáme vývar alebo bujón, dochutíme korením, soľou a na miernom ohni udusíme domäkka. Nakoniec pridáme smotanu, krátko povaríme a za stáleho miešania pridáme postrúhaný syr. Miešame, až kým sa syr celkom nerozpustí. Podávame s maslovými haluškami.

## **Kuracie prsia v perinke**

**Potrebujeme:** 4 väčšie kuracie prsia, 2 cibule, 200 g šunkovej salámy nakrájanej na kocky, šampiňóny, 1 šľahačkovú smotanu, 200 g tvrdého syra na strúhanie, olej, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** rezne naklepeme, osolíme, okoreníme, prudko opečieme na oleji a uložíme do hlbšej zapekacej misy. Medzi tým si pripravíme „perinku“. Na oleji upražíme cibuľu, pridáme šunku, šampiňóny a chvíľu podusíme. Dochutíme soľou, korením, poprášime hladkou múkou a zalejeme šľahačkovou smotanou. Vznikne hustá zmes, ktorú poukladáme na rezne, posypeme syrom a dáme zapiecť. Podávame s pečenými zemiakmi.

## **Pečená kačka (hus) s plnkou**

*Plnená kačka a hus je naším obľúbeným jedlom najmä na jeseň a v zime. A aj keď sa dnes už dá kúpiť v hypermarkete kedykoľvek, najlepšia je aj tak tá doma kŕmená. Aby sa mi podarila dobrá plnka, žĺtky pridávam zvlášť, z bielkov urobím tuhý sneh. Keď je plnka hotová, zľahka sneh zapracujem. Plnka je ľahká, nadýchaná. Keď pečiem staršiu kačku alebo hus, plnku nedávam dovnútra, ale vedľa. Dovnútra kačky vložím radšej 1-2 jabĺčka.*

**Potrebujeme:** 1 menšiu kačku a ďalšie suroviny podľa zvolenej plnky.

**Postup:** mladú kačku, prípadne menšiu hus, posolíme zvonku i zvnútra a naplníme plnkou, ktorú si zvolíme podľa chuti. Otvor naplnenej kačky zašijeme, dáme na pekáč, pridáme trochu masťa, podlejeme horúcou vodou a pečieme. Počas pečenia priebežne podlievame, aby sa nám mäso nevysušilo.

**Bylinková plnka:** 2-3 rožky pokrájame, navlhčíme mliekom, pridáme 300 g uvareného, na malé kocky nakrájaného údeného mäsa, 1 varené vajce nakrájané na kocky, 2 žĺtky a čerstvé bylinky (rozmarín, tymian, petržlenová vňať), všetko spolu vymiešame a nakoniec zľahka zapracujeme sneh z bielkov.

**Žemľová plnka:** 8-10 rožkov pokrájame, navlhčíme mliekom, pridáme na masti opražené posekané vnútornosti (kuracie pečienky, prípadne kačaciu pečeň), 2 vajcia, mleté čierne korenie, majorán, soľ a posekanú petržlenovú vňať.

**Mandľová plnka:** 8 rožkov pokrájame, navlhčíme mliekom, pridáme 2 vajcia, posekané mandle, podľa chuti osolíme a okoreníme.

## **Vyprážené kuracie prsia naložené v marináde**

**Potrebuje:** 4 kuracie rezne, 1 vajce, 4 PL oleja, 2-3 ČL zemiakového škrobu, 1 biely jogurt, mleté čierne korenie, soľ, korenie na grilovanie a strúhanku.

**Postup:** kuracie rezne naklepeme, z ostatných surovín vymiešame marinádu a kuracie rezne naložíme cez noc do marinády. Obalíme v strúhanke a prudko opečieme na oleji. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## **Pečené kurča plnené mäsom a šampiňónmi**

**Potrebuje:** 1 kura, 150 g masla, 300 g šampiňónov, 100 g posekaného petržlenu a vývar z bujónu. **Plnka:** 400 g bravčového mäsa, 50 g masla, 2 vajcia, 150 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 10 g petržlenovej vňate, 200 g šampiňónov, 1/2 KL soli a 1/4 KL mletého čierneho korenia.

**Postup:** kura umyjeme, vyberieme kľúčnu a prsnú kosť, stlačíme a brušnú dutinu vyplníme plnkou. Kurča posolíme zvnútra i zvonku, naplníme plnkou, otvor zašijeme, vložíme na pekáč a pečieme z obidvoch strán. Asi po 1/2 hodine pridáme na pekáč šampiňóny opečené na masle a pečieme ešte ďalšiu 1/2 hodinu. Keď je kura hotová, pridáme do výpeku bujón a povaríme ešte 2 minúty. **Postup na prípravu plnky:** chudé bravčové mäso zomelieme,

pridáme posekanú, na masle opraženú cibuľku, pretlačený cesnak, zelenú petržlenovú vňať, nakrájané šampiňóny, celé vajcia, osolíme, okoreníme a všetko dobre premiešame.

## **Kura na soli**

**Potrebuje:** 1 stredne veľké kura a 1 kg soli.

**Postup:** do pekáča nasypeme soľ, zo stredu odhrnieme soľ do bokov, čím sa vytvorí korýtko pre kura. Kura umyjeme, osušíme zvonku i zvnútra a položíme do pripraveného korýtka. Pečieme odkryté v rúre pri teplote 200°C asi 1 hodinu, kým nebude koža zlatohnedá, chrumkavá. Počas pečenia rúru neotvárame. Po upečení kura vyberieme, zo spodnej časti očistíme od soli a naporciujeme. Podávame s ryžou a zeleninovým šalátom.

## **Varené kura alebo sliepka**

**Potrebuje:** 1 kura alebo sliepku, 1 PL masť, 1 väčšia cibuľa, červenú sladkú papriku, 3 zelené papriky, 3 paradajky, 1/2 hlávky kapusty, 8 zemiakov, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** na masť speníme cibuľku, pridáme červenú papriku, na menšie kúsky nakrájané kura alebo sliepku, pokrúpanú zelenú papriku, soľ, podlejeme vodou 1,5–2 l a varíme. Keď je kura alebo sliepka polomäkká, pridáme paradajky, nastrúhanú kapustu, očistené a na kocky pokrúpané zemiaky, mleté čierne korenie a všetko spolu dovaríme. Uvarené mäso vyberieme, oberieme od kostí, nakrájame na malé kúsky. Na koniec do vývaru zavaríme širšie rezance a pridáme uvarené mäso. Podávame s pečivom.

## **Sliepka na sedliacky spôsob**

**Potrebuje:** polovicu sliepky, soľ, mleté čierne korenie, 1 PL masti, 1 cibuľu, 1 kocku slepačieho bujónu, 1 petržlen, 1 mrkvu, kúsok zeleru, za hrst' širokých rezancov a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** sliepku umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, okoreníme a opečieme na masti. Pridáme očistenú cibuľu pokrájanú nadrobno a zalejeme z 2/3 horúcou vodou. Pridáme slepačí bujón a dusíme asi 40 minút. Odstavíme, mäso vyberieme, vykostíme a vložíme späť do hrnca. Pridáme očistenú koreňovú zeleninu pokrájanú na kocky, podľa potreby pridáme vodu a uvaríme do polomäčka. Nakoniec vložíme rezance a dovaríme. Hotové ochutíme zelenou, nadrobno pokrájanou petržlenovou vňaťou. Podávame s varenými zemiakmi a šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Bylinkové hydinové rezne**

**Potrebuje:** 4 kuracie, prípadne morčacie prsia, 8 strúčikov cesnaku, 2 vajcia, 250 ml smotany, strúhanku, olej, mlieko, soľ, korenie, maslo a bylinky (petržlenová vňať, pažítka, majoránka, rozmarín).

**Postup:** kuracie mäso nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme. Vajíčko rozšľaháme so smotanou. Podľa potreby zriedime mliekom a namočíme rezne. Rezne potom obalíme v strúhanke, ktorú sme zmiešali s bylinkami. Strúhanku dobre pritlačíme, môžeme a nemusíme obalovanie zopakovať. Vyprážame z oboch strán na cesnakom oleji. Olej si pripravíme tak, že necháme rozohriať potrebné množstvo oleja na vyprážanie a keď je olej skoro rozpálený, vložíme do neho prelisovaný cesnak. Cesnak necháme opražiť do ružova a potom ho vyberieme. V takto pripravenom oleji vyprážame rezne, po vyprážení ich necháme odkvapkať na papierovom obrúsku, na každý rezeň dáme plátok masla a podávame s varenými zemiakmi.

## Diabolské kura

**Potrebuje:** 1 kura, 7 PL oleja, 40 g cibule, 1 PL petržlenovej vňati, mleté čierne korenie, 1 ČL mletého zázvoru a soľ.

**Postup:** kura umyjeme, vo vnútri i na povrchu ho natrieme zmesou, ktorú si pripravíme z jemne nasekanej cibule, petržlenovej vňate, soli, mletého zázvoru a čierneho mletého korenia. Kura pečieme na ražni alebo na grile. Podávame s varenými zemiakmi a zeleninovým šalátom.

## Kura v syre

**Potrebuje:** 1 kura, 4 vajcia, 100 g hladkej múky, 150 g tvrdého syra, olej a soľ.

**Postup:** kura rozporciujeme, osolíme a obalíme v hladkej múke, rozšľahaných vajciach a strúhanke. Obalené mäso vložíme do vymastenej zapekacej formy, zalejeme zvyšnými vajcami a syrom. Pečieme v dobre vyhriatej rúre dozlata. Podávame so zemiakovou kašou alebo s varenými či opekanými zemiakmi.

## Morčacia delikatesa I.

**Potrebuje:** 500 g morčacích prs a marinádu: 3 vajcia, 1 ČL worchesterovej omáčky, 1 ČL horčice, 1 ČL kečupu, 1 ČL soli, 1 ČL mletej rasce, mleté čierne korenie, 1 ČL koňaku, 1 ČL medu a soľ.

**Postup:** mäso umyjeme a nakrájame na tenšie rezance. Z jednotlivých surovín pripravíme marinádu, premiešame ju s mäsom a necháme prikryté odstáť v chladničke minimálne 3 hodiny. Na rozpálenom oleji mäso opečieme z oboch strán a podávame s ryžou a čerstvým zeleninovým šalátom.

*Užitočné rady: mäso môžeme marinovať aj dva dni, jednotlivé chute sa lepšie spoja a mäso bude mať výbornú chuť.*

## **Morčacia delikatesa II.**

**Potrebuje:** 600-800 g morčacích prs, soľ, korenie a 2 PL oleja. **Orechové knedličky:** 6 rožkov, 3 vajcia, štipka soli a muškátového orecha, 200 ml mlieka, 50 g hrubej múky, 1 PL nakrájanej petržlenovej vňate a 100 g vlašských orechov. **Omáčka:** 75 g masla, 2 PL hladkej múky, 250 ml suchého bieleho vína, 100 ml smotany na varenie, cukor a soľ.

**Postup:** mäso umyjeme pod tečúcou vodou, narežeme, rezne osušíme, okoreníme a prudko opečieme z obidvoch strán na rozpálenom oleji. Plameň stlmíme a dopečieme. Asi 2 dni staré rožky nakrájame na kocky, zalejeme mliekom, pridáme vajce, hrubú múku, nasekanú petržlenovú vňať a posekané jadra vlašských orechov. Dochutíme štipkou muškátového orecha a osolíme. Premiešame a tvarujeme malé knedličky, ktoré dáme do vriacej vody a varíme asi 10 minút. Na omáčku rozpustíme maslo, pridáme hladkú múku a urobíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme bielym vínom a za stále miešania privedieme do varu. Omáčku povaríme asi 5 minút, prilejeme smotanu, zvaríme a dochutíme soľou.

## **Hriešne mäso**

**Potrebuje:** 4 väčšie pláty morčacieho mäsa, 5-6 strúčikov cesnaku, strúhanku a hladkú múku na obalovanie, 2 vajcia, tuk na opekanie, 8 plátkov anglickej slaniny, 500 g zemiakov, 4 veľké cibule, 1 ČL soli, mleté čierne korenie a mletú červenú papriku.

**Postup:** mäso umyjeme, osušíme, zľahka naklepeme a potrieme rozotreným cesnakom. Osolíme, okoreníme, posypeme mletou červenou paprikou. Necháme asi 25 minút odležať. Mäso obalíme naopak, najskôr v strúhanke, potom vo vajíčkach a nakoniec v hladkej múke. Opečieme z obidvoch strán na tuku. Hotové mäso vložíme do zapekacej misy na plátky anglickej slaniny. Cibuľu a očistené zemiaky pokrájame na tenké kolieska, poukladáme na mäso a dáme

zapiect'. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 30 minút. Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Morčacie s pikantným syrom**

**Potrebujeme:** 600 g morčacích prs, 100 g pikantnej zmesi strúhaných syrov (mozzarella a čedar), 5 plátkov anglickej slaniny, soľ, mleté čierne korenie, olej a petržlenovú vňať.

**Postup:** morčacie prsia pokrájame na rezne, opatrne naklepeme, osolíme, okoreníme mletým bielym korením. Na každý rezeň mäsa dáme nasekané lístky petržlenovej vňate a posypeme syrom. Mäso preložíme napoly, obalíme plátkom anglickej slaniny a spojíme ihlou na grilovanie. Poukladáme na vymastený plech a pečieme vo vyhriatej rúre. Podávame s uvarenou ryžou, ozdobíme zeleným šalátom.

### **3.2.6 Ryby**

Ryby, rybky, rybičky, máme ich všetky radi. Nie sme vyberaví, pochutíme si na každej, len nech je dobre pripravená. Ale ak si môžeme vybrať, tak predsa dáme prednosť kaprovi.

#### **Rybie filety na cesnaku**

**Potrebujeme:** 1 sladkovodnú rybu (filety z kapra, zo zubáča), 3 strúčiky cesnaku, 1 viazanička petržlenovej vňate, 500 g zemiakov, 3 PL postrúhaného tvrdého syra, 8 PL oleja, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** rybie filety očistíme, umyjeme a osušíme papierovou utierkou. Do misky dáme roztláčený cesnak, pokrájanú petržlenovú vňať, olej a dobre premiešame. Očistené surové zemiaky pokrájame na tenké plátky. Polovicu zemiakov poukladáme do vymastenej zapekacej misy, osolíme a pokvapkáme

polovicou pripravenej zmesi. Rybie filety osolíme, okoreníme a rozložíme na vrstvu zemiakov. Prikryjeme druhou polovicou zemiakov a polejeme zvyškom cesnakovo-olejovej zmesi. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 20 minút, povrch zemiakov posypeme strúhaným syrom a pečieme ešte ďalších 10-15 minút. Podávame so zeleninovým šalátom.

## **Rybie filé so zeleninou**

**Potrebuje:** 600 g rybacieho filé, 80 g masla, 60 g cibule, 400 g paradajok, 1/2 citróna, 50 ml bieleho vína a 100 g koreňovej zeleniny (mrkva petržlen, kaleráb, zeler).

**Postup:** porcie filé osolíme, na rozpustenom masle z oboch strán prudko opečieme a vyberieme. Pridáme na kolieska nakrájanú cibuľu a spolu dusíme asi 5 minút. Potom pridáme na plátky nakrájané a olúpané paradajky, osolíme, podlejeme vínom, citrónovou šťavou a krátko necháme prejsť varom. Nakoniec pridáme do šťavy na malé kocky nakrájanú zeleninu, ktorú sme varili v osolenej vode a opečené rybacie filé. Všetko necháme krátko prejsť varom a podávame s varenými zemiakmi.

## **Zapečená ryba v lístkovom ceste**

*Veľmi rýchlo hotová a chutná ryba, až na prípravu lístkového cesta. Pokojne sa môžete rozhodnúť pre polotovar, ale ak by ste si ho chceli pripraviť doma, recept prikladám. Dúfam, že oceníte, že ho nemusíte zdĺhavo hľadať medzi ostatnými receptami.*

**Potrebuje:** rybu podľa chuti, cesnak, citrón, špenát, lístkové cesto, soľ, čierne korenie a tymian.

**Postup:** najskôr podusíme špenát klasickým spôsobom (podusíme na oleji, osolíme a pridáme cesnak). Rybu osolíme a necháme odstáť, aby pustila vodu. Vyvalkáme lístkové cesto, ktoré narežeme na malé štvorce, podľa veľkosti ryby. Rozložíme na ne vychladnutý udusený špenát, uložíme rybu, ktorú pokvapkáme



citrónovou šťavou, ochutíme tymianom a cesto preložíme. Potrieme žĺtkom a pečieme asi 20 minút pri teplote 200°C. Podávame s varenými zemiakmi a obložíme čerstvou zeleninou.

### **Lístkové cesto**

**Potrebuje:** **Prvé cesto:** 250 g rastlinného tuku, 150 g hladkej múky. **Druhé cesto:** 150 g hladkej múky, trochu soli, 1 vajce, 1 ČL octu, 350 ml vlažnej vody.

**Postup:** múku s maslom rýchlo spracujeme na cesto. Vytvarujeme tehličku a necháme odpočívať na chladom mieste. V múke rozmiešame soľ a vo vode ocot, pridáme vajce a spolu vypracujeme nelepivé cesto. Cesto odložíme na 10 minút do chladničky. Odležané cesto rozvalkáme do štvorca a do stredu položíme prvé cesto. Všetky štyri rohy preryjeme. Pravú aj ľavú stranu prehne do polovice. Potom ho z oboch strán prehne ešte raz, aby ležalo štvormo. Necháme 20 minút odpočívať v chladničke. Nakoniec ho znova rozvalkáme na obdĺžnik, poprekladáme a dáme na 20 minút do chladničky. Viac ho už neprekładáme.

### **Zapečené rybie filé**

**Potrebuje:** 4 kocky mrazeného filé, 200 g sterilizovaných šampiňónov, 1 citrón, 2 väčšie cibule, mleté čierne korenie, soľ a olej. **Omáčka:** 1 smotanový syr, 50 g masla, 40 ml mlieka, 2 PL hladkej múky a soľ.

**Postup:** cibuľu ošúpeme, nakrájame na kocky a opražíme na oleji. Pridáme scedené šampiňóny, podusíme, osolíme a okoreníme. Môžeme použiť aj surové šampiňóny, ktoré najskôr očistíme a pokrájame na plátky. Filé pokvapkáme citrónovou šťavou a mierne osolíme. Na panvici necháme roztopiť maslo, zalejeme ho mliekom, v ktorom sme rozhabarkovali múku. Keď omáčka začne hustnúť, pridáme syr a za stáleho miešania ho necháme dohľadka rozpustiť. Ak je omáčka príliš hustá, prilejeme ešte mlieko, nakoniec omáčku osolíme. Na dno zapekacej misy dám udusené šampiňóny, na ne rozložíme filé, zalejeme syrovou

omáčkou a necháme zapieť v horúcej rúre. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C asi 10-15 minút.

## **Kapor v trojobale**

**Potrebuje:** 1 kapra, tuk na vypraženie, soľ, mlieko, trojobal – hladká múka, vajíčka, strúhanka a 2-3 PL bieleho vína.

**Postup:** kapra umyjeme, rozdelíme na podkovy, zalejeme mliekom a necháme ho postáť asi 1-2 hodiny. Potom mäso vyberieme, osušíme papierovým obrúskom (neumývame). Osolíme a obalujeme klasicky v trojobale, až na to, že vajíčka rozšľaháme navyše s 2-3 PL bieleho vína. Podávame so zemiakovým šalátom.

## **Rybie filé zapečené so syrom**

**Potrebuje:** 600 g rybieho filé, soľ, 100 g masla, 80 g tvrdého syra, zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** zmrazené filé pokrájame na porcie alebo hotové kocky, osolíme z obidvoch strán a opečieme na masle. Opečené poukladáme do zapekacej misy, posypeme strúhaným syrom a posekanou petržlenovou vňaťou, polejeme maslom, v ktorom sa opekalo a dáme zapieť do rúry. Podávame so zemiakovou kašou.

## **Ryba podľa mlynárky**

**Potrebuje:** rybu podľa chuti - morskú, prípadne sladkovodnú, citrón, soľ, hladkú múku, olej, posekanú petržlenovú vňať a maslo.

**Postup:** rybu osušíme a pokvapkáme citrónovou šťavou, mierne osolíme a obalíme v hladkej múke. Na panvici zohrejeme olej, rybu opečieme z obidvoch strán, z každej strany asi 1 minútu, trochu podlejeme vodou a pečieme z každej

strany asi 10 minút. Upečenú rybu vyberieme z panvice a preložíme na vyhriaty tanier. Posypeme posekanou zelenou petržlenovou vňaťou, ozdobíme štvrtkami citróna, prípadne hlávkovým šalátom, zalejeme rozpáleným maslom a podávame s varenými zemiakmi.

## **Kapor v syrovom cestíčku**

**Potrebujeme:** 400 g filé z kapra, 100 g hladkej múky, 1 vajce, 50 ml mlieka, 40 g strúhaného syra (parmezán), soľ, na špičku noža kypriaceho prášku a olej na vypraženie.

**Postup:** filé opláchneme pod tečúcou vodou, osušíme a zľahka osolíme. V miske rozmiešame múku, vajce, mlieko a vyšľaháme tuhé cesto, pridáme najemno nastrúhaný syr a kypriaci prášok. Cestíčko by malo byť stredne husté, aby na rybe pri vyprážení dobre držalo. V panvici rozohrejeme olej a rybu, ktorú sme obalili v cestíčku ihneď dávame do panvice. Opražíme z jednej strany, keď sa cestíčko zatiahne, otočíme a necháme zatiahnuť aj z druhej strany. Až potom rybu dopečieme. Hotové filé vyberieme a položíme na tanier s obrúskom, aby sa odsal prebytočný tuk. Podávame s varenými zemiakmi a s paradajkovým šalátom, prípadne s tatárskou omáčkou.

