

# Gulášová polévka

| Gulášová polévka je sytá, kořeněná a zahřeje v každém ročním období.

## Ingredience

-  Cibule (1 kg)
-  Brambory (700 g)
-  Hovězí maso (200 g)
-  Masox / hovězí bujón (2-3 ks)
-  Mletá paprika (půlka sáčku)
-  Majoránka (půlka sáčku)
-  Česnek (3 stroužky)
-  Sůl
- • Pepř

|  **Tip:** Cibuli krájejte najemno pro lepší chuťový základ.

## 1. Příprava základu

- **Cibuli nakrájejte najemno a osmahněte v hrnci do zlatova.  **
- **Přidejte na kousky nakrájené hovězí maso, osmahněte s cibulí. **

## 2. Přidání koření

- **Zasypte červenou paprikou, krátce promíchejte (nesmažte dlouho, aby nezhořkla). **

|  **Varování:** Papriku opravdu jen zpěňte, jinak bude polévka hořká.

## 3. Vaření

- **Zalijte vodou - hrnec naplňte trochu více než do půlky. **

- Přidejte sůl, pepř, masox, prolisovaný česnek, brambory na kostky a majoránku. 
- Vařte, dokud brambory nezměknou. 

## 4. Servírování

- Podávejte horké, ideálně s čerstvým chlebem. 

 **TIP**

Skvěle chutná s čerstvou petrželkou navrch.

# Hovězí vývar

Hovězí vývar je základ české kuchyně, skvělý jako polévka nebo základ omáček.

## Ingredience

-  Hovězí kosti (2 ks)
-  Masoxové kostky hovězí (2 ks)
-  Cibule (2 ks)
-  Česnek (3 stroužky)
-  Mrkev
-  Petržel
-  Celer
-  Libeček (čerstvý nebo sušený)
- • Nové koření (5 kuliček)
- • Pepř (8 kuliček)
-  Bobkový list (3 ks)
-  Sůl

## 1. Příprava kostí

- **Hovězí kosti dejte páct do trouby na 30 minut.**  



**Tip:** Pečením kostí získá vývar výraznější chuť a barvu.

## 2. Vaření vývaru

- **Vložte upečené kosti do hrnce s vodou.**
- **Přidejte masoxové kostky.** 
- **Přidejte kořenovou zeleninu:**    
  - Cibule, petržel, celer, mrkev, libeček, česnek
- **Přidejte koření:** •  
  - Bobkový list, nové koření, pepř, sůl

## 3. Vaření & dochucení

- **Vařte v tlakovém hrnci 5 hodin.** 

|  **Varování:** Sušený libeček přidávejte až po prvním převaření vývaru.

# Zelňačka (Zelná polévka)

Zelňačka je tradiční česká polévka, která zahřeje a zasytí. Skvělá s čerstvým chlebem!

## Ingredience

-  Máslo
-  Cibule
-  Klobása
-  Brambory
-  Voda nebo vývar
-  Bobkový list
- • Nové koření
- • Pepř celý
-  Kmín
-  Paprika sladká mletá
-  Sůl
-  Cukr
-  Kysané zelí (i trochu láku podle chuti)
-  Smetana ke šlehání
-  Majoránka

## 1. Restování základu

- **Na másle osmažte cibuli dozlatova.** 
- **Přidejte klobásu nakrájenou na kostičky a orestujte.** 

## 2. Vaření brambor & koření

- **Přidejte brambory nakrájené na kostičky, zalijte vodou nebo vývarem.** 
- **Ochutnávejte bobkovým listem, novým kořením, pepřem, kmínem, paprikou, solí a cukrem.** 
- **Vařte asi 12-15 minut, dokud brambory téměř nezměknou.** 

 **Tip:** Cukr vyvažuje kyselost zelí, přidejte dle chuti.

## 3. Přidání zelí & další vaření

- Přidejte pokrájené kysané zelí (můžete přidat i trochu láku podle chuti). 
- Vařte dalších 10 minut. 

|  **Varování:** Zelí přidávejte až po změknutí brambor, aby nebyly tvrdé.

## 4. Dokončení & dochucení

- Vyjměte bobkový list a kuličky koření.  •
- Vmíchejte smetanu ke šlehání (můžete ji předem ohřát, aby se nesrazila) a krátce povařte. 

 **TIP**

Smetanu přidávejte pomalu za stálého míchání.

