



# Provozní předpis jednotky kuchyně

Vypracoval: Ing. Jiří Zbytovský  
Zkontroloval: Ing. Jiří Zbytovský  
Schválil: Ing. Jiří Zbytovský  
Poslední revize: 02.01.2026

*aktuální verze dokumentu vždy [zde](#)*

## Seznam pojmů

- Značky v nadpisech:
  - Třída časové náročnosti: <sup>1</sup> < 40 min      <sup>2</sup> 40–90 min      <sup>3</sup> > 90 min
  -  moje vlastní technologie, čili nebezpečné, neužívat vnitřně!
  -  ...
- *kurzíva* možná varianta v postupu (dle rozhodnutí technologa)
- **tučné písmo** klíčové kroky či nezvyklé suroviny, které je třeba předem zajistit
- *Takovýto text je abstraktním popisem, jaký je smysl celého receptu, když je třeba vysvětlit o co tady jde.*
- | disjunkce
- ~ přibližně
- @ při
- 5÷10 rozsah
- (s), (l) tuhá fáze, kapalná fáze
- LIC level control, čili přidávat (l) na udržení stálé minimální hladiny
- kl kávová lžička malá (v případě (s) vrchovatá, nikoliv zarovnaná)
- pl polévková lžíce (ditto)
- reflux dušení
- olivolej, řepolej olivový, řepkový olej

# Obsah

Rychlé procesy.....	3
Krupicová kaše s karamellem <sup>1</sup> 	3
Rýže s vejcem <sup>1</sup> 	3
Vostrý brambory <sup>1</sup> 	3
Levné suši po česku <sup>1</sup> 	3
Pasta aglio olio <sup>1</sup> .....	3
Pasta s česnekovou pastou <sup>1</sup> 	3
Hlavní procesy.....	4
Čočka <sup>2</sup> .....	4
Smaženice <sup>1</sup> .....	4
Pseudovietnamské nudle <sup>1</sup> 	4
Těstoviny s defaultní omáčkou <sup>2</sup> 	4
Tunak tunak tun <sup>2</sup> 	4
Spaghetti Carbonara <sup>2</sup> .....	4
Těstoviny s cukýnou <sup>2</sup> 	5
Dělostřelecká bašta <sup>2</sup> 	5
Zelené fazolky na slanině <sup>2</sup> .....	5
Krutý gnoče se spináčem <sup>2</sup> .....	5
Rizikové maso <sup>2</sup> 	5
Riziko mořských potvor <sup>2</sup> 	5
Petrýžel <sup>1</sup> 	5
Pečená ryba <sup>2</sup> .....	5
Vepřové plátky Hellmans <sup>2</sup> .....	6
Takové jakoby tako <sup>2</sup> 	6
Červená játra <sup>2</sup> 	6
Raguláš <sup>3</sup> 	6
Chilli CC <sup>3</sup> 	6
Tikka Masala <sup>2</sup> .....	6
Vožralá panenka <sup>3</sup> 	7
Pohanka s fazolí <sup>3</sup> 	7
Prostě kuře. <sup>3</sup> .....	7
Kuře na medu <sup>3</sup> .....	7
Kuře na kari <sup>3</sup> .....	7
Roztoky a suspenze.....	8
Vývar <sup>3</sup> .....	8
Heretický boršč <sup>3</sup> 	8
ČSN-čka <sup>2</sup> 	8
Dýňová polévka <sup>2</sup> .....	8
Petrželový krém <sup>2</sup> .....	9
Pečení.....	9
Perník <sup>2</sup> .....	9
Perník s koksem <sup>2</sup> 	9
Lembas <sup>2</sup> 	9
Pomocné procedury.....	10

Karamel 🦋	10
Pribináček s DIY příchutí <sup>1</sup>	10
Horká čokoláda <sup>1</sup>	10
Zakysaný okurkový salát <sup>1</sup> 🦋	10
Nudle s olejem <sup>1</sup> 🦋	10
ETF <sup>1</sup> 🦋 ☢️	10
Prestopesto <sup>1</sup> 🦋	11
Šqark <sup>3</sup> 🦋	11
Různé tousty <sup>1</sup> 🦋	11

# Rychlé procesy

## Krupicová kaše s karamellem <sup>1</sup> 🦋

1 porce: 25 g krupičky dát do 300 g mírně ohřátého mléka. Nechat 5÷10 min namočit, přivést k varu a míchat do dostatečného ztuhnutí. Pak zamíchat mírně zředěný aq. roztok [karamelu](#) (z 1 pl cukru).

