

Kuchařka

krajevých receptů

2013



Vážení milovníci regionální kuchyně,

právě držíte v rukou v pořadí již třetí **Kuchařku krajevých receptů**, která vznikla v rámci oblíbeného projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

První kuchařka vznikla v roce 2011 a obsahovala 69 receptů z Moravskoslezského kraje. Druhá kuchařka, jež vyšla o rok později, sestávala již z celkem 83 receptů. A konečně ta letošní – zatím na recepty nejbohatší – sestává z 91 receptů regionálních specialit, které mnozí známe z kuchyní našich maminek, babiček i prababiček.

Stejně jako předchozí dva díly, není ani tento výjimkou v otázce původu receptů. Mnohé jsou známé z polského a slovenského příhraničí, ale překvapením není ani recept provoněný německými tradicemi. Vždyť historický a kulturní vývoj Moravskoslezského kraje je tak pestrý.

Je velmi potěšující, že Váš zájem o projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ neustále vzrůstá. O zájmu svědčí i to, že přicházejí recepty z celého kraje. V tomto roce jsme se vrátili k původní myšlence putovního gastrofestivalu, a zrealizovali jsme jej na zámku v Bruntále. Počet návštěvníků a jejich pochvalné ohlasy nás utvrdily, že šlo o krok správným směrem.



Jelikož projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ získává příznivce i z řad zahraničních gurmánů, připravili jsme pro ně kuchařky v jazykových mutacích jako pěknou vzpomínku na pobyt v našem kraji.

Rok 2013 byl pro projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ rokem velkých změn. Projekt se totiž podařilo rozšířit o nové aktivity, které jsou spolufinancované Evropskou unií. Již od podzimu tohoto roku tak můžete až do června 2015 navštěvovat např. Moravskoslezské večery, které pořádají partnerské restaurace. Vidět kuchařské umění a ochutnávat naše speciality však lze i v rámci nejrůznějších prezentačních akcí, které Moravskoslezský kraj realizuje.

Vážení čtenáři, dovoluji mi zde Vám, jménem svým i jménem celého realizačního týmu, poděkovat za dosavadní přízeň, kterou projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ projevujete. Věříme, že u regionálních dobrot, které si připravíte dle receptů z naší kuchařky, strávíte mnoho příjemných chvil ať už s rodinou či přáteli.

Ať Vám šmakuje!

Ing. Ivan Strachon
náměstek hejtmána kraje

Obsah

Polévky	11
Gaga polévka	12
Sýrová polévka	12
Zelená velikonoční polévka	13
Polévka Chlastačka	14
Slezský kapusniak	14
Domikát valašská polévka	15
Dýňová polévka	16
Dýňovo-drožděná polévka	18
Hrstková polévka	18
Babíččina hřivačka	19
Polévka z červené řepy	20
Domaslavická chlebová polévka	21
Česnečka s krupičnou mlhou	21
Jádrový krém	22
Pečeňová polévka	23
Masové pokrmy	25
Masénko na černém pivu	26
Maminčino kuře	27
Roláda tety Relky	28
Kachna s náplní z červeného zelí	28
Slezská sváteční kachna	29
Holubky	30
Pradědovy ponožky	30
Kotletky po zahradnicku s brusinkovou rýží	31
Jazyk načerno s hrnkovým knedlíkem	32
Plecovníky	34
Smažené srnčí řízky	34
Vepřové maso v šouletu	35
Zababušená uzená krkovička	36
Žebírka na medovině se zelím a bramborami	38
Prasátko v kastrolu	40
Hovězí v hořčicovém kabátku	41
Nošovické pivovarské závitky	42
Raduňský telecí kotouč	45
Paštika z králíka	46



Králík se slivovicovou vůní	47
Králík pod dekou	48
Frýdecké karbenátky	48
Nakládané kančí řízky s hedvábnou kaší	49
Pečené žebro z divočáka se zeleninou z alobalu	50
Kančí kýta se šípkovou omáčkou	52
Jelení guláš zbojníka Ondráše	55
Jehněčí kotletky s gratinem	56
Pstruh podle švagra Milana	57
Pstruh z Morávky	59
Kapr po slezsku	60

