

## Vaření na tři dny

Anna Čepická

Milé čtenářky,

blíží se vánoce a Vám přibývají další a další starosti. Proto jsem tentokrát připravila jednoduché předpisy nenáročné na čas. Pečené plněné papriky s vařenými brambory, masové kuličky na těstovinách polité rychlou rajskou omáčkou a masové nudličky s tarhoňou. Pro ty, co nemají rádi maso, jednu zeleninovou dobrotu. Celerové lívanečky. Protože teď také ještě máme zbytky ovoce ze zahrad, upečeme švestkový koláč z křehkého nebo tvarohového těsta.

Těstoviny se v dnešní uspěchané době, kdy téměř každá z nás trpí nedostatkem času, kupují hotové. V prodejní síti je velký výběr a jejich příprava je přece jen časově náročná. Dají se sice koupit „domácí“, ale jejich cena je podstatně vyšší a chuť přece jen nesrovnatelná. Proto, chceme-li přichystat tuto dobrotu, čas na přípravu ve vlastní kuchyni si musíme najít. Však ono to zase není tak zlé a při troše zručnosti jednoduché tvary zvládneme docela rychle. Takové tortellini nebo ravioli, které známe z italské kuchyně, necháme na později a na dobu, kdy jim budeme chtít věnovat některý deštivý den volna. Zatím si na ně koupíme formičky, se kterými je to přece jen rychlejší, a připravíme u nás méně známou tarhoňu nebo tradiční široké nudle, případně flíčky.

### První den

#### Plněné papriky:

*8 paprikových lusků, 300 g vepřového masa, nejlépe krkovičky, 250 g hovězí zadní, 50 g libovější anglické slaniny, 150 g vařené rýže nebo krup (kroupy je dobré před vařením na několik hodin namočit a v téže vodě je při mírné teplotě uvařit), 1 rohlík, 1 větší cibuli, mletý pepř, sůl, 3 stroužky utřeného česneku, zelenou petrželku, polovinu zelené a polovinu červené papriky. 5–6 lžic rajského kečupu, podle chuti použijeme jemný nebo ostrý, stejné množství masového vývaru, stačí masoxový a stejně tak podle toho, co máme raději, přidáme pro zjemnění několik lžic smetany.*

Papriky očistíme a jádérka lžičkou vydlabeme. Maso najemno umeleme spolu s vařenou rýží nebo kroupami, navlhčeným rohlíkem a na anglické slanině zpěněnou cibuli. Dobře promícháme a přidáme pepř, se solí utřený česnek, nasekanou petrželku, na kostičky nakrájenou papriku. Znovu řádně promícháme a papriky touto směsí naplníme. Narovnáme je do olejem nebo sádlem vytřeného pekáče, trochu podlijeme a pečeme v horké troubě. Během pečení papriky podlijeme vývarem s kečupem a nezapomeneme s nimi hýbat, aby se nepřipekly. Asi po hodině by měly být pečené. Pokud chceme do šťávy přidávat smetanu, přendáme hotové papriky do skleněné misky s přiklopem, aby se uchovaly teplé, a do šťávy nalijeme trochu sladké smetany. Myslíme-li si, že šťávy je málo, přidáme ještě vývar s kečupem a necháme přejít varem. Je-li třeba, přecedíme a podáme k pečeným paprikám zvlášť v malém omáčnicku. Jako přílohu podáme vařené nebo v troubě pečené brambory a kdo rád bramborové rozmíchánky, připraví ty. Jsou také výborné.

## **Papriky plněné kroupovou náplní:**

Kroupovou náplň připravíme tak, že vařené kroupy jemně umeleme, přidáme mletý pepř, mezi prsty řádně rozemnutou majoránku, utřený česnek se solí (je lepší než lisovaný), na sádle osmaženou nadrobno nakrájenou cibuli a na kostičky nakrájenou červenou a zelenou papriku. Ještě přidáme nasekané zelené natě pažitky, petrželky nebo ošlejchu, aby náplň byla pěkně barevná.