## **Chrumkavá treska**

**Potrebujeme:** 4 plátky tresky aj s kožou, 2 citróny, 2 PL čerstvého strúhaného chrenu, 75 g strúhanky, 3 PL nasekanej petržlenovej vňate, 2 nasekané jarné cibulky, soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** do misky postrúhame kôru z jedného citróna, pridáme čerstvý chren, posekanú petržlenovú vňať a nadrobno nakrájané cibulky. Osolíme, okoreníme, potom vytlačíme z citróna šťavu, dobre vymiešame a pridáme k strúhanke. Druhý citrón nakrájame na kolieska a vyložíme ním dno zapekacej misy. Na

citróny uložíme tresku a každý plátok ryby obložíme strúhankovou zmesou. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 220°C asi 15-20 minút.

## **Ryba na slovenský spôsob**

*Recept na rybu, a nielen tento, mám od mojej internetovej priateľky Martušky. Trochu iný ako trojobale, ktorý nám mimochodom najviac chutí, ale predsa podobný. Ak máte ryby radi, neváhajte a vyskúšajte.*

**Potrebujeme:** 600 g mrazenej tresky, 500 g zemiakov, olej, 10 g ryžovej múky, 2 vajcia, 250 ml svetlého piva, 100 ml bieleho vinného octu, 1 PL cukru, 1 vrecúško kypriaceho prášku, soľ a 1 feferónku.

**Postup:** zemiaky očistíme, nakrájame na plátky a namočíme ich na 20 minút do studenej vody, aby sa zbavili škrobu. Zemiaky osušíme a opečieme ich na oleji. Opečené zemiakové lupienky dáme odkvapkať na papierový obrúsok. Rybu pokrájame, osolíme a obalíme v ryžovej múke. Do zostávajúcej múky pridáme vajcia, pivo, kypriaci prášok, štipku soli a vymiešame hladké cesto, podobné ako na palacinky. Plátky ryby namáčame v cestíčku a vyprážame v horúcom oleji. Keď vkladáme ďalšie ryby, olej musí byť opäť dobre rozohriaty, aby sa ryba neprilepila na panvicu. Vinný ocot privedieme do varu, pridáme cukor, nadrobno nakrájanú feferónku a varíme asi 5 minút. Servírujeme: zemiakové lupienky osolíme, dáme na tanieru, pridáme rybu a v malej miske podávame malé množstvo omáčky, ktorá má vynikajúcu ostrú a sladko-kyslú chuť.

### **3.2.7 Vnútnosti**

Hovorí sa, že „opakovanie je matkou múdrosti“. Aj preto je potrebné zdôrazniť a zopakovať, že všetko, čo zaradíme do jedálneho lístka, musí mať určitú mieru a týka sa to aj vnútnosti. K receptom z vnútnosti patria recepty z pečene, srdca, pľúc, ale aj držky, jazyk, či kuracie žalúdky. Pokiaľ je človek relatívne zdravý, z času na čas si môže dovoliť aj vnútnosti, a to aj napriek

tomu, že vnútornosti obsahujú vyššie množstvo cholesterolu. Pečeň je síce čističkou organizmu, ale jedovaté látky sa prefiltrujú a nezostávajú v nej. Bolo by chybou vnútornosti z jedálneho lístka vynechať, aj oni sú totiž výborným zdrojom vitamínov a minerálov. Ja som recepty z vnútorností prevzala od dedka a mojej mamy.

## **Miškove vnútornosti**

**Potrebuje:** 400 g vnútorností (pľúca, slezina, pečeň, srdce), soľ, 50 g cibule, 30 g oleja, 30 g hladkej múky, 150 ml kyslej smotany a 1/4 citróna.

**Postup:** do studenej vody dáme variť vnútornosti, najskôr srdce a postupne ďalšie, podľa dĺžky času potrebnej na ich uvarenie. Pridáme celú cibuľu a varíme, kým nie sú vnútornosti mäkké. Vnútornosti vyberieme, urobíme bledú zápražku, zalejeme vývarom a osolíme. Nakoniec pridáme kyslú smotanu, v ktorej sme rozmiešali hladkú múku a krátko povaríme. Podávame s uvarenými, na rezance nakrájanými vnútornosti a okyslíme citrónovou šťavou.

## **Bravčové srdce a pečeň na víne**

**Potrebuje:** 300 g bravčovej pečene, 1 bravčové srdce, 8 zrníek čierneho korenia, 1 bobkový list, soľ, 1 cibuľu, 2 PL hladkej múky, 60 g masla, citrónovú šťavu a 200 ml bieleho vína.

**Postup:** bravčovú pečeň a srdce dobre umyjeme a uvaríme v slanej vode s bobkovým listom, celým korením a cibuľou. Na masle urobíme zápražku a zalejeme ju vývarom. Pridáme na hrubšie rezance pokrájanú pečeň a srdce, zalejeme bielym vínom, dochutíme citrónovou šťavou a podusíme. Podávame s ryžou a čerstvým zeleninovým šalátom.

## **Teľacie pľúcka nakyslo**

**Potrebuje:** 600 g teľacích pľúcok, 40 g tuku, 30 g cibule, 60 g hladkej múky, 80 g koreňovej zeleniny, 20 g horčice, 100 ml smotany, 200 ml mlieka, ocot, vodu, soľ, mleté čierne korenie, bobkový list a cesnak.

**Postup:** pľúcka umyjeme a dáme variť do vriacej vody, pridáme bobkový list, strúčik cesnaku a varíme. Mäkké pľúcka vyberieme a necháme vychladnúť, aby sa dali dobre krájať. Na tuku opražíme zeleninu a cibuľu pokrúpanú na plátky, zasypeme múkou a opražíme. Potom to zalejeme vývarom z pľúcok. Nakoniec pridáme smotanu, korenie, horčicu, ocot a omáčku rozmixujeme. Pridáme k nej nadrobno pokrúpané pľúcka a necháme krátko prejsť varom. Podávame so zemiakmi alebo s cestovinou.

## **Guláš z hydinových žalúdkov**

**Potrebuje:** 800 g kuracích žalúdkov, 2 väčšie cibule, 3-4 strúčiky cesnaku, olej, 50 g hladkej múky, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, soľ, majorán a rascu.

**Postup:** kuracie žalúdky očistíme, umyjeme a nakrájame na menšie kúsky. Na oleji opražíme cibuľu, pridáme žalúdky, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a soľ. Trochu opražíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme domäkka. Podľa potreby priebežne podlievame vodou, prípadne vývarom. Mäkké žalúdky vyberieme, šťavu vydusíme na tuk, zaprášime múkou a zalejeme vodou. Varíme tak dlho až sa zhustnutá šťava začne oddeľovať od tuku. Nakoniec pridáme majorán, omáčku precedíme na žalúdky a všetko necháme prejsť varom. Podávame s maslovými haluškami.

## Držky na víne

**Potrebuje:** 800 g predvarených držíek, vodu, soľ, 30 g oleja, 10 g strúhanky, 20 g paradajkového pretlaku, 15 g cesnaku, 50 ml bieleho vína, 40 g tvrdého syra, soľ, mleté čierne korenie a zelenú petržlenovú vňať.

**Postup:** dobre umyté predvarené držky varíme v slanej vode alebo zeleninovom vývare. Na panvici zahrejeme olej, nasypeme strúhanku a opražíme dozlatista, pridáme paradajkový pretlak, soľ, mleté čierne korenie, uvarené držky, podlejeme vínom, prípadne i vývarom z držíek, dobre premiešame a dusíme 5-10 minút. Pred podávaním posypeme držky nastrúhaným syrom a najemno nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s varenými zemiakmi alebo cestovinou.

## Pikantné bravčové srdce

**Potrebuje:** 1 bravčové srdce, 30 g masti, 80 g koreňovej zeleniny, 1/2 cibule, 2-3 ks feferónov, 20 g múky, 100 ml vody, na špičku noža cukru, bobkový list, mleté čierne korenie a soľ.

**Postup:** na rozpálenej masti upražíme cibuľu, pridáme na kolieska nakrájanú koreňovú zeleninu a chvíľu podusíme. Na panvicu si dáme cukor, ktorý upálime na karamel, zalejeme vodou, osolíme, okoreníme, pridáme bobkový list, feferóny, opraženú cibuľu a zeleninu. Na to položíme na plátky pokrájané srdce, ktoré sa stáleho podlievania dusíme domäkka. Udusené mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou a necháme dobe povariť. Nakoniec šťavou zalejeme udusené srdce. Podávame s ryžou a šalátom z čerstvej zeleniny.

## **Pľúcka na smotane**

**Potrebuje:** 400 g pľúcok, 30 g masti, 1/2 cibule, 80 koreňovej zeleniny, vývar z pľúcok, 200 ml kyslej smotany, 1 strúčik cesnaku, citrónovú šťavu, mleté čierne korenie, bobkový list, 1 ČL horčice a soľ.

**Postup:** umyté a očistené pľúcka uvaríme v osolenej vode, len toľko, aby boli pľúcka zaliate. Na masti opožáme na kolieska nakrájanú cibuľu a koreňovú zeleninu, pridáme korenie, bobkový list, podlejeme vývarom z pľúcok a dusíme. Zahustíme múkou rozhabarkovanou v kyslej smotane, prípadne v plnotučnom mlieku. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, horčicou, citrónovou šťavou a pridáme pokrúpané uvarené pľúcka. Podávame s knedľou alebo cestovinou.

## **Pečený hovädzí jazyk s cesnakom**

**Potrebuje:** 600 g hovädzieho jazyka, soľ, vodu, 120 g koreňovej zeleniny, 50 g cibule, 5 zrníek čierneho korenia, 4 kelové listy, 50 g slaniny, rascu, majorán a zelenú zelerovú a petržlenovú vňať.

**Postup:** jazyk dobre umyjeme pod tečúcou vodou, dáme do hrnca s horúcou vodou a varíme asi 1,5 hodiny, prípadne si varenie skrátime v tlakovom hrnci. Potom pridáme soľ, očistenú koreňovú zeleninu, cibuľu, čierne korenie a zväzok zelerovej a petržlenovej vňate, ktorú zabalíme do kelových listov a previažeme potravinárskou niťou. Jazyk so zeleninou varíme ešte 30 minút. Potom ho vyberieme, olúpeme a dáme na pekáč, na ktorom je roztopená slanina. Jazyk ešte potrieme soľou, prelisovaným cesnakom, posypeme rascou, majoránom, podlejeme vývarom z jazyka a pečieme v horúcej rúre asi 30 minút. Upečený jazyk pokrújame na plátky, poukladáme na teplú misu, obložíme zemiakovou kašou alebo hranolkami. Podávame so zeleninovým šalátom alebo dusenou červenou kapustou.



## Domáca tlačienka

**Potrebuje:** 500 g mäsa z bravčovej hlavy, 1 bravčový jazyk, 1 bravčové srdce, 250 g odrezkov bravčového mäsa, 200 g bravčovej kože, cesnak, mleté čierne korenie, majorán a mikroténové vrecúško.

**Postup:** bravčovú hlavu, jazyk, srdce, odrezky a kožu dobre uvaríme, mäso oberieme, pokrájame na menšie kúsky a pridáme toľko vývaru, aby sa nám to dalo dobre vymiešať. Masa nemá byť ani suchá, ani príliš vodnatá. Pridáme prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, majorán a podľa chuti osolíme. Opäť všetko dobre premiešame a zmesou naplníme mikroténové vrecúško. Po naplnení ho dobre zaviazeme špagátom. Tlačienku varíme pomaly, pri nižších teplotách asi 2-2,5 hodiny. Uvarenú tlačienku zaťažíme doštičkou a závažím, necháme vychladnúť. Podávame s cibuľou, pokvapkanou citrónovou šťavou a pečivom.

## Bravčová pečeň na smotane

**Potrebuje:** 500 g bravčovej pečene, soľ, mleté čierne korenie, hladkú múku, mletú sladkú červenú papriku, 200 ml smotany na varenie, 100 g červenej papriky, 1 väčšiu cibuľu, olej a mäsový vývar.

**Postup:** umytú bravčovú pečeň pokrájame na plátky, obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na oleji z oboch strán. Nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, poprášime mletou červenou paprikou, prilejeme vývar a uvedieme do varu. Vložíme opečené kúsky pečene s kúskami červenej papriky, prikryjeme a na miernom ohni dusíme domäkka. Ochutíme mletým čiernym korením, vylejeme smotanu, zahustíme hladkou múkou a krátko povaríme. Osolíme, posypeme petržlenovou vňaťou a podávame s varenými cestovinami.

## **Králík na čierno**

*Králík je výborný, ak ho urobíme 1-2 dni vopred a necháme ho postáť v omáčke na chladnom mieste, ja to tak robievam a mäso tým získa výbornú chuť.*

**Potrebuje:** 1 malého králik, za hrst' sušených sliviek, 2 PL vlašských orechov, 2 PL hrozienok, 1 malú cibuľu, 3 bobkové listy, 1-2 zrnká celého nového korenia, trochu muškátového orecha, tymian, 6 zrníčok čierneho korenia, na špičku noža zázvoru, 2 PL slivkového lekváru, kúsok perníka, cukor a šťavu z citróna.

**Postup:** umytého králiku pokrájame na porcie, vložíme do hrnca a zalejeme vodou. Pridáme umyté sušené slivky, orechy, umyté hrozienka a uvedieme do varu. Doložíme cibuľu, bobkový list, nové korenie, čierne korenie a zázvor, varíme asi 30 minút. Mäkké mäso vyberieme, omáčku precedíme, pridáme do nej slivkový lekvár, postrúhaný perník a dobre povaríme. Dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Mäso podávame v omáčke a s cestovinami.

### **3.2.8 Prílohy k mäsu**

#### **Zemiaková knedľa s opraženými rožkami**

*Na začiatku manželstva sme bývali u manželových rodičov. Raz sme zostali na víkend sami, a tak sme varili. Ja som skúsenosti s domácou knedľou nemala, ale čo by človek neurobil pre pokoj v rodine. Snažila som sa ju urobiť presne tak, ako ju robila manželova mama. Keď bola knedľa hotová, dostalo sa mi kritiky, že je knedľa mazľavá. Keď mazľavá, tak mazľavá a trochu urazená som knedľu hodila do smetného koša. Jedli sme pečené mäso s kapustou. Tak trochu delená strava, o ktorej som v tom čase ani netušila. Keď išiel manžel vyniesť smeti, knedľa už bola vychladnutá a čuduj sa svete povedal: „Škoda, veď tá knedľa je ako mamina.“ Odvtedy túto knedľu robievam pravidelne, bez*

*kritiky. Ak nám knedľa zostane, čo je málokedy, na druhý deň ju zohrejeme a podávame s opraženou cibuľkou a poliatu kyslou smotanou.*

**Potrebuje:** 1 kg zemiakov, 100-150 g hrubej múky alebo krupice, 2 vajcia, soľ, 2 PL masla, 3 na kocky nakrájané a opražené rožky.

**Postup:** zemiaky v šupke umyjeme, zalejeme vriacou osolenou vodou a uvaríme. Scedíme, prepláchneme ich studenou vodou, ošúpeme, pretlačíme, prípadne postrúhame na jemnom strúhadle. Zemiaky spravidla uvaríme deň vopred a na noc dáme do chladničky. Pretlačené zemiaky, múku, vajcia a soľ premiešame. Ak je cesto redšie, pridáme podľa potreby múku a 1-2 ČL zemiakového škrobu. Nakoniec do cesta zapracujeme opražené vychladnuté rožky. Z cesta tvarujeme guľky alebo valčeky (porcia pre jednu osobu) a vkladáme ich do veľkého hrnca s vriacou posolenou vodou. Vodu si dáme zovrieť skôr, ako začneme robiť cesto, nakoľko má zemiakové cesto tendenciu rýchlo rednúť. Opäť necháme vodu zovrieť, knedle opatrne zamiešame, aby sa nepripálili na dno hrnca, znížime teplotu a varíme asi 20 minút. Hotové knedle vyberieme deravou varechou, necháme odkvapkať a vložíme do misy. Povrch potrieme maslom alebo olejom - keď knedle vychladnú nechytia hrubú kôrku. Pred podávaním knedle nakrájame na kolieska, ktoré majú priemer guľky alebo valčeka. Zemiakové knedle sú výborné k akémukoľvek pečenému mäsu.

## **Rožková knedľa**

*Recept mám od Marušky z Kvätnej. Výhodou je, že sa môžu zžiťkovať staršie rožky, knedľa je úžasne ľahká, bez múky. Maruška používa na varenie utierku namočenú v studenej vode. Ja používam hrnčeky z varného skla, vnútro natriem olejom alebo maslom, naplním do 2/3 a vložím do vriacej vody, máličko pod horný okraj hrnčeka. Varím asi 20 minút, knedle krásne „podrastú“ a naplnia celý hrnček. Keď chcem mať knedľu úhladne nakrájanú, použijem potravinársku niť a knedle krájam pomocou nite.*

**Potrebuje:** 7 starších rožkov, 200 ml vlažného mlieka, 100 ml oleja, prípadne maslo, 2 vajcia, zelenú petržlenovú vňať a soľ.

**Postup:** rožky nakrájame na kocky a pokvapkáme horúcim mliekom. Olej, prípadne maslo, vymiešame so žĺtkami, pridáme soľ a posekanú petržlenovú vňať. Spolu s rožkami dobre premiešame a necháme chvíľu odstáť. Ak je masa redšia, môžeme pridať 1-2 ČL strúhanky. Z bielkov urobíme tuhý sneh a zľahka zapracujeme do cesta. Mokrými rukami formujeme guľky alebo valčeky. Varíme v osolenej vode asi 15 minút. Po uvarení ich vyberieme a krátko necháme vychladnúť – len toľko, aby sa knedľa dobre krájala.

## **Chlpaté knedle**

*Tak toto je recept môjho manžela, sám ich pripravuje a často ich narobí aj do zásoby. Je fajn vybrať ich hotové z mrazničky. Manžel hovorí, že základom úspešnosti je, aby boli zemiaky nastrúhané nahrubo, nepustia toľko vody a hotové knedle majú naozaj „chlpatý tvar“. Nezabudnite majorán pred pridaním do cesta rozmrviť v dlani, cesto vám pekne rozvoní.*

**Potrebuje:** 5-6 rožkov, 5-6 stredne veľkých zemiakov, 1 vajce, majorán, cesnak, 2 PL hladkej múky a 1 KL škrobovej múčky.

**Postup:** zemiaky nastrúhame na hrubšom strúhadle (podobne ako tekvicu), zbavíme ich prebytočnej vody, pridáme na kocky nakrájané rožky, prelisovaný cesnak, vajce, múku, škrobovú múčku, osolíme, okoreníme a nakoniec pridáme majorán. Ak je cesto stále riedke pridáme podľa potreby múku alebo škrobovú múčku. Tvarujeme menšie knedle, ktoré vkladáme do vriacej osolenej vody a varíme asi 20 minút.

## **Zemiaková kaša**

*Myslím, že kaša je kaša. Na čo treba dať pozor? Nikdy nezalievam zemiaky studeným mliekom, kaša by sa lepila a bola by ťažká. Kaša nesmie byť ani veľmi riedka, nešľahám ju dlho, aby nezredla a nespénila sa.*

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, soľ, 250 ml mlieka a 30 g masla.

**Postup:** zemiaky očistíme, nakrájame a uvaríme v osolenej vode tak, aby zemiaky boli ponorené. Z uvarených zemiakov zlejeme vodu, horúce zemiaky roztlačíme a pridáme maslo. Postupne pridávame horúce mlieko a šľaháme zemiakovú kašu.

## **Knedle podľa Fany**

*Fany si zaslúži pochvalu. Tieto knedle robím v obrúsku, po uvarení ich hneď vyberiem, aby sa neprilepili na obrúsok a pomastím ich zo všetkých strán, aby nechytli tvrdú kôrku.*

**Potrebuje:** 12 rožkov, 300 ml mlieka, štipku soli, 4 PL oleja, 1 stredne veľkú cibuľu, 4 vajcia, 1 PL posekanej petržlenovej vňate, ½ balíčka prášku do pečiva a 100 g šampiňónov.

**Postup:** rožky, najlepšie z predošlého dňa, pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji a podusíme s očistenými, nakrájanými šampiňónmi, ktoré potom vychladnuté pridáme k pečivu. V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme soľ, prášok do pečiva, posekanú petržlenovú vňať a premiešame s pečivom. Hmotu uložíme na obrúsok a sformujeme do podlhovastého tvaru. Obrúsok zvinieme a na koncoch a v prostriedku previažeme. Zviazanú knedľu na doske trochu vytvarujeme, vložíme do vriacej vody a varíme 25 minút. Podávame s divinou, k pečenému mäsu s kapustou, k pečenej husi či kačici.

## **Zemiaky ako príloha na slávnostné príležitosti**

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, 3 vajcia, 50 g strúhaného syra, 30 g masla, soľ a 1 pochúťkovú smotanu.