- Dochutěte solí, čerstvě mletým pepřem a přidejte majoránku.  • 



# Krémová polévka z dýně Hokkaidó

| Krémová dýňová polévka je jemná, sytá a zahřeje v chladných dnech.

## Ingredience

- 🎃 Dýně Hokkaidó (nakrájená na kostky, neloupe se)
- 🧅 Cibule (2 ks, najemno)
- 🧈 Přepuštěné máslo (2 lžíce)
- 🥑 Zeleninový vývar (700 ml)
- 🥛 Smetana ke šlehání
- 🌹 Sůl
- • Pepř (čerstvě mletý)

| **Tip:** Dýni není potřeba loupat, slupka změkne a dodá polévce barvu.

## Zeleninový vývar

- 💧 Voda
- 🥕 Kořenová zelenina
- 🌿 Zeleninový bujón
- • Pepř celý
- ⚪ Nové koření
- 🍃 Bobkový list
- 🌹 Sůl

## 1. Příprava základu

- **V hrnci rozechřejte přepuštěné máslo, pozvolna osmahněte cibuli do zesklovatění.** 🧈🧅

## 2. Restování dýně

- **Přidejte na kostky nakrájenou dýni, opékejte dalších 10 minut.** 🎃⌚

### 3. Vaření

- **Zalijte zeleninovým vývarem, vařte cca 15 minut do změknutí dýně.** 

### 4. Mixování a dochucení

- **Směs rozmixujte ručním mixérem, přilijte smetanu, dochutěte solí a pepřem.**  
**Pár minut povařte.** 

**⚠ Varování:** Smetanu přidávejte až po rozmixování, aby se nesrazila.

### 5. Servírování

- **Podávejte horké, ozdobené dýňovými semínky nebo kapkou smetany.** 

 **TIP**

Skvěle chutná s opečeným chlebem nebo krutony.

# Gazpacho

| Gazpacho je tradiční studená polévka ze Španělska, ideální pro horké letní dny.

## Ingredience

-  Rajčata oválná podlouhlá (3 ks)
-  Rajčata klasická česká (3 ks)
-  Rajče masité červené (1 ks)
-  Paprika červená masitá (1 ks)
-  Paprika zelená/bílá nemasitá (2 ks)
-  Okurka (1 ks)
-  Cibule středně velká (1 ks)
-  Česnek (1 stroužek)
-  Vinný ocet (2 lžíce)
-  Sůl (1 malá lžička)

## 1. Příprava zeleniny

- **Všechnu zeleninu důkladně omyjte.** 
- **Nakrájejte na menší kousky.** 



**Tip:** Okurku můžete oloupat pro jemnější chuť.

## 2. Mixování & dochucení

- **Vložte nakrájenou zeleninu do mixéru.** 
- **Přidejte vinný ocet a sůl.**  
- **Rozmixujte dohledka.** 

 **TIP**

Pokud je směs příliš hustá, přidejte trochu studené vody.

## 3. Servírování

- Podávejte vychlazené, ideálně s kostkami ledu. 

- Ozdobte nasekanou zeleninou nebo krutony. 



**Varování:** Gazpacho se nesmí vařit, ztratilo by svěžest.



# Míša řezy

Míša řezy jsou oblíbený český dezert, který potěší milovníky tvarohu a čokolády.

## Ingredience

- Tvaroh ve vaničce (1 ks)
- Vysokoprocentní smetana (1 hrnek)
- Cukr dle chuti

## Poleva

- Čokoláda hořká (1 ks)
- Čokoláda mléčná (1 ks)
- Smetana (0,5 hrnku)
- Máslo (2 lžíce)

## Dále

- Kakaové sušenky

**Tip:** Cukr přidávejte postupně a ochutnávejte, aby náplň nebyla příliš sladká.

## 1. Příprava smetany a tvarohu

- **Smetanu vyšlehejte do tuha.**
- **V jiné míse vyšlehejte tvaroh s cukrem a spojte se smetanou.**
- **Nechte vychladit v lednici.**

## 2. Příprava polevy

- **Do kastrulek dejte vodu a přivedte k varu.**
- **Na kastrulek položte misku, do které rozlámejte čokoládu.**
- **Přidejte smetanu a máslo, zahřívejte do rozpuštění.**

**Varování:** Polevu zahřívejte pozvolna, aby se čokoláda nesrazila.

## 3. Dokončení

- Do misek dejte na dno rozdrobené kakaové sušenky. 🍪
- Přidejte tvarohovou náplň a polevu. 🍲🍫
- Nechte vychladit v lednici. ❄️

 **TIP**

Míša řezy jsou nejlepší dobře vychlazené, chutě se krásně propojí.