## Rýže s vejcem <sup>1</sup> 🦋

Vařit 80 g rýže 8 min v přebytku osolené vody, na posledních 4 min v ní nechat vařit 3 celé vejce. Scedit rýži. Do horké rýže vmíchat vejce, 2 plátky sýra, máslo, pepř. Pokud příliš tekuté, citlivě přehřát.

## Vostrý brambory <sup>1</sup> 🦋

Pro využití zbylých vařených brambor: osmažit je s chilli na sádle | řepoleji | společně se škvarkami | slaninou. Jakmile jsou opečené, zasypat římskmínem, pepřem a dle chuti: orientální koření | kari | č. paprika. Přidat malé množství kečupu aby vznikla kašička.

## Levné suši po česku <sup>1</sup> ☢️

Rozvařit rýži (LIC, ne přebytek vody), před koncem přidat 1 kl pudingu. Oloupat salátovou okurku na dlouhé pláty slupky. Nakrájet párky „vodňanské kuře“, každý kousek ve svislé poloze obalit rýží, zabalit do slupky okurky a mechanicky zafixovat párátkem. Podávat se sojovou omáčkou. *Oloupaná okurka → [salát](#)*  
Pozn. párek nemusí být vodňanské kuře, avšak je bezpodmínečně nutné, aby byl zakoupen v akci.

## Pasta aglio olio <sup>1</sup>

Na olivoleji velmi rychle osmahnout česnek nakrájený na drobné plátky a nakrájená sušená rajčata, přidat peperoncino a provensálské koření. Špagety uvařit al dente, okamžitě po scezení dát do té pánve, krátce "osmažit". Na talíř přidat nakrájenou bazalku čerstvou | sušenou, posypat parmezánem.

## Pasta s česnekovou pastou <sup>1</sup> 🦋

*Navzdory názvu to nemá vůbec nic společného s těstovinama aglio olio. A je to spíše takové volné doporučení, prostě lze použít různé variace surovin podle toho, co je zrovna dostupné a na co je zrovna chuť.*

Do talíře pesto (např. [Prestopesto](#)), olivolej, dva rozdrčené stroužky česneku, *nakrájené olivy, kapary, zelenou část jarní cibulky, zakys. smetanu / pannu cucinu*, smíchat s těstovinama, navrch parmezán.

# Hlavní procesy

## Čočka <sup>2</sup>

Čočku *namočit na ~2 h do studené vody*, poté přidat 1÷2 nakrájená oloupaná rajčata, 2÷3 pl AcOH, 1 pl drc. tymiánu, pepř. Dát vařit 30÷60 min s LIC (čočka absorbuje dost vody), na konci osolit. Vedle usmažit na sádle cibuli na posyp na ½ kolečka. Podávat s: uzenina | vařené vejce, nakládané okurky, cibule na posyp.  
2 porce: 120 g čočky, 1 velká cibule

## Smaženice <sup>1</sup>

Osmažit cibuli, přidat houby, kmín, pepř. Krátce osmažit, refluxovat (LIC vodou). Rozšlehat vejce se solí a pepřem a vmíchat. Odstavit ohřev dokud je ještě pozorovatelné kapalné vejce, aby doreagovalo do správné konzistence.  
Na 500 g hub : 1 cibule, 2 vejce

## Pseudovietnamské nudle <sup>1</sup>

Uvařit rýžové nudle, na posledních ~30 s vaření přidat červenou cibuli na ¼ kolečka. Zcedit, zchladit vodou, převést do misky. Přidat: vývar, mrkev nakrájená na tenké nudličky, sojová omáčka, olivolej, citronová šťáva, **koriandr** (lístky čerstvé | mražené, nikdy ne sušený), hrubě nakrájené arašidy, nadrcený česnek, chilli.  
3 porce: 200g vývaru, 200 g nudlí, 1 č. cibule, 1 velká mrkev, 2 hrsti arašídů, 1 stroužek česneku

## Těstoviny s defaultní omáčkou <sup>2</sup>

Smažit slaninu do křupava. Pevnou fázi oddělit do misky a na olejové fázi smažit cibuli společně s hrubě nastrohanou mrkví. Přidat nakrájená oloupaná rajčata | konzervu rajčatového protlaku | kečup. Refluxovat libovolnou dobu, *přidat vegetu, bazalku, nadrcený česnek*, smíchat s těstovinami.

