

VAŘENÍ NA TŘI DNY

Anna Čepická

Milé čtenářky,

ani nevíte jak mě těší, že dostávám od Vás tak krásné dopisy a od některých z Vás dokonce předpisy na dobroty, které připravujete pro své milé. Velice Vám děkuji. Že si najdete čas při své tak náročné práci a starostech o rodinu je opravdu obdivuhodné a já se cítím zahanbená, že Vám neodepisuji. Při mém vysokém věku a chorobách, které k němu patří to opravdu není možné. Vašich rad využiji v některých příštích číslech Vašeho časopisu. Všechny buďte hodně zdravý a úkoly, které jsou před Vámi, zvládejte tak jako dosud.

První den

Bramborová polévka

500 g brambor, 4 nové koření, 4 pepře, špetka kmínu, 1–2 lžičky sladké papriky, 1 lžička soli, 1 mrkev, 1 petržel, stejný kousek celeru, 1 cibule, 4 stroužky česneku, majoránka, pažitka

Oloupané brambory nakrájíme na kostky, zalijeme vodou, přidáme koření a dáme vařit do většího hrnce. Očištěnou zeleninu nakrájíme a krátce na másle osmažíme a přidáme do vařících se brambor. Kdo má rád houby přidá hrstičku sušených, propláchnutých teplou vodou a nakrájených na menší kousky. Nejlepší jsou sušené černé houby. Věřte ale, že dobrou bramborovou polévku uvaříte i bez nich.

Na zahuštění si připravíme ze 60 g másla a 60 g hladké mouky tmavší zlatavou jíšku. Trochu ji zředíme studenou vodou nebo vývarem a vložíme do polévky. Necháme ještě asi 15 minut vařit, aby se jíška řádně provařila. V hrníčku si rozpustíme lžici másla, přidáme 2 lžičky sladké papriky, rozmícháme na kasičku a vložíme do polévky spolu se lžičkou mezi prsty rozdrčené majoránky. Utřeme česnek, nasekáme zelené natě a přidáme do hotové polévky. Trochu si odložíme na druhý den, abychom měly přípravu zelňačky jednodušší.

Rada:

- Bramborovou polévku obměňujeme přidáním různé zeleniny (květák, kapusta atd.), zbytkem vařené rýže, krup, luštěnin (fazolí, čočky, hrachu), nakrájenou a na tuku osmahnutou nožičkou párku nebo klobásy.
- Některé kuchařky přidávají natvrdo uvařené a na malé kostičky nakrájené vejce. Jiné zase vejce jenom lehce rozšlehané.

Jíška:

- Jíšku připravujeme ze stejného množství tuku a hladké nebo polohrubé mouky.
- Tuk nejdříve rozežřejeme a teprve pak přidáme mouku.

- Světlou jíškou zahušťujeme bílé polévky nebo omáčky, zlatavou ostatní.
- Zásmažka je řídká jíška, která obsahuje více tuku než mouky.
- Pražení je úsporná jíška, připravovaná z více mouky a méně tuku.
- Suchá jíška je hladká mouka, na sucho opražená, bez tuku.

Pražíme ji alespoň 10 minut na suché, nejlépe teflonové pánvi. Musíme stále míchat, aby se mouka nepřipálila. Tuto suchou jíšku používáme hlavně do polévek pro děti a v dietní kuchyni. Také tyto polévky musíme ještě 20–30 minut vařit, aby se mouka řádně provařila. Do hotové polévky přidáme kousek čerstvého másla a už nevaříme.

- Všechny druhy jíšky také musíme v polévce nebo omáčce vařit alespoň 20 minut, aby se mouka řádně provařila a byla snáze stravitelná.

Obrácené kotlety

4 kotlety nebo řízky, strouhanka na obalení, 1 vejce nebo 1 bílek, sůl, olej na smažení, 4 cibule, 4 plátky másla a trochu vývaru

Kotlety nebo řízky na okraji nařízneme, na navlhčeném prkénku lehce naklepeme, osolíme, obalíme ve strouhance, rozšlehaném vejci a na rozpáleném oleji po obou stranách osmažíme. Narovnáme do pekáčku a na každou kotletu položíme plátek másla. Na plátky nakrájenou a lehce osmahnutou cibuli na připravené kotlety rozložíme. Přilijeme několik lžic vývaru, stačí masoxová kostka, a dáme na 20–30 minut do trouby péct. Pozor, abychom nepřipálily cibuli. Měla by zůstat růžová. Podáváme s brambory připravenými tak, jak máme nejraději.