Zeleninové pokrmy 63

Špenát z kopřiv	64
Kopřivový bramborák	65
Čiapkapusta	65
Beskydská lepenice	66
Kvěťákové krokety naší mamky	66
Bramborová roláda	67
Škvarkové placky se směsí listových salátů a kozím sýrem	68
Krupná baba	69
Zapečený pórek	69
Šťovíkový salát	70
Fazolový salát	71

Sladká jídla 73

Velikonoční svěceník (mazanec)	74
Velikonoční beránek	74
Bábovka ze švestkových povidel	75
Kávový perník	76
Tvarohová bublanina s krupicí	76
Krupičniok	77
Stařenčiny nekynuté koláčky	78
Tvarohový srnčí hřbet s čokoládou	80
Ořechové řezy s pudíngem	80
Strouhaný koláč	81

Medovník	82
Mazurek medový	83
Maminčiny zelníky	84
Falešný sachr	85
Jablkové štrúdle	86
Kiščok od babičky	87
Banánové palačinky	88
Chrust	88
Lejoky	89
Apfelmus	90
Jitrocelové křupinky	92
Mučník z angreštu	92
Gaušky s tvarohem	93
Šimlena	94
Zázvorky	94
Vánoční černá mačka	95

Chuťovky a nápoje 97

Domácí Lučina	98
Smažený ovčí sýr	99
Frýdecké buchety	100
Slezská topinka	102
Pohančená placka	102
Závin hraběte Drákuly	103
Máslovka	104
Pivní flip	104
Domácí ovesný chlebiček	105

Moravskoslezské menu pro rok 2013

Předkrmy

Vánoční černá mačka
(Simona Linartová, str. 95)
Bramborová roláda
(Petr Pavlíček, str. 67)

Polévky

Dýňová polévka
(Přemysl Košut, str. 16)
Domikát valašská polévka
(Julie Vilkošová, str. 15)

Hlavní jídla

Králík se slivovicovou vůní
(Radim Vilkoš, str. 47)
Slezská sváteční kachna
(Karel Drápal, str. 29)

Dezerty

Lejoky
(Karin Mitrengová, str. 89)
Kišчок od babičky
(Helena Febrová, str. 87)

Nápoje

Máslovka
(Renata Konopková, str. 104)



Polévky

„Jaké štěstí mít chuť k jídlu,
máme-li naději na dobrý oběd!“

Jean Anthelme Brillat-Savarin





Gaga polévka

autor Petr Pavlíček



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 cibule
4 vajíčka
6 brambor
1 kelímek zakysané smetany
40 g másla
60 g hladké mouky
60 g kopru (čerstvého nebo naloženého)
1,5 l vody
bobkový list, sůl, pepř

Postup

Na másle jemně osmažíme nakrájenou cibuli. Zasypeme hladkou moukou a jemně osmažíme. Zalejeme zhruba 1,5 litrem vody. Osolíme, opepříme a vhodíme bobkový list. Jakmile voda začne vřít, nasypeme nakrájené oloupané brambory a vaříme. Dále uvaříme čtyři vejce natvrdo, oloupeme a nakrájíme na malé kousíčky. Do vývaru nasypeme nakrájené vejce a kopr. Přivedeme do varu. Poslední krok: do vařící polévky vlijeme kelímek zakysané smetany.



Chutná večeře s čerstvým krajíčkem chleba.



Sýrová polévka

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 balení tavených sýrů (3 kusy)
1 cibule
1 lžička červené papriky
1 lžička soli
1 špetka drceného kmínu
300 ml mléka
1 lžice másla nebo rostlinného tuku
2 starší rohlíky
1 l vody

Postup

Do 1 l vody přidáme sůl, cibuli nakrájenou na kostičky, papriku a kmín. Dáme vařit. Když voda vaří, přidáme sýr nakrájený na kousky a krátce povaříme. Přilejeme mléko a je hotovo. Na tuku osmahneme rohlíky nakrájené na kostičky a podáváme jako vložku do polévky.



Rychlá, sytá, s nemnoha surovinami. Když nevím, jakou polévku, většinou zvolím tuto. Má ji v oblíbě celá rodina včetně vnoučat.