## Tunak tunak tun <sup>2</sup>

Smažit cibuli s špetkou chilli na olejové fázi z tuňákových konzerv, pak přidat pevnou fázi a krátce zasmažit. Přidat kukuřici včetně roztoku, 5 min refluxovat, přidat nakrájená rajčata, ~2 pl solanky z oliv, nakrájené olivy, ~3 pl zakys. smetany, refluxovat 1 min a smíchat s těstovinami. *Na talíři přidat parmezán.*  
4 porce: 350 g těstovin, konzervy 150 g tuňákového masa, 400 g konzerva kukuřice, 2÷3 cibule, 1 rajče

## Spaghetti Carbonara <sup>2</sup>

*Recept rychlý, ne však snadný – cílem je hladká, krémová omáčka a správná textura těstovin, protože je vmíchání vaječné směsi klíčovým krokem. Precizní odměření surovin a načasování je tedy stěžejní, aby bylo dosaženo optimální tepelné bilance pouze tepelnou kapacitou složek. Pepř na talíři pak symbolizuje saze z tváře uhlíře, který přišel ze zářžky FCC reaktoru.*

Rozšlehat v misce 4 vejce, 50 g strouhaného parmezánu a 40 g 12% smetany | 30 g mléka. Na másle | olivoleji smažit 150 g slaniny, tu vyjmout do misky a dohněda smažit 6 jemně nakrájených stroužků česneku. Odstavit, česnek vyhodit a vrátit slaninu. Je třeba načasovat opětovný ohřev, aby byl olej horký v době filtrování špaget. Uvařit 400 g špaget al dente v malém množství mírně osolené vody, filtrovat a zachytit viskózní vodu (VW). Špagety ihned smažit v oleji se slaninou cca ~1 min, pak odstavit a zchladit 60 ml VW. Zamíchat vaječnou směs. *Možno snížit viskozitu přidáním VW / zvýšit opatrným ohřevem.*  
Na talíři opepřit a posypat parmezánem. Doporučeno podávat č. víno.

## Těstoviny s cukýnou <sup>2</sup>

Na olivoleji smažit cibuli + bílou část jarní, pak na kolečka nakrájenou cukýnu + zelenou část jarní a česnek na plátky, přidat vodu z oliv, z kapar a z kohoutku (LIC), přidat provence koření a za občasného míchání refluxovat do změknutí. Na konci přidat pesto (např. [Prestopesto](#)), rozdrcený česnek, b. víno, nakrájené olivy a kapary vcelku. Směs smíchat s těstovinami, *do talíře parmezán*. *Ve výsledku je to pak docela jako [pasta s česnekovou pastou](#).*

## Dělostřelecká bašta <sup>2</sup>

*Hrášek v kolínku představuje dělovou kouli v hlavni, a je to bašta.*

Osmažit slaninu, oddělit do misky a smažit cibuli, následně smažit cukýnu, žampiony, přidat pár pl láku z oliv a konzervu hrášku včetně aq. fáze. Přidat česnek, provensálské koření, vrátit slaninu a refluxovat < 5 min (jinak je z hrášku kaše). Na konci přidat pesto, nakrájené olivy a podlít b. vínem.

Smíchat s těstovinami (použít velká kolínka *gobetti rigati*) a na talíři posypat parmezánem, *čerstvou bazalkou*.

4 porce: 200 g slaniny, 2-3 cibule, 2 cukety, 500 g žampionů, 8 str. česneku, 400 g konzerva hrášku, 350 g pasta

## Zelené fazolky na slanině <sup>2</sup>

Smažit slaninu do křupava. Pevnou fázi oddělit do misky a na olejové fázi smažit cibuli, pak česnek na plátky.

Přidat pepř, mouku, po chvíli přidat rajčatový protlak, nakrájená loupaná rajčata, fazolky, zpět slaninu, sůl, *tymián, oregano, peperoncino*. Refluxovat 15÷40 min. Podávat s vařeným vejcem a brambory.

## Krutý gnoče se spináčem <sup>2</sup>

Na oleji smažit cibuli dohněda, pak krátce osmahnout kousky krutých prsou. Přidat sůl, pepř, nakrájený česnek, mražený listový špenát. Refluxovat ~5 min, poté přidat kys. smetanu a smíchat s uvařenými gnoči.

Na talíři *přidat krájené černé olivy* a posypat parmezánem.

3 porce: 2 cibule, 3 stroužky česneku, 500 g masa, 500 g špenátu, 500 g gnočů

## Rizikové maso <sup>2</sup>

Osmažit cibuli se špetkou chilli a až bude dohněda, přidat rýži, *krájená suš. rajčata* a chvíli osmahnout. Pak přidávat aq. fázi na LIC v pořadí: *b. víno*, vývar, voda z hrášku, voda. Osolit, opepřit.

Nakonec přidat hrášek z konzervy, nakrájené vařené maso (např. krůtí, [viz Vývar](#)). Na talíři posypat parmezánem.