**Postup:** zemiaky uvaríme v šupke, postrúhame na strúhadle. Maslo, žĺtky, smotanu vyšľaháme v mixéri, pridáme postrúhaný syr a dobre vychladnuté

zemiaky. Všetko spolu dobre vyšľaháme. Nakoniec zľahka pridáme sneh z bielkov a už len ručne premiešame. Pyré dáme do cukrárenského vrečka a na plech vyložený fóliou alebo papierom tvarujeme kopčeky. Pečieme dozlatista asi 15 minút, pri 180°C. Servírujeme ešte teplé.

## **Rafinované zemiaky**

*Celkom zaujímavý recept. Odporúčam, aby ste si plech, v ktorom budete piecť zemiaky, dobre vyhriali rúre. Ak dáme zemiaky na teplý plech, spodné zemiaky sa nám neprilepia. Verím, že túto radu oceníte vždy pri pečení zemiakov.*

**Potrebuje:** 1 kg zemiakov, 250 g mrkvy, 50 ml oleja, 2 PL tymianu, soľ a 1 citrón.

**Postup:** zemiaky a mrkvu očistíme a nakrájame na kolieska. Posypeme soľou, tymianom, polejeme olejom a šťavou z 1 citróna. Dobre premiešame, necháme postáť 1-2 hodiny a pečieme v dobre vyhriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C, asi 35-40 minút.

## **Vyprážené zemiaky**

**Potrebuje:** 1,2 kg zemiakov, olej, 2 strúčiky cesnaku, 40 g polohrubej múky, zelenú petržlenovú vňať a soľ.

**Postup:** zemiaky očistíme, pokrájame na kolieska, umyjeme, osušíme a osolíme. Obalíme ich v múke a vyprážame vo väčšom množstve oleja, v ktorom sme upražili 2 strúčiky cesnaku. Vyprážené zemiaky necháme chvíľku odkvapkať na papierovom obrúsku a potom ich ukladáme na vyhriatej tanieri, posypeme väčším množstvom zelenej petržlenovej vňate. Vyprážené zemiaky sú vhodné ako príloha k dusenému mäsu.

### 3.2.9 Šaláty

Milujete surovú zeleninu? Na šaláty je ako stvorená. V našej kuchyni majú šaláty svoje miesto, zvlášť v lete. Okrem toho, že vhodne dopĺňajú hlavné jedlo, hodia sa aj samotné - na malé zahryznutie. Receptov na šaláty je veľa, každý si vyberie tie podľa svojej chuti. No nech je to tak, či onak, vždy je to vynikajúca vitamínová bomba. Navrhujem vyskúšať tie moje.

#### Paradajkový šalát

**Potrebuje:** 400 g paradajok, 100 g cibule, viazaničku pažitky, 10 g oleja, 20 g horčice, 1/2 citróna a mleté čierne korenie.

**Postup:** dobre umyté tvrdé paradajky pokrájame na rovnako hrubé kolieska. Očistenú cibuľu a pažitku nakrájame nadrobno. Všetko spolu zľahka zamiešame, pokvapkáme citrónovou šťavou a polejeme olejom rozmiešaným s horčicou a mletým čiernym korením.

#### Sviatočný zemiakový šalát

*Tento šalát je naozaj sviatočný, robím ho 3-4 krát do roka. Vyprážaného kapra na Vianoce, ani šunku na Veľkú noc si bez neho nevieme predstaviť. Šalát pripravím deň vopred, aby do zemiakov prešli všetky pochutiny, potom je naozaj výborný.*

**Potrebuje:** 3 kg zemiaky, 250 ml tatárskej omáčky, 250 ml majonézy, 6 vajec, 1 pohár zeleniny do šalátov (zmes z mrkvy, zeleru, hrášku a cibule), prípadne si koreňovú zeleninu uvaríme osobitne, 1 konzervu sterilizovaného hrášku, prípadne kukurice, 3-4 väčšie sladkokyslé sterilizované uhorky.

**Postup:** zemiaky očistíme, zalejeme vriacou vodou, pridáme bobkový list, trochu octu a rasce. Varíme a kontrolujeme špajdlou. Keď špajdlá prejde do zemiakov ľahko, odstavíme ich a vodu zlejeme. Čiastočne vychladnuté zemiaky

ošúpeme a špeciálnym krájačom nakrájame na hranolčeky. Pridáme zmes sterilizovanej zeleniny, spolu s nakrájanou uhorkou, osolíme, okoreníme, dobre premiešame. Pridáme tatársku omáčku a majonézu, všetko dobre premiešame. Ak je šalát tuhý, môžeme ho rozriediť vodou z uhoriek. Nakoniec jemne primiešame uvarené a nakrájané vajčka.

## **Falošný šalát**

*Šalát sa výborne hodí k fašírke alebo ku karbonátkom. Dá sa však jesť aj samostatne, bez mäsa. Recept som prevzala od manželovej mamy. U nás má svoje miesto nielen preto, že je to „mamin šalát“, ale aj preto, že je naozaj chutný.*

**Potrebuje:** 3 kg zemiakov, 2-3 väčšie cibule, 250 g údenej slaniny, soľ, 4 PL cukru, 4 PL octu a mleté čierne korenie.

**Postup:** zemiaky očistíme, zalejme vriacou vodou, pridáme bobkový list, trochu octu a rasce. Varíme a kontrolujeme špajdlou. Keď špajdľa prejde do zemiakov ľahko, odstavíme ich a vodu zlejeme. Medzitým si uvaríme sladkokyslý nálev: 500 ml vody, 4 PL cukru a 4 PL octu. Keď nálev zovrie, dáme do neho zapariť na kocky nakrájanú cibuľu a odstavíme. Slaninu nakrájame na kocky a opražíme. Vychladnuté zemiaky nakrájame na kolieska, osolíme, okoreníme, prelejeme sladkokyslým nálevom spolu so zaparenou cibuľou. Všetko dobre premiešame a nakoniec pridáme vyškvařenú slaninu s výpekcom. Dobre premiešame a necháme odstáť, najlepšie deň pre konzumáciu.

## **Vlašský šalát**

**Potrebuje:** 200 g zemiakov, 150 g koreňovej zeleniny, 150 g šunkovej salámy, 150 g sladkokyslých uhoriek, 100 g zeleného hrášku, 60 g cibule, 100 g jablák, soľ, mleté čierne korenie a 250 ml majonézy.



**Postup:** zemiaky uvaríme v šupke a nakrájame na rezance spolu s uvarenou koreňovou zeleninou. Pridáme na rezance nakrájaný šunkový salám, nastrúhané jablká, uhorky, hrášok, mleté čierne korenie a soľ. Dobre premiešame a nakoniec pridáme majonézu. Opäť zľahka všetko zamiešame.

## **Jarný šalát**

**Potrebuje:** 3 hlávky šalátu, 100 g šalátovej uhorky, 2 zväzky reďkovky, 1 zväzok zelenej cibulky, 100 g mrkvy, 2 vajcia, 20 g oleja, ocot, horčicu a soľ.

**Postup:** hlávkový šalát umyjeme pod tečúcou vodou a potrháme na drobné kusy. Neolúpanú uhorku umyjeme a postrúhame na kolieska. Reďkovky opatrne zbavíme vňate a korienu, umyjeme a nakrájame na tenké plátky, mrkvu nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme natvrdo a rozkrájame na štvrtiny. Zeleninu uložíme na misu, posypeme pokrájanou cibulkou a polejeme zmesou z oleja, octu, horčice a soli. Dobre premiešame a nakoniec pridáme uvarené vajcia.

## **Fitnes šalát**

**Potrebuje:** 1 hlávku ľadového šalátu, 1 väčšiu žltú papriku, 1 zelenú papriku, 1 uhorku, 1 paradajku, 1 PL olivového oleja, 1 ČL balzamického octu, biele mleté korenie a soľ.

**Postup:** zeleninu umyjeme a necháme odkvapkať. Šalát natrháme na menšie kúsky, uhorku nakrájame na kolieska, papriky na tenké pásiky a paradajku na kocky. Zeleninu vložíme do misy, zľahka zamiešame. Olivový olej, soľ, balzamický ocot a biele mleté korenie dobre premiešame a polejeme zeleninu v mise.

## Zeleninový šalát s fazuľou

**Potrebuje:** 200 g fazule, 50 g sladkokyslých uhoriek, 50 g čerstvej alebo sterilizovanej kapie, 100 g mrkvy, 100 g zeleru, 50 g cibule, 10 g práškového cukru, ocot, mleté čierne korenie, soľ a olej.

**Postup:** deň vopred namočenú fazuľu uvaríme do mäkka. Uhorky, kapiu a uvarenú zeleninu nakrájame na rezance, cibuľu na mesiačiky. Pridáme mäkkú odkvapkanú fazuľu, cukor, ocot, korenie a niekoľko PL vody, v ktorej sa varila zelenina. Premiešame a necháme postáť aspoň 30 minút.

## Uhorkový šalát

**Potrebuje:** 4 väčšie šalátové uhorky, 250 ml kyslej smotany, mleté biele korenie, ocot, cukor a viazaničku kôpru. **Nálev:** kyslá smotana, cukor, ocot, soľ a nasekaný kôpor.

**Postup:** umytú uhorku aj so šupou nastrúhame a prelejeme pripraveným nálevom. Uhorku nastrúhame tesne pred podávaním, aby nepustila veľa vody.

## Vajcový šalát

**Potrebuje:** 8 vajec, 300 g paradajok, 200 g reďkovky a 3 jarné cibuľky aj s vňaťou. **Zálievka:** 250 g kyslej smotany, 1 ČL horčice, 1-2 ČL vinného octu, 1 ČL cukru a podľa chuti soľ a mleté čierne korenie.

**Postup:** uvarené vajcia nakrájame nadrobno. Paradajky prekrojíme, vyberieme semienka a pokrájame na kocky. Reďkovku umyjeme a pokrájame na kocky. Cibuľku s vňaťou pokrájame na kolieska. Zalejeme nálevom a všetko dobre premiešame. **Zálievka:** do smotany pridáme horčicu, ocot, cukor, osolíme, okoreníme a spolu dobre premiešame. Jednotlivé porcie šalátu prizdobíme cibuľkou a reďkovkou.

## Šalát z čínskej kapusty a mrkvy

**Potrebuje:** 1 väčšiu čínsku kapustu, 2-3 väčšie mrky, 2-3 strúčiky cesnaku, 2 väčšie cibule, 300 ml vody, 4 PL cukru, 4 PL octu, 1 PL olivového oleja a soľ.

**Postup:** kapustu umyjeme a pokrájame na rezance. Očistenú mrkvu nastrúhame na hrubšom strúhadle, pridáme prelisovaný cesnak, olej a podľa chuti osolíme. Medzitým si zvaríme vodu, ocot, cukor a do vriaceho zaparíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Nálev vychladíme, zalejeme ním kapustu s mrkvou, pridáme olej a dobre premiešame.

## Šalát z červenej kapusty I.

**Potrebuje:** 500 g červenej kapusty, 500 ml vriacej vody, 30 g olivového oleja, 2 PL octu, mleté čierne korenie, 1 ČL cukru, 2 strúčiky cesnaku a šťavu z jedného väčšieho citróna.

**Postup:** červenú kapustu očistíme, rozštvrtíme a pokrájame na tenké rezance. Zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a necháme postáť asi 10-15 minút. Sparenú kapustu zlejeme, necháme odkvapkať a studenú zalejeme nálevom z oleja, octu, mletého čierneho korenia, cukru, cesnaku a soli. Dobre premiešame a necháme odstáť. Pred podávaním pokvapkáme citrónovou šťavou. Podávame k pečenému mäsu.

## Šalát z červenej kapusty II.

**Potrebuje:** 1 hlávku červenej kapusty (asi 750 g), soľ, 3 PL octu, cukor, mleté čierne korenie, 2 väčšie jablká, 200 g hrozna, 4 lyžice oleja.

**Postup:** očistenú kapustu nakrájame na rezance a v mierne osolenej vode varíme asi 2 minúty. Dáme odkvapkať a preložíme do hlbkej misy. Zalejeme octom, posypeme cukrom, soľou, korením a premiešame. Ošúpané a jadrovníka zbavené jablká nakrájame na plátky a spolu s bobuľami hrozna pridáme do

kapusty. Necháme asi 1 hodinu odležať, potom ešte dochutíme a nakoniec pridáme olej. Podávame vychladnuté.

## Šalát po detviansky

**Potrebuje:** 2 väčšie hlávkové šaláty, 2 vajcia a 1 PL posekaného kôpru.

**Zálievka:** 1 kyslá smotana, 1/2 ČL cukru, 2 PL citrónovej šťavy a soľ podľa chuti.

**Postup:** šalát očistíme, odstránime zvädnuté listy, umyjeme, osušíme. Väčšie listy potrháme na menšie kúsky a uložíme na misu. Pripravíme si zálievku, suroviny dobre premiešame a potom zalejeme šalát. Vajcia uvaríme natvrdo, vychladíme, ošúpeme a nakrájame na osminky. Šalát vymiešame, obložíme vajíčkami a posypeme kôprom.

## Šalát podľa Katky

*Šalát mám od Katky z Veľkého Krtíša, ktorá je nielen dobrá kuchárka, ale najmä dobrá priateľka. Je vždy pozitívne naladená, ochotná kedykoľvek povzbudiť a pomôcť.*

**Potrebuje:** 400-500 g cestovín, 250 g šunky, 4 hlávky šalátu, 6 väčších paradajok. **Dressing:** 1 PL horčice, soľ podľa chuti a do 100 ml doplniť olejom.

**Postup:** cestoviny uvaríme a necháme vychladnúť. Šunku, šalát a paradajky nakrájame na tenké pásiky, zalejeme dressingom a všetko dobre premiešame. Nič nedávame navyše, už by to nebol Katkin šalát. Necháme ho odležať v chladničke a potom si pochutíme na ľahkom a sviežom šaláte.

## **Rôzne nálevy na šaláty**

**Potrebuje:** šalát, uhorky, paradajky, čínsku kapustu, červenú kapustu, mrkvu, prípadne ďalšiu chrumkavú zeleninu podľa vlastného výberu. Zeleninu dobre očistíme, umyjeme a zalejeme nálevom.

**Bylinkový kyslý nálev:** v miske zmiešame 1 PL miešaného bylinkového korenia, štipku soli, 7 PL vody, 1-2 PL octu a 3 PL olivového oleja.

**Jogurtový nálev:** do misky vlejeme 1 pohár bieleho jogurtu, pridáme 1 PL vinného octu a vymiešame s 1 PL kryštálového cukru, podľa chuti osolíme.

**Horčicový nálev:** 1 PL horčice spolu so štipkou soli, 7 PL vody, 1 PL citrónovej šťavy a 3 PL olivového oleja.

**Korenistý nálev:** do pohára vytlačíme šťavu z ½ citróna, prilejeme 50 ml oleja, podľa chuti osolíme a okoreníme.



## 4 MÚČNIKY

V typicky slovenských receptoch dodržiavam aj rozdelenie múky podľa toho, na čo ju použijem. V zásade na piškótové a trené cesta používam polohrubú alebo hrubú múku, na linecké cesto zase hladkú múku a na kysnuté cestá polohrubú múku. Pečenie nie je vôbec zložité. Ak pečieme niečo po prvý raz a máme menej skúseností, je vhodné radšej neexperimentovať a držať sa receptu, predídeme tak prípadnému neúspechu.

### *Užitočné rady:*

*Všetky suroviny by mali mať rovnakú teplotu, najlepšie izbovú. Týka sa to najmä kysnutého cesta, kedy je dobré si pripraviť suroviny aj niekoľko hodín vopred.*

*Cesto spracujeme, čo najskôr, aby sa nezaparilo. Zaparené cesto pri val'kaní praská a po upečení je tvrdé. Múku treba vždy preosiat', prevetrá sa a prevzdušní, čo sa prejaví na kvalite pečiva.*

*Cestá, do ktorých pridávame prášok do pečiva alebo sódu bikarbónu, nemajú odpočívať'. Povrch múčnika však musíme husto poprepichovať vidličkou, aby plyn z kypridiel mohol unikáť, inak cesto pri pečení popraská.*

*Varený zemiak postrúhaný do kysnutého, treného cesta zvýši jeho vláčnosť a krehkosť'. Aby nebolo v ceste cítiť zemiak, odporúča sa pridať pár kvapiek citrónovej šťavy, ktorá absorbuje zemiakovú chuť'. Zemiaky si uvaríme deň vopred.*

*Perník vydrží dlhšie vláčny, keď do perníkového cesta pridáme namiesto vody studený nesladený čierny čaj, prípadne kávu.*

## 4.1 Múčniky z piškótového cesta

**Šľahané piškótové cesto:** najskôr ušľaháme sneh a postupne do neho zašľaháme cukor, vajcia a nakoniec múku.

**Piškótové cesto šľahané na pare:** šľaháme v nádobe ponorenej do vodného kúpeľa. Celé vajcia s cukrom šľaháme za stáleho zahrievania. Keď hmota zhustne a dostatočne sa prehreje, odstavíme ju a šľaháme až do vychladnutia. Do vychladnutého zľahka zamiešame múku.

**Roztierané piškótové cesto:** pripravíme tak, že žĺtky s cukrom vyšľaháme do peny, potom zľahka zamiešame múku a nakoniec tuhý sneh z bielkov.

*Užitočné rady:*

*Múku používame polohrubú alebo hrubú, ale môžeme ju nahradiť aj jemnou strúhankou, mletými orechmi alebo mletým makom.*

*Kypriaci prášok si pred pridaním do cesta najprv rozmiešame v múke.*

*Piškótové cesto pečieme hneď po naliatí do formy alebo na plech. Cesto nalievame od stredu a rozhrnieme ho po okraje, pečením sa stred cesta nevyduje, ale povrch cesta sa vyrovná. Piškótové cesto vkladáme do mierne vyhriatej rúry a pomaly pečieme. Rúru spočiatku neotvárame, aby sme neprerušili rast cesta. Upečený múčnik poznáme podľa toho, že má pekný, dozlatista zafarbený povrch a pri ľahkom stlačení prsta cesto skočí späť. Prípadne ho skontrolujeme špajdlou alebo ihlicou. Ak povrch špajdle po vpíchnutí do cesta zostane čistý, cesto je upečené.*

*Hotové piškótové múčniky nevyberáme hneď, necháme ich trochu vychladnúť. Potom upečené cesto opatrne oddelíme od formy, podoberieme*



*a preložíme na dosku. Ak by sme ho nechali po upečení dlho na plechu alebo vo forme, múčnik by zvlhol a prilepil by sa.*

## **Orechové rezy**

*Orechové koláče sú výborné, orech nemôže nič pokaziť. Tento recept som prevzala od krstnej mamy a mám ho rada aj preto, že nemusím nič vážiť, vystačím si s polievkou lyžicou. Fajný koláč k nedeľnej káve.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 7 vajec, 7 PL práškového cukru (zarovnané), 7 PL mletých orechov (kopcom), 7 PL polohrubej múky (zarovnané), 1/2 balíčka prášku do pečiva, 100 g čokolády na varenie a 120 g stuženého tuku.

**Postup:** z bielkov ušľaháme tuhý sneh a postupne zašľaháme asi po 2 PL cukru, rovnako postupne zašľaháme po jednom, po dvoch aj žĺtky. Orechy osobitne zmiešame s múkou a práškom do pečiva a nakoniec postupne zašľaháme do pripravovaného cesta. Vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech alebo na fóliu na pečenie. Pečieme v teplovzdušnej rúre 180°C, asi 20-25 minút.

**Plnka:** 3 vajcia, 3 PL kryštálového cukru, 2 PL kakaa, 1 PL práškového cukru, 250 g masla. Vajcia vyšľaháme s kryštálovým cukrom, pridáme kakao a pokračujeme v šľahaní nad parou, až kým sa nevytvorí hustý krém. Maslo vymiešame s práškovým cukrom do peny a postupne pridávame varený krém.

Upečený rez rozrežeme po šírke na pásy, pokropíme umom (rumom) a naplníme plnkou. Na vrch môžeme dať plnku a posypať orechmi, strúhanou čokoládou, prípadne môžeme rezy poliať čokoládou polevou. **Čokoládová poleva:** 100 g čokolády na varenie, 100 g stuženého tuku, 1 PL oleja.

## **Jednoduchá jablčná roláda**

*Jedného dňa som si povedala: „čas prísť, čas odísť“. Odišla som do dôchodku, aj keď som cítila, že mám ešte veľa energie, ktorú chcem zužitkovať. Prihlásila som sa na Univerzitu tretieho veku a tu som spoznala novú priateľku - Etelku zo Serede. Ako správne baby, dali sme si kávu*

*a spomínali na všetko možné, samozrejme aj na recepty. Toto je jeden z nich - Etelkin.*

**Potrebuje:** 4 vajcia, 180 g tuku, 6-8 PL hladkej múky, 250 g nastrúhaných jabĺk (2-3 stredne veľké jablká), škoricu a cukor na posypanie nastrúhaných jabĺk.

**Postup:** plech vyložíme papierom na pečenie, nastrúhame jablká, rozložíme ich na plech, posypeme škoricou a cukrom. Vajcia vyšľaháme na hustú hmotu (hustú kašu). Do šľahaného zľahka zamiešame múku a nalejeme na jablká. Dáme piecť do vyhriatej rúry asi na 15-20 minút. Po upečení otočíme plech aj s papierom a ešte teplé polejeme čokoládovou polevou.