Zelená velikonoční polévka

autor Karel Drápal



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

60 g másla
100 g hladké mouky
2 vejce
150 ml smetany
50 g žemle, rohlíku nebo veku
1,2 l vody, nebo vývaru
jarní bylinky (mladé lístky kopřiv, polníčku, štovíku, pažitky, petrželky, špenátu)

Postup

Bylinky omyjeme a jemně posekáme. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalejeme studenou vodou a pečlivě metličkou rozšleháme. Osolíme a dobře provaříme. Na malém množství másla lehce podusíme nakrájené bylinky a pak je přidáme do provařeného jíšky. Necháme lehce přejít varem. Do polévky pak přidáme smetanu s rozšlehanými žloutky. Před podáváním dodáme jemně pokrájenou pažitku a žemličky osmažené na másle.





Polévka Chlastačka



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 miska nakrájeného hlávkového zelí
1 kg nasekaných vepřových kostí
nebo masa
2 lžičky soli
5 kuliček nového koření
2 špetky kmínu
8 kuliček celých pepřů
3 l vody

Postup

Nasekané kosti nebo maso vaříme se zelím a kořením ve velkém hrnci doměčka. Obrané nebo pokrájené maso vrátíme do polévky.



Je tím lepší, čím je hustší a více uležená. Dobrý lék po probdění noci, maso a zelí dá sílu s kocovinou bojovat.



Slezský kapusniak



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

400 g kysaného zelí
150 g uzeného bůčku
100 g cibule
40 g mrkve
40 g celeru
200 g brambor
2 dl 12% smetany
100 g ostravské klobásy
50 g sádla
50 g hladké mouky
drcený kmín, sůl, pepř, zelená petrželová nať

Postup

Uzený bůček pokrájíme na kostičky, vložíme do hrnce a rozškvaříme. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, mrkev a celer pokrájené na nudličky a vše osmahneme. Zalejeme uzeným vývarem. Přidáme kysané zelí, které okořeníme drceným kmínem, a necháme provařit. Brambory nakrájíme na kostičky a přidáme do kapusniaku. Uvaříme do poloměkka. Smetanu rozšleháme s hladkou moukou a polévku zahustíme. Necháme dobře provařit. Ostravskou klobásu pokrájíme na měsíčky, osmahneme ji na pánvi na sádle, a přidáme do polévky. Ochutíme solí a pepřem. Před podáváním sypeme nasekanou zelenou petrželkou.



Polévka kapusniak se připravuje v Těšínském Slezsku na obou březích řeky Olzy.



Domikát valašská polévka



autor Julie Vilkošová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

250 g brynzy
0,5 l mléka
1 l vody
500 g brambor
1 hrst petrželky
1 lžička soli

Postup

Brynzu nadrobíme do hrnce, zalejeme vodou a necháme vařit. Jakmile polévka vaří, dolijeme mléko a povaříme dál. Sůl a koření do polévky nedáváme. Očistíme brambory, uvaříme doměčka a slijeme vodu. Brambory nandáme do talíře, zalejeme polévkou, dozdobíme petrželkou a osolíme.



Rychlý, jednoduchý recept.
Neobvyklá chuť polévky.





Dýňová polévka



autor Přemysl Košut

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

350 g očištěné dýňové dužiny
1 větší cibule
1,5 lžice jablečného octa
1 lžice worcestrové omáčky
2 lžice sádla
1 špetka chilli
0,5 lžičky sladké mleté papriky
1 lžice cukru
0,6 l masového vývaru
1 bobkový list
1 mrkev
2 včerejší rohlíky nebo housky
1 lžice másla
sůl, mletý pepř, muškátový oříšek,
citronová šťáva

Do základu přidáme asi 0,6 litru dobře dochuceného masového vývaru a směs necháme několik minut provařit. Vyjmeme bobkový list a následně tyčovým mixérem vymícháme polévku do hladkého krému. Nakonec dochutíme citronovou šťávou, cukrem, troškou nastrouhaného muškátového oříšku, případně přisolíme. Talíř ozdobíme na kostičky v másle opečeným bílým pečivem.