### **Rada:**

- Nic nebrání tomu, abychom koupily maso již namleté.
- Nikdy se nezapomeňte podívat na datum výroby a je-li balíček s rozemletým masem označen firmou výrobce.
- Pokud máme možnost, necháme si vybrané maso umlít v prodejně přímo před našima očima.
- Třetinu náplně, myslím, že ta se určitě do paprik už nevejde, si odložíme do ledničky na příští den. Přidáme trochu škrobové moučky (solamylu) a utvoříme menší kuličky, které usmažíme v malé pánvičce ve vyšším množství oleje. Samozřejmě, pokud máme místo v pekáči u plněných paprik, upečeme kuličky společně s nimi a do druhého dne je uchováme v ledničce pečené. Při tomto způsobu ušetříme drahou energii. Záleží jen na nás, jak se rozhodneme.
- Paprikové lusky k plnění použijeme raději tzv. slovenské – zelené, které mají tvar do špičky. Pokud jsou pálivé, přelijeme je před naplněním horkou vodou. Jsou podstatně levnější a pro naplnění vhodnější.
- Zbylé plněné papriky podáme studené s čerstvým pečivem nebo chlebem.

## **Druhý den**

### **Smažené nebo pečené masové kuličky na těstovinách polité rychlou rajskou omáčkou:**

Maso na kuličky máme připravené nebo dokonce upečené, pokud jsme se řídily radou o několik řádek výše. Budeme-li masové kuličky smažit, obalíme je, před vložením do rozpáleného oleje, v hladké mouce promíchané s troškou mleté papriky a pepře. Při podávání na talíři nejdříve upravíme těstoviny tak, aby vzniklo jakési hnízdečko, do kterého vložíme několik masových kuliček (počet podle jejich velikosti a podle chuti strávníků), polijeme rajskou omáčkou a posypeme zelenými lístky bazalky nebo tymiánu.

### **Rada:**

- Kuličky z mletého masa smažíme raději v menší hlubší nádobce. Nespotřebujeme tolik oleje.
- Do masy na kuličky přidáme zbylý kousek nastrohaného sýra. Masové kuličky posypeme strouhaným sýrem a pokapeme kečupem. Ten kdo nemá rád těstoviny, připraví k masovým

kuličkám rýži způsobem, který nejraději používá. Na talíři ji upravíme stejně jako těstoviny tzv. do hnízdečka.

- Kdo chce rýži připravit na mísu a ne přímo na talíř, velice pěkně vypadá natlačená do formy na bábovku nebo ještě lépe do formy na věnec a vyklopená na mísu.

## **Základní předpis na domácí těstoviny:**

*2 vajíčka, asi 350 g hrubé mouky (pokud nemáme, může být i polohrubá), 2 malé lžičky oleje, 100 ml vlažné vody, špetku soli.* Množství vody se dá velice těžko přesně určit, protože záleží na velikosti vajec a suchosti mouky. Ze dvou vajec vyválíme dvě placky.

Vajíčka s vodou a olejem rozmícháme v hrníčku a pomalu nalijeme do mouky promíchané se solí. Nejprve těsto zpracováváme malou měchačkou a pak teprve rukama na vále. Musí být tuhé, ale ne tvrdé, aby se dalo dobře rozválet. Až se nebude těsto na vál lepit, vyválíme tenký plát a nudlovou placku necháme na čisté utěrce schnout. (Doba schnutí záleží na teplotě v místnosti). Oschnutý plát těsta nakrájíme, tak jak potřebujeme (tenké nudle do polévky, široké jako přílohu nebo samostatný pokrm, stejně tak čtverečky-flíčky) a dáme vařit do prudce vařící vody. Zároveň do vody přidáme lžici oleje a špetku soli. Čerstvě připravené těstoviny vaříme přibližně polovinu doby těstovin koupenných.

**Tarhoňa** je u nás méně známá těstovinová příloha. Připravuje se hlavně v Maďarsku a na východním Slovensku, odkud ji znám. Podává se jako příloha k masu, většinou k perkeltu, nebo jako samostatný pokrm naslano se smaženou cibulkou případně brynzou i nasladko, sypaná mletým mákem a cukrem nebo ořechy.

Vypracujeme dosti tuhé nudlové těsto z *250 g hrubé mouky, 1 vejce, 10 cl vody, neplnou lžičku oleje, špetku bílého pepře a soli.* Dobře vypracované těsto nastroháme na struhadle s velkými otvory (na zeleninu) a rozprostřeme, aby oschlo. Nejlépe do druhého dne. Strouhání nejprve mírně osmažíme na tuku, pak podlijeme vodou nebo lépe vývarem (stačí masoxový) a při mírné teplotě v troubě podusíme doměkka. (Tekutiny nalijeme asi na jeden prst vysoko nad strouhání. Měla by se všechna vydusit.)

