

# Hovězí vývar

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)

# Míša řezy

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)

# Buřtguláš

- [Ingredience](#)
- [Postup přípravy](#)

# Rajská omáčka s masovými koulemi

## Ingredience

### Na maso

- Hovězí mleté maso 500 g
- vejce 1 ks
- strouhanka nebo kukuřičná krupice 2 lžíce (podle hustoty masové směsi)
- čerstvě namletý pepř
- sůl 1/2 lžičky
- koření na mleté maso od Vitana

### Suroviny na omáčku

- máslo nebo ghí 60 g
- hladká mouka 50 g
- cibule 1 ks
- loupaná rajčata (stačí konzerva) 400 g
- vývar hovězí či drůbeží 800 ml
- mletá skořice 1/2 lžičky
- bobkový list 1 ks
- nové koření 5 kuliček
- sušený tymián 1/2 lžičky
- rajský protlak 140 g
- ocet (na dochucení)
- cukr (na dochucení)
- pepř celý 5 kuliček

## Postup

### Příprava masových koulí

1. Všechny ingredience vložte do mísy a pečlivě promíchejte.
2. Pokud jdou ze směsi tvořit koule, které se nerozpatlávají a drží tvar, můžete rovnou tvarovat koule o velikosti ping-pongového míčku.
3. Pokud je směs příliš řídká, přidejte strouhanku nebo kukuřičnou krupici.
4. Masové koule vyskládejte na tác a připravte omáčku.

### Příprava omáčky

#### Příprava cibule

1. Nasekejte cibuli najemno.
2. V hrnci rozpustěte máslo.

3. Přidejte cibuli a restujte dozlatova.

## # Příprava základu omáčky

1. Snižte plamen a cibuli zasypejte moukou a asi minutu opékejte.
2. Přidejte rajčata a promíchejte.
3. Směs zalijte vývarem.

## Dochucení a vaření

1. Přidejte bobkový list, pepř, nové koření, tymián a skořici.
2. Osolte a přiveďte k varu.
3. Zlehka promíchejte, přikryjte pokličkou, snižte plamen a duste 45 minut.

## Dokončení omáčky

1. Zbylou omáčku přes síto přecedte a na plamen už nevracejte.
2. Přidejte rajský protlak a drátěnou metličkou promíchejte.
3. Dochutěte octem a cukrem – obvykle stačí 1 lžíce octa a 3 lžičky cukru, ale každý se řídí vlastní chutí.

# Šunkofleky

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup přípravy](#)

# Steak

## Druhy propečení

### Názorná ukázka stupně propečení steaků



#### BLUE RARE

Opečený zvenku, kompletně rudý uvnitř.



#### MEDIUM

Propečený tak, že uvnitř zůstane z 25% růžový.



#### RARE

Opečený zvenku a uvnitř stále ze 75% rudý.



#### MEDIUM WELL

Uvnitř stále známky růžové barvy.



#### MEDIUM RARE

Opečený tak, aby byl uvnitř stále z 50% červený.



#### WELL DONE

Pečeme, dokud steak není kompletně hnědý.

Používejte tuto terminologii při objednávkách ve steakhousech  
nebo při připravování steaků Vaším hostům.

# Kokosové kuře

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)



# Kuřecí na kari s rýží



► [Ingredience](#)

► [Postup](#)

# Tortilly s vepřovo hovězím masem a salsou

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)

# Pastéis de Nata

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)

# Řecká směs

- ▶ [Ingredience](#)
- ▶ [Postup](#)

# Bylinka se sladkou paprikou

## Ingredience

- Zakysaná smetana (půlka velkého kelímku)
- Červená sladká paprika koření
- Pizza koření
- Bazalka koření (nasekané)
- Česnek stroužek (větší)
- Sůl
- Pepř

## Postup

Vše smíchat dohromady

# Smetanový dip na sladko

## Ingredience

- 2 polévkové lžíce kečupu
- 2 polévkové lžíce smetany
- 1 lžička medu

## Postup

Smíchejte všechny ingredience dohromady.

### **TIP**

Vhodné do tortily s kuřecím masem či grilovaným kuřecím masem, nebo k hranolkům.