

# Obsah

- Saláty
  - [Krabí salát](#)
  - [Těstovinový salát](#)
- Hlavní jídla
  - [Buřtiguláš](#)
  - [Čínské nudle](#)
  - [Fazole a klobása](#)
  - [Filé po italsku](#)
  - [Gyros s pitou](#)
  - [Hermelínový šáteček](#)
  - [Cheeseburger](#)
  - [Koprovka](#)
  - [Krevetové rizoto](#)
  - [Kuře na červeno](#)
  - [Kuře na paprice](#)
  - [Kuskus s kuřecími nugetky](#)
  - [Naked burger](#)
  - [Nepálivá Garam masala kuře](#)
  - [Pizza](#)
  - [Rajská omáčka s karlovarským knedlíkem](#)
  - [Sekaná s olivami](#)
  - [Slaný řecký koláč](#)
  - [Slaný závin](#)
  - [Sýrová omáčka](#)
  - [Špagety Carbonara](#)
  - [Špagety Rosso](#)
  - [Špenátový krém s noky](#)
  - [Tagliatelle s lososem](#)
  - [Utopenci](#)
- Marinády
  - [Kečupová marináda](#)
  - [Pivní marináda](#)
  - [Bylinková marináda na kuřecí prsa](#)
  - [Kari marináda na kuře](#)
- Dipy
  - [Bylinkový dip](#)
  - [Česnekový dip](#)
  - [Kari dip](#)
- Dezerty
  - [Belgické vafle](#)
  - [Brownies](#)
  - [Kinder řezy](#)
  - [Krtkův dort](#)
  - [Medovník](#)
  - [Mramorové řezy](#)
  - [Muffiny](#)
  - [Ovocný koláč](#)
- Cukroví
  - [Kakaovokávové koule](#)

- Ostatní
  - [Octové cukroví](#)
  - [Briošky](#)
  - [Chleba](#)
  - [Pivo](#)
  - [Žitný chleba](#)

# Saláty

# Krabí salát

- 4 cherry rajčata
- 1 rajče
- 2 mozzarely
- 100 g eidamu
- 1 balení krabích prstů (cca 12-16 prstů)
- 1 malý kelímek bílého jogurtu (cca 6 lžic)
- 3 lžíce majonézy
- oregano, bazalka, pepř

Eidam nastrouhat, rajčata, mozzarelu a prsty nakrájet na kostičky.



## Těstovinový salát

- 300g penne těstovin
- 2 rajčata
- 1/4 červené papriky
- 4 ks zavařené papriky
- 10 dkg šunky
- 10 dkg nastrouhaného eidamu
- pár listů salátu
- bílý jogurt
- sůl, pepř, oregano, sezamová semínka, lněná semínka, bazalka
- olivový olej na pokapání



# Hlavní jídla

# Buřtguláš

- cca 1-2 litry vody (přidat/vyvařit dle potřeby)
- 5 větších brambor, 2 malé
- 6-8 špekáčků
- 1 cibule
- 30g sušené papriky (1 sáček)
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř, 4 kuličky nového koření, 4 bobkové listy, kmín, majoránka

Cibuli, špekáčky a větší brambory nakrájet na kostky (cibuli na malé kostičky). Špekáčky dát osmahnout na pánvičku. Do hrnce dát rozpálit tuk (olej, ale ještě lépe sádlo). Cibulku dát osmahnout dozlatova, jakmile začne zlatovatět, tak zasypat půlkou papriky. Promíchat a počkat až to trochu zpění. Pak zalít vodou a přidat brambory a veškeré koření. Stroužky česneku a dvě menší brambory nastrouhat najemno do vody. Jakmile se voda uvede k varu, přidat špekáčky a nechat alespoň hodinu vařit (průběžně míchat).

TIP: Nejlépe guláš chutná poté, co se nechá přes noc odležet v chladu.

# Čínské nudle

- kousky masa (vepřové, kuřecí)
- klíčky
- 2 mrkve
- 2 cibule
- 1/2 paprika
- 1/4 čínského zelí
- rýžové nudle
- slaná sójová omáčka
- koření na čínu (bez soli)
- sůl dle chuti
- UME ocet dle chuti

Osmahnout kousky masa a oddělat z pánev. Nudle dát na 30 minut odmočit do teplé vody. Zeleninu (mrkev, cibule, paprika, zelí) nakrájet na nudličky a osmahnout na páni, ale tak aby zůstalo vše křupavé. Přidat maso, nudle a vodu (ne moc). Ochutit kořením, sójovkou a UME octem, solí dle chuti. Jakmile jsou nudle hotové, sundat z plotny a přimíchat klíčky.

## Fazole a klobása

- klobása
- 250 ml rajčatového protlaku
- plechovka propláchnutých bílých fazolí
- trocha bílého vína
- cibule, česnek, tymián, rozmarýn

Cibuli, česnek a klobásu nakrájet na kostičky a dát osmahhnout. Přilít protlak, trochu vína a koření. Po další chvíli přidat fazole a ještě chvilku nechat na mírném plameni probublat.