Buřtguláš je klasika české kuchyně, ideální na chalupu nebo rychlou večeři.

## Ingredience

-  Máslo (60 g)
-  Špekáčky, kvalitní (600 g)
-  Cibule, velké (2 ks)
-  Česnek (5 stroužků)
-  Mletá sladká nebo uzená paprika (2 lžíce)
-  Drcený kmín (2 lžičky)
-  Maďarské gulášové koření
-  Uzená paprika koření
-  Hladká mouka (3 lžíce)
-  Vývar nebo voda (2,5–3 l)
-  Brambory typu B (800 g)
-  Majoránka, sušená (1 lžíce)
-  Sůl
- • Čerstvě namletý pepř

## 1. Opékání špekáčků

- **V kastrolu rozehřejte polovinu másla.**  
- **Špekáčky nakrájejte na čtvrtkolečka a opečte ze všech stran dozlatova.** 
- **Opečené špekáčky dejte stranou.**



**Tip:** Špekáčky opékajte postupně, aby se dobře zatáhly.

## 2. Restování cibule a česneku

- **Do kastrolu přidejte zbytek másla a cibuli nakrájenou na kostičky.**  
- **Restujte asi 10 minut, až bude cibule zlatavá.**
- **Přidejte nahrubo nasekaný česnek a restujte další 3 minuty.** 

## 3. Koření a mouka

- **Zasypete kmínem, mletou paprikou a moukou.**   

- Krátce zarestujte, jen ať se koření rozvoní.

|  **Varování:** Koření nesmí připálit, paprika by zhořkla!

## 4. Základ guláše

- Zalijte vývarem nebo vodou a metličkou rozmíchejte dohledka. 
- Můžete promixovat ponorným mixérem pro hladší konzistenci.

## 5. Vaření s bramborami a špekáčky

- Do základu dejte orestované špekáčky a na kostky nakrájené brambory. 
- Osolte, opepřete, přiveděte k varu a vařte na mírném ohni 20 minut, až budou brambory měkké. 

## 6. Dochucení a podávání

- Vmíchejte rozemnutou majoránku, případně dochutěte šplíchancem octa. 
- Podávejte s dobrým kváskovým chlebem. 

 **TIP**

Skvěle chutná s čerstvou pažitkou nebo cibulkou navrch.



# Rajská omáčka s masovými koulemi

Rajská omáčka s masovými koulemi je tradiční české jídlo, které potěší milovníky sladkokyselých omáček.

## Ingredience

### Na maso

- Hovězí mleté maso (500 g)
- Vejce (1 ks)
- Strouhanka nebo kukuřičná krupice (2 lžíce, dle hustoty)
- Koření na mleté maso
- • Čerstvě namletý pepř
- Sůl (1/2 lžičky)

### Na omáčku

- Máslo nebo ghí (60 g)
- Hladká mouka (50 g)
- Cibule (1 ks)
- Loupaná rajčata (400 g)
- Hovězí nebo drůbeží vývar (800 ml)
- Mletá skořice (1/2 lžičky)
- Bobkový list (1 ks)
- • Nové koření (5 kuliček)
- Sušený tymián (1/2 lžičky)
- Rajský protlak (140 g)
- • Pepř celý (5 kuliček)
- Ocet (na dochucení)
- Cukr (na dochucení)



**Tip:** Mleté maso můžete dochutit čerstvými bylinkami pro výraznější chuť.

## 1. Příprava masových koulí

- Všechny ingredience na maso vložte do mísy a pečlivě promíchejte. 
-   
Pokud je směs příliš řídká, přidejte strouhanku nebo krupici. 
- |  **Varování:** Směs nesmí být příliš tuhá, koule by byly suché.
- Ze směsi vytvarujte koule o velikosti ping-pongového míčku. 
- Vyskládejte je na tác a vložte do trouby vyhřáté na 200 °C. 
- Peče dokud nezískají hnědou barvu. 

