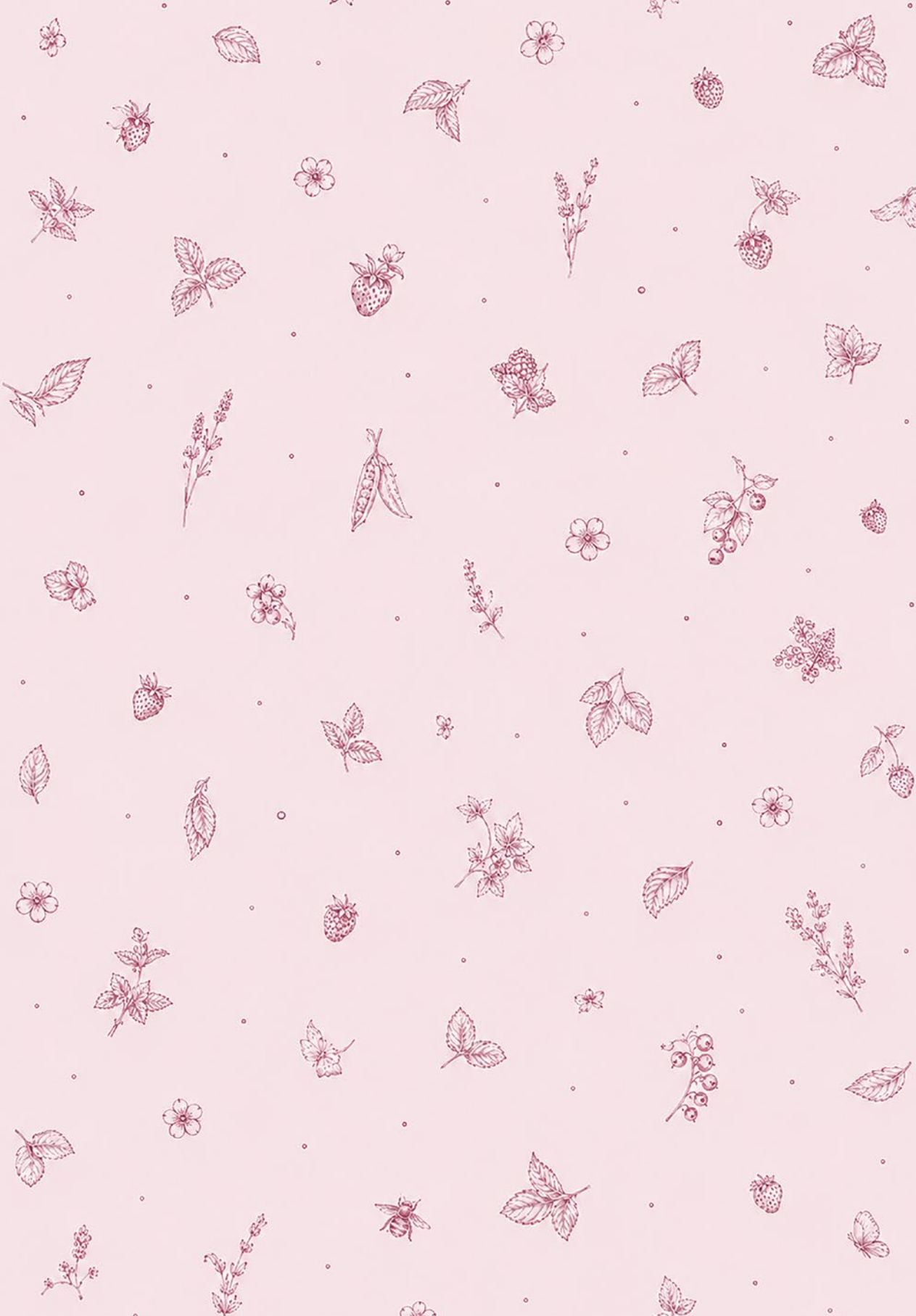
Všechny chutě LÉTA

100 VYZKOUŠENÝCH RECEPTŮ PRO RADOST U SPOLEČNÉHO STOLU

Uspořádala Pavlína Blahotová



Všechny chutě LÉTA

100 PROVĚŘENÝCH RECEPTŮ PRO VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ SDÍLET RADOST U JEDNOHO STOLU

USPOŘÁDALA: Pavlína Blahotová

Obsah

Osvědčené recepty, které voní ohněm v popraskaných kachlových kamnech, ale rozumí si i s těmi nejchytřejšími spotřebiči.