# Filé po italsku

- filé z bílého rybího masa (například okoun)
- 10 cherry rajčat
- balení černých oliv
- čerstvá bazalka
- sůl, pepř
- olivový olej

Maso z jedné strany osolit a opepřit a druhou stranou (tou s kůží) dát na 2-3 minuty osmažit na pánev. Nakrájet rajčata na čtvrtiny a olivy na poloviny. Maso přendat do pekáčku, přisypat olivy, rajčata, bazalkové listy a přelít olivovým olejem. Dát péct do trouby na 15 minut na 200°C.

TIP: Jako příloha se hodí kuskus



# Gyros s pitou

Pita (6 placek)

- 300 g hladké mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 200 ml mléka
- 1 lžička soli
- 2 lžičky cukru
- 2 lžíce oleje
- máslo na potírání

Marináda

- 300g vepřového masa na kostičky
- 1 sáček gyrosového koření (bez soli)
- 1 velká cibule
- sůl
- olej

Ostatní

- 1/2 okurky
- 4 lžíce bílého jogurtu
- 2 stroužky česneku (strouhaný)
- sůl, pepř
- 3 rajčata

Cibuli do marinády nakrájet na půlkolečka, promíchat koření, sůl, maso a cibuli, zalít olejem a nechat dva dny marinovat v chladném prostředí.

Na pity smíchat suché přísady, přilít mléko, olej a michát dokud nevznikne vláčné těsto, rozdělit na 6 dílků, a vyválet placky. Placky opékat na suché páni a po sundání potřít máslem.

Namarinované maso dát na rozpálenou pánev a za pravidelného míchání nechat zavřít. Z okurky, jogurtu, česneku, soli a pepře udělat tzatziki. Rajčata nakrájet na kolečka a kolečka položit na maso na páni. Trochu stáhnout plamen, nemíchat. Voda z rajčat pustí do masa a začne se vařit, vrstva rajčat bude zároveň sloužit jako poklice, pod kterou se maso podusí.



# Hermelínový šáteček

- Listové těsto (125g na porci)
- Hermelín (per porce)
- Grilovací koření
- Granátové jablko
- Mix listových salátů
- Zálivka (olivový olej, acetato balsamiko, citronová šťáva, cukr, sůl)
- Sezamová semínka
- 1 vejce

Hermelín naložit v grilovacím koření. Rozválet těsto, vložit hermelín doprostřed a zavázat těsto do podoby šátečku. Potřít šáteček rozmíchaným vejcem a posypat sezamem. Dát péct na 220°C na půl hodiny. Na talíři udělat kruh ze salátů se zálivkou a posypat semeny z granátového jablka a sezamem. Šáteček umístit do středu.



# Cheeseburger

- 125-200 g hovězího masa (per porce), cca 20 % tuku
- Plátky cheddaru
- Masité rajče
- Kyselé okurky
- Ledový salát
- Kečup, majonéza, oregano, bazalka (na dip)
- Tymián, sůl, pepř (koření do masa)

Pořádně promísit maso s kořením a vypracovat placičky. Nechat odležet v lednici. Poté maso ugrilovat/usmažit, dokud není na dotek tuhé. Housky rozkrojít a vnitřkem položit na rozpálenou pánev.

Burger adjustovat v pořadí - houska, dip, salát, maso, cheddar, okurky, rajče, dip, house.

TIP: Pokud se maso smaží, je dobré vytvarovat placičky do tvaru sopky (vysoké okraje, nízký prostředek). Maso se pak nezdeformuje.

Alternativní složení: čtvrtka červené cibule, kečup, žloutek, pepř, sůl.



# Koprovka

- máslo, mouka (jíška)
- mléko
- smetana
- voda
- sůl, pepř, cukr, ocet, kopr

V hrnci udělat jíšku (osmažená mouka na rozpuštěném másle), potom přidat vodu. Dobře rozmíchat, ať nevzniknou hrudky, přidat mléko a smetanu, osolit, opepřit, povařit a nechat zhoustnout, ochutit octem a cukrem. Na konci, mimo plamen přidat najemno nakrájený kopr.

Servírovat ideálně s karlovarským knedlíkem a vejcem natvrdo.



# Krevetové rizoto

- 120-200 g krevet
- 1/2 žluté papriky
- 1 cibule
- 2 rajčata
- hrnek rýže
- bobkový list, nové koření

Rýži nechat odmočit, pak slít a dát do hrnce rychle osmahnout na oleji. Pak zalít 1 a 1/2 hrnku vody, přidat bobkový list a nové koření a sůl a nechat vařit, dokud se voda nevsákne do rýže. Cibuli, papriku i rajčata nakrájet na nudličky. Na rozpálenou pánev dát nejdřív papriku, aby změkla, pak přidat cibuli, poté krevety a ve chvíli, kdy jsou krevety hotové přidat rajčata. Vzniklou směs promíchat s rýží.