## 2. Příprava rajske omáčky

- V hrnci rozpustte máslo a orestujte nadrobno nasekanou cibuli dozlatova. 
- Snižte plamen, cibuli zasypejte moukou a minutu opékejte. 
- Přidejte rajčata, promíchejte a zalijte vývarem. 
- Přidejte bobkový list, pepř, nové koření, tymián a skořici. 
- Osolte, přivedte k varu, přikryjte pokličkou a dlete 45 minut na mírném plameni.  



**Tip:** Omáčku můžete rozmixovat pro jemnější konzistenci.

## 3. Dokončení omáčky

- Hotovou omáčku převedte přes síto. 
- Přidejte rajske protlak a promíchejte metličkou. 
- Dochutte octem a cukrem - obvykle stačí 1 lžíce octa a 3 lžičky cukru. 



**Varování:** Cukr a oct přidávejte postupně, ochutnávejte.

## 4. Servírování

- **Masové koule podávejte přelité rajskou omáčkou, ideálně s houskovým knedlíkem nebo těstovinami.** 

 **TIP**

Skvěle chutná s čerstvou bazalkou nebo petrželkou navrch.

Šunkofleky jsou tradiční české jídlo, které potěší milovníky jednoduchých a sytých pokrmů.

## Ingredience

- 🍲 Těstoviny fleky (300 g)
- 🥩 Uzené vepřové maso (250 g)
- 🧈 Máslo (1 lžička)
- 🧅 Cibule (1 ks)
- 🥑 Mražený hrášek (3 hrsti)
- 🌿 Hladkolistá petržel (1 hrst)
- 🥛 Mléko (300 ml)
- 🥚 Vejce (2 ks)
- 🧀 Gouda, nastrouhaná (100 g)
- 🥒 Kyselé okurky
- 🌹 Sůl
- • Čerstvě namletý pepř

| **Tip:** Můžete použít mladou kozí goudu pro jemnější chuť.

## 1. Příprava základu

- **Předehřejte troubu na 170 °C. 🔥**
- **Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. 🧅🔪**
- **Na páni rozechřejte máslo, přidejte cibuli a restujte dozlatova. 🧈🧅**
- **Uzené maso nakrájejte na kostičky cca 1×1 cm a přidejte k cibuli, krátce opeče. 🥩**

 **Varování:** Uzené maso nepřepékejte, aby zůstalo šťavnaté.

## 2. Vaření těstovin

- **Do hrnce dejte vodu, osolte ji a přivedte k varu.**  
- **Těstoviny uvařte na skus, scedte a prolijte ledovou vodou.**  

## 3. Příprava zálivky

- **Do mísy odměřte mléko, přidejte vejce, osolte, opepřete a promíchejte vidličkou.**    •

## 4. Skládání do pekáčku

- **Nastrouhejte goudu najemno, část si nechte na posypání vrchu.** 
- **Těstoviny dejte do pekáčku, přidejte orestovanou cibuli s uzeným, hrášek a většinu sýra.**     
- **Vše promíchejte, zalijte zálivkou z mléka a vajec, znovu promíchejte.**  
- **Nakrájejte petrželku, posypte těstoviny a opět promíchejte.** 
- **Nahoru nasypte zbytek sýra.** 

 **TIP**

Trochu sýra si nechte na posypání těstovin po upečení.

## 5. Pečení

- **Pečte 25-35 minut na 170 °C, dokud povrch nezezlátne.**  

## 6. Servírování

- **Podávejte s kyselou okurkou.** 

 **TIP**

Skvěle chutná s čerstvou zeleninou nebo salátem.

Steak je ikonické americké jídlo, které vynikne jednoduchou přípravou a kvalitními surovinami.

## Ingredience

-  Hovězí steak (ribeye, sirloin, flank, T-bone, dle chuti)
-  Sůl
- • Čerstvě namletý pepř
-  Máslo (na dochucení)
-  Čerstvé bylinky (rozmarýn, tymián)
-  Česnek (volitelně)
-  Olivový olej (na potření)
-  Příloha: zelenina, brambory, salát

|  **Tip:** Vyberte maso s vyšším podílem tuku pro šťavnatější steak.