Polévky

6 Jahodová
8 Z pečené řepy
10 Špenátová
12 Hruškový ramen
14 Pórková
16 Z kůzlečího vývaru
18 Cuketová
20 Ajo blanco
22 Vývar se svítkem
24 Studená jogurtová
26 Gazpacho
28 Kyselo

Svačiny nejen na cesty

32 Trhané maso s chlebem
34 Jarní závitky
36 Báč
38 Babáč, babiččin hambáč
40 Borůvkové mraky
42 Medová granola
44 Vafle s banánem
46 Domácí pizza
48 3 × pomazánka

Ovocné recepty

52 Meruňková zavařenina
54 Jahodová roláda
56 Jahodová bublanina
58 Lívance se žahourem
60 Jahodové knedlíky
62 Vdolky s jablkovými povidly
64 Malinové nanuky
66 Rybízový koláč
68 Škubánky s brusinkami
70 Růžičkový koláč
72 Ostružinové želé
74 Hruškový koláč
76 Nepečený cheescake
78 Citronové řezy
80 Zmrzlina z manga
82 Salát s kuřecím masem
84 Švestkové čatní

Zelenina & bylinky

88 Chřestový koláč
90 Citronové rizoto
92 Omeleta se špenátem
94 Zdravý slaný koláč
96 Bezlepková sýrová omeleta
98 Pesto s těstovinami
100 Kruhový zeleninový koláč
102 Těstoviny s pečenými rajčaty
104 Šafránové noky
106 Sýrový koláč s bylinkami
108 Celerový salát Waldorf

110 Celerové řízky s kaší
112 Rebarborový koláč
114 Hrášková bábovka
116 Rozkvetlé sušenky
118 Uchování bylinek

Maso & ryby

122 Zeleninové hranolky s panenkou
124 Kuřecí roláda s liškami
126 Jehněčí plátky s brokolicí
128 Roštěná na houbách
130 Jarní kuřátka se zeleninou
132 Jägerschnitzel
134 Bůček na jablkách
136 Kanec se šípkovou
138 Knedlo vepřo po asijsku
140 Panenka v čaji
142 Grilovaný rib eye steak
144 Pražený losos se švestkovou omáčkou
146 Ceviche z mořského vlka
148 Obalovaný pstruh
150 Máslová ryba
152 Treska s hráškem

Oslavy & party

156 Daiquiri vzpruha
158 Tvarohový koláč s citronem
160 Pusinkové dortíčky
162 Borůvkový tvarohový koláč
164 Sušenky s citronovým krémem
166 Pečené nanuky
168 Ďábelský dort
170 Banánky s polevou
172 Marcipánové minidortíky
174 Punčový dort
176 Triffle s turrónem
178 Vandličky se šlehačkou
180 Charlotte
182 Kuřecí salát v tortillách
184 Sýrové kuličky v bylinkách
186 Pečené topinambury se švestkami
188 Masové koule s mozzarelou
190 Slaný sendvičový dort

Postupy krok za krokem

192 Domácí tvaroh
194 Domácí polévkové nudle
196 Křehký koláč s jablky
198 Banánové eklérky
200 Švestková povidla
202 Svatojanská ořechovka
204 Svatební koláčky

206 Abecední rejstřík

POLÉVKY
horké i studené

Polévka nemusí být jen talíř horkého vývaru, nad kterým stoupá pára. V létě v ní klidně proměňte misku rozmačkaných jahod se smetanou, a místo knedlíčků přidejte křehké sněhové pusinky. Osvěží, potěší a vykouzlí úsměv – a za takový nápad vám zatleskají nejen děti.

Posilující polévky mají v kuchyni své pevné místo po celý rok. V zimě zahřejí tělo i duši, na jaře voní prvními bylinkami a v létě umí být lehké, studené a plné ovoce. Stačí jen vařit podle sezóny, podle zahrady a podle chuti těch, kteří usednou ke stolu.

Polévka z pečené řepy

Podávejte ji s plátkem kozího sýra a s lístky natě z červené řepy. K červené polévce jsme pro vás doladili i stylovou přílohu – pomazánku s červenými brusinkami.