Rada:

- Pokud myslíme na třetí den, naložíme si 4 kotlety nebo řízky do marinády již dnes.
- Marináda I: cibuli nakrájíme na kolečka, utřeme 4 stroužky česneku s 1 lžičkou soli, přidáme 1 lžičku moučkového cukru, 1 lžici sojové omáčky, 1/2 lžičky mletého pepře, 2 lžičky solamylu a 2 lžičky oleje.
- Marináda II: 2 vejce, 2 lžičky solamylu rozmíchaného ve 2 lžících studené vody, 1 lžice sojové omáčky.
- Maso vždy, ať je chystáme na smažení, pečení nebo dušení, naklepeme na navlhčeném prkénku, aby nás dřevo nepřipravilo o šťávu z masa. Maso by bylo tuhé.
- Olej na smažení nalijeme vždy až do teplé pánve, jinak se smažené snadněji připéká.
- Do tuku na smažení přidáváme kolečko syrové mrkve, aby se tuk nepřepaloval.
- Obrácené kotlety jindy pro změnu zasypeme zeleninovou směsí (např. Moravanka).
- Tyto kotlety jsou také výborné před pečením posypané nejen cibulí, ale i nakrájenou zelenou paprikou.
- Pro ty co mají rádi houby, osmahneme na másle žampiony a přidáme je zároveň s cibulí.

Druhý den

Polévka zelňačka

asi polovinu sklenice kysaného zelí, pokud není nálev překyselený, přidáme ho také, 2 cibule, 2 větší brambory nebo zbytek bramborové polévky, kterou jsme si minulý den odlily

Zelí pokrájíme na menší kousky a povaříme spolu s lákem a *bobkovým listem*. Pokud nám bramborová polévka nezbyla a ani jsme si ji neodlily, musíme dát také vařit drobně nakrájené brambory a polévku zahustit moukou rozmíchanou ve studené vodě. Pokud jsme nezapomněly a zbytek polévky máme, přidáme ji do vařeného zelí. Před tím ještě vyndáme bobkový list a polévku zředíme vývarem na potřebné množství. Chceme-li zelňačku vydatnější, přidáme *2 dl smetany na šlehání*.

Vařená čočka se sázeným vajíčkem

400 g přebrané čočky propláchneme vodou, přidáme snítku saturejky (nebo špetku sušené) a zalijeme vodou. Té nedáváme mnoho, ale raději horkou vodu v případě potřeby doléváme. Čočku vaříme při mírné teplotě, aby zůstala celá. Utřeme *česnek se solí* a do uvařené zamícháme. Kdo česnek nemá rád, přidávat jej nemusí a čočku jen podle chuti přisolí. Dobře uvařená bude chutnat i tak. Na talíři ji posypeme *na másle osmaženou cibulkou* a do středu položíme *sázené vejce*. Přidáme naloženou sladkokyselou okurku nebo sterilované zelí.

Rada:

- Čočku nemusíme namáčet, jen ji přebereme, abychom ji zbavily případných nečistot, kamínků a poškozených semen.
- Do žádných luštěnin, ani těch které musíme namáčet (hrách, fazole) nedáváme jedlou sodu, i když je to v některých kuchařkách doporučeno.
- Vodu z namáčených luštěnin nesléváme, ale dáme ji s nimi vařit.
- Luštěniny vždy vaříme pomalu, aby se nesloupaly.
- Nikdy luštěniny nemícháme, jen během vaření nádobou potřásáme nebo je lehce nakypříme vidličkou.
- Vždy přidáme snítku saturejky. Pokud máme jen drcenou, tak špetku. Pozor, při přidání většího množství připravované jídlo hořkne.
- Sůl přidáváme k luštěninám téměř uvařeným, protože pokud přidáme sůl hned před začátkem vaření, utvoří se na slupce jakási neprovařitelná vrstva a luštěniny ani za několik hodin doměkka neuvaříme.
- Chuť luštěnin pozměníme přidáním různého koření před dovařením. Pepř, nové koření, bobkový list, kečup, majoránka, tymián, bazalka, saturejka (tu bychom ale měly přidávat vždy), cibulka a pažitka s kadeřavou petrželkou, kterými posypeme pokrmy až na talíři. Stejně tak osmaženou cibulkou nebo nadrobno nakrájenou sladkokyselými okurkami, případně lžičkou octa.
- Zajímavou a nezvyklou chuť vařené čočky dostaneme přidáním lžice švestkových povidel, nebo přidáním několika sušených švestek před dovařením. Dovaří se společně.