Postup

V hrnci restujeme na sádle na kostičky nakrájenou cibuli. Asi po dvou minutách cibuli posolíme a přidáme lžici cukru. Až je cibule zlatá, zmírníme plamen a přilejeme 1,5 lžice jablečného octa, který necháme v cibuli odpařit. Přidáme na kostičky nakrájenou dýni, na malé kostky nakrájenou mrkev, lžici worcesterové omáčky, špetku chilli, půl lžičky sladké mleté papriky, bobkový list, pepř a základ dusíme tak dlouho, až vznikne skoro kaše. Je dobré být trpělivý a nechat všechny chutě spojit.



Recept lze vařit i ve vegetariánské verzi bez sádla a se zeleninovým vývarem. Plnosti chuti originálního receptu ale nedosáhneme. Dýni na polévku, nakrájenou na kostky, lze celý rok skladovat v mrazničce.





Dýňovo-drožd'ová polévka

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 3 kostičky droždí
- 3 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 2 vejce
- 1 lžička soli
- 1 miska nakrájené dýně nebo cukety
- 1 plátek másla
- 1 špetka chilli vloček – koření
- 2 snítky petrželky
- 2 l vody



Dýně a cukety jsou všestranné suroviny, které mají při vaření mnoho variací. Dá se jimi nahradit maso, okořeněné a ocesnekované chutnají v plackách i nádivkách. Určitě po nich neztloustnete.

Postup

Na oleji zpěníme cibulku, orestujeme a přidáme rozdrobené droždí. To se nejprve rozpustí a posléze houstne. V této fázi vmícháme vejce a přilejeme trochu vody. Osolíme a přidáme dýni. Dolejeme vodu do požadovaného množství a vaříme do změknutí. Nakonec polévku zjemníme máslem a ochutíme chilli. Zdobíme petrželkou.



Hrstková polévka

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 hrst čočky
- 1 hrst fazolí
- 1 hrst hrachu
- 1 hrst cizrny
- 1 hrst pohanky
- 1 l dobrého vývaru
- 1 hrst bylinek
- 4 stroužky česneku
- 1 lžíce sádla
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 brambory
- 1 lžička soli
- 1 lžička majoránky

Postup

Luštěniny přes noc namočíme, pohanku předtím spaříme, aby ztratila hořkost. Druhý den doplníme vývarem, nakrájenými bramborami a vaříme doměkka. Mezitím si na sádle připravíme jíšku a zahustíme jí polévku, povaříme. Před dokončením osolíme, ocesnekujeme a přidáme majoránku a bylinky.



Typická hutná zimní polévka, která se podávala s tlustým krajícem domácího kváskového chleba, a nahrazovala tak celý oběd. Jenomže dnes si po polévce dáme ještě druhý chod a pak se divíme, že jsme tlustí.



Babiččina hřivačka

autor Ivana Kalousková



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1,5 l vývaru (zeleninového, hovězího)
- 1 mrkev
- 1 petržel
- 0,5 celeru
- 1 libeček
- 1 lžička kmínu
- 1,5 hrnku sušených hub – ne praváků
- 1 špetka celého pepře, nové koření
- 1 lžička soli
- 1 lžíce oleje
- 1 lžička hladké mouky – na jíšku
- zvlášť uvařit nejlépe domácí polévkové nudle

Postup

Ingredience na polévku (mimo na jíšku) dáme do vývaru a řádně povaříme, dokud sušené houby nezvláchní. Kuličkové koření dávám do síta, abychom nemuseli vybírat. Vytáhneme zeleninu a poté přidáme jíšku, dostatečně povaříme. Polévka nesmí být hustá. Podáváme s domácími nudlemi.



Tuto polévku vařila babička jako sváteční štědrovečerní. Vánoce bez této polévky si ani dnes v rodině nedovedeme představit. Patří u nás ke Štědrému večeru.



Polévka z červené řepy

autor Naďa Šalplachtová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kg uzeného masa
- 4 střední bulvy červené řepy
- 1 kelímek kysané smetany
- 6 bobkových listů
- 15 kuliček nového koření
- 4 stroužky česneku
- 3,5 l vody

Postup

Dáme vařit uzené maso (může být cokoliv – žebra, koleno), vody dáme tolik, ať je maso potopené. Po chvíli varu vývar vylejeme, dáme 3,5 l čisté vody, do které přijde uzené maso, bobkový list a nové koření. Zvlášť uvaříme červenou řepu. Po vychladnutí řepu oloupeme a nastrouháme do přecezeného vývaru. Provaříme, popřípadě osolíme a na závěr zamícháme utřený česnek. Nalijeme na talíř a do středu dáme lžící kysané smetany.