5–6 středně velkých červených řep
2 cibule
5 stroužků česneku
3 snítky tymiánu
2 lžíce rostlinného oleje
sůl a čerstvě mletý pepř
750 ml zeleninového vývaru

Pomazánka z brusinek:
100 g strouhaného ementálu
500 g tučného tvarohu
1 hrst sušených brusinek
1 hrst vlašských ořechů
klíčky ředkviček a lístky pampelišek

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Červenou řepu oloupejte a nakrájejte na kostky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na osminky.

2 Cibuli, řepu, neloupané stroužky česneku a snítky tymiánu promíchejte s olejem, lehce osolte a rozložte na plech. Pečte 40 minut až 1 hodinu doměkka. Česnek vyjměte za 30 minut a vyloupejte.

3 Zeleninu a česnek vsypte do hrnce, zalijte vývarem a povařte 10 minut. Rozmixujte, ochuťte solí a pepřem a případně octem.

4 Sýr promíchejte s tvarohem, brusinkami a ořechy a zlehka osolte. Natřete na pečivo a ozdobte.

NÁŠ TIP

Pečenou červenou řepu si můžete připravit dopředu. Celé neoloupané bulvy zabalte do alobalu a přidejte je do trouby při pečení masa, slupku z nich pak snadno sloupnete. Pečené bulvy můžete uchovávat v mrazáku.

Špenátová polévka

Se špenátovou polévkou tvoří ideální dvojici chléb nebo bageta s pomazánkou z makrely. Jemnou zeleninovou chuť polévky ryba příjemně rozvine a harmonicky doplní.

---

1 cibule
2 lžíce másla
2 stroužky česneku
500 g čerstvého špenátu
1 l zeleninového vývaru
215 ml smetany na vaření (12 %)
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka muškátového oříšku
4 ztracená vejce

Pomazánka z makrely:
2 makrely
4 vařená vejce
300 g pomazánkového másla
2 lžíce pažitky
sůl a pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Ve větším hrnci rozehřejte máslo, vsypte cibuli a opékejte ji, až zesklovatí. Mezitím nasekejte nadrobno česnek a propláchněte špenát. Přidejte je k cibuli, zlehka opečte, zalijte vývarem a povařte 10 minut.

2 Ztlumte na mírný stupeň, vlijte smetanu, osolte, opepřete, přidejte muškátový oříšek a rozmixujte na hladký krém. Podávejte se ztraceným vejcem.

3 Makrelu oberte, vejce nakrájejte nadrobno, jeden žloutek nechte na ozdobu. Maso promíchejte s máslem, vejci a pažitkou, osolte a opepřete a namažte na pečivo.

NÁŠ TIP

Staňte se mistry ve vaření ztraceného neboli pošírovaného vejce! Do kastrůlku s mírně vroucí slanou vodou přidejte lžíci octa a ve vodě vytvořte vařečkou vír. Do něho opatrně vyklepněte vejce a vařte 3-4 minuty.

Hruškový ramen

Nudle nejsou u této polévky nezbytně nutné. Když je ale přidáte, získáte výživný a osvěžující oběd, který vás zasytí jako hlavní jídlo.

---

1 litr kuřecího vývaru + maso
2 lžíce žluté kari pasty
½ limetky
1 plechovka kokosového mléka
pár snítek koriandru
1 paprička jalapeño
2 cm čerstvého zázvoru
2 stroužky česneku
1 pórek
1 větší hruška
udon nudle
olej a máslo na smažení
sůl

1 Na pánvi s trochou másla a oleje osmahněte plátky česneku a kostky zázvoru, přidejte kari pastu a zlehka orestujte.

2 Stáhněte z plotny, osmahlý česnek a zázvor s kari pastou zalijte vývarem s masem a přidejte kokosové mléko. Povařte.

3 Hrušku nakrájejte na plátky, papričku na kolečka a pórek na delší nudličky a přidejte do vroucí polévky.

4 Přidejte šťávu z poloviny limetky a dosolte.

5 Zvlášť v hrnci připravte asijské nudle.

6 Do misky vložte nudle, zalijte polévkou a dochuťte čerstvým koriandrem.

Nudle udon můžete snadno uchovávat v mrazáku. Nezaberou moc místa a vy je budete mít po ruce vždy, když dostanete chuť na výživnou sytou polévku v asijském stylu.

Pórková polévka

Hedvábný krém vás pohladí i po duši. Kdybyste chtěli sytější variantu, přidejte do základu ještě brambory. S čerstvou houskou a svěží pomazánkou budete mít skvělý oběd.