## **Nugátové rezy**

*Nugátové rezy boli jedny z mojich prvých koláčov. Recept som získala od Aničky zo Sliacha - od švagrinej. Gazdinkou bola o niečo dlhšie ako ja, a tak sa mi zišla každá jej rada. Nugátové rezy sú našim rodinným receptom.*

**Potrebuje:** 11 vajec, 11 PL práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 5 PL hrubej múky, 1 PL kakaa, 10 PL mletých orechov, 1 prášok do pečiva, 250 ml mlieka, 2 PL hrubej múky, 250 g masla, 200 g práškového cukru a 2 PL umu (rumu).

**Postup:** žĺtky vymiešame s cukrom, pridáme orechy, kakao a postupne pridávame múku rozmiešanú s práškom do pečiva. Nakoniec zľahka zamiešame sneh z 10 bielkov. Pečieme vo vyhriatej rúre 15-20 minút. Medzitým si pripravíme plnku, ktorú natrieme na vychladnutý koláč. Necháme na 1-2 hodiny krém zchladnúť a polejeme čokoládovou polevou. Krájame na ľubovoľne veľké rezy (obdĺžniky, štvorčeky). **Plnka:** 250 ml mlieka, 4 PL hrubej múky, 1 vanilínový cukor a 1 žĺtok uvaríme nad parou na hustú kašu a necháme vychladnúť. Medzitým si vymiešame 250 g masla a 200 g práškového cukru. Vychladnutú kašičku za stáleho miešania pridávame postupne do vymiešaného masla. Nakoniec plnku ochutíme 2 PL umu (rumu). **Čokoládová poleva:**

polámeme 100 g čokolády, pridáme 120 g stuženého tuku, dáme nad paru zmäknúť, dobre vymiešame a ešte teplé nalejeme a rozotrieme na plnku.

## Opitý Izidor

*Aj na tomto recepte má zásluhu moja švagriná Anička, ona ho začala robiť ako prvá. Opitý Izidor sa osvedčil aj v našej rodine. Ja som si recept aj pozmenila. Opitého Izidora môžeme urobiť aj z jednej plnky. Potrebujeme dva 700 ml poháre zaváraných marhúľ, 250 g mletých orechov, 150 g práškového cukru, 300 ml umu (rum). Upečené cesto potrieme džemom, poukladáme marhule a posypeme orechmi rozmiešanými s cukrom. Rovnomerne pokvapkáme umom (rumom). Poleva: 160 g práškového cukru, 160 g tuku Cera, 4 PL kakaa, 4 PL mlieka, 4 PL maizeny. Nad parou roztopíme tuk spolu s cukrom a mliekom, pridáme kakao, maizenu a dobre vymiešame. Horúcu polevu vylejeme na koláč.*

**Potrebujeme: Cesto:** 250 g masla, 250 g práškového cukru, 2 PL kakaa, 6 vajec, 1/2 prášku do pečiva, 120 g mletých orechov, 150 g polohrubej múky a 3 PL marhuľového lekváru. **Orechová nevarená plnka:** 250 g mletých orechov, 150 ml umu, 150 g práškového cukru a 1 balíček vanilínového cukru. **Varený krém:** 4 vajcia, 6 PL práškového cukru, 1 PL kakaa a 250 g masla. **Čokoládová poleva:** 150 g varovej čokolády a 150 g masla.

**Postup:** žĺtky, práškový cukor a maslo vymiešame do peny. Pridáme mleté orechy a múku, v ktorej sme rozmiešali kakao a prášok do pečiva. Nakoniec zľahka zapracujeme sneh z bielkov. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C asi 20 minút. Medzi tým si pripravíme nevarenú orechovú plnku tak, že zmiešame orechy, um, cukor a vanilínový cukor a necháme chvíľu odstáť. Druhý krém je varený. Pripravíme ho tak, že vajcia, práškový cukor a 1 PL kakaa varíme nad parou, kým sa nevytvorí hustá kaša. Vychladnutý krém pridávame postupne do vymiešaného masla s cukrom a spolu vyšľaháme. Upečený korpus najskôr natrieme marhuľovým lekvárom, natrieme orechovou plnkou a necháme dobre stuhnúť. Na uvarenú orechovú plnku dáme varený krém

a opäť necháme stuhnúť. Nakoniec koláč polejeme čokoládovou polevou, ktorú necháme rovnomerne roztrieť po celom koláči. Stuhnutý koláč nakrájame na rezy ľubovoľnej veľkosti a tvaru.

## **Orechovo-žltkové rezy (jarné rezy)**

*Aj orechovo-žltkové rezy patria do začiatkov mojej kuchyne. Recept mám od Aničky z Badína. Tieto rezy sa stali našim tradičným múčnikom na Veľkú noc.*

**Potrebujeme: Cesto:** 250 g masla, 270 g práškového cukru, 270 g mletých orechov, 140 g polohrubej múky, ½ prášku do pečiva a 6 bielkov. **Poleva:** 6 žltkov, 300 g práškového cukru.

**Postup:** Maslo a cukor vymiešame do peny, pridáme zomleté orechy, nakoniec múku rozmiešanú s práškom do pečiva a tuhý sneh ušľahaný z bielkov. Cesto dáme na vymastený, múkou vysypaný plech alebo na plech vyložený fóliou na pečenie. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C asi 20-25 minút. Upečený, ešte teplý koláč natrieme polevou (žltky vyšľahané s cukrom do peny). Keď poleva uschne, koláč pokrájame na rezy.

## **Jahodové rezy**

*Jahodové rezy pôvodne robila moja priateľka Anastázia zo Zvolena. Rezy boli vynikajúce a tak som jej recept prevzala a zaradila do svojej zbierky. Možno sa zapáči aj vám.*

**Potrebujeme: Cesto:** 4 vajcia, 200 ml vlažnej vody, 250 g kryštálového cukru, 150 g oleja, 4 PL kakaa, 250 g hladkej múky, 1/2 prášku do pečiva, tuk a múka na vysypanie plechu. **Plnka:** 500 g čerstvých jahôd, prípadne 1 väčšia konzerva, 2 PL maizeny, 250 g masla a 200 g práškového cukru.

**Postup:** žltky vymiešame s cukrom, postupne prilievame vodu, olej, kakao, múku s práškom do pečiva. Nakoniec zľahka zamiešame tuhý sneh. Pečieme pri teplote 160°C asi 25 minút. 1/3 jahôd pokrájame na menšie kusy, potlačíme, aby

pustili šťavu, prípadne scedíme jahodový kompót. Do šťavy rozmiešame maizenu a uvaríme hustú kašu. Maslo dobre vymiešame s práškovým cukrom a postupne do neho zamiešame vychladnutú kašu. Upečený a vychladnutý plát cesta natrieme tenkou vrstvou plnky. Na plnku poukladáme jahody a natrieme zvyšným krémom. Dáme vychladnúť a povrch polejeme čokoládovou polevou.

## **Kávéové rezy**

*Takto robila kávéové rezy Zdenka zo Sliacha. Rezy urobia radosť každému, ku káve či k čaju.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 4 vajcia, 200 g polohrubej múky, 8 PL silnej zrnkovej kávy, 200 g práškového cukru a 1/2 balíčka prášku do pečiva. **Krém:** 1 žĺtok, 250 ml bielej kávy, 2 PL hladkej múky, 120 g masla, 120 g práškového cukru a 1 vanilínový cukor.

**Postup:** žĺtky vymiešame s cukrom, po lyžičkách pridáme vychladnutú kávu a spolu vyšľaháme. Potom postupne pridáme múku, v ktorej sme si rozmiešali kypriaci prášok a nakoniec tuhý sneh z bielkov. Cesto rozdelíme na dve polovice a na vymastenom a múkou vysypanom plechu, prípadne na fólii na pečenie, upečieme dva pláty. Medzitým si pripravíme plnku tak, že z kávy, múky a žĺtka uvaríme nad parou hustú kašu a vychladnutú ju spojíme s maslom, ktoré sme vymiešali s cukrom. Pláty cesta prekrojíme na polovice, tri natrieme krémom, položíme na seba a zakryjeme štvrtým. Vrch polejeme ľubovoľnou polevou. Rezy dáme do chladu stuhnúť a potom pokrájame na rovnaké kúsky.

## **Metrový koláč**

*Tento názov mu právom patrí, lebo z tohto koláča dokážem narezat' naozaj veľa porcií so zaujímavou mozaikou tmavých a svetlých rezov. Recept mám od manželovej mamy.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 4 vajcia, 260 g práškového cukru, 8 PL teplej vody, 10 PL oleja, 260 g hladkej múky, ½ balíčka prášku do pečiva, kakao a tuk na

vymastenie plechu. **Plnka:** 500 ml mlieka, 1 krémový prášok Zlatý klas, 1 vanilínový cukor, 250 g masla, 150 g práškového cukru a podľa chuti um (rum).

**Postup:** žĺtky vymiešame s cukrom, pridáme teplú vodu, olej a striedavo vmiešame múku, ktorú sme si vopred zmiešali s práškom do pečiva. Nakoniec zľahka zamiešame tuhý sneh z bielkov. Cesto rozdelíme na dve polovice, jednu z nich prifarbíme kakaom. Cestá upečieme osobitne v dvoch formách na srnčí chrbát. **Krém:** z mlieka, vanilínového cukru a zo Zlatého klasu uvaríme krém. Maslo vymiešame s cukrom a postupne pridávame vychladnutý krém, ktorý môžeme ochutiť umom (rumom). Obidve vychladnuté cestá narežeme na rezy – pásiky, potrieme krémom a striedavo spájame svetlé a tmavé rezy. Povrch natrieme krémom a polejeme čokoládou polevou. Hotový metrový koláč režeme šikmo (vytvára sa zaujímavá mozaika tmavých a svetlých rezov).

### **Srnčí chrbát – nepečený**

*Nepečené koláče, medzi ktoré patrí aj srnčí chrbát, môžem zaradiť do obdobia, kedy som chodila ešte na základnú školu. To boli moje prvé pokusy. Tu sa naozaj nedá nič pokaziť. Z času - načas ich robím aj dnes, možno sa recept bude hodiť aj vám.*

**Potrebuje:** 3 vajcia, 200 g práškového cukru, 2 PL kakaa, 250 g stuženého tuku Cera, 100 g hrozienok, 100 g čokolády na varenie, 100 g vlašských orechov, 100 g kandizovaného ovocia a 5 oblátkových rezov, napr. Kávenky.

**Postup:** vajcia, cukor, kakao a tuk Cera dobre vymiešame nad parou. Šľaháme tak dlho, kým sa nevytvoria bubliny, potom zmes odstavíme a necháme trochu vychladnúť. Do mierne vychladnutej hmoty pridáme umyté hrozienka, kúsky čokolády, posekané orechy, pokrájané kandizované ovocie a polámané Kávenky. Všetko dobre premiešame a vylejeme do formy na srnčí chrbát vyloženej alobalom. Na chladnom mieste necháme stuhnúť. Pred podávaním vyklopíme a nakrájame na pláty.

## **Biskupský chlebík**

*Biskupský chlebík a Strakatý orech robím už veľmi dlho. Tieto recepty som prevzala z jedného kalendára z roku 1975. Väčšinou ich robím vtedy, keď mi od vianočného, či veľkonočného pečenia zostanú vo vrecúškach orechy, hrozienka, sušené ovocie, kus čokolády a podobne.*

**Potrebuje:** 150 g polohrubej múky, 150 g strúhanky, 150 g práškového cukru, 100 g sušeného ovocia (marhule, ananás, zázvor...), 100g orechov (vlašské, lieskové, kešu, vynikajúce sú tiež mandle), 50 g sušených hrozienuk, prípadne zmes hrozienka a brusnice, 50 ml umu (rumu), 100 g horkej čokolády, 140 ml mlieka, 2 vajcia, na špičku noža muškátový orech, kôra z jedného pomaranča, 1 KL čerstvého alebo mletého zázvoru, 1/2 balíčka prášku do pečiva a 1 KL masla na vymastenie formy.

**Postup:** hrozienka namočíme v ume (rume), žĺtky oddelíme od bielkov. Cukor a žĺtky vymiešame do peny, pridáme múku, strúhanku, kypriaci prášok a mlieko. Dobre premiešame. Postupne zapracujeme sušené ovocie, nasekané orechy, sušené hrozienka, na väčšie kusy posekanú čokoládu, na špičku noža postrúhaný muškátový orech, 1 KL zázvoru a kôru z pomaranča. Opäť všetko dobre premiešame. Nakoniec pridáme tuhý sneh z dvoch bielkov. Vložíme do maslom vymastenej formy a pečieme v predhriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C, asi 30-40 minút. Po upečení môžeme biskupský chlebík posypať cukrom, prípadne poliať čokoládovou polevou.

## **Strakatý orech**

**Potrebuje:** 120 g polohrubej múky, 120 g strúhanky, 120 g práškového cukru, 120 g sušených marhúľ, 120 g čokolády, 140 ml mlieka, 2 vajcia, na špičku noža postrúhaného muškátového orecha, kôru z 1 pomaranča, javorový sirup, 2 PL postrúhaného d'umbiera a maslo na vymastenie formy.

**Postup:** z múky, strúhanky, cukru, žĺtkov a mlieka spracujeme cesto, do ktorého postupne zapracujeme muškátový orech, na väčšie kusy postrúhanú alebo nalámanú čokoládu a sušené marhule. Nakoniec pridáme tuhý sneh z dvoch bielkov. Vložíme do misy vymastenej maslom a varíme vo vode 3 hodiny. Voda musí byť po okraj misy. Po 3 hodinách vyberieme, priložíme plytký tanier, nádobu v ktorej sa orech varil otočíme a ešte teplý orech vyklopíme. Polejeme javorovým sirupom. Strakatý orech môžeme podávať tiež poliaty vanilínovým pudíngom.

### **Veľkonočný baranček**

*Najskôr som dostala formu na barančeka, až potom som začala hľadať recept. Našla som fajný, veď uvidíte. Môžete to urobiť aj opačne - že si formu kúpite teraz, neol'utujete, vydarí sa vám na prvý raz. Keď som písala tento recept, spomenula som si na podobnú situáciu. Môj syn bol po skončení prvej triedy ZŠ na ozdravnom pobyte. Z pobytu mi chcel niečo priniesť a tak mi kúpil olej na šijací stroj. Zrejme sa mu páčila fľaštička a obrázok na nej. Pravda je tiež taká, že to vraj boli jeho posledné peniaze, tak to aspoň okomentovala zdravotná sestra. Dostala som olej, časom som si kúpila šijací stroj a prihlásila sa na kurz šitia.*

**Potrebuje:** 3 vajcia, 150 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 5 PL oleja, 5 PL horúcej vody, 150 g hladkej múky, 1 KL prášku do pečiva, 1 balíček vanilínového pudíngu alebo Zlatého klasu, 1 KL sušenej pomarančovej kôry, 10 kvapiek pomarančovej arómy, štipka soli, na ozdobenie lentilky a vanilínový cukor na posypanie.

**Postup:** vymiešame žĺtky s cukrom a vanilínovým cukrom, kým sa nevytvorí pena. Postupne pridávame olej, potom vodu. Dobre vymiešame alebo vyšľaháme elektrickým šľahačom. Múku preosejeme, zmiešame s práškom do pečiva, pudíngovým práškom a pomarančovou kôrou. Zľahka pridáme do žĺtkovej peny. Do bielkov pridáme pomarančovú arómu, štipku soli, ušľaháme tuhý sneh a zľahka ho vmiešame do cesta. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou



vysypanej formy. Pečieme v dobre predhriatej rúre pri teplote 180°C asi 40 minút. Po upečení necháme vychladnúť vo forme. Opatrne vyklopíme a namiesto očí vtlačíme lentilky. Povrch polejeme citrónovou polevou, posypeme kokosovou múčkou, prípadne len práškovým a vanilínovým cukrom. **Citrónová poleva:** 2 PL citrónovej šťavy, 2 PL horúcej vody, 200 g práškového cukru. Vodu s citrónovou šťavou dáme do misky, postupne pridávame preosiaty práškový cukor a šľaháme. Polevu šľaháme zľahka metličkou, až kým poleva nie je hladká.

### **Babičkina roláda**

*Je pravda, že som k roládam dlhší čas nevedela nájsť vzťah, pre rolovanie. Babičkina roláda bola moja prvá a odvtedy sa receptom na roládu nevyhýbam. Recept mám poznačený ako Babičkina roláda, no koho to bola babička netuším. Raz, bolo to veľmi dávno, keď som ešte nemala toľko zručností s pečením, sa mi dostala do ruky kuchárska kniha, v ktorej boli tiež recepty starej mamy. Vybrala som si plnené košíčky. Košíčky sa podarili, ale plnka ani náhodou. Vtedy som sa na tú neznámu starú mamu hnevala. Dúfam, že sa to nestane aj vám.*

**Potrebujeme:** 6 vajec, 6 PL hladkej múky, 100 g rastlinného tuku na pečenie, 6 PL kryštálového cukru, jahodový lekvár na potretie, 150 g mletých vlašských orechov a práškový cukor na posypanie.

**Postup:** z bielkov a polovice cukru ušľaháme tuhý sneh. Žĺtky vymiešame so zvyšným cukrom, pridáme múku a opatrne zapracujeme tuhý sneh. Cesto vylejeme na hlbší plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180°C asi 15-20 minút. Ešte vlažný korpus vyberieme z plechu, natrieme rozpusteným tukom, lekvárom a posypeme orechmi. Piškótu zrolujeme a necháme úplne vychladnúť. Posypeme práškovým cukrom, nakrájame šikmým rezom a podávame s vínovou penou. **Vínová pena:** na vínovú penu potrebujeme 500 ml bieleho vína, 120 g kryštálového cukru a 3 vajcia. Víno, vajcia a cukor

dáme do misky, ktorú postavíme nad teplý vodný kúpeľ. Šľaháme až do zhustnutia.

## **Mrkvová bábovka**

*Recepty z mrkvy sú špecialitou Julky zo Sielnice. Aj tento recept som prevzala od nej. Časom som si recept pozmenila, namiesto maku zvyknem dať pomleté orechy, prípadne dám do cesta nasekané orešky a nastrúhanú čokoládu.*

**Potrebuje:** 100 g masla, 50 g cukru, 150 g mletého maku, 250 ml mlieka, ½ KL citrónovej arómy, 2 vajcia, 50 g hrozienok a 1 zmes prášku na bábovku.

**Postup:** maslo s cukrom vymiešame do peny. Postupne vmiešame po jednom vajci a pridáme citrónovú arómu. Nakoniec pridáme bábovkovú zmes, mak, vopred namočené hrozienka a mlieko. Dobre vymiešame na hladké cesto a nalejeme do vymastenej bábovkovej formy. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C, asi 45 minút. Keď bábovka vychladne, vyklopíme ju a posypeme práškovým cukrom.

## **Boženkina torta**

*Názov tohto receptu musím ozrejmiť. Boženka bola manželova mama. Tak ju neoslovoval len jej manžel, ale aj náš syn, bola to jeho „starká Boženka“ a jej vynikajúca torta. Vyskúšajte - kto ju ochutnal, bez receptu od nás neodišiel. Raz som ho skoro dostala aj ja. Do práce nastúpila nová kolegyňa a keď mala sviatok, priniesla tortu, presne takú ako robievam ja. Na tom by nebolo nič zvláštne, keby nepovedala, že recept má od svojej mamy a tú od pani Boženky. Obidve žili určitý čas neďaleko colnice na hranici s Mad'arskom, kde ich manželia pôsobili ako colníci. A to už nebolo pochýb, že ide o tú istú Boženku – o tú našu. No, svet je malý.*

**Potrebuje: Cesto:** 10 vajec, 300 g cukru, 4 ČL strúhanky, 300 g orechov, 1/4 ČL prášku do pečiva. **Plnka:** 4 vajcia, 4 PL práškového cukru, 1 PL hladkej múky, 50 ml silnej čiernej kávy a 375 g masla.

**Postup:** 9 žĺtok a jedno celé vajce vyšľaháme s cukrom, pridáme strúhanku a orechy, do ktorých sme zamiešali prášok do pečiva. Premiešame a nakoniec do cesta zľahka zamiešame sneh z 9 bielkov. Cesto vylejeme do vymastenej, strúhankou vysypanej tortovej formy a pomaly pečieme pri teplote 170°C, asi 45-50 minút. **Plnka:** žĺtky, práškový cukor, hladkú múku a 50 ml silnej vychladnutej čiernej kávy šľaháme nad parou na hustú kašu. Potom odstavíme a za tepla pridáme maslo, dobre vymiešame. Necháme vychladnúť, vychladnuté znovu vymiešame a necháme asi 1/2 hodinu postáť v chlade. Korpus rozrežeme na polovicu, pokvapkáme umom(rumom) alebo silnou čiernou kávou, rovnomerne rozložíme plnku. Prikryjeme druhou časťou korpusu. Krémom natrieme boky a tenkú vrstvu krému dáme aj na vrchnú časť korpusu. Na vrch torty dáme čokoládovú polevu a ozdobíme podľa chuti a fantázie (napríklad polovičkami vlašských orechov, mandľami a pod.).

## **Jablkový koláč s kokosovou penou**

**Potrebujeme: Cesto:** 300 g polohrubej múky, 200 g tuku, 200 g práškového cukru, 5 žĺtkov, ½ prášku do pečiva, 200 ml mlieka a kôru z jedného citróna.

**Plnka:** 1 kg strúhaných jabĺk, 4 PL kryštálového cukru, 1 banánový puding, 100 g hrozienok a 3 PL umu (rumu). **Kokosová pena:** 1 ČL citrónovej šťavy, 5 bielkov, 150 g cukru a 5 PL kokosovej múčky.