Když jsem poprvé nabídla tuto polévku kamarádům, při pohledu na fialovou barvu se netvářili moc nadšeně. Dnes je to oblíbená polévka i těch, kteří červenou řepu neměli rádi.



Domaslavická chlebová polévka

autor Mirka Gacková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 vývaru
- 2 krajíce staršího chleba
- 2 stroužky česneku
- 1 vejce
- 1 cibule
- 1 lžice sekané čerstvé petrželky
- sůl dle chuti

Postup

Do vývaru nakrájíme chleba a povaříme asi 15 minut, až se rozvaří. Pak přidáme česnek utřený se solí a drobně nakrájenou cibuli a vaříme dalších 10 minut. Nakonec přidáme vejce a sekanou petrželku.



Můžeme zjemnit trochou smetany.

Česnečka s krupičnou mlhou

autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 10 stroužků česneku
- 1 lžice sádla
- 1 vejce
- 2 lžice dětské krupičky
- 1 lžice majoránky
- 1 lžička soli
- 1 hrst petrželky
- 1,5 l vody nebo zeleninového vývaru

Postup

Na rozpáleném sádle osmahneme krupičku a mimo plotnu vmícháme vejce. Zalejeme vroucí vodou, osolíme a povaříme. Do téměř hotové polévky přidáme utřený česnek, majoránku a petrželku.



Čím víc dáme česneku, tím je polévka říznější. Když se necítíte dobře, je nad všechny léky.



Játrový krém



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 5

Ingredience

- 3 kusy králičích jater
- 1 miska nakrájené kořenové zeleniny
- 1 kostka bujónu
- 1 lžička soli
- 1 lžička vegety
- 3 kuličky nového koření
- 6 kuliček celého pepře
- 1 hrst pokrájené zelené petrželky
- 1,5 l vody
- větvička tymiánu



Polévka z králičích jater je pro normálního smrtelníka luxus, ne tak pro ty, co králíky chovají a jater mají dostatek. Určitě by ale byla výborná i z jater kuřecích, krůtích a podobně.

Postup

Játra dáme vařit se zeleninou a kořením. Vaříme v papiňáku, je to rychlejší. Články o pomalu se táhnoucích vývarech jsou sice inspirující, ale normální ženská začne vařit v 11 dopoledne a spěchá. Uvařená játra necháme vychladnout a nakrájíme je na drobkounké kostičky. Zbylou polévku bez koření rozmixujeme tyčovým mixérem a játra do ní přidáme.

Foto: Játrový krém



Pečeňová polévka



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 10 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 4

Ingredience

- 1 hrnek zbylé šťávy z pečeně
- 1 vejce
- 1 lžička soli
- 2 lžíce dětské krupičky
- 1 svazek zelené petrželky
- 1 zbylé maso z pečinky
- 3 stroužky česneku
- 1 l vody

Postup

Šťávu z pečeně naředíme vodou do potřebného množství, osolíme a povaříme. Přidáme na drobkounké kousky nakrájené maso, petrželku a do vroucí polévky zaváříme nočky, které jsme si v hrnečku připravili smícháním vejce, špetky soli a krupičky.



Byla jsem z domova vychována tak, že vše se v kuchyni zužitkuje a nic se nevyhazuje. Ušetřené finanční prostředky sice nikdo nikdy neviděl, ale odkaz předků ctím.