# Kuře na paprice

- 300 g kuřecích kousků
- půlka cibule
- sušená paprika v prášku
- 300 ml sметany
- nové koření, sůl, pepř

Kuřecí kousky opepřit, osolit a velice rychle osmahnout na oleji. Poté i s olejem nechat odležet. Na oleji v hrnci osmahnout cibuli, poté zasypat větším množstvím papriky a nechat zpěnit. Poté přisypat maso a pořádně promíchat, aby se suroviny o sebe pořádně otřely. Zalít vodou a nechat vařit. Přidat nové koření. Po patnácti minutách vaření sundat z plamene a přilít smetanu. Opět trochu povařit. Je možné zahustit jíškou. Podávat ideálně s rýží.



# Kuře na červeno

- 300 g kuřecích kousků
- 2 lžíce octa
- 3-4 lžíce sójové omáčky
- 3 1/2 lžičky krupicového cukru
- 1 lžička zázvoru
- 1/2 lžičky soli
- cca 3/4 l vody
- 5 lžic oleje na smažení

Olej a kuřecí kousky dát do kastrolu. Smažit na prudkém ohni několik minut. Případnou vodu z kuřete nechat vysmažit (mělo by zbýt jen trocha omastku). Přilít oct a nechat vysmažit. Přilít vodu (tak aby maso bylo ponořené) a 10 minut vařit na prudkém ohni. Potom přidat zbylé přísady a nechat dusit, dokud se většina vody nevyvaří (dusit asi 10 minut, pak poklici odstranit a nechat vyvářet).



# Kuskus s kuřecími nugetky

- 500g kuřecích prs
- Půlka červené papriky
- Půlka červené cibule
- 8-10 cherry rajčat
- čerstvá petržel, oregáno, bazalka, pepř, sůl

Maso nakrájet na malé nugetky, okořenit oreganem, bazalkou, solí a pepřem a dát osmažit na pánev. Po dosmažení odložit bokem, olej nechat na páni. Papriku i cibuli nakrájet na malé kostičky. Papriku nasypat na pánev k oleji z masa a přidat 100ml vody. Dát vařit. Nakrájet rajčata na osminy a udělat kuskus. Až bude paprika měkká, přidat na minutu cibuli, pak rajčata a po další minutě odstavit z plamene. Přidat kuskus, maso a petržel a promíchat.



# Naked burger

- 200g masa na burger per porce
- 1 vejce per porce
- ledový salát
- cherry rajčata

## Zálivka

- olivový olej
- acetato balsamiko
- pár kapek citronu
- sůl

Z masa vytvořit placičky a připravit je stejným způsobem jako na burger. Vejce buď připravit na sázený způsob, nebo jako volské oko. Cherry rajčata nakrájet na čtvrtiny, salát nalámat a smíchat se zálivkou. Na talíř naservírovat nejdříve salát, na něj umístit maso a na maso položit vejce. Jako příloha se hodí domácí hranolky nebo jen bageta.



# Nepálivá Garam masala kuře

- 250g kuřecího masa
- rýže
- 1 cibule
- 1 zelená paprika
- 500 ml sметany na vaření

## Masala

- 1 lžíce římského kmínu
- 2 lžičky semínek koriandru
- 1 lžička drceného kardamolu
- 1.5 lžičky kuliček barevného pepře
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 0.5 lžičky hřebíčku
- 0.5 lžičky mletého muškátového oříšku
- 3cm svitek ceylonské skořice
- 0.5 lžičky kmínu
- 2 sušené bobkové listy

Pro pikantnější masalu - 1 lžička mletého sušeného zázvoru, 0.5 lžičky kajenského pepře

Koření, které je v celku zlehka oprážit na páni, až se rozvoní. Přesypat do misky a nechat vychladnout. Rozmixovat najemno, přidat mleté ingredience. Kuře nakrájet na kostičky a osolit. Cibuli nakrájet na jemno a dát lehce osmažit na páni. Přidat kuřecí kousky a zasypat třemi lžíčkami masaly a na páni pořádně promíchat. Zalít smetanou a nechat vařit na slabším plameni. Mezitím nechat udělat rýži. Papriku nakrájet na větší čtverečky a přidat do omáčky, není nutné ji rozvařit, měla by zůstat křupavá.



# Pizza

## Těsto

- 300g hladké mouky (italská bude chutnat líp)
- 4 lžíce olivového oleje
- lžička soli
- 1 žloutek
- 100ml vody

## Omáčka na základ

- 500ml rajčatového protlaku
- 100g strouhaného sýra
- sůl, oregano, bazalka
- lze využít bílek, co zůstal od dělání těsta

Smíchat přísady na těsto a vypracovat do podoby koule. Kouli potřít po celém povrchu olejem, zabalit do igelitového sáčku a dát na 15 minut o lednici. Omáčku pořádně promíchat z přísad. Nachystat si přísady na ozdobení - vhodné jsou olivy, šunka, slanina, niva, mozzarela, eidam, cibule, paprika. Rajčata nejsou zcela vhodná - je v nich hodně vody a tudíž rozmočí těsto a navíc zůstanou dlouho horká. Jejich chuť je už obsažena protlaku.