3 porce: 2 cibule, 250 g rýže *Arborio*, 4 suš. rajčata, 100 ml vína, 300 ml vývar

## Riziko mořských potvor <sup>2</sup>

Na oleji (olivový | olej z těch příšer) mírně osmažit červenou cibuli na ¼ kolečka + *chilli*. Pak krátce smažit česnek na plátky, přidat rýži a minutu ji smažit. Přidat b. víno a nechat jej absorbovat, pak přidávat aq. fázi na LIC v pořadí: solanka z oliv, vývar, voda, přitom přidat pepř. Až je rýže al dente, přidat ty zrůdy, citronovou šťávu, nakrájené olivy, ~2 min podusit. Na talíři posypat parmezánem.

3 porce: 2 cibule, 250 g rýže *Arborio*, 400 g oblud, 300 g vývaru, 100 ml vína, 5 stroužků česneku, ~12 oliv

*Doporučená havěť: 250g mraž. krevety + Franz Kaiser konzervy 80/50g: Mušle v escabeche + Kalamáry v oleji*

## Petrýžel <sup>1</sup>

1 porce: 2 střední petržele nakrájet na kostky a osmažit na olivoleji | másle společně s římskmínem + fenyklem.

Poté přidat oregano, pepř, *drc. koriandr (jen špetičku)*, 1 kl sezamu, 80 g rýže, minutu ji smažit. Přidat 2 pl sojové omáčky a přidávat vodu na LIC. Přidat nakrájené kapary. Podávat s majonézou a parmezánem.

## Pečená ryba <sup>2</sup>

Rybu (ideálně filé; nejspíš pstruh, treska, či losos if nóbl) omýt a dát na PTFE plech, posypat kořením.

Péct 20÷30 min @180°C. K tomu brambory vařené / pečené

## Vepřové plátky Hellmans <sup>2</sup>

Naklepat kotlety pokud je třeba, osolit, opepřit, dát do pekáče a pokrýt cibulí (½ kolečka), potřít majonézou. Péct ~30 min @200°C (aby byla majonézová vrstva dozlatova).

## Takové jakoby tako <sup>2</sup>

Osmažit slaninu (ne do křupava), vyjmout. Na olejové fázi smažit cibuli a mrkev, krátce zpyrolyzovat 1 kl cukru, přidat propláchnuté kysané zelí, 1 kl celého kmínu + 1 kl drceného, opepřit, vrátit slaninu a refluxovat ~10 min. Na pánvi za sucha opéct lokš, otočit, potřít 30 g brynzy + 1 kl zakys. smetany a dopéct. Zelnou směs rozprostřít na ½ lokše a složit jako taco. 4 porce: 200 g slaniny, 2 cibule, 1 mrkev, 500 g zelí, 125 g brynzy, 4 lokše / *tortilly*

## Červená játra <sup>2</sup>

Smažit slaninu do křupava. Pevnou fázi oddělit do misky a na olejové fázi osmažit 2 cibule dohněda (možno i jarní), pak intenzivně osmahnout 800 g jater (4 porce). Zaprášit 1 pl hladké mouky, zakrýt pokličkou ~2 min. Přidat chilli, pepř, drcený kmín, a drcený tymián, chvíli ještě smažit a pak zalít vodou. Přidat nakrájené rajče | protlak. Refluxovat alespoň 15 min, podlít č. vínem. K tomu rýži, ideálně s lehce spařenou červenou cibulí.

## Raguláš <sup>3</sup>

Maso 30 min předem marinovat v práškové paprice, pepři a oleji. Na oleji smažit 2÷3 cibule dohněda a 1 jemně nakrájenou mrkev, přidat chilli. Na tom osmahnout 800 g (4 porce) nakrájené vepřové krkovice | plec (bez kosti). Poté přidat sůl, pepř. Zaprášit 1 pl hladké mouky, zakrýt pokličkou ~2 min. Přidat trochu vody, 1÷2 nakrájené papriky, nakrájené rajče, nakrájený česnek, drcený kmín, práškovou papriku, *případně doplnit vodu* a refluxovat do změknutí masa (>1 h). Příloha = dobrý chléb | vařené brambory.