## **Rada:**

- Tekutinu do mouky lijeme pomalu a zároveň ji s moukou zpracováváme.
- Mouku solíme málo, protože by nám těsto špatně schlo.
- Dáváme pozor, aby těsto oschlo tak, že se bude dobře krájet.
- Nedostatečně osušené se při krájení lepí a přesušené se zase láme.
- Těstoviny vaříme vždy v dostatečném množství vody.
- Těstoviny dáváme vařit do prudce vařící vody a hned je zamícháme, aby se nepřilepily ke dnu.
- Čerstvě připravené těstoviny vaříme asi 5–10 minut. Podle druhu (síly). Dříve připravené nebo kupované až 20 minut.
- Barevné těstoviny docílíme přidáním dalších potravin do připravovaného těsta:

- Zelené získáme přidáním asi 1–2 lžic špenátového protlaku.
- Červené těstoviny budou po přidání kečupu nebo rajského protlaku při zpracování základního těsta.
- Žluté budou těstoviny po přidání špetky šafránu nebo kurkumy.
- Těstoviny si můžeme připravit v době, kdy máme více času a nakrájené a ještě řádně prosušené uchováme v uzavřené nádobě.

### **Rychlá rajská omáčka:**

*60 g másla, 50 g hladké mouky, 1 jemný kečup, špetka skořice a krystalový cukr podle chuti.*

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Přidáme studený vývar, kečup a umícháme na omáčku. Vaříme asi 10–15 minut a po přidání cukru ještě 5 minut na mírném teple provaříme. Kdo má rád rajskou omáčku jemnější chutě, přidá do hotové 2–3 lžice šlehačky nebo kousek másla.

### **Švestkový koláč:**

*150 g másla, 100 g cukru, 300 g polohrubé mouky, 1/2 prášku do pečiva, 1 vejce a 4 lžice mléka. Na posypání těsta kousek perníku na strouhání nebo hrstku dětských piškotů. Na potřetí okraje žloutek a 1 lžice smetany.*

Na náplň: *750 g švestek, 2 lžice moučkového cukru, 1 lžice smetany na šlehání a 2 lžice jemného cukru.*

Nejdříve utřeme máslo s cukrem, přidáme mouku s práškem, mléko a vejce. Vypracujeme těsto až je hladké a lesklé. Rozválíme a válečkem přeneseme na tukem vymazaný plech. Vytvoříme okraj, který potřeme žloutkem rozšlehaným ve lžici smetany. Plát těsta posypeme nastrouhaným perníkem nebo dětskými piškoty a poklademe rozloupnými švestkami slupkou na těsto. Posypeme cukrem, skořicí a pokud nám zbylo trochu žloutkové smetany potřeme okraj ještě jednou. Pečeme v předehřáté troubě asi 35 minut. Před podáváním pocukrujeme, případně ozdobíme šlehačkou.

### **Švestkový koláč z tvarohového těsta:**

*200 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 75 g moučkového cukru, 75 g tuku, 150 g měkkého tvarohu, 1 vejce, 5 polévkových lžic smetany.*

Nejdříve lžící od smetany nebo vařečkou promícháme všechny potraviny a teprve pak rychle, pomoučenou rukou, těsto dovypracujeme až budeme mít hladkou kouli. Zabalíme do potravinové fólie nebo obalu od másla a dáme do chladna tuhnout. Zatím si připravíme švestky a rybíz, případně i jiné ovoce. Výborná jsou na tenké plátky nakrájená a citrónovou šťávou pokapaná jablka. Ztuhlé těsto na plechu opatrně rozválíme, posypeme nastrouhaným perníkem a piškoty, poklademe vyloupanými a do vějířků pokrájenými švestkami, slupkou na těsto. Do mezer mezi švestkami vložíme bobulky červeného rybízu. Posypeme máslovou drobenkou a půlkami loupaných mandlí. Pečeme při 180 stupních asi 25–30 minut.