**Postup:** žĺtky, tuk a práškový cukor spolu vymiešame. Postupne pridávame preosiatu múku rozmiešanú s práškom do pečiva a mlieko. Nakoniec primiešame citrónovú kôru. Cesto vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C 30-35 minút. **Plnka:** nahrubo postrúhané jablká zalejeme 150 ml vody, pridáme cukor a dusíme. Keď jablká zmäknú, pridáme banánový puding rozmiešaný v 100 ml vody a necháme 1-2 minúty prevrieť. Odstavíme a pridáme vopred namočené hrozienka v ume (rume). Plnku navrstvíme na predpečený korpus (pečieme asi 15-20 minút). Navrch dáme kokosovú penu a pečieme ešte ďalších 10-15 minút. **Kokosová**

**pena:** z bielkov, citrónovej šťavy a cukru ušľaháme tuhý sneh, do ktorého zľahka vmiešame kokos.

## 4.2 Múčniky z krehkého cesta

Múčniky z krehkého cesta pripravujem miesením, spravidla na doske. Na krehké cesto používam hladkú alebo polohrubú múku. Vajcia dávam celé, prípadne len žĺtky, cukor zásadne práškový a z tukov hlavne maslo a niekedy aj masť. Dôležité je dodržať množstvo tuku podľa receptu. Tuk síce dodáva cestu krehkosť a cesto nevyschne, ale veľa tuku spôsobuje drobivosť múčnika. Cesto zamiesim pomocou mlieka, vody, citrónovej šťavy. Množstvo tekutiny dodržiám podľa receptu a zásadne ho pridávam naraz. Cesto dodatočne neriedim. Keď z cesta vznikne hladký bochník, ktorý sa nelepí na dosku, dám ho na chvíľu do chladničky. Odpočínuté cesto vyvalkám na múkou vysypanej doske. Vyvalkané cesto prenášam na plech tak, že ho naviniem na váľok a potom ho na plechu rozvinem. Ak pečiem na vymastenom plechu vysypanom múkou, mastím len tenkou vrstvou, pretože cesto je dostatočne masné. Povrch múčnikov potriem rozšľahaným vajíčkom alebo len bielkom, prípadne ho potriem mliekom, čím sa zabráni popraskaniu cesta. Rovnako sa popraskaniu cesta zabráni aj vtedy, ak múčnik pred pečením popichám vidličkou. Krehké cesto dávam do dobre vyhriatej rúry, lebo inak by sa tuk začal topiť skôr, ako sa cesto začne piecť.

### Parádne linecké rezy

**Potrebujeme: Prvé cesto:** 350 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žĺtky, 1 prášok do pečiva a 2 PL kyslej smotany. **Druhé cesto:** 50 g masla, 250 g práškového cukru, 2 žĺtky, 200 ml mlieka, 150 g hrubej múky, 220 g orechov, 4 bielky a lekvár. **Poleva:** 300 g cukru, 2 PL horúcej vody, šťavu z 1 citróna.

**Postup: Prvé cesto:** hladkú múku, maslo, žĺtky, práškový cukor, kypriaci prášok a smotanu spracujeme na vláčne cesto, rozdelíme ho na dve polovice. Jednu polovicu cesta rozvaľkáme, uložíme do vymasteného plechu a natrieme lekvárom. **Druhé cesto:** maslo vymiešame s práškovým cukrom, pridáme žĺtky, mlieko, pomleté orechy, postupne múku a tuhý sneh zo 4 bielkov. Cesto vylejeme na natretý plát a položíme naň druhú rozvaľkanú časť prvého cesta. Koláč popicháme a dáme piecť do stredne vyhriatej rúry. Vychladnutý koláč polejeme polevou. Keď poleva stuhne, môžeme ho postriekať rozpustenou čokoládou, opäť necháme stuhnúť a pokrájame na rovnaké rezy.

## **Babičkine zázvorníky**

**Potrebuje:** 250 g hladkej múky, 1 ČL prášku do pečiva, 80 g práškového cukru, 1 ČL mletého zázvoru, postrúhaná kôra z 1 citrónu, 1 vajce a mlieko.

**Postup:** múku preosejeme a zmiešame s kypriacim práškom, pridáme cukor, zázvor a postrúhanú kôru z citróna. Do múky urobíme jamku, vyklopíme vajce, pridáme trochu mlieka a vypracujeme husté cesto, ktoré na pomúčenej doske vyvaľkáme. Formičkami vykrajujeme z cesta zázvorníky (geometrické tvary, prípadne zvieratká). Rozložíme ich na vymastený plech alebo na fóliu a upečieme v dobre vyhriatej rúre. Po upečení majú zázvorníky ostať svetlé. Upečené necháme odležať v chlade asi 14 dní, do dózy môžeme pridať jablčko, aby zmäkli.

## **Jemný jablčník I.**

**Potrebuje: Cesto:** 360 g hladkej múky, 200 g bravčovej masti (izbovej teploty), 2 vajcia, 2 PL octu, 1 vrchovatú PL kryštálového cukru a na špičku noža sódy bikarbóny. **Plnka:** 750 g jablák, 150 g práškového cukru, 1 ČL mletej škorice, 50 g hrozienok, 100 g rozdrvených piškót alebo strúhanky.

**Postup:** z múky, masťa, vajec, cukru, trochu soli, octu a sódy bikarbóny vymiesime cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a odložíme do chladničky na 1-2 hodiny. Medzitým si pripravíme plnku. Jablká nastrúhame na hrubšom strúhadle, pridáme cukor, piškóty, škoricu a hrozienka a spolu zamiešame. Cesto rozdelíme na dva diely. Jeden rozvalkáme, položíme na vymastený, múkou vysypaný plech alebo na fóliu na pečenie a rozložíme naň plnku. Na pomúčenej doske rozvalkáme druhý diel cesta, prekryjeme ním celú plochu koláča a cesto rovnomerne popicháme vidličkou a potrieme maslom. Upečené rezy pokrájame a vychladnuté posypeme práškovým cukrom.

## **Jemný jablčník II.**

**Potrebuje:** 500 g hladkej múky, 200 g masla, 60 g cukru, trochu soli, 3 žĺtky, 250 ml kyslej smotany, 3 PL pomletých orechov a na koniec noža sódy bikarbóny.

**Postup:** všetko spolu vymiešame a pridáme toľko kyslej smotany, aby cesto bolo mäkké. Cesto rozvalkáme, potrieme maslom a znovu zložíme, necháme odležať 15-20 minút, potom opäť rozvalkáme, potrieme maslom a necháme odstáť 15-20 minút, opakujeme 4x. Cesto rozdelíme na dve polovice a rozvalkáme. Polovicu pomocou váľka preložíme na vymastený plech alebo fóliu. Cesto posypeme nahrubo nakrájanými jablkami, pomletými orechmi, škoricovým cukrom a pokvapkáme maslom. Priložíme druhé cesto, popicháme vidličkou a potrieme maslom. Pečieme v horúcej rúre pri teplote 165°C, asi 20 minút. Ešte teplé posypeme práškovým cukrom alebo potrieme rozšľahaným bielkom a posypeme kryštálovým cukrom.

## **Lahodný jablkový koláč**

**Potrebuje:** 200 ml oleja, 500 g polohrubej múky, 300 g práškového cukru, 3 celé vajcia, 500 g strúhaných jabĺk, prípadne hrušiek, 1 KL sódy bikarbóny, 1 PL kakaa a za hrst' posekaných orechov.

**Postup:** všetky suroviny spolu vymiešame a vylejeme na vymastený, strúhankou vysypaný plech, prípadne na fóliu na pečenie. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C asi 25 minút. **Poleva:** 500 g práškového cukru, 4 PL horúceho mlieka a šťavu z 1/2 citróna. Vymiešame lesklú polevu a polejeme ešte teplý upečený koláč.

## **Tvarohový koláč s pudingom**

**Potrebuje:** **Cesto:** 300 g polohrubej múky, 150 g tuku (maslo alebo Hera), 1 prášok do pečiva, 100 g práškového cukru a 1 vajce. **Plnka:** 500 g tvarohu, vanilínový puding, 400 ml mlieka, 1 PL masla, citrónovú kôru, 1 vajce, 1 balíček vanilínového cukru a 80 g práškového cukru.

**Postup:** preosiatu múku zmiešame s práškom do pečiva, pridáme cukor, zmäknutý tuk a vajce. Vypracujeme cesto, ktoré rozdelíme na dve časti a necháme asi 1 hodinu odležať v chlade. Medzitým si urobíme plnku. V mlieku rozmiešame pudingový prášok, vanilínový cukor, nastrúhanú citrónovú kôru a za stáleho miešania uvaríme hustý puding. Kým je teplý vmiešame do neho maslo, vajce a necháme vychladnúť. Potom po lyžičkách pridávame tvaroh a miešame. Dobre vychladnutú a stuhnutú jednu časť cesta rovnomerne nastrúhame na hrubšom strúhadle priamo na plech vyložený fóliou, prípadne papierom na pečenie. Na cesto uložíme tvarohovú plnku a nastrúhame druhú časť cesta. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C, asi 30 minút.

## **Hrozienkový tvarožník**

**Potrebuje:** **Cesto:** 200 g hladkej múky, 60 g práškového cukru, 100 g masla a 2 žĺtky. **Plnka:** 50 g hrozienu, 3 PL umu, 150 g masla, 100 g kryštálového cukru, 2 balíčky vanilínového cukru, 2 žĺtky, 1 PL citrónovej kôry, šťava z 1/2 citróna, 600 g polotučného tvarohu, 2 PL detskej krupice, 2 PL škrobovej múčky, 4 bielka a práškový cukor na posypanie.

**Postup:** múku, práškový cukor, mäkké maslo a žĺtky spracujeme na hladké cesto, ktoré necháme asi 1/2 hodinu odpočívať v chlade. Kým cesto odpočíva, pripravíme si plnku. Hrozienuka prepláchneme vriacou vodou a zalejeme umom (rumom). Mäkké maslo vymiešame s cukrom a žĺtkami, pridáme citrónovú kôru, tvaroh, detskú krupicu, škrobovú múčku, namočené hrozienuka aj s umom a všetko spolu zmiešame. Nakoniec zľahka do plnky vmiešame sneh z bielkov. Odležané cesto rozvalkáme na tenkú placku alebo rovnomerne roztlačíme na dno okrúhlej zapekacej formy, ktorú si vyložíme papierom na pečenie. Dáme piecť pri teplote 190°C asi 10-15 minút. Na predpečený korpus rozotrieme pripravenú plnku, teplotu rúry znížime na 150°C a pečieme ešte asi 40-45 minút. Vychladnutý tvarožník nakrájame, pocukrujeme a potom už len vychutnávame.

### **Majkine výborné plnené rožky s kyslým mliekom**

*Majka je moja bývalá kolegyňa z Bardejova. Mali sme veľa spoločného, pôvodnú profesiu, dokonca aj rovnaké funkčné zaradenie a našli sme sa aj po rokoch v novom pracovnom zaradení. Spomienkou na ňu sú aj tieto výborné plnené rožky.*

**Potrebuje:** Cesto: 500 g hladkej múky, 500 g Palmarínu, prípadne iný tuk na pečenie, 12 PL kyslého mlieka a 1,5 KL soli.

**Postup:** z múky, tuku, kyslého mlieka a soli vypracujeme cesto, ktoré necháme do druhého dňa odležať v chladničke. Ak nemáme toľko času, necháme ho odležať najmenej 3 hodiny. Potom cesto vyvalkáme na hrúbku približne 0,5 cm a narežeme na štvorce. Do každého štvorca v strede urobíme nožom 3 malé zárezy a podľa chuti plníme makovou, orechovou alebo tvarohovou plnkou, prípadne lekvárom. Rožky stáčame tak, aby zárezy boli na povrchu stočeného rožka, aby z nich bolo vidieť plnku. Povrch rožkov potrieme rozšľahaným vajíčkom. Pečieme dozlatista pri teplote 180°C, 20-25 minút. Ešte teplé ich posypeme cukrom. **Maková plnka:** 30 g hrozienuk, 2 PL umu, 120 g zomletého maku, 60 g práškového cukru, 1 ČL mletej škorice, 2 ČL citrónovej šťavy,



50 ml mlieka a 30 g masla. Hrozienuka umyjeme v horúcej vode, necháme odkvapkať, polejeme umom (rumom) a asi 10 minút necháme postáť. Do maku vmiešame cukor, škoricu, citrónovú šľavu, hrozienuka a v mlieku rozpustené maslo. **Tvarohová plnka:** 250 g mäkkého tvarohu, 60 g práškového cukru, 30 g hrozienuk, 2 PL umu (rumu), 2 vajcia, 50 g kyslej smotany, 2 PL hrubej múky a 1 žltok. Hrozienuka umyjeme v horúcej vode, necháme odkvapkať, polejeme umom a asi 10 minút necháme postáť. Do tvarohu vmiešame cukor, žĺtky, smotanu, múku a hrozienuka. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a zľahka vmiešame do tvarohu. **Orechová plnka:** 150 g orechov, 80 g práškového cukru, 200 ml mlieka, 1 balíček vanilínového cukru, 1 PL umu a 2 PL preosiatej strúhanky. Zomleté orechy premiešame s cukrom a zalejeme horúcim mliekom. Pridáme vanilínový cukor, um, preosiatu strúhanku a všetko spolu vymiešame

### 4.3 Múčniky z lístkového cesta

Dnes dostaneme v obchodoch hotové lístkové cesto od rôznych výrobcov. No tomu doma pripravenému sa nevyrovná. Na lístkové cesto potrebujeme kvalitnú hladkú múku. Všetky prísady musia byť chladené, teda aj ruky, s ktorými cesto miesime. Lístkové cesto sa skladá z dvoch druhov cesta, z tukového a závinového.

#### Domáce lístkové cesto

*Tak s týmto cestom sa rada pochválím, fakt je dobré. Vyskúšajte!*

**Potrebujeme: Prvé cesto:** 250 g rastlinného tuku, 150 g hladkej múky. **Druhé cesto:** 150 g hladkej múky, trochu soli, 1 vajce, 1 ČL octu, 700-720 ml vlažnej vody.

**Postup: Prvé cesto:** múku s maslom rýchlo spracujeme. Vytvarujeme tehličku a necháme odpočívať na chladom mieste. **Druhé cesto:** v múke rozmiešame soľ, vo vode ocot, pridáme vajce a spolu vypracujeme nelepivé cesto. Odložíme

ho na 10 minút do chladničky. Odležané cesto rozvaľkáme do štvorca a do stredu položíme prvé cesto, rozvaľkáme ho tak, že prekryjeme všetky štyri rohy prvého cesta. Pravú aj ľavú stranu cesta prehneme do polovice. Potom ho z oboch strán prehneme ešte raz, aby cesto ležalo v štyroch vrstvách. Necháme 20 minút odpočívať v chladničke. Nakoniec ho znova rozvaľkáme na obdĺžnik, opäť poprekladáme a dáme na 20 minút do chladničky. Rozvaľkáme povrch lístkového cesta a potrieme rozšľahaným vajcom. Plechy pod lístkové cesto nemastíme, opláchneme studenou vodou alebo necháme suché. Pečieme v dobre vyhriatej rúre, asi 7-10 minút. Rúru neotvárame, aby do nej nevošiel chlad, čo by spôsobilo, že pečivo klesne. Asi po 5 minútach teplotu zmiernime a lístkové cesto pozvoľna dopekáme.

## Krémeš

*Aj krémeš patrí medzi recepty, ktoré mám od manželovej mamy. Nevieť, či je až taký výnimočný, ale rozhodne je manželov sviatočný a vždy vyžadovaný. Možno zachutí aj vám.*

**Potrebujeťe:** Prvé cesto: 360 g hladkej múky, 40 g masla, 2,5 PL octu, 1 vajce, 2 žĺtky, na špičku noža soli. **Druhé cesto:** 360 g masla, 190 g hladkej múky. **Plnka:** 1 l mlieka, 8 žĺtkov, 200 g cukru, 200 g krupicovej múky, 50 ml umu (rumu), 320 g masla a 320 g cukru.

**Postup:** suroviny z prvého cesta zamiesime so studenou vodou ako na závin a necháme 15 minút odpočívať. Z masla a hladkej múky si pripravíme druhé cesto. Prvé cesto rozvaľáme a vložíme doň druhé cesto. Zložíme ho ako obálku. Necháme 15 minút odpočívať, znovu rozvaľáme, zložíme, zopakujeme ešte 3x. Cesto rozdelíme na 4 časti a upečieme pláty. Pečieme na suchom plechu v teplovzdušnej rúre pri teplote 180-190°C, asi 7-10 minút. Vychladnuté pláty naplníme plnkou. **Plnka:** mlieko, maizenu, žĺtky a cukor šľaháme nad parou do stuhnutia, za stáleho miešania necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s cukrom do peny a postupne pridáme krém, necháme stuhnúť do druhého dňa, krájame horúcim nožom.

## Trubičky z lístkového cesta

**Potrebuje:** **Prvé cesto:** 360 g hladkej múky, 40 g masla, 2,5 PL octu, 1 celé vajce, 2 žĺtky, na špičku noža soli. **Druhé cesto:** 360 g masla, 190 g hladkej múky. Prípadne použijeme lístkové cesto ako polotovar. **Plnka:** 6 bielkov, 250 g krupicového cukru, 2 balíčky vanilínového cukru.

**Postup:** lístkové cesto si rozváľame a vytvoríme 4 pláty o hrúbke 3-4 mm, potom nakrájame pásiky široké asi 2cm, dĺžku zvolíme podľa trubičiek. Lístkové cesto natáčame na trubičky tak, aby bolo cesto preložené cez seba. Poukladáme ich na suchý plech a potrieme rozšľahaným vajcom. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180-190°C, asi 7-10 minút do zlatista. Ešte za horúca ich poklepaním stiahneme z formičky. Medzitým si pripravíme plnku: z bielkov, kryštálového cukru a vanilínového cukru ušľaháme nad parou tuhý sneh. Vnútorňú časť trubičiek naplníme vyšľahaným snehom a povrch posypeme práškovým cukrom. Trubičky plníme z oboch strán pomocou cukrárenského vrečka. Nakoniec trubičky posypeme cukrom.

## Rýchly koláč z lístkového cesta

**Potrebuje:** 500 g lístkového cesta, 1 kg nastrúhaných jablák, kryštálový cukor na posypanie jablák, detské okrúhle piškóty - asi 240 g, 250 ml mlieka, 3 balíčky vanilkového pudingu, 6 PL kryštálového cukru a 1 vajce.

**Postup:** lístkové cesto rozdelíme na polovicu, rozváľame a jednu časť vložíme na plech vyložený papierom alebo fóliou na pečenie. Poukladáme naň tesne vedľa seba detské piškóty, na piškóty dáme postrúhané jablká aj so šťavou a pritlačíme ich rukou. Z mlieka a pudingového prášku uvaríme hustý krém, ktorý dáme na jablká. Rozváľame druhý plát a dáme ho na ešte horúci pudingový krém. Cesto popicháme vidličkou a potrieme rozšľahaným vajčekom.

Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180-190°C, asi 15-20 minút. Krájame až po vychladnutí, najlepšie na druhý deň.

## 4.4 Múčniky zo závinového cesta

Aj na závinové cesto potrebujeme kvalitnú hladkú múku. Múku miesim so soľou a vlažnou vodou zmiešanou s vajcom a trochou octu. Dôležité je cesto dobre vypracovať. Redšie cesto sa spočiatku lepí na prsty a na dosku. Cesto uchopím prstami, nadvihnem a buchnem ním o dosku. To opakujem dovtedy, kým sa cesto neprestane lepí na prsty a dosku. Vymiesené cesto musí byť hladké a lesklé. Potom ho prikryjem nahriatou rajnicou a nechám 20 minút odpočívať. Na stôl dám čistý obrus, pomúčim ho, cesto dám do stredu, rozvalkám, potriem tukom. Rukami cesto zo spodnej časti rozťahujem do strán. Keď je cesto vytiahnuté, hrubšie okraje odstrihnem. Cesto pokvapkám maslom, naplním a zviniem. Pečiem v dobre vyhriatej rúre. Povrch závinu počas pečenia potriem roztopeným maslom.

### Závinový z jednoduchého cesta

*Takto robievala závin moja mama, toto bolo jej základné závinové cesto, do ktorého dávala rôzne plnky. Tiež ich volím podľa chuti, prípadne podľa sezóny - čerešne, jablká. Keď nemám ovocie, použijem aj kokos.*

**Potrebujeme: Cesto:** 400 g hladkej múky, 3 žĺtky, 2 PL octu, 8 PL mlieka, štipka soli a 250 g tuku (Hera, Palmarín). **Kokosová plnka:** 100 g strúhaného kokosu zalejeme 100 ml vriaceho mlieka, pridáme 1 balíček vanilínového cukru a nakoniec pridáme sneh z 3 bielkov.

**Postup:** do preosiatej múky dáme žĺtky, zmäknutý tuk, soľ, postupne prilievame mlieko a napokon ocot, vymiesime polotuhé cesto a necháme ho asi 1 hodinu odležať v chlade. Cesto rozdelíme na tri časti, na pomúčenej doske ich postupne rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm. Každú natrieme ľubovoľnou plnkou

(jablkovou, makovou, orechovou, kokosovou, podľa chuti). Záviny pečieme na vymastenom plechu alebo fólii v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 20-25 minút.