## 1. Příprava masa

- **Maso vyndejte z lednice alespoň 30 minut před přípravou, aby mělo pokojovou teplotu.** 
- **Opláchněte, osušte papírovou utěrkou.**
- **Potřete olivovým olejem, osolte a opepřete z obou stran.**   •

## 2. Grilování / smažení

- **Rozpalte pánev nebo gril na maximum.** 
- **Steak vložte na rozpálený povrch a nechte bez pohybu 2-3 minuty.**
- **Otočte a opékajte další 2-3 minuty (dle tloušťky a požadovaného stupně propečení).**
- **Přidejte bylinky, česnek a kousek másla ke steaku na poslední minutu.**   



**Varování:** Steak nepropékejte příliš dlouho, jinak bude tuhý.

### 3. Odpočinek

- **Steak přendejte na talíř, přikryjte alobalem a nechte 5 minut odpočinout.** 

### 4. Servírování

- **Podávejte nakrájený na plátky, s oblíbenou přílohou.** 

 **TIP**

Skvěle chutná s pečenými bramborami, grilovanou zeleninou nebo čerstvým salátem.

### 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

Kokosové kuře je exotické jídlo s jemnou chutí kari a krémovou omáčkou z kokosového mléka.

## Ingredience

- Rýže
- Máslo
- Cibule (1 ks)
- Kuřecí prsa (500 g)
- Mrkev (200 g)
- Zelená paprika (200 g)
- Kari koření (2 lžíce)
- Bílá cibule, najemno (150 g)
- Drcená loupaná rajčata v plechovce (400 g)
- Kokosové mléko (400 ml)
- Sůl
- • Pepř



**Tip:** Použijte kvalitní kokosové mléko pro krémovější omáčku.

## 1. Příprava surovin

- **Kuřecí maso očistěte a nakrájejte na nudličky.**
- **Mrkev očistěte a nakrájejte na tenká kolečka.**
- **Papriky nakrájejte na větší kostky.**
- **Cibuli nakrájejte najemno.**

## 2. Restování

- **V hlubší páni rozpalte máslo na středním plameni.**

- Přidejte cibuli a restujte ji 3-4 minuty. 
- Přidejte kuřecí maso, papriku, mrkev, kari koření, sůl a pepř. Restujte dalších 4-5 minut. 

 **Varování:** Nepřepékejte maso, aby zůstalo šťavnaté.

### 3. Dušení

- Ztlumte plamen na mírný stupeň.
- Přilijte rajčata a kokosové mléko, pánev přiklopte pokličkou. 
- Směs vařte 25-27 minut. 

### 4. Servírování

- Podávejte s rýží. 

 **TIP**

Skvěle chutná s čerstvým koriandrem nebo limetkou navrch.



# Kuřecí na kari s rýží

Kuřecí na kari s rýží je exotické jídlo s jemně sladkou omáčkou, které potěší milovníky indické kuchyně.

## Ingredience

- Rýže (250 g)
- Máslo
- Kuřecí prsa (400 g)
- Cibule (1 ks)
- Čerstvý zázvor (10 g)
- Česnek (2 stroužky)
- Kokosové mléko (400 ml)
- Mango nebo Broskev (1 ks)
- Koriandr
- Voda
- Kurkuma
- Sůl
- Pepř
- Sladká paprika (koření)
- Gulášové koření
- Kari koření
- Bazalka (koření)

## 1. Restování základu

- **Na pánvi rozechřejte máslo.**
- **Orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, česnek a zázvor.**

## 2. Mixování omáčky

- **Orestovanou směs vložte do mixéru.**
- **Přidejte nakrájené mango/broskev, kokosové mléko a veškeré koření.**
- **Rozmixujte dohladka.**



**Tip:** Mango dodá omáčce jemnou sladkost, broskev je alternativou.

### 3. Vaření masa

- Omáčku přelijte zpět na pánev.
- Přidejte na kostičky nakrájené kuřecí maso a trochu vody. 
- Vařte přibližně 20 minut, dokud se maso neuvaří. 



**Varování:** Maso vařte na mírném plameni, aby zůstalo šťavnaté.

### 4. Servírování

- Podávejte s uvařenou rýží. 
- Posypte nasekaným koriandrem. 



Skvěle chutná s naanem nebo pita chlebem.



# Kuřecí tikka masala

Kuřecí tikka masala je ikonické indické jídlo, které skvěle chutná s domácím naanem.