## Chilli CC <sup>3</sup>

**Včera dát namočit fazole**, dnes je dát vařit hodinu v předstihu. Osmažit nahrubo nakrájenou cibuli a jemně nakrájenou mrkev *a petržel*. Poté přidat chilli, 4 pl práškové papriky, 1 kl drceného kmínu, přidat mleté maso a intenzivně míchat na velmi prudkém plameni, smažit dokud nezhrudkuje. Přidat nakrájený česnek, č. papriku, bramboru (velmi malé kousky), pár minut smažit. Přilít vývar a passatu, přidat 2 kl majoránky, sůl, pepř, 2 dílky tmavé čokolády a ~20 min refluxovat. Pokud málo pálí, přidat. Přidat zcezené fazole. Příloha = dobrý chléb 4 porce: 600 g hovězího mletého masa, 2 střední cibule, 1 střední mrkev, 1 petržel, 1 č. paprika, 2 brambory, 5 stroužků česneku, 250 g vývaru, 500 g passata, 200 g fazolí

## Tikka Masala <sup>2</sup>

Připravit **kořenící směs**: 4 kl kurkumy, po 1 kl (vše drcené) koriandr, kmín, římskmín, pepř, kardamon, muškvět. Nakrájená krutí prsa pár hodin předem marinovat směsí: 1 pl řepolej, ½ kořenící směsí. Usmažit cibuli a jemně nakrájenou mrkev na ghí | řepoleji s chilli, přidat maso a krátce zasmahnout. Poté zalít passatou, přidat strouhaný zázvor, nadrcený česnek, sůl, ½ kořenící směsí, refluxovat ~30 min. Přidat šlehačku, velmi krátce povařit. *Přidat krájený čerstvý koriandr* a podávat s rýží. 4 porce: 2 cibule, 1 střední mrkev, 6 stroužků česneku, 10 cm čerstvý zázvor, 800 g krutích prsou, 500 g passata, 150 ml šlehačky

## Vožralá panenka <sup>3</sup>

Na řepoleji smažit v kastrolu vepřovou panenku, otočit ze všech stran aby zahnědla, vyjmout. Smažit jemně nakrájenou cibuli, pak přidat 1 pl cukru, nakrájený česnek, oloupaná jablka nakrájená na 5 mm kostičky, smažit ~3 min. Přidat sůl, pepř. Zaprášit 1 pl hladké mouky, zakrýt pokličkou ~2 min. Přidat whiskey, 2 pl hořčice, 1 pl rozmarýnu, máslo, vařit ~2 min. Vrátit maso, neponořit – nechat stát na omáčce. Péct 15 min na 200°C odkryté, polévat průběžně. Vyjmout maso, nechat 10 min odpočinout, krájet. Podávat maso přelité omáčkou s pečenými brambory (péct 20 min před masem).

4 porce: 1000 g panenky, 2 cibule, 3 stroužky česneku, 400 g oloupaných jablek, 250 ml whiskey.

*Alternativa: plec místo panenky, příprava ~guláš (smažit cibuli, na ní maso, poté přidat sůl, pepř, dále stejně).*

## Pohanka s fazolí <sup>3</sup>

**Včera dát namočit fazole** v hrnci kde se pak budou vařit. Fazole začít vařit 30 min v předstihu.

Ve vedlejším hrnci osmažit slaninu, oddělit do misky a na tuku smažit cibuli. Přidat chilli, nasypat pohanku, 1 min ji zasmahnout. Zalít vodou, *vývarem*, přidat pepř, 3 pl sojové omáčky, 2 kl římskmín. Pohanku vařit ~30 min, po celou dobu LIC dokud nebude měkká. Smíchat se zcezenýma fazolema a slaninou a nechat dojít dokud nevsákne zbytek vody. *Vodu z fazolí nevylévat, ale vypít, nebo využít na LIC při vaření pohanky.*

4 porce: 200 g pohanky, 220g fazolí, 3 cibule, 300 g slaniny (pohanka výrazně bobtná, bude ji tedy nakonec více než fazolí)

## Prostě kuře. <sup>3</sup>

Do pekáče dát cibule na ½ kolečka a nakrájené mrkve, máslo | olej, vložit omyté kuře a ze všech stran posypat solí a kmínem. Pevnou fázi částečně nacpat dovnitř kuřete. Péct asi 120 min @150°C a pravidelně LIC – dno nesmí vyschnout a zkoksovat. Při LIC též zalévám horní stranu kuřete kapalinou zespoda. V polovině obrátit.

Pokud bude pečeno déle, manipulovat s kuřetem opatrně, aby nedošlo k jeho mechanickému selhání.

Na konci zvýšit teplotu na 220°C a odklopit pokličku, péci ~6 min na každou stranu, přitom LIC každé ~3 min!

4 porce: 1200 g kuřete, 1 velká cibule, 1 velká mrkev

Příloha = rýže, ideálně s lehce spařenou červenou cibulí na ¼ kolečka.