Těsto rozdělit na třetiny - každá třetina se dá rozválet na kulatý plech o průměru 26cm. Rozválené těsto potřít omáčkou a pak zaskládat ozdobnými přísadami. Dát do trouby na 200°C na 15 minut.

7.5 sacharidových jednotek na pizzu.



# Rajská omáčka s karlovarským knedlíkem

- 250g masa na dvě porce

## Omáčka

- Malá cibulka
- 200 ml vývaru
- 500 ml rajského protlaku
- lžička rumu
- sůl, pepř, perníkové koření, cukr dle chuti

## Knedlíky (3-4 porce)

- 2 rohlíky
- 1 hrnek hrubé mouky
- 3/4 hrnku mléka
- 2 vejce
- sůl, petržel

Rohlíky nakrájet na kostičky. Vajíčka rozdělit na bílky a žloutky. Žloutky smíchat s moukou, solí a mlékem, vypracovat těsto. Z bílků a soli vyšlehat sníh. Opatrně smíchat kousky rohlíků, sníh, těsto a petržel. Hrnky vymazat a vysypat a naplnit směsí tak do tří čtvrtin. Hrnky položit do hrnce s vroucí vodou (ta nesmí sahat tak vysoko, aby se vlila do hrnků!), přiklopit poklicí a nechat být 15-20 minut.

Jako základ nakrájet cibuli na kostičky a dát na olej zesklovatět, pak zalít vývarem a protlakem, přidat rum a koření. Nechat chvíli povařit a přidat cukr dle chuti. Maso dochutit a vytvořit 10 kuliček. Naskládat do omáčky a nechat uvařit.



# Sekaná s olivami

- 500g mleté maso mix
- 1 balení oliv
- 1 červená paprika
- 1 vejce
- půlka cibule
- stroužek česneku
- čerstvá petržel, rozmarín, tymián, pepř, sůl
- 2-3 lžíce strouhanky

Cibuli, česnek a petržel nakrájet na co nejmenší částice a spolu s ostatním kořením, vejcem a strouhankou pořádně propojit s mletým masem. Vyplatí se maso pasírovat mezi prsty, aby z něj byla pokud možno pasta, bude to celé lépe držet pohromadě. Papriku upéct (5-15 minut na 220°C), oloupat a nakrájet ji na krátké nudličky. Olivy nakrájet na půlky. Přidat cibuli a papriku k masu, pořádně promísit a vypracovat šíšku. Dát na pekáč do trouby, lehce podlít vodou a páct hodinu na 200°C.

TIP: Pro pečení v halogence se osvědčilo šíšku zabalit do albalu a v 15 minutových intervalech otáčet.



## Slaný řecký koláč

- 250 g listového těsta
- 250 ml smetany na vaření
- parmezán, balkánský sýr
- 2 vejce
- parmská šunka
- jarní cibulka
- cherry rajčata
- oregano, pepř, muškátový ořech

Těsto vyválet a vyložit jím koláčovou formu. Sýry nastrouhat a smíchat se smetanou a vejci, přidat koření. Na těsto položit šunku, pak zalít směsí smetany a sýru a na vrch položit na délku nakrájenou cibulku a kousky cherry rajčat. Péct na 200°C asi 20 minut.



# Slaný závin

Těsto (alternativně použít normální listové)

- 250 g hladké mouky
- 50 g másla
- 2 vejce
- 3 lžíce (cca 50 ml) vody
- 2 lžíce octa
- špetka soli

Náplň

- 1 menší cibule
- balení sterilovaného kyselého zelí
- 300g hovězího mletého masa
- 1/2 červené papriky
- trocha strouhaného eidamu

Na potření

- 1 rozmíchané vejce
- drcený kmín
- sůl

Papriku a cibuli nakrájet na kostičky a dát orestovat na pánev, přidat osolené mleté maso a promíchat, aby vznikla směs. Restovat tak dlouho, dokud maso nebude hotové.

Vypracovat ze surovin těsto, rozdělit na dvě půlky a z každé vyválet plát na nohavici. Plát posypat nastrouhaným sýrem, následně dát vrstvu zelí a poté vrstvu směsi z pánev. Zabalit do nohavice. Nakonec nohavice potřít rozmíchaným vejcem, posypat solí a kmínem a dát péct 20 minut z horní strany a případně dopéct 10 minut ze spodní strany na 200°C.