- Zbytky vařených luštěnin využijeme na polévku nebo pokud je jich málo jako vložku.
- Při jiném využití vařené luštěniny umeleme a přidáme do mletého masa.

Sázená vejce:

4 vejce, 20 g másla

Pokud nemáme speciální misky použijeme lívanečnick. Do každé misky dáme kousek tuku a když se rozpustí vložíme do každé jedno čerstvé vejce. Necháme zvolna péct, až bílek ztuhne. Opatrně vyndáme, aby se žloutek neroztek, přímo na talíř, posolíme a popepříme podle chuti.

Rada:

- Pokud nemáme speciální misky ani lívanečnick, usmažíme vejce na pánvici.
- Sázená vejce smažená společně na velké pánvici se spojí a tak je musíme odkrojit. Nejlepší je to větší formičkou na vykrajovaný perník. Při použití formičky můžeme také vytvořit různé tvary. Kolečko, hvězda, srdce atd. Zvláště tím potěšíte děti.
- Pro změnu posypeme sázená vejce nastrohaným křenem.

Jiná úprava je usmažit vejce v salámových miskách. Je třeba salám o větším průměru i se slupkou, aby se při jeho opékání vytvořily hluboké mističky, do kterých vložíme syrová vejce a v salámu přímo zapečeme. Plátky by měly být nejen se slupkou, ale také silnější.

Třetí den

Polévka česneková – oukrop

300 g na kostičky nakrájených brambor, 4–6 stroužků česneku, sůl, majoránka, mletý nebo tlučný kmín, masový vývar (stačí masoxový)

Oloupané a na kostičky nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě s kmínem a s kouskem masoxové kostky doměkka. Se špetkou soli utřeme česnek, rozemneme majoránku a přidáme do hotové polévky. Už nevaříme. Česnek můžeme dát rovnou na talíře a polévkou polijeme. Pokud máme zimní zelenou cibuli nebo nám vyrůstají výhonky staré cibule, nakrájíme je a polévku posypeme. Podáme s opečenými krajíčky chleba tence potřeny máslem. To se hned do teplého chleba vsákne a je to výborné.

Rada:

- Česnekové polévce se také říká oukrop a přidává se do ní lžíce sádla. Nejlépe husího.
- Tuto polévku můžeme vylepšit ztraceným vejcem. Na každý talíř položíme jedno, posypeme nasekanou pažitkou a přelijeme hotovou polévkou.
- Jiný způsob je, že syrové vejce rozklepneme přímo na talíř a po přelití horkou polévkou bílek rozšleháme tak, aby žloutek zůstal celý, neporušen. Vejce musí být zaručeně čerstvé.
- Dobré je usmažit rozšlehaná vejce na máslem potřené pánvici a za stálého míchání, osolení a opeření je nechat srazit. Po vychlazení nakrájíme na kostičky a rozdělíme na talíře. Přelijeme polévkou.

Kotlety strýčka Příhody

Kotlety máme naložené, a tak je na oleji prudce opečeme. Pokud máme rády více šťávy, polijeme dobrým vývarem a přidáme lžičku másla. Nebo opečené kotlety posypeme cibulí nakrájenou na kolečka a na nudličky nakrájeným hlávkovým zelím (jednu menší hlávkou), které přelijeme horkou vodou. Ještě zakapeme sojovou omáčkou a společně podusíme. Je to trochu delší příprava, ale za 30 minut bude hotovo a strážníkům se nají ještě jednou tolik. Jako příloha je nejlepší rýže, ale mohou být i brambory i chleba.

Rada:

- Takto naložené maso můžeme mít v lednici dopředu připravené vždy, když budeme předpokládat návštěvu.
- Maso na naložení nakrájíme na drobné kousky a upravíme stejně.

Rychlé ovocné kostky

300 g moučkového cukru, 150 g rozpuštěného, ale ne teplého másla, 2 lžice kakaa, 400 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 1 velkou sklenici ovocného kompotu. Tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání plechu, čokoládová poleva a mletý kokos na posypání. Místo kokosu můžeme na každou kostku položit 1 oloupanou mandli.

Všechny připravené suroviny promícháme a přidáme nakrájené ovoce i s nálevem. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a upečeme v předehřáté troubě při mírné teplotě 160 stupňů. Ještě vlažný moučník polijeme čokoládovou polevou a hustě posypeme strouhaným kokosem.

Rada:

- Kompot může být míchaný a větší ovoce nakrájíme na menší kousky.
- Čokoládovou polevu nemusíme připravovat sami, ale koupíme hotovou.
- Nožem si naznačíme kostky a na každou položíme jednu sloupnutou mandli.