## Kuře na medu <sup>3</sup>

Den předem naložit celé kuře nebo stehna do nálevu: máslo, **vermut** | č. víno, sůl, grilovací koření.

Celý povrch kuřete potřít ~5 pl medu, sporadicky propíchat vidličkou pro urychlení difúze.

Upéct jako [Prostě kuře](#). Příloha = rýže

## Kuře na kari <sup>3</sup>

Kuře potřít připravenou směsí: (1 pl oleje, 2 pl kari, 1 kl kmínu, 1 kl římskmín, pepř, 4÷6 rozdrcených česneků, *sojová omáčka, chilli*), posolit a přidat cibuli rozkrájené na ½ kolečka.

Upéct jako [Prostě kuře](#). Na konci přidat smetanu na zjemnění omáčky. Příloha = rýže



# Roztoky a suspenze

## Vývar<sup>3</sup>

Obeční, základní recept. Tato technologie může vyrábět více produktů: 1) celá polévka, 2) čirý vývar, 3) vařené maso.

Výtěžky optimalizujte dle vašeho výrobního plánu – vývar a maso se dají zmrazit a využít na další vaření.

Osvědčené je použít 2 kg vody + 700 g krutých krků, v den vaření se nasýtit jen obíráním krků a polévkou, maso na další den na [Rizikové maso](#), a zbyde 750 g čirého vývaru + 750 g polévky.

Maso: a) krutí krky | křídla, b) hovězí kliška | přední + morkové kosti.

Krky jsou největší práce na obírání, ale daleko lepší než křídla či stehna (horší maso, spousta tuku).

Morkové kosti spousta loje. Hovězí bez kosti je nejjednodušší, nemusí se obírat, kliška udělá též hustou polévku.

Poměr masa vč. kostí 300 g : 1 kg vody. Přitom 4 porce pouze polévky ~ 1,5 kg vody.

### Postup:

Maso dát do studené vody a osolit ~ 5g : 1,5 kg vody. Pokud hodně tvrdá voda, dát  $\text{NaHCO}_3$  na špičku nože.

Ohřev naplno, při dosažení 100°C ztlumit a najít ustálený stav kdy je jen sotva viditelný var, tzv. tažení†. Na

elektrickém vařiči takřka nemožný úkol.. Sbírat pěnu‡, bude se tvořit asi prvních 30 min. Polévku nemíchat.

Celková doba varu: hovězí ~3 h, krutí ~2 h. Existuje optimum, protože dlouhá doba → vysušené tuhé maso.

Při varu: jakmile přestane pění, přidat celou cibuli. Na konci varu 30 min vařit mrkev, petržel, celer.

Po uvaření zeleniny odstavit ohřev, vyjmout vše tuhé. Pokud hovězí, nechat polévku stát do ztuhnutí olejové fáze, tu odebrat a vyhodit; pro krutí to není třeba.

Maso a zeleninu obrát, nakrájet a buďto vrátit zpátky nebo cokoliv s tím chcete dělat.

† pomalý var → usazení a agregace nedobrého kalu;

rychlý var → fluidace → částice zůstanou drobné a neusadí se ani na konci

‡ pěna koaguluje na nedobrý kal

## Heretický boršč<sup>3</sup> ☠

Vařit vepřové maso ve studené vodě (viz [Vývar](#)), přidat bobkový list, nové koření. Po odebrání pěny přidat celé řepy ve slupce, vařit ~1 h. Vedle na oleji osmažit cibuli, mrkev a petržel. Vyjmout maso. Vyjmout řepu, oloupat a nakrájet, vrátit společně s kysaným zelím, nakrájenými rajčaty, brambory a smaženou zeleninou. Vše v hrnci částečně rozdrtit. Přidat nakrájené maso. Přidat pepř, sůl, nadrcený česnek a povařit 30 min.

Podávat s kys. smetanou a olivovým olejem.

5 porce: 1,5 kg vody, 500 g vepřové plece, 2 č. řepy, 1 cibule, 1 velká mrkev, 1 petržel, 200 g brambor, 2 rajčata, 250 g kysané zelí, 4 stroužky česneku

## ČSN-čka<sup>2</sup> ☠

Osmažit 1 cibuli na ¼ kolečka na malém množství sádla | másla | oleje → téměř dohněda. Ve vedlejším hrnci vařit 400 g brambor na malé kousky v 1000 ml mírně osolené vody alespoň 10 min. Část lze odebrat jako přílohu.

Brambory v hrnci trochu rozdrtit (netřeba drtit všechny částice), vmíchat cibuli. Přidat celou paličku česneku:

½ nadrceno, ½ nakrájeno na tenké plátky. Přidat medvědí česnek, 1 kl celého kmínu, 1 kl drceného kmínu, 2 kl sušené majoránky, rozmarýn, pepř, krátce povařit.