# Sýrová omáčka

- 300 ml smetany na vaření
- 100 g eidamu
- 100 g nivy
- Muškátový ořech, oregano, sůl, pepř

Uvedené suroviny se hodí na 2 porce. Smetanu nalít do hrnce s tlustými stěnami umístit nad slabý plamen. Smetana se musí ohřát tak, aby se z ní slabě kouřilo, ale nesmí bublat, jinak se to celé srazí. Jakmile začne být teplá, postupně začít přidávat nastrouhaný eidam a nivu nalámanou na malé kousky. Metlou pořádně míchat, aby se sýry ve smetaně pořádně rozpustily. Pak přidat koření (z muškátového ořechu nastrouhat pouze špetku) a chvíliku nechat nad slabý plamenem, aby se chutě propojily.

TIP: Jako příloha jsou výtečné třeba [noky](#), a k omáčce se skvěle hodí kuřecí kostičky usmažené na páni.



# Špagety Carbonara

- 100g velkých špaget na osobu
- 50g guancinalle/pancetty na osobu
- 1 vejce na osobu + 1 extra vejce
- 25g pecorino gratino na osobu
- pepř, sůl, čerstvá bazalka

Guancinale/pancetu nakrájet na nudličky (nutné mít v nudličkách jak maso, tak i tuk). Dát na pánev (bez oleje) a pánev zapnout na střední plamen. Dát vařit vodu na špagety.

Vejce rozklepnout do misky a rozmíchat. Přisypat pecorino, opepřit a opět promíchat.

Jakmile jsou špagety al dente, vypnout pánev s guancinalle a přendat špagety do pánve (vodu nevylívat). Jednu naběračku vody ze špaget přilít do misky s vejci a pečlivě promíchat. Další jednu naběračku přidat do špaget, promíchat a zapnout pánev na velice slabý plamen.

Přilít vejce z misky do špaget a pořádně míchat, klidně i pár minut. Poté možno servírovat a ozdobit bazalkou.



# Špagety Rosso

Pesto Rosso

- 1 hrnek sušených rajčat
- 1 hrnek olivového oleje
- 1/3 hrnku mandlí (nepražené, nesolené)
- 1 lžíce rozmarýnu
- sůl, pepř, bazalka, oregano podle chuti

Přísady na pesto rozmixovat dohromady. Udělat špagety a osmažit slaninu. Vše smíchat dohromady. Servírovat s parmezánem a listem bazalky nebo listem čerstvého špenátu.



# Špenátový krém s noky

## Polévka

- 1 balíček špenátového protlaku (neochuceného)
- 300 ml smetany
- 1 malá cibule
- 1 stroužek česneku
- pár plátků slaniny
- sůl, pepř, muškátový ořech

## Noky

- 2 vejce
- 4 lžíce mléka
- 4 lžíce polohrubé mouky
- 6 lžic hrubé mouky
- sůl

Vypracovat těsto na noky a nechat odležet. Cibuli a česnek nakrájet na kostičky. Špenátový protlak nalít do hrnce a dát vařit. Osmahnout cibulku do zlatova a poté k ní dát na chvíliku osmahnout česnek se slaninou.

Česnek s cibulkou přidat k vařícímu se protlaku. Osolit, opepřit. Stáhnout plamen a přilít smetanu, nechat probublávat na slabém plameni. Přistrouhat špetku muškátového ořechu.

Noky vykrajované čajovou lžičkou dát do polévky a nechat vše vařit na slabém plameni cca 20 minut.

K jídlu se hodí vejce na tvrdo.

TIP: Dá se ozdobit parmažánem.



## Tagliatelle s lososem

- 300g lososa
- 500g tagliatelle
- 1 menší cibule
- 250ml smetany
- 40g másla
- hrst listového špenátu
- citronová šťáva, parmezán, sůl

Na másle orestovat nakrájenou cibuli, přidat na kostičky nakrájeného lososa bez kůže a restovat několik minut. Osolit, zalít smetanou a lžíčkou citronové šťávy a provářit. Na závěr přidat nasekaný špenát a promíchat s uvařenými tagliatelle. Na ozdobení na talíři posypat nastrouhaným parmezánem.



# Utopenci

- Špekáčky s vysokým obsahem masa
- Cibule (cca 1 per 5 špekáčků)
- Nakládaná paprika (nebo chilli paprika - dle chuti)

## Lák

- Lžička hořčičných semínek
- Lžíce cukru krystal
- 10 kuliček pepře
- 5 kuliček nového koření
- 4 bobkové listy
- Ocet

Dle nádoby a počtu špekáčků odměřit přibližně kolik bude potřeba octa. Špekáčky nechat aspoň hodinu odležet v teple a pak z nich stáhnout střívko. Koření i s octem dát do rendlíku a dát vařit (během vaření rozmíchat cukr). Špekáčky přeříznout napůl a cibuli nakrájet na tenká kolečka. Papriky nakrájet na tenké proužky. Pak vše naskládat do sklenice - na dno naskládat vrstvu cibule, pár proužků paprik, vrstvu špekáčků a pořádně upěchovat. Proces opakovat, dokud sklenice nebude plná. Uvařený lák nechat lehce schladnout a pak nalít do sklenice až po okraj. Sklenici zadeklcovat a dát minimálně na týden dát do chladu.