Masové pokrmy

„Po dobrém obědě lze odpustit
každému, i vlastním příbuzným.“

Oscar Wilde



Masénko na černém pivu

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 4 kuřecí paličky
- 2 plátky vepřové krkovice
- 1 lžička soli
- 1 větší cibule
- 2 lžice kari koření
- 4 malé mrkve
- 4 lžice oleje
- 1 hřib, nejlépe pravák
- 1 hrst rozinek
- 1 feferonka
- 1 láhev černého piva
- 1 lžička solamylu

Postup

Oba druhy masa nasolíme, plátky krkovičky by měly být spíše plátečky, aby změkly přibližně za stejnou dobu jako kuřecí. V papiňáku maso orestujeme, až trochu pustí šťávu. Přidáme nakrájenou cibuli, znovu restujeme. Přisypeme kari, mrkvičky krájené na kolečka, hřib na plátky, rozinky a feferonku, lepší je čerstvá. Podlejeeme pivem a dáme dusit. Po přibližně 20 minutách by mělo být jídlo hotovo. Až se maso rozplývá na jazyku, zahustíme šťávu lžičkou solamylu rozmíchanou v trošce vody.



Tímto jídlem nakrmíte dost lidí, masa i šťávy je hodně, s těstovinami nebo noky ideální pro rodinnou sešlost. Hodíte do hrnce a můžete se věnovat hostům.



Maminčino kuře

autor Karel Drápal



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kuře
- 100 g másla
- 3 lžice oleje
- 1 cibule
- 200 g drůbežích jater
- 150 g žampionů nebo hříbků
- 350 g širokých nudlí
- sůl, pepř

Postup

Oprané a očištěné kuře rozčtvrtíme, osolíme, opepříme a opečeme na oleji. Maso přendáme do pekáčku, lehce podlejeeme vodou, vložíme do trouby a pečeme. Do zbylého tuku přidáme máslo, jemně nakrájenou cibuli, necháme zpěnit, přidáme na kostičky nakrájená drůbeží játra a na plátky nakrájené žampiony nebo hříbky a orestujeme. Přidáme sůl a pepř a uvařené široké nudle. Orestujeme a do takto připravené směsi vložíme upečené kuřecí maso a krátce ve vyhřáté troubě zapečeme.





Roláda tety Relky



autor Marie Krawczyková

obtížnost: příprava: 35 min. doba vaření: 25 min. počet porcí: 10

Ingredience

400 g tvrdého sýra (gouda, eidam)
200 g tatarské omáčky nebo majonézy
4 vejce
750 g kuřecích prsních řízků
400 g žampionů
2 středně velké cibule
1 lžíce sádla
sůl a pepř podle chuti na okořenění
a ochucení masa a žampionů

Postup

Tvrdý sýr nastrouháme a smícháme s tartarkou a vejci. Směs rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme zhruba 15 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Necháme vychladnout. Na tuto směs pokládáme naklepané, osolené a opepřené kuřecí řízky. Na maso dále rozprostřeme žampiony předem podušené na sádle s cibulkou. Směs stočíme do tvaru rolády a ovíneme již použitým pečicím papírem. Dáme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme 20 až 25 minut. Rozbalíme a podáváme jako teplé jídlo nakrájené na plátky s přílohou v podobě bramborové kaše nebo můžeme konzumovat i zastudena s pečivem nebo chlebem.



Recept pochází ze Slezska a mám ho od své tety Relky.



Kachna s náplní z červeného zelí



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 120 min. počet porcí: 4

Ingredience

500 g sterilovaného červeného zelí
100 g slaniny
2 cibule
2 jablka
1 kachna
tuk, sůl a kmín

Postup

Na tuku opečeme na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme cibuli nakrájenou na hrubé kostky, zelí, sůl, kmín, promícháme a dusíme doměkka. Kachnu naplníme zelím, dáme na pekáč, obložíme ji zbylým zelím a pokrájenými jablky, podlejeme vodou a dozlatovala upečeme. Podáváme s bramborovými knedlíky.



Kachna byla a stále je svátečním jídlem, které se objevovalo na stolech našich předků jen výjimečně. Následujeme je, dáváme přednost stravě míň kalorické, o to víc si potom na kachně zase pochutnáme!



Slezská sváteční kachna



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 120 min. počet porcí: 4

Ingredience

1 zhruba dvoukilogramová kachna
0,5 kg jablek
sůl, kmín, majoránka



Tento recept sváteční kachny se připravuje v Těšínském Slezsku na obou březích řeky Olzy. Pozor, kačenu nesmíme vysušit, ale upéct dokřupava.