## Štrúdl'a z čierneho piva

**Potrebuje:** 500 g hladkej múky, 125 g stuženého tuku, 16 PL čierneho piva a štipku soli.

**Postup:** vypracujeme vláčne cesto ako na rezance, je potrebná väčšia trpezlivosť, lebo sa ťažšie spája. Cesto rozdelíme na 4 časti a necháme ho asi 2 hodiny odpočívať. Rozvalkáme a plníme ako štrúdl'u klasickou plnkou (orechovou, makovou s jablkami, tvarohovou). Potrieme rozšľahaným vajíčkom a pečieme v teplovzdušnej rúre 20-25 minút, pri teplote 180°C. **Maková plnka:** 30 g hrozienuk, 120 g zomletého maku, 60 g práškoveho cukru, 1 ČL mletej škoricu, 2 PL umu, 2 ČL citrónovej šťavy, 50 ml mlieka, 30 g masla. Hrozienuka umyté v horúcej vode necháme odkvapať, polejeme umom a asi 10 minút necháme postáť. Do maku vmiešame cukor, škoricu, citrónovú šťavu, v mlieku rozpustené maslo a hrozienuka. **Tvarohová plnka:** 250 g mäkkého tvarohu, 60 g práškoveho cukru, 30 g hrozienuk, 2 PL umu, 2 vajcia, 50 g kyslej smotany, 2 PL hrubej múky, 1 žltok. Hrozienuka umyjeme v horúcej vode, necháme odkvapať, polejeme umom a asi 10 minút necháme postáť. Do tvarohu vmiešame cukor, žltky, smotanu, múku a hrozienuka. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a zľahka vmiešame do tvarohu. **Orechová plnka:** 150 g orechov, 80 g práškoveho cukru, 200 ml mlieka, 1 balíček vanilínového cukru, 1 PL umu, 2 PL preosiatej strúhanky. Zomleté orechy premiešame s cukrom a zalejeme horúcim mliekom. Pridáme vanilínový cukor, um, preosiatu strúhanku a všetko spolu vymiešame.

## Výborná Evičkina štrúdl'a

*Ja som si pracovne pomenovala tento recept ako Evičkina štrúdl'a. Pravda je taká, že je to recept od jej babky zo Zvolenskej Slatiny. Hovorí sa, že štrúdl'a je vizitkou skúsenej gazdinky. Podľa tohto receptu ju však urobí určite každá gazdinka, aj tá menej skúsená. Ja som ju tiež robila po prvý raz v čase, keď som ešte nemala veľa skúseností s pečením a vydarila sa mi na prvý raz.*

**Potrebuje:** 300 g hladkej múky, 30 g masla, 1 celé vajce, 1/8 l vlažnej vody a trochu soli.

**Postup:** z múky, masla, vajca, soli a vody vypracujeme vláčne cesto. Cesto sa musí oddeľovať od ruky aj od misy. Cesto uložíme na 15 minút pod teplú rajnicu. Cesto si vyložíme na stôl, na obrus vysypaný múkou a vyťahujeme rovnomerne do všetkých strán. Hrubé okraje cesta odstrihneme. Cesto pokvapkáme roztopeným maslom a na 2 tretiny rozložíme plnku. Cesto posypeme zomletým makom, postrúhanými jablkami, cukrom, škoricou, hrozičkami (vopred namočenými v ume) a opäť pokvapkáme roztopeným maslom. Pomocou obrusa rolujeme štrúdl'a, ktorú vytvarujeme do podkovy a preložíme na plech. Plech priložíme na štrúdl'a a pomocou obrusa stočíme. Pečieme v teplovzdušnej rúre 20-25 minút, pri teplote 180°C.

## Erikina štrúdl'a s medom

*Aj Erika je moja bývalá kolegyňa. Pri pečení jej štrúdl'a si vždy zaspomínam na spoločne prežité chvíle. Možno si aj vy niekedy spomeniete na mňa.*

**Potrebuje:** 300 g hladkej múky, 300 g polohrubej múky, 1 PL bravčovej masti, 1 PL medu, štipku soli a vlažnú vodu.

**Postup:** múku, masť, med a soľ zmiešame spolu a postupne po troške dolievame vlažnú vodu, až kým je cesto hladké a odpadáva od ruky. Cesto rozdelíme na dve polovice, ktoré ešte dobre samostatne premiesime. Tieto 2 cestá prikryjeme veľkým, dobre nahriatym hrncom a naň položíme deku. Necháme 1 hodinu stáť. Potom pomúčime na tento účel určený obrus a vyťahujeme cesto. Hrubé okraje

cesta odrežeme, cesto natrieme masťou, posypeme strúhankou a uložíme plnku. Plnku môžeme zvoliť podľa chuti: makovú, čerešňovú, jablkovú...Nakoniec pomocou obrusa štrúdlu zrolujeme a prenesieme na vymastený plech. Povrch potrieme roztopenou bravčovou masťou. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C, asi 20-25 minút. Vychladnuté nakrájame a posypeme cukrom.

## **Kapustový závin**

**Potrebujeme:** 1 kg hlávkovej kapusty, 100 g hrozienok, 10 g mletej škorice, 50 g rozpusteného masla, 180 g práškového cukru, soľ, 1 závinové cesto (polotovar), prípadne si urobíme závinové cesto doma.

**Postup:** umytú a očistenú kapustu nakrájame na rezance, trochu osolíme a necháme chvíľu postáť. Kapustu dobre vyžmýkame a dáme dusiť na rozpálené maslo. Udusíme domäkka a necháme vychladnúť. Hotové závinové cesto vytiahneme, trochu necháme zaschnúť a potrieme rozpusteným maslom. Posypeme vychladnutou kapustou, hrozienkami, mletou šoricou a práškovým cukrom. Okraje zahňeme dovnútra a pomocou obrúska stočíme. Závin potrieme roztopeným maslom, vložíme na dobre vymastený plech a dáme piecť. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 170°C, asi 25 minút.

## **4.5 Múčniky z kysnutého cesta**

Na kysnuté cesto je najvhodnejšia polohrubá múka, môžeme použiť aj múku miešanú. Tuk pridávam do cesta vlažný, roztopený. Tuk cesto zjemňuje, ale priveľa tuku spomaľuje kysnutie, cesto je potom ťažké. Droždie dávam tiež podľa receptu. Veľa droždia urýchli kysnutie, ale v ceste cítiť drožďovú chuť. Soľ dodáva cestu lepšiu chuť, do cesta ju pridávam najlepšie rozmiešanú v tekutine. Zásadne soľ nedávam do kvásku, zabránilo by sa tým kysnutiu. Na zamiesenie kysnutého cesta používam vlažné mlieko. Množstvo mlieka sa riadi použitou múkou. Vajcia pridávam celé alebo len žĺtky. Žĺtky cesto farbja

a kypria, bielok cesto spevňuje. Pri príprave kysnutého cesta je dôležité, aby mali všetky prísady rovnakú teplotu. **Kvások** si pripravím tak, že droždie rozdrobím v menšej nádobe, pridám trochu vlažného mlieka, rozmiešam a povrch zasypem múkou. Ak robím kysnuté knedle alebo buchty nad parou, dávam pozor, aby voda počas parenia neprestala vriet' a buchty pri parení neodkrývam.

## **Slovácke tvarohové koláčiky**

*Slovácke tvarohové koláčiky podľa tohto receptu som po prvý raz jedla u Marušky v Květnej. Odvtedy ich pečiem často, lebo nechutili len mne, ale aj celej rodine.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 500 g polohrubej múky, 20 g čerstvého droždia, ½ balíčka vanilínového cukru, kôru z ½ citróna, 250 ml mlieka, 200 g masla alebo iného tuku, 2 žĺtky, 1 KL soli a 1 celé vajce na potretie. **Tvarohová plnka:** 350 g tvarohu, 50 g masla, 120 g práškového cukru, 2 žĺtky, kôra z ½ citróna a 50 g hrozienok. **Posýpka:** 100 g detskej krupice, 60 práškového cukru, 40 g masla.

**Postup:** z trochy vlažného mlieka, cukru a čerstvého droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme 10-15 minút nakysnúť. Do misy preosejeme múku, soľ, postrúhanú citrónovú kôru a vanilínový cukor, pridáme vykysnutý kvások, rozpustené maslo, žĺtky a postupne pridávame mlieko. Vypracujeme jemné cesto, ktoré necháme vykysnúť na teplom mieste asi 30 minút. Vykysnuté cesto vyvalkáme na hrúbku 1cm a vykrajujeme kolieska o prieme asi 4 cm. Koliesko málo rozťahujeme, rovnomerne do všetkých strán, do stredu dáme 1 KL tvarohovej plnky a formujeme malé bochníky, ktoré necháme ešte podkysnúť. Potom bochníky potrieme rozšľahaným vajcom, v strede bochnička urobíme malú priehľbinu, do ktorej vložíme za 1 mokka lyžičku slivkového lekváru a posypeme posýpkou. Poukladáme ich na pripravený plech vyložený fóliou alebo papierom na pečenie. Pečieme v teplovzdušnej rúre 10 minút pri teplote 170°C, ďalších 20 minút pri teplote 160°C. Hotové koláčiky môžeme posypať



cukrom, ale aj nemusíme, podľa chuti. **Tvarohová plnka:** maslo, žĺtky a cukor vymiešame, pridáme tvaroh, postrúhanú citrónovú kôru a hrozienka, ktoré sme predtým namočili v ume. Všetko zľahka premiešame. **Posýpka:** z krupice, cukru a masla vypracujeme sypkú hmotu.

## **Kysnuté zemiakové pagáče**

**Potrebuje:** 5 stredne veľkých zemiakov, 2 hrnčeky hladkej múky, 1 hrnček polohrubej múky, 1 hrnček oleja a 2 KL soli. **Kvások:** 100 ml vlažného mlieka, 1 KL cukru a 42 g droždia (1 kocka) rozmiešame a zľahka zasypeme hladkou múkou. Necháme vykysnúť asi 10-15 minút.

**Postup:** uvarené zemiaky nastrúhame na hrubom strúhadle, pridáme múku, olej, soľ a kvások. Vypracujeme polotuhé cesto (nesmie sa lepiť na ruky) a dáme vykysnúť. Doba kysnutia je asi 1 hodina. Cesto vyvalkáme a prekladáme ako lístkové cesto. Nakoniec cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm a vykrajujeme pagáče. Povrch potrieme vyšľahaným vajíčkom, posypeme rascou, sezamovými zrníčkami alebo makom. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C, asi 25 minút.

## **Calta (pletenička) z okolia Banskej Bystrice**

**Potrebuje:** 500 g hladkej a 500 g polohrubej múky, 300 g práškového cukru, 300 g lúpaných mandlí alebo vlašských orechov, 100 g kandizovaného ovocia, 1 vanilínový cukor, 50 g hrozienu, 1 KL mletej škorice, 1 KL mletého badiánu, 2 celé vajcia, 500 ml mlieka, 150 g masla alebo Hery, 1/4 KL soli, 1 kocka droždia a 4 KL kryštálového cukru.

**Postup:** najskôr si pripravíme z droždia, mlieka a kryštálového cukru kvások. Hrozienka namočíme do teplej vody. Medzitým si preosejeme múku, vytvoríme jamku, do ktorej rozbijeme vajíčka, pridáme maslo, kvások, cukor, badián, škoricu a podľa potreby pridávame mlieko. Cesto je dobre vymiešané, keď sa oddeľuje od misy a ruky ostanú čisté. Necháme vykysnúť, potom pridáme

kandizované ovocie, mandle alebo orechy, cesto opäť premiesime a necháme kysnúť. Cesto rozdelíme na štyri časti, na dĺžku plechu vytvoríme pásy, ktoré spletieme do vrkoča a preložíme na seba. Opäť necháme vykysnúť, potrieme dvakrát rozšľahaným vajíčkom, aby bola calta pekne lesklá. Pečieme v dobre vyhriatej rúre pri teplote 220°C asi 2-3 minúty, znížime teplotu na 160°C, po 30 minútach opäť znížime teplotu na 100°C, pomaly pečieme ešte 25 minút. Caltu vyberieme, potrieme studenou vodou a prikryjeme utierkou. Krájame až pred podávaním.

## **Rebarborový koláč**

**Potrebujeme: Cesto:** 25 g droždia, 50 g kryštálového cukru, 400 g hladkej múky, 250 ml mlieka, soľ, 1 vajce a 60 g masla. **Plnka:** 2 vajcia, 1 vanilínový cukor, 500 g mäkkého tvarohu, 80 g kryštálového cukru, 300 g rebarbory, 60g mandlí.

**Postup:** z droždia, 1 ČL cukru, 1 ČL múky a trošky vlažného mlieka urobíme kvások, ktorý necháme kysnúť asi 10-15 minút. Zvyšnú múku preosejeme, pridáme cukor, štipku soli, vajce, maslo, kvások a postupne pridávame vlažné mlieko. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme na teplom mieste vykysnúť. Tvaroh rozmiešame s vajcami, pridáme kryštálový a vanilínový cukor a dobre vymiešame. Rebarboru očistíme a nakrájame na menšie obdĺžniky. Vykysnuté cesto rozváľame na obdĺžnikový plát a preniesime na plech vyložený papierom na pečenie. Asi 15 minút necháme kysnúť. Potom pomocou cukrárenského vrečka v pásoch nanášame tvarohovú plnku. Medzery medzi pásmi vyplníme rebarborou. Posypeme sekanými mandľami a pečieme asi 40 minút vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C.

## Buchty s lekvárom

**Potrebuje:** 500 g polohrubej múky, 20 g droždia, 1 ČL kryštálového cukru, 200 ml mlieka, 50 g práškového cukru, 1 vajce, 1 ČL citrónovej šťavy, soľ, 150 g tuku (Hera), slivkový, príp. iný lekvár, maslo, múku na posypanie dosky a práškový cukor na posypanie buchiet.

**Postup:** droždie rozdrobíme v 100 ml vlažného mlieka, pridáme kryštálový cukor, premiešame a kvások necháme v teple nakysnúť. Múku si preosejeme do väčšej misy, rozmrvieme v nej Heru, pridáme kvások, vajce, práškový cukor, citrónovú šťavu, 100 ml vlažného mlieka a štipku soli. Všetko spolu vymiesime na hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto dáme na pomúčenú dosku, rozvaľkáme na hrúbku jedného centimetra a rozkrájame na rovnaké štvorce, približne 8x8 cm. Na každý štvorec pridáme lyžičku lekváru, cesto preložíme, okraje postláčame, aby lekvár počas pečenia nevytiekol. Buchty ukladáme na mastný plech tesne vedľa seba. Predtým každú buchtu, zvrchu aj po bokoch potrieme roztopeným maslom, aby sa pri pečení nezlepili. Hotové buchty pocukrujeme. Pečieme 45 minút v teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C.

## Štedrák

**Potrebuje: Cesto:** 1kg hrubej múky, 500 ml mlieka, 100 g kryštálového cukru, 20 g droždia, 120 g tuku (Hera, Palmarín), 3 žĺtky, tuk a múku na vysypanie plechu. **Lekvárová plnka:** 250 g slivkového lekváru, citrónovú kôru.

**Orechová plnka:** 250 g mletých orechov, 30 g piškót, 200 ml mlieka, citrónovú kôru a 80 g kryštálového cukru. **Maková plnka:** citrónovú kôru, 200 g mletého maku, 100 g cukru, 200 ml mlieka a 50 g masla. **Tvarohová plnka:** citrónovú kôru, 300 g tvarohu, 80 g kryštálového cukru, 20 g hrozienok, 80 g masla, 2 vajcia a 1 vanilínový cukor.

**Postup:** do vlažného mlieka dáme 1 ČL kryštálového cukru, rozdrvené droždie, premiešame a necháme vykysnúť kvások (asi 15 minút). Kvások potom pridáme k preosiatej múke spolu s tukom, zvyšným kryštálovým cukrom, žĺtkami

a vypracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť asi 30 minút na teplom mieste. Vykysnuté cesto rozdelíme na päť dielov. Kým cesto kysne pripravíme si plnky. **Lekvárová:** do lekváru pridáme citrónovú kôru. Ak je lekvár redší, môžeme zahustiť postrúhanými piškótami. **Maková:** do horúceho sladeného mlieka vysypeme pomletý mak, pridáme maslo, postrúhanú citrónovú kôru a zmes povaríme 1-2 minúty. **Orechová plnka:** mleté orechy, piškóty a kryštálový cukor zalejeme prevareným mliekom a dochutíme postrúhanou citrónovou kôrou. **Tvarohová:** tvaroh rozmiešame so žĺtkami, cukrom a maslom. Pridáme umyté hrozienka, kôru z citróna a sneh z bielkov. 4 diely vykysnutého cesta rozvalkáme približne na hrúbku 2 mm a na vymastený a múkou vysypaný plech alebo fóliu na pečenie postupne dávame plnky a prekladáme vyvalkaným cestom. Každé cesto popicháme vidličkou. Na prvý plát dáme makovú plnku, na druhý plát dáme lekvárovú plnku, na tretí plát dáme orechovú plnku a na štvrtý plát dáme tvarohovú plnku. Na vrchnú tvarohovú plnku poukladáme pásiky cesta a vytvoríme z nich mriežku. Prípadne môžeme prekryť celým plátom a potrieť rozšľahaným vajíčkom. Koláč dáme piecť do vyhriatej rúry pri teplote 180°C na 50 minút.

## Štiavnický škvarkový závin

*Recepty mám spravidla od priateľiek, či kolegýň, ale tento je výnimočne od kolegu - lekára. Vyskúšajte, oceníte nielen kvalitu škvarkového závinu, ale aj recept tohto muža, pre ktorého bolo pečenie záľubou.*

**Potrebuje:** Cesto: 500 ml mlieka, 3 PL kryštálového cukru, 40 g droždia, 600 g polohrubej múky, 2 ČL soli a 100 ml oleja. **Krém:** 250 g pomletých škvariet, 100 g tuku (Hera), 2 žĺtky a 2 ČL soli.

**Postup:** časť mlieka zohrejeme, do vlažného dáme trochu cukru, droždie a trochu múky. Necháme 10-15 minút postáť, až kým vykysne kvások. Múku preosejeme, pridáme kvások, soľ, olej a vypracujeme hustejšie cesto. Cesto prikryjeme a necháme vykysnúť. Medzi tým si pripravíme krém. Maslo spojíme s pomletými škvarkami a žĺtkami, osolíme a vymiešame do hladka. Vykysnuté

cesto rozdelíme na dve polovice, každú rozvalkáme asi na 1 cm hrúbku, natrieme krémom a zvinieme ako roládu. Uložíme do chladu asi na 1-2 hodiny. Povrch cesta natrieme krémom a pokrájame šikmým rezom na trojuholníčky. Poukladáme na suchý plech a pečieme vo vyhriatej rúre. Z plechu zberáme až trochu vychladnuté.

## Škvarkové pagáčiky

**Potrebuje:** **Cesto:** 750 g hladkej múky, 3 vajcia, 3 stredne veľké zemiaky, 1,5 KL soli, 1 šľahačkovú a 1 kyslú smotanu. **Kvások:**, 100 ml vlažného mlieka, 40 g droždia, 2 KL cukru a trochu múky. **Plnka:** 240 g škvarkov, 160 g masla a 2 KL soli.

**Postup:** z droždia, vlažného mlieka, múky a cukru si pripravíme kvások. Múku preosejeme, vyhlúbime jamku, pridáme 2 vajčka, kvások, postrúhané zemiaky, šľahačkovú a kyslú smotanu. Vypracujeme cesto. Keď sa cesto oddeľuje od misy dáme ho vykysnúť. Vykysnuté cesto rozváľame a potrieme plnkou, ktorú sme si vytvorili zmiešaním pomletých škvariet a masla. Cesto preložíme, necháme oddychovať 25 minút. Zopakujeme 3x. Potom cesto vyváľame na hrúbku 1,5 cm a vykrajujeme pagáčiky, ktorých povrch potrieme vyšľahaným vajčkom. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 25 minút.

## Tatranské rezy

**Potrebuje:** 250 g hladkej múky, 130 g masla, 4 vajcia, 150 g práškového cukru, 100 ml mlieka, 20 g droždia, 150 g marhuľového lekváru, vanilínový cukor a 50 g posekaných vlašských orechov.

**Postup:** z múky, masla, žĺtkov, droždia a vlažného mlieka, do ktorého sme pridali 50 g cukru vypracujeme hladké cesto. Cesto rozvalkáme, dáme na vymastený, múkou vysypaný plech, potrieme marhuľovým lekvárom a necháme 30 minút kysnúť. Zo štyroch bielkov urobíme tuhý sneh, do ktorého pridáme

vanilínový cukor a 100 g práškového cukru. Sneh natrieme na odležané cesto, povrch posypeme posekanými vlašskými orechmi. Pečieme v mierne vyhriatej rúre pri teplote 150°C po dobu 25 minút. Podávame ako dezert.

## Orechové hniezda

**Potrebuje:** Cesto: 300 g polohrubej múky, 2 žĺtky, 1 PL cukru, 20 g droždia, soľ a 200 ml mlieka. **Plnka:** 200 g práškového cukru, 200 g pomletých orechov a 100 g masla.

**Postup:** do múky pridáme žĺtky, trochu soli, cukor, kvások a spracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť na teplom mieste. Maslo na plnku vymiešame s práškovým cukrom, pridáme zomleté orechy a dobre rozmiešame. Cesto premiesime, rozvaľkáme natenko, potrieme plnkou a stočíme. Zo závinu nakrájame kolieska hrubé asi 3 cm a nakrojenou stranou ich poukladáme na vymastený plech. Necháme ešte vykysnúť a vložíme do 200°C vyhriatej rúry, po chvíli teplotu znížime a pomaly dopečieme.