# Marinády

<https://bozka.cz/marinana-maso-7-skvelych-receptu-vyzkousejte-taky/>

# Kečupová marináda

- Grilovací koření
- 3 lžíce jemného kečupu
- 8 lžíc rostlinného oleje
- 1 lžíce sójové omáčky
- 3 stroužky česneku (utřené s 1 lžící hořčice)

Promíchat přísady dohromady, naklepané, osolené a opepřené maso naložit do směsi a nechat uležet (ideálně dva dny).

## Pivní marináda

- 150 ml piva
- 3 lžíce kečupu
- 1 lžička horčice
- 1 cibule (nakrájená na drobno)
- 1 chilli paprička
- 1/4 citronu
- 2 stroužky česneku (nakrájený na drobno)
- 1 lžička cukru
- tymián, rozmarýn, sůl, pepř

## **Bylinková marináda na kuřecí prsa**

- olivový olej
- čerstvá bazalka
- čerstvá bazalka
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř

## Kari dip na kuře

- 1 nastrouhaný čerstvý zázvor
- 1 žloutek
- 4 lžíce oleje
- lžička medu
- 2 lžičky kari
- sůl, pepř

# Dipy

## Bylinkový dip

- provensálské koření
- bílý jogurt
- majonéza
- šťáva z limetky
- sůl, pepř

Bílý jogurt s majonézou smíchat v poměru 2:1. Přidat cca lžíci provensálského koření, špetku soli a pepře a přidat šťávu ze čtvrtky limetky.

# Česnekový dip

- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce zakysané smetany
- lžíce nasekané petržele
- sůl, pepř

Česnek nastrouhat, smíchat se zbytkem, vychladit.

# Kari dip

- majonéza
- bílý jogurt
- kari
- sůl
- cukr

Majonéza vůči jogurtu v poměru 1:2. Špetka soli a špetka cukru. Kari dle chuti. Vychladit v lednici.

# Dezerty

## Belgické vafle

- 180 g hladká mouky
- 3 ks vajec
- 7 lžíc rostlinného oleje
- 150 ml mléka
- 2 lžíce cukru
- 2 lžičky kypřáku
- skořice
- špetka soli na sníh

Smíchat suché přísady. Z bílků ušlehat sníh. K suchým případám přidat žloutky, olej a mléko a vyšlehat těsto. Přidat sníh a promíchat stěrkou (nešlehat).

Rozehřát vaflovač a potřít plotny olejem. Péct cca 5-7 minut.

Celkem má jídlo 16.5 sacharidových jednotek. Z těsta jde udělat cca 7-8 vaflí, což znamená cca 2 SJ na vaflí.



# Brownies

- 125g cukr krystal
- 300g čokolády (ideálně 70% obsah čokolády)
- 4 vejce
- 100g mouka
- lžíce kypřícího prášku
- 125g másla

Na vodní lázni rozpustit máslo a v něm čokoládu. Vejce šlehat, dokud se na povrchu neobjeví lehká pěna a hmota nezesvětlá. Pak přidat cukr a pokračovat v mixování. Po několika minutách mixování opatrně přilít k rozpuštěné čokoládě, pořádně promíchat. Poté přidat mouku promísenou s kypřákem a promíchat do kompaktního těsta.

Pečící formu vyložit pečícím papírem, vlít těsto a dát péct aspoň na 30 minut na 180°C.



# Kinder řez

## Těsto

- 6 vajec
- 8 lžíc cukru krystal
- 4 lžíce kakaa
- 2 lžíce oleje
- 10 lžíc polohrubé mouky
- 1 lžička prášku do pečiva

## Náplň

- 250 g tuhého tvarohu
- 250 g zakysané smetany
- 1 vanilkový cukr
- 5 lžic medu

Žloutky rozmixovat s cukrem. Přilít olej, mouku a kypřák a dále promixovat (hmota bude tuhá). Z bílků vyšlehat sníh a stérkou ho promíchat s těstem. Hotové těsto rozlít na tenko na dva plechy a dát péct na 190°C na 10 minut.

Přísady na náplň rozmixovat dohromady, potřít tím jeden udělaný plát těsta a přiklopit tím druhým. Pak je možné to polít čokoládovou polevou nebo jenom posypat kakaem.