Do misky umístit natrhaný sýr ementál | gouda | eidam a zalít vroucí polévkou.

## Dýňová polévka<sup>2</sup>

Předem si nakrájet dýni Hokkaido, protože je to hodně práce.

Smažit slaninu do křupava. Pevnou fázi oddělit do misky a na olejové fázi chvíli smažit veškerou dýni. Zalít vařící vodou a vařit ~15 min. Rozmixovat, až potom vrátit slaninu (jinak RIP), pár minut ještě vařit.

Do talíře možno přidat kys. Smetanu.



## Petrželový krém <sup>2</sup>

O smažit 2 cibule na hrubo dozlatova, přidat na kostky nakrájené: ~8 petrželí, 1 brambora, 1 cm plátek celeru, smažit do béžova. Přidat 2 kl cukru a 1 stroužek česneku na plátky, smažit 1 min. Přidat 200g vývaru, sůl, pepř, zaplavit tuhou fází vodou. Vařit 30 min, rozmixovat, doplnit vodu dle žádané viskozity, přidat zakys smetanu.

## Pečení

### Perník <sup>2</sup>

Smíchat (s) směs: 250 g hladké mouky, 10 g prášku na perník, 50 g cukru, 15÷20 g kakaa, 1 kl kardamon.

Smíchat (l) směs: 180 g mléka, 75 g řepoleje | másla, 2 pl medu @25g (možno zahřát pro mísení)

Za studena do (l) zamíchat 2 celé vejce, smíchat (s) + (l) a hnětat.

Viskozita těsta má být taková, aby při nadzvednutí vařečkou z ní těsto "steklo" za ~5 s. Lze dodat mléko na snížení.

*Ochucení: nejlépe přidat ½ krájené hrušky, suš. švestky, suš. meruňky\*.*

Rozprostřít těsto spíše ke krajům do pekáče/kastrolu o ploše ~400 cm<sup>2</sup> a péct ~30 min na 170°C

*Konverzi lze určit zapíchnutím špejle: pokud je spodní konec olepený těstem, je ještě nedostatečná.*

*Prakticky je vhodné cílit na co nejvyšší konverzi, dokud nezačne probíhat koksování.*

Kritérium pro upscaling je povrch pekáče, aby byla optimální tloušťka vrstvy; počet vajec zaokrouhlit nahoru.

*Med a cukr lze zaměnit proti sobě @82%: 25 g medu ~ 20 g cukru.*

*\* krájené ovoce je preferovaný způsob ochucení; alternativou je po vychladnutí plošně rozkrojit, promazat marmeládou (např. rybízovou) a přiklopit.*

### Perník s koksem <sup>2</sup>

Jako Perník, ale do (s) použít **černé kakao**, přidat chilli (~na 4 porce), 1 kl drcený pepř, 1 kl drcený kmín.

Do (l) přidat 2 pl sojové omáčky, odebrat 30 g mléka. Neochucovat ovocem, med zaměnit za cukr.

### Lembas <sup>2</sup>

*Cestovní chléb inženýrů, posiluje víc než jakékoliv laické jídlo.*

Jako Perník, ale **místo** prášku na perník se použije pouze perníkové koření, část řepoleje zaměnit za olivolej, přidat 1 kl provensálské koření a do těsta určitě nakrájet ovoce.

# Pomocné procedury

**Brambory:** ~200 g (hm. za syrova = vařené). Vařit ~5 min od vložení do vroucí vody, průběžné kontrolovat.

**Těstoviny:** 100 g na osobu.

**Rýže:** 60 g na osobu. Propláchnout, přidat voda:rýže 1,3:1 hm. | 1:1 obj. (sytná  $\rho = 0,75$  g/ml).

Vařit ~10 min; musí být přiklopena → udržet sytou páru (rýže změkne i v páře, neboť při  $100^\circ\text{C}$   $f_L = f_g$ ).

Mírný plamen + izolace pokličky → minimalizace ztrát páry, jinak bude potřeba více vody.