---

3 pórky
2 lžíce másla
1 l vývaru
215 ml smetany ke šlehání
sůl a čerstvě mletý pepř
špetka muškátového květu
2 rohlíky
1/2 hrsti květů petrklíče a macešky
1/2 hrsti řeřichy

Brynzová pomazánka:
250 g brynzy
1 svazek medvědího česneku
nať ze 2 jarních cibulek
8 ředkviček

1 Pórky očistěte a nakrájejte na špalíčky dlouhé 10 cm. V hrnci rozehřejte máslo a opečte na něm pórky dozlatova. Zalijte vývarem a uvařte doměkka, zhruba 20 minut.

2 Rozmixujte dohladka, vmíchejte smetanu, osolte, opepřete a dochuťte muškátovým květem. Opatrně povařte, ať se smetana nesrazí.

3 Pečivo nakrájejte na dlouhé plátky a opečte je nasucho na pánvi nebo v troubě rozehřáté na 180 °C. Polévku podávejte s krutony, s květy petrklíče, macešky a s řeřichou.

4 Medvědí česnek operte a nakrájejte nadrobno. Promíchejte s brynzou a nasekanou natí. Je-li pomazánka hutná, zřeďte ji mlékem. Ozdobte ředkvičkami.

NÁŠ TIP

Pozvěte do kuchyně čerstvé bylinky a květiny. S několika ledabyle poházenými okvětními lístky macešky a čerstvé řeřichy získá i ten nejobyčejnější pokrm atraktivní podobu.

Polévka z kůzlečího vývaru

Jestli máte rádi drůbeží kaldoun, tak si jistě zamilujete i tuto polévku. Když vám z vývaru zbudou kousky masa, klidně je do ní přidejte. Kapka citronové šťávy dodá absolutní grády.

---

500 g kůzlečího krku nebo kostí zbylých z vykostěného masa
6 kuliček celého pepře
4 kuličky nového koření
1 cibule
300 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer)
2 lžíce másla
40 g hladké mouky
špetka mletého muškátového oříšku
150 ml 31% smetany
4–6 vajec
150 ml octa
hladkolistá petržel na servírování
sůl a mletý černý pepř

1 Kůzlečí krk nebo kosti vložte do hrnce a zalijte asi dvěma litry vody. Přidejte ½ lžičky soli, celé koření, oloupanou a rozkrojenou cibuli a očištěnou zeleninu. Na mírném ohni vařte asi 90 minut, v tlakovém hrnci 50 minut. Vývar sceďte a dejte vychladit.

2 Z másla, mouky a špetky muškátového oříšku připravte v hrnci světlou jíšku. Zalijte ji scezeným chladným vývarem a rozšlehejte metličkou. Za občasného míchání vařte 20 minut.

3 Mezitím uvařte ztracená vejce. V menším hrnci přiveďte k varu asi litr vody s octem a špetkou soli. Vejce vyklepněte do naběračky a opatrně vložte do vroucí vody. Až se bílek zatáhne, můžete přidat druhé. Vařte 4 minuty, pak vejce opatrně děrovanou lžící přendejte do studené vody.

4 Do povařené polévky přidejte smetanu, podle chuti dosolte a opepřete a nechte přejít varem. Při servírování vložte do polévky ztracené vejce a posypte petrželkou.

NÁŠ TIP

Vývar z kostí je považovaný za superpotravinu díky extrémně vysokému obsahu živin, kolagenu a minerálů, které se pomalým a dlouhým vařením uvolňují z morkových kostí, morku a chrupavek.

Cuketová polévka s bylinkami

Co s cuketami, když jich je víc, než kolik zpracujete? Uvařte cuketovou polévku – doplněná bylinkami bude perfektní večeří pro horké letní dny.

---

1 lžíce másla
2 lžíce olivového oleje
1 menší cibule
2 stroužky česneku
3 cukety (cca 700 g)
200 ml zeleninového vývaru
hrst libečku
hrst pažitky
sůl a pepř
krutony

1 V hrnci na másle a oleji osmahněte do sklovita nadrobno nakrájenou cibulku, přidejte česnek pokrájený na plátky a minutu opékejte.

2 Cuketu omyjte a nakrájejte na kostičky. Přidejte do hrnce. Opékejte asi 10 minut, než změkne. Přilijte vývar a vařte dalších 10 minut.