# Krtkův dort

## Korpus

- 100 ml oleje
- 100 g moučkového cukru
- 2 vejce
- 1 lžíce rumu
- 180 g polohrubé mouky
- 2 vrchovaté lžičky kakaa
- 1 prášek do pečiva
- 125 ml mléka

## Náplň

- 5 banánů
- 500ml šlehačky na šlehání
- ztužovač
- 80 g čokolády na vaření (nastrouhané)

Olej, cukr a žloutky ušlehat, přidat rum a zamíchat. Přidat mouku smíchanou s kakaem a kypřákem, znova prošlehat, nakonec lehce vmícht sníh z bílků. Vlít do vymazané dortové formy a pečt na 180°C 30 minut.

Od kraje si nechat odstup 1,5 cm a vydlabat prostředek, ale dno těsta musí zůstat neporušené! Do vydlabaného prostoru vložit banány podélne přeříznuté vejcpůl a zalít vyšlehanou šlehačkou, ve které je zamíchaná čokoláda. Na vzniklý kopeček nasypat/namačkat těsto, které předtím bylo vydlabáno.



# **Medovník**

TODO



# Mramorové řezy

## Těsto

- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 hrnek moučkového cukru
- 0.75 hrnku oleje
- 2 lžíce kakaa
- 2 vejce
- 1 hrnek mléka

## Náplň

- 500 g tvarohu
- 2 sáčky práškového vanilkového pudingu
- 1 hrnek krystalového cukru
- 1 hrnek mléka
- 2 vejce

Přísady na těsto nejprve promíchat lžicí a pak promixovat. V jiné nádobě vypracovat náplň stejným způsobem. Do vymazané pečící nádoby nalít nerovnoměrně obě těsta a vidličkou zhlekh promíchat. Péct 20-30 minut na 200°C.



# Muffiny

- 2 vejce
- 220g polohrubé mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 100g čokolády na vaření (nasekané na malé kousky)
- 2 lžice kakaa
- 170ml kefíru
- 130ml oleje
- 100g cukru

## Ozdobení

- 24 malin
- šlehačka
- ztužovač na šlehačku

Promixovat všechny suroviny dohromady a nalít do forem na muffiny (doprostřed zatlačit po jedné malině) a dá péct do předpečené trouby na 20 minut na 180°C. Po vychladnutí promixovat šlehačku, ztužovač a lžíčku cukru a odzdatit muffiny. Na vršek umístit zbývající maliny.



# Ovocný koláč

## Korpus

- 150 g hladké mouky
- 150 g cukr krystal
- 3 vejce
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1/2 kypříciho prášku
- 60 ml oleje
- 60 ml mléka

## Ozdobení

- 2 banány
- jahody
- borůvky
- marmeláda
- 1 balení dortové želatiny

Rozmixovat olej, vejce a cukr. Přilít mléko a za stálého mixování přisypávat mouku smíšenou s kypřícím práškem. Nalít do vysypané koláčové formy a páct na 200°C 40 minut. Hotový korpus vydlabat jako na krtkův dort. Vydlabaný prostor natřít vrstvou marmelády a naskládat tam kousky ovoce. Udělat želatinu a zalít ovoce želatinou a nechat vytuhnout v lednici.



# Cukroví

## Kakaovokávové koule

- 16 dkg mletých piškotů
- 16 dkg mletých ořechů
- 20 dkg cukru
- 2 dkg másla
- 2 lžíce kakaa
- 2 lžíce rumu
- 3 lžíce kávy zalité na turka (2/3 hrnku)
- 2 balení vanilkového cukru

Všechny přísady smíchat - kafe tam nalít aji s lögrem. Nechat chvilku v chladu odležet a poté vykrajovat malé kousky, vyválet kuličku a obalit ji v nastrouhaném kokosu.

# Octové cukroví

## Těsto

- 250g hladké mouky
- 250g hery (1 balení)
- 2 žloutky
- 2 lžíce vody
- 2 lžíce octa
- špetka soli

## Obalení

- 1 vanilkový lusk/1 balení vanilkového cukru
- moučkový cukr

Heru nastrouhat (neroztápět!) smíchat s prosetou moukou a ostatními přísadami a pečlivě vypracovat těsto. Nechat odležet v lednici přes noc.

Těsto vyválet na výšku cca 2mm, vykrájet tvary a dát na pečící papír na 8 minut do trouby předehřáté na 180°C. Následně ještě za tepla obalit v cukru, který je ovoněný vanilkou a dát odležet do chladu.

# Ostatní

# Briošky

- 170 g hladké mouky
- 135 g hrubé mouky
- 60 g hery
- 1 vejce do těsta, jedno na potření
- 21 g droždí
- 1.5 dcl vody
- dvě vrchovaté čajové lžičky soli, drcený kmín

Droždí nastartovat (dát do mísy půlku vlažné vody, přisypat droždí, lžičku cukru a zlehka poprášit vodou a dát do tepla na půl hodiny). Jakmile je nastartováno, postupně přisypávat a rozmíchat mouku, vodu, tuk a ostatní suroviny. Postupně vypracovat těsto. Opět dát na mísy a nechat hodinu kynout.