## Ingredience

### Marináda na maso

- Kuřecí prsa (500 g)
- Bílý jogurt (1 kelímek)
- Zázvor, nastrouhaný (1 lžíce)
- Česnek, prolisovaný (1 lžíce)
- Římský kmín, mletý (1 lžička)
- Tandoori masála (1 lžíce)
- Sůl

### Omáčka

- Máslo
- Cibule, velká (1 ks)
- Rajčata (2 ks)
- Zázvor, nastrouhaný (1 lžíce)
- Česnek, prolisovaný (1 lžíce)
- Kurkuma (1 lžička)
- Římský kmín, mletý (1 lžička)
- Kari koření (1 lžička)
- Skořice celá (1 svitek)
- Kardamom celý (1 ks)
- Badyán (2 hvězdičky)
- Bobkový list (4 ks)
- Smetana ke šlehání 33%
- Krájená rajčata (1 plechovka)
- Čerstvý koriandr (1 hrst)
- Sůl
- Cukr

### Naaan

- Hladká mouka (250 g)
- Smetana na vaření 12% (100 ml)
- Jogurt (100 ml)
- Voda (50 ml)

- Sůl (1/2 lžičky)
  - Máslo (1 lžíce)
  - Kypřicí prášek
- 

## 1. Marinování masa

- **Kuřecí maso nakrájejte na kostky (cca 4 × 4 cm).**
- **Smíchejte všechny ingredience na marinádu, maso do ní naložte.**
- **Zakryjte fólií a nechte marinovat ideálně přes noc.**



**Varování:** Marinujte minimálně 2 hodiny pro lepší chuť.

---

## 2. Příprava omáčky

- **Na másle osmažte najemno nakrájenou cibuli dozlatova (cca 5 min).**
- **Přidejte zázvor, česnek, římský kmín, kurkumu, kari a restujte 2 minuty.**
- **Přidejte nakrájená rajčata, skořici, kardamom, badyán, bobkový list, plechovku rajčat, smetanu a sůl.**
- **Vařte 15 minut, dochutěte cukrem a solí.**
- **Vyjměte bobkový list, kardamom, badyán a skořici.**



**Tip:** Omáčku můžete rozmixovat pro jemnější konzistenci.

---

## 3. Pečení masa

- **Troubu předehřejte na 250 °C.**
- **Marinované maso rozložte na plech s pečicím papírem.**
- **Pečte doměkka asi 10 minut, kontrolujte šťavnatost.**

---

## 4. Spojení masa s omáčkou

- **Hotové maso přidejte do omáčky i se šťávou, provářte 2 minuty.**

---

## 5. Naaan jako příloha

- Do mísy nasypte mouku, kypřicí prášek a sůl. 
- Přilijte smetanu, jogurt a vodu, promíchejte. 
- Těsto rozetřete na pečící papír. 
- Peče v troubě na nejvyšší stupeň asi 3 minuty, dokud se nenašouknou a nezhnědnou. 
- Hotové placky potřete máslem. 

 **TIP**

Naaan můžete posypat čerstvým koriandrem nebo česnekem.

# Tortilly s vepřovo-hovězím masem a salsaou

Tortilly s masem a salsaou jsou skvělým rychlým jídlem na party i večeři.

## Ingredience

-  Malé tortilly (Kaufland)
-  Mleté vepřové-hovězí maso (Kaufland)
-  Gyros koření (dle chuti, Coop)
-  Česnekový prášek
-  Červená cibule (1 ks, střední)
-  Keříková rajčata (2 ks, větší)
-  Limetka (1 ks)
-  Čerstvý koriandr
-  Zakysaná smetana
-  Olivový olej
-  Sůl
- ● Pepř
-  Sýr

## 1. Příprava masa

- **Maso osmahněte v páni na másle.**  
- **Přidejte gyros koření a šťávu z limetky.**  
- **Hotové maso dejte na tortillu a zasypte sýrem.**  
- **Tortillu nebalte, pouze ji vložte na pánev a osmahněte spodní stranu.** 

**⚠️ Varování:** Tortilla se smaží jen z jedné strany, aby zůstala vláčná.

## 2. Příprava salsaou

- **Rajčata a cibuli nakrájejte na kostičky.**   
- **Smíchejte v misce s limetkovou šťávou, lžící oleje, pepřem, solí, koriandrem a česnekovým práškem.**      ●
- **Salsu nechte v lednici 30 minut odležet.** 

 **Tip:** Salsa je nejlepší vychlazená, chutě se krásně propojí.

### 3. Dokončení

- **Opečenou tortillu se sýrem doplňte čerstvou salsaou.** 
- **Podávejte se zakysanou smetanou.** 



# Pastéis de Nata

Pastéis de Nata jsou tradiční portugalské koláčky s krémovou náplní, ideální ke kávě nebo jako dezert.