3 Obsah hrnce vlijte do mixéru nebo použijte ponorný mixér. K zelenině přidejte větší část bylinek a rozmixujte dohladka.

4 Polévku podle chuti dosolte, opepřete a prohřejte. Podávejte s krutony a posypte zbytkem bylinek.

NÁŠ TIP

Nejlepší křupavé krutony připravíte ze 2–3 dny starého chleba či rohlíků nakrájených na cca 1cm kostky, opečených na másle. Pro rovnoměrnou křupavost opékejte na pánvi nebo v troubě na 180–200 °C asi 10–15 minut.

Ajo blanco se ztraceným vejcem

Když za horkého poledne poobědváte chladivou mandlovou polévku z Andalusie, budete si připadat jako na dovolené.

---

100 g oloupaných mandlí
4 plátky bílého toustového chleba
2 stroužky česneku
800 ml vody
80 ml extra panenského olivového oleje
1 lžíce bílého vinného octa
200 g tmavého hroznového vína
mořská sůl
mletý černý pepř
vejce

Chlebíky:
350 g hladké mouky
1 lžička instantního droždí
1 lžička krupicového cukru
2 lžičky soli
300 ml vlažného mléka
2 lžíce nasekaných bylinek (například oregano nebo bazalka)
2 lžíce olivového oleje

1 Mandle nahrubo nasekejte a vsypte do mixéru. Z toustového chleba okrájejte kůrku. Měkkou střídku rozdrobte do mixéru k mandlím. Přidejte oloupané stroužky česneku, vodu a olej. Vše rozmixujte dohladka. Dochuťte vinným octem, solí a pepřem. V uzavřené nádobě dejte vychladit do lednice.

2 Kuličky hroznového vína omyjte a nakrájejte na plátky.

3 Mezitím připravte bylinkové chlebíky. V míse smíchejte prosátou mouku s droždím, cukrem a solí. Vlijte mléko, trochu zpracujte. Pak přidejte olej a bylinky a vypracujte hladké těsto. Rozdělte je na 8 stejně velkých dílů. Vyválejte do nudliček a ty rozmáčkněte na dlouhé placky. Rozložte je na tukem vymazaný plech a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut.

4 Vychlazenou polévku v miskách doplňte ztraceným vejcem, plátky hroznového vína a servírujte s bylinkovými chlebíky.

NÁŠ TIP

Pro andaluskou kuchyni jsou typické studené polévky, a protože je tato část Španělska ovlivněná maurskou tradicí, často se tu také používají mandle, citrusy a šafrán nebo římský kmín.

Vývar se svítkem

Svítek je zajímavá a chuťově výraznější alternativa k nudličkám nebo knedlíčkům. Do svítku můžete přidat více bylinek a péct ho pak v troubě nebo na pánvi.

---

2 mrkve
1 petržel
1 celer
kostra a křídla z 1 kuřete
1 lžíce kuliček černého pepře
1 lžíce kuliček nového koření
3 bobkové listy
1 vejce
3 lžíce polohrubé mouky
1 hrst jarních bylinek a kvítí (kopřivy, listy sedmikrásky...)

Mrkvová pomazánka:
1 hrst dýňových semínek
4 menší mrkve
300 g lučiny
sůl a čerstvě mletý pepř

1 Zeleninu očistěte, rozkrájejte na větší kusy a vsypte do hrnce. Přidejte kosti, křídla a koření, zalijte 2 litry vody a nechte vařit.

2 Jakmile vývar začne vřít, sbírejte pěnu, ztlumte na nízký stupeň a nechte aspoň 1 hodinu probublávat. Pak přeceďte.

3 Na svítek promíchejte vejce s moukou a bylinami na hustší těstíčko, vlijte na pánev a upečte. Nakrájejte na proužky a podávejte s vývarem.

4 Dýňová semínka opražte nasucho na pánvi. Mrkev očistěte a nastrouhejte na jemno. Promíchejte s lučinou, osolte, opepřete, natřete na pečivo a posypte opraženými semínky.

NÁŠ TIP

Pokud máte možnost uvařit vývar z většího množství kuřecích koster, připravte si ho do zásoby. Vývar svařte, abyste mohli použít co nejmenší nádoby do mrazáku. Až bude třeba, vývar rozmrazíte a zředíte.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Všechny chutě léta**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.