Z těsta vypracovat bochánky (z dávky jde udělat 7-8 menších nebo tak 4 větší na burger). V hrnku rozmíchat vidličkou jedno vejce a potřít jím bochánky z horní strany. Dát do trouby na 200°C, každých deset minut snížit teplotu o 20°C (neklesat pod 140°C).

TIP: Po upečení nechat briošky chvíli chladnout, pak je zabalit do igelitového sáčku a nechat přes noc odležet. Druhý den budou pěkně měkké.



# Chleba

- 1/4 kg pšeničné hladké mouky
- 1/4 kg žitné mouky
- 1 lžička celého kmínu
- 2 lžičky soli
- 1 lžíce octa
- 1/4 l vody
- skoro celá kostka kvasnic (42g)
- trocha mléka

Do hrnku dát trochu mléka, lehce nahřát, přidat 1/2 lžičky cukru, rozdrobit kvasnice a poprášit moukou.

Mezitím do mísy dát ostatní suroviny. Když je hrneček plný kvásku, tak ho přidat do mísy a ze všech surovin vypracovat těsto.

Těsto nechat v mísce kynout přikryté utěrkou. Péct na 175°C asi tři čtvrtě hodiny, průběžně pákrát pomazat povrch chlebu vodou.

# Pivo

- 1,7 kg sladu [Sládkův ležák svrchní](#)
- 50 g chmelu [Challenger](#)
- 1/4 balení - 5 g [írského mechu](#)
- 1/2 balení - 5,75 g kvasnic [Safale S-04](#)
- 12 l vody
- 24x 3g [fermentačních dropsů](#)

Na začátku dne vyndat sáček s kvasnicemi z lednice.

Vodu, do které se postupně rozmíchá slad, přivést k varu. Odpařovanou vodu průběžně doplňovat. Od chvíle, kdy voda začne vařit, odpočítat hodinu. 30 minut do konce vaření přidat 10 g chmele. 15 minut před koncem přidat 10 g chmele a 5 g mechu. 5 minut před koncem přidat zbylý chmel. Takto vznikne mladina.

Jakmile uplyne doba varu, co nejrychleji mladinu ochladit na 80°C a poté ji mícháním roztočit (whirlpool). 20 minut nechat odležet, aby se rozprostřelo aroma z posledního chmelení. Co nejrychleji ochladit na zákvasnou teplotu (cca 30 minut). Opět provést whirlpool a nechat dalších 20-30 minut uklidnit.

Po dochlazení na 20°C odebrat vzorek pro EPM.

V průběhu chlazení: do kádinky dát 60 ml vody, zakrýt alobalem, vodu nechat převařit a následně ležet při pokojové teplotě. 20 minut před dosažením zákvasné teploty upravit teplotu v kádince na hodnotu udávanou výrobcem kvasinek, nasypat kvasinky na hladinu, nechat je tam 15 minut bez míchání. Pak zamíchat vydesinfikovanou lžičkou a nechat cca 30 minut ležet.

Přes síto slít mladinu do kvasné nádoby (tím se odstraní chmel). Přilít kvasinky s vodou. Promíchat za účelem provzdušnění. Nainiciovat kvasnou zátku, zadeklovat nádobu a nechat při stabilní teplotě (17-20°C) kvasit (3-7 dní dle kvasinek, Safale cca 3 dny).

Po skončení kvašení vydensifikovat nádobu i veškeré vybavení pro stáčení ([Chemipro](#)). Před stočením odebrat další vzorek pro zjištění množství alkoholu. Stáčení provést tak, aby pivo přišlo do minimálního kontaktu se vzduchem. Před zadeklováním přidat 1 drops na každého 0.5l piva v nádobě.

Nechat ležet v temném prostředí 2-4 týdny při teplotě cca 12°C.

EPM: Do odebraného vzorku ponořit hustoměr a provést odečet. Vzorek vylít/vypít.  
EPM je údaj o hustotě sladového extraktu ve vodě.

Specifická hustota =  $(\text{Plato} * 4 + 1000) / 1000 = \text{Original Gravity (OG)}$

# Žitný chleba

## Rozkvas

- 250 g žitné mouky
- 250 g vlažné vody
- žitný kvásek

## Těsto

- Rozkvas
- 500 g hladké mouky (žitná, pšeničná, špaldová, kombinace)
- 4 lžíčky soli
- semínka (slunečnice, mák, ...)
- 400 ml vlažné (převařené vody)

Smíchat přísady na rozvas a nechat v hermeticky izolované nádobě v pokojové teplotě ležet 12 hodin (ideálně přes noc).

Poté rozkvas smíchat se zbývajícími přísadami na těsto a nalít do máslem vymazané pečící formy. Pod utěrkou nechat v pokojové teplotě kynout další 2-3 hodiny.

Péct v předehřáté troubě na 230°C 10 minut ze všech stran, poté přepnout na spodní ohřev + horkovzduch a péct dalších 30-35 minut na 200°C.