## Ingredience

- Listové těsto (500 g)
- Mléko (100 ml)
- Smetana na vaření (200 ml)
- Žloutky (5 ks)
- Krystalový cukr (3 lžíce)
- Hladká mouka (2 lžíce)
- Kůra z 1 citronu
- Mletá skořice

## 1. Příprava těsta

- **Listové těsto rozválejte a z delší strany zarolujte.**
- **Nakrájejte na kousky a z každého vytvarujte dlaní košíček.**

| **Tip:** Košíčky můžete vytvarovat i pomocí formiček na muffiny.

## 2. Příprava náplně

- **V hrnci smíchejte mléko, smetanu, žloutky, cukr, mouku, citronovou kůru a skořici.**
- **Zahřívejte za stálého míchání, dokud směs nezhoustne na pudink.**

| **Varování:** Směs nesmí vřít, jinak se žloutky srazí.

## 3. Plnění & pečení

- **Košíčky naplňte připravenou směsí.**
- **Naskládejte je na plech s pečicím papírem.**
- **Pečte při 220 °C asi 15 minut, dokud povrch nezezlátne.**

 **TIP**

Pro autentickou chuť můžete povrch lehce zkaramelizovat flambovací pistolí.

Řecká směs je jednoduché a rychlé jídlo, které vyniká výraznou chutí koření a barbecue omáčky.

## Ingredience

-  Máslo
-  Kuřecí maso
-  Barbecue omáčka smoky chilly (Lidl)
-  Koření Kotányi paprika uzená sladká
-  Koření Avokádo kuře gril

|  **Tip:** Maso nejlépe marinujte v koření den předem pro intenzivnější chuť.

## 1. Příprava masa

- **Kuřecí maso nakrájejte na nudličky.** 
- **Důkladně obalte v koření.** 
- **Smažte na másle dozlatova.** 

|  **Varování:** Pokud maso pustí vodu, ihned ji slijte, aby neztratilo chuť.

## 2. Dochucení

- **Přidávejte barbecue omáčku smoky chilly po troškách.** 
- **Promíchejte a nechte krátce provařit.**

 **TIP**

Omáčku nepřidávejte vše najednou, lépe se propojí chutě.

### 3. Dokončení

- **Maso prosmažte až do konce, aby bylo šťavnaté a dobře ochucené.** 🍖🔥

# Dip s bylinkami a sladkou paprikou

| Tento dip je rychlý, svěží a hodí se na každou party nebo grilování.

## Ingredience

-  Zakysaná smetana (půlka velkého kelímku)
-  Červená sladká paprika (koření)
-  Pizza koření
-  Bazalka (nasekaná, koření)
-  Česnek (1 větší stroužek)
-  Sůl
- • Pepř

|  **Tip:** Použijte čerstvou bazalku pro výraznější chuť.

## 1. Příprava dipu

- **Zakysanou smetanu dejte do misky.** 
- **Přidejte sladkou papriku, pizza koření, nasekanou bazalku, prolisovaný česnek, sůl a pepř.**     •
- **Vše důkladně promíchejte.** 

|  **Varování:** Česnek přidávejte postupně, aby dip nebyl příliš ostrý.

## 2. Servírování

- **Podávejte vychlazené, ideálně s čerstvou zeleninou, pečivem nebo chipsy.**  

 **TIP**

Dip je skvělý i jako omáčka k masu z grilu.

# Smetanový dip na sladko

| Smetanový dip na sladko je rychlý, jemný a vhodný k masu i zelenině.

## Ingredience

-  Kečup (2 polévkové lžíce)
-  Smetana (2 polévkové lžíce)
-  Med (1 lžička)

|  **Tip:** Můžete použít zakysanou smetanu pro jemnější chut'.

## 1. Příprava dipu

- **Všechny ingredience dejte do misky.**   
- **Důkladně promíchejte do hladké konzistence.** 

|  **Varování:** Med přidávejte postupně, ochutnávejte – dip by neměl být příliš sladký.

## 2. Servírování

- **Podávejte vychlazené, ideálně k tortille s kuřecím masem, grilovanému kuřecímu nebo hranolkům.**   

 **TIP**

Skvěle chutná i jako sladká omáčka k pečeným bramborám.