## Domáci chlieb

*Domáci chlieb je naozaj domáci, jeho chuť je nezameniteľná. Chrumkavú kôrku získa, keď ho pred pečením potriem slanou vodou v pomere: 2 ČL soli na 2 PL vody. Domáci chlieb sa nepotrhá a bude mať krásnu kôrku, ak sa pečie prvých 10-15 minút pri najvyššej teplote, potom teplotu znížim a pečiem podľa receptu. Postrúhaný varený zemiak urobí cesto vláčne a chlieb vydrží dlhšie čerstvý. Zemiaky si vždy uvarím deň vopred.*

**Potrebuje:** 1 kg hladkej múky, 40 g čerstvého droždia, 1 PL soli, 1 PL octu, 1 PL oleja, 1 ČL mletej rasce, 1 ČL cukru a 2 stredne veľké zemiaky.

**Postup:** zemiaky uvaríme, pretlačíme. Pripravíme si kvások: droždie rozmrvíme spolu s lyžičkou cukru a pridáme do vlažného mlieka alebo vody. Zľahka zasypeme múkou a necháme asi 15 minút kysnúť. Kvások primiešame do

pretlačených zemiakov, pridáme soľ, ocot, olej, rascu, 750 g preosiatej múky a vymiesime husté cesto. Podľa potreby prilievame vodu. Zvyšok múky používame na podsypávanie pri miesení. Vymiesené cesto necháme nakysnúť na teplom mieste približne 45-60 minút, až kým cesto zdvojnásobí svoj objem. Potom ho opäť premiesime, podľa chuti môžeme pridať bylinky alebo semená (slnečnicové, tekvicové, ľanové). Cesto vyvaľkáme, preložíme na tretiny a necháme ešte 15 minút kysnúť. Urobíme bochník a dáme na vyhriaty plech. Rúru vyhrejeme na 210°C, pečieme 10-15 minút, potom teplotu znížime na 200°C, pečieme 20 minút a dopečieme na 175°C. Pred vložением chleba do rúry spravíme na ceste pár zárezov a potrieme slanou vodou. Chlieb pečieme asi 1 hodinu. Po dopečení chlieb znovu potrieme slanou vodou a zabalíme do plátennej utierky.

## Frgále

**Potrebuje:** 1 kg polohrubej múky, 100 g tuku, (Hera, Palmarín), 4 vajcia, 80 g bravčovej masti, 100 ml rastlinného oleja, 100 g cukru, 600 ml mlieka, 40 g droždia, soľ a citrónovú kôru.

**Postup:** z droždia, vlažného mlieka, cukru a trochy múky urobíme kvások. Múku preosejeme, pridáme kvások, vajcia a spracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Potom cesto rozvaľkáme a vykrajujeme okrúhle koláče, potrieme ich klasickou makovou, prípadne tvarohovou plnkou. Posypeme mrveničkou (maslo, cukor, krupica).

## 4.6 Múčniky z odpaľovaného cesta

Z odpaľovaného cesta pripravujem rôzne pečivo alebo ho používam na prípravu ovocných knedlí. Alternatíva k zemiakovému cestu. Na prípravu cesta používam hrubú alebo polohrubú múku, vajcia, soľ, tuk a z tekutín vodu, mlieko alebo sladšie biele víno. Cesto pripravujem tak, že tekutinu, soľ a tuk uvediem

do varu a keď vrie naraz vsypem múku, odstavím a cesto vareškou rýchlo miešam, aby sa nevytvorili hrčky. Znovu postavím na mierny oheň a miešam, až kým sa cesto neprestane lepiť na varešku a nádoby. Potom ho preložím na dosku a nechám vychladnúť. Občas ho pomiešam, aby nezaschlo, prípadne ho zľahka posypem múkou. Do vychladnutého vmiešam postupne vajcia a vypracujem hladké cesto.

## **Mraky**

*S pani Ol'gou som sa zoznámila tak, že sme spolu cestovali do práce. Pravidelne, najmä v pondelok, sme si povedali, ktorá, čo cez víkend navarila či napiekla. Z jednej takej cesty mi zostal aj tento recept na Mraky.*

**Potrebujeme: Cesto:** 250 ml vody, 150 g bravčovej masti, 150 g hladkej múky, 6 vajec a štipku soli. **Krém:** 500 ml mlieka, 60 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 120 g hladkej múky, 250 g masla a 130 g práškového cukru.

**Postup:** 250 ml vody a 150 g masti necháme zovrieť, pridáme 150 g hladkej múky, odstavíme z ohňa a vymiešame dohladka. Znovu postavíme na mierny oheň a miešame, kým sa cesto neoddeľuje od varešky a od nádoby. Počas chladnutia cesto priebežne miešame. Do vychladnutého cesta postupne po jednom zamiešame vajcia. Cesto rozdelíme na dve časti, rozotrieme na plech vymastený masťou a pokvapkaný vodou. Pečieme v horúcej rúre 15-20 minút. Počas pečenia pokvapkáme vodou. **Krém** si pripravíme tak, že do 500 ml mlieka pridáme 60 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 120 g hladkej múky a uvaríme na hladkú kašu. Po vychladnutí postupne pridávame vymiešané maslo s cukrom. Upečené cesto vyklopíme ešte horúce na dosku. Na ceste sa vytvorili nerovnomerné vypukliny, cesto je hrboľaté. Po vychladnutí ho potrieme krémom, priložíme druhý diel. Môžeme posypať cukrom alebo poliať čokoládovou polevou.



## Morský vánok

*Trochu podobný recept ako Mraky, a predsa iný. Tento koláč robievam podľa receptu Vierky zo Súdoviec. Bola to nielen moja dobrá kolegyňa, ale v ostatných rokoch ma zásobovala aj medom, ktorý som potrebovala na iné účely.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 300 ml vody, štipku soli, 130 g tuku (Cera), 200 g hladkej múky, 6 vajec. **Krém:** 750 ml mlieka, 3 Zlaté klasy, 300 g kryštálového cukru, 325 g masla, 3 práškové šľahačky.

**Postup:** vodu s Cerou a soľou privedieme do varu a pridáme múku. Zložíme z platne a vymiešame dohľadka. Znovu postavíme na mierny oheň a miešame, kým sa cesto neoddeľuje od varešky a od nádoby. Počas chladnutia cesto priebežne miešame. Do vychladnutej hmoty pridávame postupne vajcia, vypracujeme hladké cesto a rozdelíme ho na dve časti. Pečieme v horúcej rúre asi 10 minút. **Krém:** mlieko, Zlaté klasy a cukor spolu uvaríme. Do chladnej kaše zašľaháme maslo. Na spodný plát dáme krém, potom šľahačku. Vrchný plát nakrájame, uložíme na plnku a šľahačku a dáme stuhnúť do chladničky. Koláč nakrájame podľa vrchného plátu a podávame.

## Darinkine odpaľované venčeky

*Darinka bola moja spolužiačka, kolegyňa a kmotra môjho syna. Žiaľ, už nie je medzi nami. Venčeky nám ju pripomínajú takú, aká bola - veselá a šikovná kuchárka.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 300 ml vody, na špičku noža soli, 100 g masla, prípadne rastlinného tuku, 100 g hladkej múky a 4 vajcia. **Plnka:** 500 ml mlieka, 2 vajcia, 1/2 balíčka pudingového prášku, 250 g masla, 200 g práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru.

**Postup:** vodu, soľ a maslo dáme zvariť. Keď voda začne vriieť, postupne vysypeme múku a miešame, aby sa múka nezhrčkavela. Varíme asi 8 minút, kým cesto nie je hladké a misa čistá. Cesto necháme vychladnúť, do vychladnutého

vmiešame postupne vajcia a ozdobným vreckom robíme na plech, vyložený fóliou na pečenie, venčeky. Pečieme vo vyhriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 25 minút. **Plnka:** mlieko, žĺtky a pudingový prášok uvaríme nad parou na hustú kašu. Maslo vymiešame s cukrom do peny. Vychladnutý puding pridáme postupne do vymiešaného masla. Môžeme ochutiť aj umom (rumom). Vychladnuté venčeky prekrojíme, naplníme plnkou, vrch pokvapkáme bielkovou polevou.

## **Banániky s jahodami**

**Potrebuje:** 250 ml vody, 1,5 balíčka vanilínového cukru, 1 ČL práškového cukru, 60 g masla, 125 g polohrubej múky, 4 vajcia, 350 ml šľahačkovej smotany, 500 g jahôd a štipku soli.

**Postup:** vodu, soľ a 1/2 balíčka vanilínového cukru zahrejeme, pridáme maslo. Keď voda začne vriieť, pridáme múku a vymiešame na hladké cesto. Do vychladnutého cesta postupne zapracujeme vajcia. Cesto dáme do vrecúška na zdobenie s väčším otvorom a na pomastený, múkou vysypaný plech nastriekame 10 banánikov (asi 10 cm dlhé). Plech dáme do dobre vyhriatej rúry a asi po 5 minútach teplotu znížime. Smotanu vyšľaháme s vanilínovým cukrom. Vychladnuté banániky pozdĺžne prekrojíme, naplníme šľahačkou, osladenými, prekrojenými jahodami a opäť spojíme. Vrch banánikov posypeme práškovým cukrom a dáme do chladu odležať.

## **4.7 Slané pečivo**

### **Vilove pečivo**

*Prečo Vilove? Tak to netuším, recept mám pod Mariky z Krupiny a jej manžel sa rozhodne nevolal Vilo. Pečivo, ktoré nesie tento názov, je naozaj vynikajúce. Dobré na zahryznutie k vínu.*

**Potrebuje:** **Cesto:** 500 ml mlieka, 40 g droždia, 3 ČL kryštálového cukru, 600 g polohrubej múky, 2 ČL soli a 100 ml oleja. **Krém:** 250 g masla (Hera, Helia, Palmarín), 2 žĺtky, 2 ČL soli a 100 g strúhaného syra.

**Postup:** v 50 ml vlažného mlieka rozdrobíme droždie, pridáme trochu cukru, múky a necháme vykysnúť kvások. Múku preosejeme, pridáme kvások, soľ, olej, mlieko a vypracujeme cesto. Necháme odpočívať 30 minút. **Príprava krému:** maslo vymiešame so žĺtkami, soľou, potom pridáme nastrúhaný syr. Cesto rozdelíme na 4 časti, rozvaľkáme asi na hrúbku 1cm, natrieme krémom, posypeme slnečnicovými a tekvicovými jadierkami. Zvinieme do rolády. Dáme odležať do chladničky. Nakrájame šikmé rezy a dávame ich na suchý plech. Potrieme rozšľahaným bielkom, posypeme makom, príp. sezamom. Vo vyhriatej rúre upečieme do ružova. Z plechu ich zoberieme, až keď sú trochu vychladnuté.

## **Mandľové srdiečka**

*Mandľovými srdiečkami som už nainfikovala veľa ľudí. Je to výborné trvanlivé pečivo, len sa tak rozpúšťa na jazyku.*

**Potrebuje:** 300 g hladkej múky, 1 Visu, príp. Heru, 1 KL soli, 6 PL bieleho vína a 100 g mandlí.

**Postup:** múku, tuk, soľ, víno vymiešame na hladké cesto a necháme cez noc odstáť v chladničke. Cesto vyvaľkáme na múkou vysypanej doske asi na 0,5 cm hrúbku. Vykrájame srdiečka, ktoré potrieme rozšľahaným vajcom a na vrch uložíme olúpanú mandľu. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C asi 20-25 minút.

## **Boženkinie tyčinky**

*Tak v tomto prípade ide o inú Boženku, o moju kolegyňu. Tyčinky sú fakt vynikajúce, zvyknem ich robiť z jednej dávky na doplnenie ďalšieho slaného pečiva, ktoré zvyknem upiecť do zásoby.*

**Potrebuje:** 300 g hladkej múky, 250 g stuženého tuku, 12 PL studenej vody a 1 KL soli.

**Postup:** múku preosejeme, pridáme nastrúhaný tuk, vodu a soľ. Vypracujeme cesto tak, aby v ňom zostali malé hrudky tuku. Cesto rozvaľkáme, potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme rascou, sezamom, prípadne celým makom. Cesto popicháme a nakrájame na tyčinky, ktoré opatrne ukladáme na plech vyložený fóliou na pečenie. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 170°C asi 20-25 minút.

### Výborné pagáčiky

*Pagáčiky a praclíky robím podľa receptu Aničky zo Zvolena. Odkedy som ich vyskúšala po prvý raz, robím ich často. Naozaj, vd'áčné suché pečivo.*

**Potrebuje:** 250 g masla, 1 balenie (3 ks) syrokrému, 300 g hladkej múky, 1 ½ KL soli.

**Postup:** z masla, syra, preosiatej hladkej múky, soli a smotany vytvoríme cesto. Smotany pridáme len toľko, koľko pohltí cesto. Vyváľame a zložíme ako lístkové cesto. Cesto necháme cez noc odležať v chlade. Potom ho rozváľame na hrúbku 1-1,5 cm, vykrajujeme pagáčiky, ktoré potrieme rozšľahaným vajcom. Každý pagáčik ozdobíme vlašským orechom alebo lúpanými mandľami. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 175°C asi 25 minút.

### Praclíky

**Potrebuje:** 500 g hrubej múky, 250 g tuku (bravčová masť, maslo, Hera), 1 ½ KL soli, 1 vajce, kvások z 20 g droždia, 250 ml vody, príp. mlieka. **Poleva:** 1 bielok, 1 KL soli, 2-4 PL vody a 2-4 PL hladkej múky.

**Postup:** múku preosejeme, pridáme tuk, soľ, kvások, vodu, príp. mlieko a vypracujeme tuhšie cesto. Cesto nedávame kysnúť, hneď s ním pracujeme, vytvárame praclíky. Urobíme asi 10 cm šúlance, ktorých konce zatočíme dohora a jednu časť prekrížime cez oblúk praclíka. Praclíky potrieme rozšľahaným

vajíčkom v mlieku a pečieme asi 20 minút v teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C. Keď chytia peknú červenú farbu, natrieme ich polevou, ktorú sme si vytvorili z bielka, soli, vody a múky. Praclíky necháme ešte asi 5 minút dopieť.

## Slané pečivo s pivom

**Potrebuje:** 30 ml svetlého piva, 20 g cukru, 30 g droždia, 500 g polohrubej múky, 2 žĺtky, 125 g tuku, soľ, mak a rascu na posypanie.

**Postup:** z piva, cukru a droždia urobíme kvások. Do misy dáme preosiatu múku, 2 žĺtky, rozpustený tuk, soľ a kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť na teplom mieste. Vykysnuté cesto dáme na dosku, rozdelíme na tri časti a vyváľame na tenké pláty, z ktorých vykrajujeme rôzne geometrické tvary. Uložíme na plech, ktorý sme vyložili fóliou, prípadne papierom na pečenie, potrieme pivom, posypeme soľou, makom, rascou. Pečieme vo vyhriatej rúre asi 15 minút.

## 4.8 Rôzne múčniky a nápoje

### Mareková piškótová chuťovka

*Aby som nebola nespravodlivá, aj toto je recept od bývalého kolegu Mareka, ktorý mal veľkú záľubu vo varení, pečení a robil to s láskou. Stačilo, že o tom len rozprával a už sa všetkým zbíhali slinky. Ved' posúďte sami.*

**Potrebuje:** 500 g jemného tvarohu, 2 vajíčka, 2 balíčky vanilínového cukru, 2-3 banány, broskyne alebo marhule, 2 PL kryštálového cukru, ovocnú šťavu, 1 väčší alebo 2 menšie balíčky piškót a hrozienka.

**Postup:** na dno tortovej formy poukladáme piškóty, asi tak 2-3 vrstvy a zľahka pokropíme šťavou, nie úplne do mokra. Maslo, vanilínový cukor a žĺtka vymiešame, pridáme tvaroh, hrozienka a zľahka ešte premiešame. Na piškóty

dáme vymiešaný tvaroh a naň poukladáme ovocie, zopakujeme ešte raz piškóty, tvaroh, ovocie. Z 2 bielkov a 2 PL kryštálového cukru vyšľaháme tuhý sneh a dáme na uložené ovocie. Zapečieme v dobre rozohriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 180°C asi 5-7 minút, pokiaľ sneh nezhnedne.

### **Rýchly ovocný koláč**

*Vďačný ovocný koláč, ktorý sa dá pripraviť naozaj s rôznym ovocím – podľa sezóny. Na jeseň je tento koláč vynikajúci so slivkami. Vtedy nepoužívam posýpku, ale ešte horúci koláč bezprostredne po upečení posypem pomletým makom zmiešaným s práškovým cukrom.*

**Potrebuje:** 1 hrnček (250 ml) polohrubej múky, 1 hrnček hrubej múky, 1 balíček prášku do pečiva, 1 hrnček kryštálového cukru, 0,5 hrnčeka oleja, 1 hrnček kyslého mlieka alebo kyslej smotany, 1 vajce, 1 kg ovocia (podľa sezóny a chuti).

**Postup:** hrubú a polohrubú múku zmiešame, preosejeme spolu s kypriacim práškom, pridáme vajíčko, olej, kyslé mlieko alebo kyslú smotanu. Zmiešame a vypracujeme hladké riedke cesto. Cesto vylejeme na plech vyložený papierom na pečenie alebo fóliou. Ovocie umyjeme, ak treba odkôstkujeme, prekrojíme na polovicu a poukladáme na cesto. Aby ovocie neprepadlo do cesta, vopred ho obalíme v hladkej múke. Ak je ovocie kyslejšie, napríklad ríbezle, posypeme ho práškovým cukrom. Povrch ovocia posypeme posýpkou. Pečieme 25-30 minút v teplovzdušnej rúre pri teplote 160°C. **Posýpka:** 160 g hrubej múky alebo detskej krupice, 120 g masla, 120 g kryštálového cukru. Všetko spolu zmiešame a vypracujeme sypkú hmotu.

### **Linecké cesto – základný recept**

**Potrebuje:** 300 g hladkej múky, 1 balíček vanilínového cukru, 150 g masla, 100 g práškového cukru, 1 žltok, 1 citrón a 2 PL vody.

**Postup:** na doske preosejme múku, zmiešame s práškovým a vanilínovým cukrom. Pridáme nakrájané maslo a žltok. Pridáme vodu alebo citrónovú šťavu z jedného citróna. Môžeme pridať aj nastrúhanú kôru z citróna. Sypké suroviny ručne spracujeme na cesto a vytvarujeme do bochníka. Zabalíme do potravinovej fólie a odložíme na 30 minút do chladničky. Cesto vyvaľkáme a použijeme ako korpus na koláče alebo formičkou vykrajujeme rôzne tvary na sušienky.

**Univerzálna sladká plnka:** 400 ml mlieka, 1 Zlatý klas, 2 žĺtky, 50 g masla, 300 g mäkkého tvarohu, 2 balíčky vanilínového cukru, 100 g kryštálového cukru, 100 g práškového cukru, 2 PL maizeny, 450 g očisteného sezónneho ovocia, 2 bielky. Z mlieka, žĺtkov a Zlatého klasu uvaríme puding a necháme vychladnúť. Tvaroh vymiešame s vanilínovým a práškovým cukrom a maslom. Z bielkov a kryštálového cukru urobíme tuhý sneh. Do vychladnutého pudingu pridáme tvaroh, maizenu, dobre vymiešame a nakoniec zľahka zapracujeme tuhý sneh. Plnku natrieme na ľubovoľný korpus, posypeme vykôstkovaným a nakrájaným ovocím. Na vrch koláča môžeme urobiť mriežku zo základného cesta, ale tiež môžeme dať posýpku.

## Výborný Boženkin perník

*Tento perník robím tiež podľa receptu manželovej mamy a pokojne ho môžem nazvať aj „dovolenkový“, pečiem ho pravidelne na cestu. Nielen na cestu, ešte aj na pobyt nám čosi zostane, niečo, čo vonia domovinou. Ja zvyknem do perníka pridať 1-2 ks nadrobno nakrájaných sterilizovaných orechov, ktoré mi vždy zostanú po príprave orechového likéru.*

**Potrebujeme:** 4 vajcia, 400 g práškového cukru, 10 g sódy bikarbóny, citrónovú šťavu a kôru z 1 citróna, 2-3 klinčeky, kúsok škorice, 1-2 ks nového korenia, 100 g rozpusteného medu, 600 g hladkej múky, 250 ml kyslej smotany, 4 PL vody, prípadne umu. Podľa chuti môžeme pridať 100 g nastrúhanej horkej čokolády, 100 g nasekaných orechov alebo mandlí, 100 g kandizovaného ovocia, 200 g hrozienok, 20 PL uvarenej a vychladnutej zrnkovej kávy a 1 kypriaci prášok do perníka.

**Postup:** vajcia vymiešame s práškovým cukrom, pridáme sódu bikarbónu, citrónovú šťavu a kôru, pomleté klinčeky, škoricu, nové korenie, rozpustený med a 4 PL vody (umu). Pridáme múku a kyslú smotanu, všetko spolu dobre premiešame. Podľa chuti pridáme ďalšie prísady: hrozienka, orechy, mandle, čokoládu, kandizované ovocie, uvarenú kávu a dobre premiešame. Nakoniec pridáme kypriaci prášok do pečiva. Vznikne polotekutú cesto, ktoré vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech, príp. papier na pečenie. Pečieme v dobre vyhriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 200°C prvých 5-7 minút, potom teplotu znížime na 160°C a pečieme ešte 25 minút. Vychladnutý perník posypeme práškovým cukrom a krájame na malé kúsky (kocky, obdĺžniky).