**Pohanka:** stejně jako rýže, poměr voda:rýže 1,8:1 hm. | 1,3:1 obj.

**ks ks:** 100 g na osobu. Přidat 1 pl oleje, vařit se 100 g lehce osolené vody, vařit 1 min, pak odstát.

**Fazole:** při vaření nabydou asi 3x, takže 400 g plechovky ~ 130 g syrových

## Karamel

Samotný bílý cukr pyrolyzovat na pánvi za stálého míchání. Cukr se nejprve roztaví a pak začne hnědnout, reakci nechat proběhnout do libovolné konverze. Určité kouření je akceptovatelné, ovšem jakmile začne silně zapáchat spáleninou, ztlumit ohřev – koksování je nežádoucí! Jakmile začne náhle pěnit, brzy odstavit, to je pak příliš aromatické. Po dosažení specifikace odstavit ohřev, nechat chladnout ~2 min a připravit **jeden z produktů**: †

1) Přidat 1:1 vodu → za pokojové či nižší teploty je to velmi viskózní, vhodné např. jako poleva na zmrzlinu

2) Přidat 1:2 smetanu 33%, mírně osolit → bude to tuhé leč měkké, dobré jako karamelky na přímou konzumaci

3) zředěný aq. roztok → směs je méně viskózní a snáze se s ní manipuluje, vhodné jako přísada do jiného jídla

† **POZOR**, karamel může být nad  $100^\circ\text{C}$  a při přidávání vody pak dochází k prudkému **BLEVE**!

→ vodu přidávat opatrně, intenzivně míchat – důležité i proto, že čistý karamel je při  $100^\circ\text{C}$  tuhý, gumový.

Při rychlém nalití vody dojde k zchlazení bez promíchání → tuhý karamel plave ve vodě a promíchat už nelze.

Při nižší teplotě nastává skelný přechod, to se pak dost špatně čistí!

## Pribináček s DIY příchutí <sup>1</sup>

Smíchat 3:1 měkký tvaroh polotuk a zakys. smetanu, přidat 1 kl vanilla cukru, 1 kl mléka, zamíchat.

## Horká čokoláda <sup>1</sup>

Rozmíchat v 250 ml vlažného mléka 4 kl kakaa, 1 kl pudingu a 2 kl cukru. Za stálého míchání ohřát k varu.

## Zakysaný okurkový salát <sup>1</sup>

Oloupat a nastroumat 2 okurky, posolit a nechat 5 minut stát na sítu, aby roztok permeoval ven. Matečný roztok vypít, filtrační koláč převést do misky a zamíchat zakys. smetanu, sůl, pepř, 2 rozdrcené stroužky česneku, *trochu pažitky, trochu kopru (klidně mražený)*, trochu olivoleje.

## Nudle s olejem <sup>1</sup>

Uvařit nudle, a to více než al dente, ale nesmí se lepit. Při filtraci quenchnout studenou vodou. Smíchat s řepkovým olejem. Nechat ustálit na  $\sim 25^\circ\text{C}$  a jíst jen tak. Ano, prostě jen tak.

## ETF <sup>1</sup>

*Švýcarské fondy s bezkonkurenčně nízkou nákladovostí jistě znamenitě diversifikují váš spotřební koš!*

Do malé misky natrhat 2 plátky ementálu | goudy + 2 kl č. vína. Přidat špetku pepře a provensálského koření.

Tavit v mikrovlnce po cca. 15 s intervalech, poté míchat, to opakovat dokud není směs homogenní.

Podávat se tmavým pečivem (*světlé pečivo pokud bylo použito b. víno*).

## Prestopesto <sup>1</sup>

Ve vysoké nádobě rozmixovat: listy čerstvé bazalky, kešu, slunečnicová semínka nesolená, 1 drc. stroužek česneku, strouhaný parmezán, hodně olivoleje, mírně pepř, pár kl provensálského koření, osolit lákem z oliv.

Pokud je směs hustá, špatně se mixuje (listy se lepí), přidat olej. Dle chuti dodat sůl, parmezán na zjemnění.

## Šqark <sup>3</sup>

Nakrájet 1 kg vepřového špeku na kousky cca 2 cm (vyřezat vše červené → polévka). Přidat do kastrolu s tlustým dnem s 50 ml vody, vařit na mírném plameni dokud se voda nevyvaří, a dále pravidelně míchat dokud neplavou šqarky v sádle. Zcedit sádlo do zavařovačky, šqarky vrátit, přidat 30 ml mléka a smažit na mírném plameni dokud mléko nezmizí (vytvoří hnědé zbarvení).

## Různé tousty <sup>1</sup>

Suroviny popořadě odzdoila nahoru:

**normie:** máslo, šunka, gril. koření, *chilli*, eidam | niva, kečup (ten rozetřít na horní půlku a přiklopit)

**italský:** olivolej, krájená suš. rajčata, oregano, bazalka, hermelín | eidam

**barbarský:** použít rozpůlený krajíc obyč. chleba; kečup, slanina, pepř, kmín, gril. koření, syrečky