### Rada:

- Těsto na švestkový koláč použijeme i pod jiné ovoce, které je na trhu nebo které máme rády.
- Výborné je těsto úhledně poklát několika druhy ovoce.
- Větší ovoce, jako jsou švestky, meruňky, broskve, posypeme drobným ovocem např. rybíz (červený, černý i bílý), josta, maliny nebo ostružiny.
- Švestky je dobré nakrojit do vějířků. Tak se dají dobře rozložit.
- Ovoce posypeme *drobenkou*, kterou si připravíme z 100 g hrubé mouky, 80 g cukru a 80 g tuhého tuku nejlépe másla. Pokud nechceme použít váhu nebo ji nemáme po ruce, připravíme drobenku ze 3/4 hrníčku hrubé mouky, 1/4 hrníčku jemného cukru a 3 velkých lžic tuhého másla.
- Drobenky na koláč na velkém plechu připravíme větší množství: 250 g polohrubé mouky, 150 g moučkového cukru a 120 g másla.
- Kdo má rád vanilinový cukr přidá 1 balíček
- Do drobenky přidáme kokos nebo nahrubo nastrouhané ořechy, mandle, švestkový perník, skořici.
- Mouku do drobenky můžeme nahradit najemno nastrouhanými ořechy nebo piškoty
- Cukr nahradíme medem. Lepší je použít tužší med světlý (řepkový, květový).

## Třetí den

### Těstoviny s kuřecími nebo vepřovými nudličkami:

*1 očištěné kuřecí prsíčka (2 ks řízků), nebo 250–300 g vepřové panenky, 1 velká cibule, 2 stroužky se solí utřeného česneku, 2–3 sloupnutá rajčata, zelená a červená paprika, 100 g žampionů (nejsou nutné), bazalku, grilovací koření, trochu hladké mouky, asi 2 lžice sojové omáčky a špetku muškátového květu.*

Maso nakrájíme na nudličky, obalíme v koření smíchaném s moukou (do masa řádně zatlačíme) a prudce opečeme na rozpáleném oleji. Osmažené přendáme do misky a přiklopíme, aby se maso uchovalo teplé. Přidáme trochu oleje a zpěníme na hrubší plátky nakrájenou cibuli a houby. Hned jak cibule zesklouvá a houby měknou, vrátíme na pánev maso, přidáme na širší nudle nakrájenou papriku, sloupaná a také nakrájená rajčata, česnek, asi 2 lžice ostřejšího kečupu, sojovou omáčku a muškátový květ. Podlijeme masovým vývarem (stačí masoxový) a několik minut podusíme, aby bylo maso měkké ale zelenina se nerozvařila a neztratila barvu. Zatím uvaříme těstoviny, které máme od minulého dne připravené a na talíře rozložíme oprané a osušené listy salátu. Vařené těstoviny prolijeme vodou a promícháme s hotovým masem. To pokud jsme se nerozhodly podávat těstovinu zvlášť jako příkrm. Maso položíme na salátové listy a polijeme vydušenou šťávou. Tarhoňu, která je výborná k tomuto způsobu úpravy masa, můžeme podat na samostatné míse nebo zvlášť každému na malé misce a ozdobit drobně natrhanými lístky bazalky. V létě nezapomeňte na kvítek brutnáku.

### **Rada:**

- Při opékání nebo smažení necháme nejdříve rozehtát pánev a pak teprve nalijeme malé množství oleje.
- Maso, těsto nebo cokoliv jiného vložíme až do rozehtátého tuku.
- Masové nudličky nemusíme podávat jen s těstovinou, ale připravíme rýži nebo brambory na jakýkoliv způsob.

### **Celerové lívanečky:**

*1 větší uvařený vychladlý celer, 2 rohlíky nakrájené a namočené v mléce, 2 vejce, kousek zbylého sýra (asi 50 g), sůl, pepř, majoránka, jemná strouhanka a solamyl na zahuštění. Na obalení hladká mouka, vejce, strouhanka. Olej na smažení.*

Uvařený celer, navlhčené rohlíky a zbytek tvrdého sýra společně umeleme, přidáme vejce, koření se solí a promícháme. Pokud je třeba, zahustíme strouhankou a solamylem. Promícháme a tvoříme silnější lívanečky (tenké karbanátky), které opatrně obalíme v rozšlehaném vejci a strouhance smíchané s moukou. Na lívanečnicku (nebo na pánvici) usmažíme dozlatova. Podáme s našlehaným tvarohem a drobně nasekanými zelenými natěmi nebo již bylinkami ochuceným měkkým tvarohem ušlehaným se lžící smetany. Jindy s vařenými brambory nebo bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

### **Rada:**

- Do strouhanky na obalení přidáme na jemné plátky nastrouhané mandle nebo sezamová semínka.
- Do strouhaného celeru přidáme místo sýra zbytek vařené rýže.