## **Plnené rožky**

*Nenáročné trvanlivé pečivo. Orechy s citrónom dodajú rožkom zaujímavú príchuť. Tento recept, ako aj veľa ďalších, mám od Katky z Veľkého Krtíša. Jej rožky sú chutné a sýte, veď vyskúšajte.*

**Potrebujeme: Cesto:** 420 g polohrubej muky, 280 g masla, 200 ml kyslej smotany, na špičku noža soľ, práškový a vanilínový cukor na obalovanie rožkov. **Plnka:** 250 g mletých orechov, 200 g práškového cukru, citrónová kôra a šťava.

**Postup:** Najskôr si pripravíme cesto, ktoré necháme aspoň 3 hodiny postáť na chladnom mieste, najlepšie od večera do rána. Potom ho natenko rozvalkáme, pokrájame na štvorčeky, naplníme plnkou a formujeme malé rožteky. Pečieme v horúcej rúre pri teplote 165°C asi 20 minút. Rožky majú byť po upečení stále biele. Teplé ich obalíme v práškovom cukre, do ktorého sme primiešali vanilínový cukor. Príprava plnky: orechy zmiešame s cukrom, postrúhanou citrónovou kôrou a šťavou. Citrón dodá orechom zaujímavú chuť. Z tejto dávky upečieme asi 40 ks trvanlivých rožkov.



## Keksové rezy

**Potrebuje:** 4-5 balíčkov kakaových keksov, 200 g jemného tvarohu, 200 ml smotany na šľahanie, 400 ml kyslej smotany, 150 g práškového cukru a 300 g nakrájaných broskýň.

**Postup:** sladkú smotanu vyšľaháme. Kyslú smotanu vymiešame s práškovým cukrom, pridáme jemný tvaroh a zľahka vmiešame tuhú šľahačku. Na dno tácky rozložíme kakaové kekсы, potrieme ich pripravenou plnkou, posypeme časťou nadrobno nakrájaných broskýň. Znovu poukladáme kekсы, krém a ovocie. Poslednou vrstvou je plnka, na ktorú môžeme uložiť kúsok broskyne alebo čerstvé lístky mäty piepornej.

## Etelkine marokánky

*Tak toto bola sladkosť môjho detstva. Vždy som si čosi ušetrila, aby som si marokánku kúpila. Keď mi recept dala moja priateľka Etelka zo Serede, vedela som len toľko, že je to recept od jej mamy. Netušila som, že z neho vyčarím marokánky. Vydarili sa mi na prvý raz.*

**Potrebuje:** 200 g kryštálového cukru, 200 g masla, 200 g orechov, prípadne mandlí, z toho 2/3 mleté a 1/3 posekané, 100 ml mlieka, 60 g hladkej múky, 50 g hrozienok, 100-150 g kandizovaného ovocia, pomarančovú a citrónovú kôru.

**Postup:** maslo, cukor a mlieko dáme variť. Varíme za stáleho miešania, až kým sa nám nevytvorí hustá masa, ktorá sa ťahá asi tak ako med. Po odstavení necháme trochu vychladnúť, pridáme 2/3 mletých orechov a múku. Všetko dobre premiešame. Na múkou vysypaný plech alebo na papier príp. fóliu na pečenie, robíme malé kôpky, ktoré ukladáme ďalej od seba, nakoľko sa ich objem pečením zväčší. Placky posypeme sekanými orechmi, kandizovaným ovocím, mandľami, hrozienkami, pomarančovou a citrónovou kôrou. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C, 10-15 minút. Marokánky vyberieme, keď chytia

zlatistú farbu. Placky necháme trochu vychladnúť na plechu, guľatým nožom ich podoberieme a zo spodnej strany ich polejeme čokoládovou polevou. Po zaschnutí ich otočíme a môžeme ich ešte prizdobiť čokoládou alebo bielkovou polevou. **Poleva:** 150 g kryštálového cukru, 50 g masla, 6 PL vody a 20 g kakaa, príp. použijeme čokoládu na varenie a maslo. Polevu si pripravíme tak, že nad parou rozpustíme čokoládu na varenie a maslo v pomere 1:1. Poleva je oveľa chutnejšia, ak do nej pridáme 1/2 KL instantnej kávy.

## **Bleskový chlebík**

**Potrebuje:** 200 g kryštálového cukru, 2-3 vajcia, 1 balíček vanilínového cukru, 200 ml mlieka, 50 ml oleja, 500 g polohrubej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 500 g rebarbory, 50 g cukru a za hrst' sekaných orechov.

**Postup:** rebarboru olúpeme, umyjeme, pokrájame a zasypeme práškovým cukrom. Do misky si dáme preosiatu múku, ktorú sme zmiešali s kypriacim práškom a posekanými orechmi. V mlieku rozmiešame vajíčka, cukor a olej. Postupne pridávame k múke. Vymiešame hladké cesto, pridáme rebarboru a nalejeme do vymastenej formy na chlebík, prípadne na plech. Vložíme do rúry vyhriatej na 180°C, pečieme asi 35 minút, na nízkom plechu len 25 minút. Po upečení necháme chvíľu postáť vo forme, potom vyklopíme a posypeme cukrom. Podávame so šľahačkou, s vanilkovým krémom alebo kopčekom zmrzliny.

## **Orechové guľky I.**

**Potrebuje:** 250 g mletých vlašských orechov, 200 g práškového cukru, 1 bielok a 200 ml rumu.

**Postup:** očistené a pomleté orechy premiešame s práškovým cukrom, pridáme bielok, rum a vypracujeme cesto. Cesto dáme na dosku vysypanú práškovým cukrom a urobíme šúľok, ktorý rozkrájame na menšie časti. Každý kúsok

roztlačíme, vložíme doň kúsok orechového jadra a urobíme guľku, ktorú obalíme v pomletých orechoch, prípadne polejeme čokoládovou polevou. Takto pripravené guľky poukladáme do papierových košíčkov.

## **Orechové guľky II.**

**Potrebujeme:** 250 g mletých vlašských orechov, 250 g cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 100 g postrúhanej čokolády na obalovanie, 200 ml vody, zavárané višne, prípadne čerešne.

**Postup:** cukor s vodou uvaríme na nít', pridáme vanilínový cukor, pomleté orechy a chvíľu spolu povaríme. Z cesta formujeme malé guľky, do ktorých vkladáme odkôstkované višne alebo čerešne. Guľky obalíme v strúhanej čokoláde a poukladáme do papierových košíčkov.

## **Nepečený „Idián“**

**Potrebujeme:** 250 g rastlinného tuku, 100 práškového cukru, 1 balíček vanilínového cukru, 2 pudingové prášky Zlatý klas, 800 ml mlieka, 2 balenia detských piškót, 4 balenia keksov (Indián alebo Marína), 100 ml rumu a čokoládovú polevu.

**Postup:** v mlieku uvaríme Zlaté klasy spolu s vanilínovým cukrom a za občasného miešania necháme vychladnúť. Tuk vymiešame s práškovým cukrom do peny a postupne zapracujeme vychladnutý pudingový krém. Na väčší podnos alebo plech rozložíme kekсы, natrieme ich polovicou pudingovej plnky. Na plnku poukladáme piškóty, ktoré sme namočili v rume a opäť natrieme pudingovým krémom a poukladáme zvyšné kekсы. Vrch koláča natrieme čokoládovou polevou a dáme stuhnúť do chladničky.

## Mrkvová pochúťka

**Potrebuje:** 400 g mrkvy, 80 g piškót, 1/4 citróna, 1 vajce a 60 g práškového cukru.

**Postup:** do postrúhanej mrkvy zamiešame rozdrobené piškóty, citrónovú šťavu, žĺtky vymiešané s cukrom, nakoniec zľahka primiešame ušľahaný tuhý sneh. Podávame ako dezert.

## Ovocie v alkohole

*Po prvý raz som zbierala ovocie spolu s manželovou mamou na ich záhrade - ako plody dozrievali, tak sme ich ukladali a zalievali. Ovocné bowle s vínom je vhodným letným večerným občerstvením.*

**Potrebuje:** bielu pálenku, vhodná je napríklad nearomatizovaná vodka a ovocie podľa sezóny. Najlepšie, ak si ho postupne ukladáme, tak ako dozrieva.

**Postup:** ovocie umyjeme, menšie necháme v pôvodnom stave, väčšie ovocie zbavíme jadierok a pokrájame na menšie kúsky, pokvapkáme citrónovou šťavou, zasypeme cukrom a zalejeme alkoholom. Ovocie ukladáme do väčšieho pohára, opakujeme až kým sa pohár nenaplní. Na vrch môžeme dať lístky mäty, odložíme na pár dní na chladné miesto. Ak ovocie nespotrebuje ihneď, môžeme ho preložiť do menších pohárov a krátko zasterilizovať - len toľko, čo sa prichytia uzávery pohárov. Potom ovocie použijeme podľa potreby.

## Anízový likér

*Recept mám od tetky Margity, ktorá bola tak trochu „babka bylinkárka“. Hovorí sa, že v prírode má každá bylinka svoj účel - a svoj účel plní aj aníz.*

**Potrebuje:** 50 g anízového semena, najlepšie drveného, 400 g cukru, 600 ml nearomatizovaného alkoholu a 500 ml vody.

**Postup:** ak aníz nie je drvený potlačíme ho v mažiari, potom ho namočíme na 7 dní v alkohole. Denne premiešavame. Po 7 dňoch scedíme a pridáme sirup uvarený z vody a cukru. Uložíme na chladné miesto a po niekoľkých dňoch môžeme konzumovať. Anízový likér podávame takmer „po kvapkách“ ako liek. Aníz pôsobí priaznivo na tráviacu sústavu, najmä proti plynatosti a lieči aj nechutenstvo. Tiež sa hovorí, že aníz odstraňuje nepríjemný pach z úst.

## **Vtáčie mlieko I.**

*Vtáčie mlieko bola špecialita mamy môjho manžela. Zvykla nám povedať: „ deti, máte všetko, iba vtáčie mlieko vám chýba“, nuž nám ho urobila.*

**Potrebujeme:** 500 ml mlieka, 1 vanilínový cukor, 3 vajcia, 60 g kryštálového cukru a 50 g hrozienok.

**Postup:** v mlieku rozmiešame vanilínový cukor a necháme zovrieť. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh a zašľaháme doň 1 PL cukru. Z pripraveného snehu vykrajujeme lyžičkou malé halušky, ktoré vo vriacom mlieku povaríme z oboch strán. Halušky vyberieme a necháme vychladnúť. V troche mlieka rozmiešame zvyšný cukor, žĺtky a za stáleho miešania vlejeme do vriaceho mlieka, varíme pokiaľ nevznikne hustejší krém, nakoniec pridáme umyté hrozienka. Krém nalejeme do mištičiek, do ktorých sme vložili snehové halušky a posypeme hrozienkami.

## **Vtáčie mlieko II.**

**Potrebujeme:** 750 ml mlieka, 1 vanilínový cukor, 3 vajcia, 60 g kryštálového cukru a 50 g hrozienok.

**Postup:** z bielkov a 1/4 kryštálového cukru ušľaháme tuhý sneh. Mlieko zatiaľ povaríme so zvyškom cukru a s vanilínovým cukrom. Do mierne vriaceho mlieka zavárame lyžičkou ušľahaný sneh vo forme halušiek, ktoré varíme z oboch strán. Halušky vyberieme a necháme vychladnúť. Pudingový prášok

rozhabarkujeme v studenom mlieku, pridáme žĺtky a za stáleho miešania prilievame k vriacemu mlieku. Uvaríme hustejší krém.

## **Hriatô dedka Jozefa**

*Hriatô som určite už niekoľko krát spomenula. Bola to špecialita môjho dedka. Najčastejšie ho robieval počas chladných dní, keď sa vyberali zemiaky, na zakáľačku, alebo keď sa k nám niekto zatúlal počas dlhých zimných večerov.*

**Potrebuje:** 6 ČL cukru, 200 ml vody, 1 PL medu, 100 g údenej slaniny (príp. 1 PL bravčovej masti), 1 klinček, 200 ml alkoholu, 1 PL masti a kúsok celej škorice.

**Postup:** na suchej panvici upálime cukor, zalejeme vodou, pridáme škoricu a klinčeky. Všetko spolu povaríme, až kým sa cukor neroztopí. Odstavíme, prilejeme alkohol a rýchlo prikryjeme. Medzitým si opražíme na kocky pokrúpanú slaninu. Precedíme, pridáme opraženú slaninu a med. Podávame ešte horúce.

## **Orechový likér**

*Tento recept prišiel do rodiny prostredníctvom manželovho kolegu Ivana zo Zvolena a od nás putoval ďalej. Ja orechy, ktoré sú dobre nasiaknuté alkoholom, vyberiem a zasterilizujem, používam ich ako prísadu do perníka.*

**Potrebuje:** 15-20 ks zelených vlašských orechov (najvhodnejšie sú orechy, keď sú ešte mäkké a po rozrezaní biele, najvhodnejšie obdobie je okolo 24.6.), 1 l bielej pálenky (nearomatizovaná vodka), 500 g cukru, 3-5 klinčekov, celú škoricu (asi 3-4 cm), 500 ml vody a kôru z 1/2 pomaranča.

**Postup:** umyté zelené vlašské orechy nakrájame na štvrtky, dáme do 2 l pohára, ktorý má uzáver, alebo ho uzavrieme korkovou zátkou. Nálev: 100 ml vody, klinčeky, škoricu a kôru z pomaranča necháme asi 15 minút variť, zalejeme

orechy a pridáme vodku. Necháme stáť na slnečnom mieste asi 28 dní, potom pridáme cukrový sirup (500 g cukru a 400 ml vody), necháme stáť asi 2-3 dni. Precedíme do fliaš a odložíme na tmavé miesto.

## **Medový likér**

**Potrebujeme:** 150 g medu, 600 ml vody, 200 ml alkoholu (nearomatizovaná vodka), 50 ml tuhého čierneho čaju a 50 ml ovocnej alebo bylinkovej esencie.

**Postup:** med rozpustíme vo vode, pridáme čierny čaj a pomaly varíme asi 30 minút. Penu, ktorá sa vytvára, zberáme a čistý medový sirup necháme vychladnúť. Do medového sirupu primiešame ovocnú alebo bylinkovú esenciu. Hotový likér by mal obsahovať 20-40% alkoholu, čo postačí na to, aby si likér zachoval trvanlivosť. **Prírodnú liehovú** esenciu si pripravíme aj doma vylúhovaním ovocia v 80% liehu. Doba vylúhovania sa odporúča 7 až 10 dní. Ďalšie vylúhovanie zhoršuje chuť esencie. Liehovú esenciu uložíme na tmavé miesto.

## **Silvestrovský punč**

**Potrebujeme:** 1 l čierneho čaju, 2 klinčeky, trošku škorice, 500 ml červeného vína, 2 citróny, 300 g medu a 250 ml rumu.

**Postup:** pripravíme si čierny čaj a v troške čaju si pripravíme odvar z klinčekov a škorice. Odvar sedíme a vlejeme do čierneho čaju. Pridáme červené víno, šťavu z citróna, med, rum a spolu zohrievame. Horúci punč nalejeme do pohárov, do ktorých sme vložili kolieska citrónov.

## **Domáci vaječný koňak**

**Potrebujeme:** 500 ml mlieka, 1 vanilínový cukor, 200 g práškového cukru, 250 ml smotany na šľahanie, 5 vaječných žĺtkov, 250 ml alkoholu (vodka alebo rum).

**Postup:** mlieko s vanilínovým cukrom prevaríme a necháme vychladnúť. Žĺtky s práškovým cukrom vymiešame do peny a smotanu vyšľaháme do polotuha. Za stáleho miešania pridávame postupne po malých dávkach mlieko, nakoniec pridáme alkohol. Hotový vaječný koňak nalejeme do fliaš s pevným uzáverom.



## Príloha č. 1

### Nápady, rady, triky a finty, ktoré overili gazdinky niekoľkých generácií

„Dobrá rada má cenu zlata“, pri varení to platí dvojnásobne. Šikovná gazdinka šetrí a využije všetko, čo „dom, byt, špajza, chladnička, mraznička dá“, neplytvá potravinami. Toto samozrejme platí za predpokladu, že potraviny sú aj správne uskladnené.

A tu je ešte niekoľko **užitočných rád**:

- ◆ Vodu z varených zemiakov a zeleniny nevylietame, môžeme ju použiť na prípravu polievok, omáčok, prípadne na podlievanie mäsa pri dusení. Studená voda z varených zemiakov je aj výborný nápoj.
- ◆ Aby sa zemiaky v šupke nerozvarili, pridáme 1 KL soli.
- ◆ Aby sa sypké zemiaky nerozvarili, pridáme 1 PL octu.
- ◆ Cesto zo strúhaných zemiakov bude pekné biele, ak postrúhané zemiaky zalejeme horúcou vodou.
- ◆ Zvyšnú vodu z kompótu môžeme použiť na prípravu ovocného pudingu alebo krému.
- ◆ Šupky z očistených jablák umyjeme a v mierne teplej rúre usušíme, môžeme z nich uvariť zdravý čaj. Tento čaj obsahuje vitamín C a pektín, ktorý zdravo pôsobí na črevnú sliznicu.

- ◆ Ak nám pri príprave múčnikov, krémov alebo iných jedál zostanú vaječné bielky, urobíme z nich bielkový chlebík, pusinky alebo bielkovú omeletu.
- ◆ Starší chlieb (rožky) využijeme tak, že si z neho urobíme chlebovú polievku, môžeme ho tiež pokrájať na malé kocky a opražiť. Opražené kocky môžeme použiť do hrachovej, rascovej alebo cibulovej polievky.
- ◆ Starší chlieb a iné pečivo môžeme obaliť vo vajíčku a vypražiť, získame rýchle občerstvenie.
- ◆ Zvädnutá petržlenová vňať bude opäť svieža, ak ju poukladáme na tanier, pokropíme studenou vodou a necháme prikrytú tanierom niekoľko hodín.
- ◆ Aby ovocie pri pečení ovocného koláča nekleslo na spodok cesta, obalíme ho v hladkej múke, potom uložíme na cesto. Ovocie so šupkou ukladáme na cesto so šupkou.
- ◆ Pri pečení koláčov môžeme mleté orechy nahradiť strúhankou opraženou na masle.
- ◆ Mäso z hydiny bude šťavnatejšie, ak ho pred pečením pokvapkáme citrónovou šťavou.
- ◆ Múku na zahustenie pokrmov si trochu prisolíme, nebudú sa vytvárať hrudky.

## Príloha č. 2

### Ako si vystačiť bez kuchynskej váhy

**Nemáte vždy poruke kuchynskú váhu?** Suroviny na varenie a pečenie si môžete odmerať aj pomocou PL (polievková lyžica), KL (kávová lyžička), ČL (čajová lyžička) alebo pomocou 2 dl pohára. Samozrejme, že miery nie sú celkom presné, sú iba orientačné. Pri ich využívaní je treba už aj určitá skúsenosť a zručnosť s prípravou jedál. Na druhej strane je to výborný pomocník.

#### 1 polievková lyžica (PL) je:

- ◆ 7 g kakaa
- ◆ 15 g krupice
- ◆ 20 g majonézy, tvarohu
- ◆ 15 g smotany, mlieka, vody
- ◆ 10 g oleja
- ◆ 15 g masla, margarínu
- ◆ 15 g kečupu, horčice
- ◆ 15 g múky
- ◆ 10 g škrobovej múčky
- ◆ 10 g soli
- ◆ 13 g kryštálového cukru

#### 1 kávovalyžička (KL) je:

- ◆ 3 g kakaa
- ◆ 5 g kryštálového cukru
- ◆ 8 g medu
- ◆ 3 g prášku do pečiva
- ◆ 8 g paradajkového pretlaku

### **1 čajová lyžička (ČL)**

- ◆ 5 g cukru
- ◆ 5 g horčice, kečupu
- ◆ 5 g mlieka, smotany, vody
- ◆ 6 g masla, margarínu
- ◆ 4 g oleja
- ◆ 4 g soli
- ◆ 3 g škrobovej múčky
- ◆ 10 g majonézy, tvarohu

### **1 plný 2 dl pohár je:**

- ◆ 90 g mletých orechov
- ◆ 50 g strúhaného syru
- ◆ 70 g ovsených vločiek
- ◆ 100 g kryštálového cukru
- ◆ 120 g múky, škrobovej múčky
- ◆ 110 g strúhanky
- ◆ 160 g ryže
- ◆ 180 g tvarohu, jogurtu
- ◆ 120 g sušeného mlieka
- ◆ 210 g masla
- ◆ 240 g rozpusteného masla
- ◆ 220 g kečupu
- ◆ 200 g soli, krupice

**Niekedy sa zvykne v súvislosti s receptami uvádzať:**

- ◆ **1 štipka** - znamená toľko, čo naberieme medzi palec a ukazovák, najčastejšie soľ, koreniny a pod.

- ◆ **1 strek** - je asi 3-5 kvapiek tekutiny na dochutenie, napríklad citrónovej šťavy, sójovej omáčky a pod.
- ◆ **na špičku noža** - znamená  $\frac{1}{4}$  kávovej lyžičky
- ◆ **1 polievková lyžica** sú 3 kávové lyžičky



*DOBRŮ  
CHUŤ*