Postup

Kachnu opláchneme, na povrchu i zevnitř osolíme a okmínujeme. Jablka (zelená, nepříliš sladká) oloupeme, rozpůlíme a rozřízneme na čtvrtky. Vyřízneme jádřince a obalíme je v majoránce. Těmito jablky pak naplníme vnitřní část kachny, vložíme do pekáčku, podlejeme vodou. Pečeme asi 2 hodiny v troubě dozlatovala. Během pečení kachnu přeléváme výpekem. Po upečení kachnu podáváme se zelím, knedlíkem nebo vařeným bramborem.





Holubky



autor Jana Nytrová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kg rýže
- 1 kg masa (plec, bůček nebo krček)
- 250 g sádla
- 1 cibule
- 2 rajský protlak
- 4 lžíce kečupu
- 1 lžička soli (dle chuti)
- 1 špetka pepře (dle chuti)
- 2 dl octu
- 1 větší hlávka zelí

Postup

Cibuli nakrájíme a osmahneme dorůžova na celém sádle. Ze zelí vykrojíme košťál, spaříme a postupně oddělujeme listy. Rýži, maso, rajský protlak, kečup, sůl a pepř smícháme dohromady. Ze zelných listů jemně odkrojíme košťál tak, aby se pak lépe stáčely, a naplníme připravenou směsí z rýže a masa, poté stočíme, tak, aby směs byla v zelném listu celá uzavřená. Na dno hrnce naklademe zbytek zelných listů tak, aby dno bylo zakryté a na ně klademe holubky. Poté podlejeme vodou a dusíme zhruba dvě hodiny. Postupně během vaření podléváme vodou, aby se holubky nepřipalovaly. Po dvou hodinách přilejeme 2 dl octu a ještě necháme chvilku povařit.



Tento recept dělala moje milovaná maminka, která vždy říkala, že jednoho dne nám prozradí jeho tajemství. Bohužel, už to nestihla. Po třech letech jsem objevila maminčin sešit s tímto receptem. Ráda se podělím o toto vynikající jídlo, které mi vždy připomene mou milovanou maminku.



Pradědovy ponožky



autor Jan Doležel

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 150 g vepřové kotlety
- 1,5 tvarůžku
- špetka soli, pepře, česneku
- trojobal na obalení, olej na smažení

Postup

Vepřovou kotletu naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme česnekem. Z masa vytvoříme kapsu, do které vložíme 1,5 tvarůžku, kapsu připevníme párátkem, obalíme v trojobalu a usmažíme.



Kotletky po zahradnicku s brusinkovou rýží



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 mrkev
- 1 svazek petrželky
- 1 plátek celeru
- 1 hrst pokrájeného póru
- 2 čerstvé houby nebo hrst sušených
- 1 lžice sádla
- 4 vepřové kotlety nebo jehněčí kotlety
- 1 palice česneku
- 2 lžíce soli
- 1 kostka gelového bujónu
- 1 lžička solamylu
- 50 g sušených brusinek
- 250 g rýže
- 3 lžíce oleje
- 1 střední cibule

Postup

Ve velkém hrnci na sádle smažíme nastrohanou a nakrájenou zeleninu a houby. Pokud máme sušené, předem je namočíme ve vodě, aby změkly. Až zelenina pustí šťávu a zavoní, vložíme osolené kotlety a osmahneme. Koření nepřidáváme, důležitá je chuť zeleniny, kterou maso posléze nasákne. Podleje, přidáme bujón a pod poklicí dusíme doměkka. Po změknutí masa přidáme propasírovaný česnek a tím opravdu nešetříme. Masovou šťávu zahustíme solamylem rozmíchaným v trošce vody. Rýži s brusinkami připravujeme v troubě. V nízkém hrnci na oleji osmahneme na kostičky nakrájenou cibuli, a když zesklouatí, nasypeme rýži. Restujeme a osolíme, přidáme brusinky. Rýži zalejeme vodou asi na prst nad rýží, přiklopíme poklicí a dusíme v rozpálené troubě. Do změknutí je třeba 2x podlít vodou a přisolit.



Rýže dušená v troubě je rodinný kulinářský poklad, kdo ji okusil, nechce vařenou pytlíkovou ani vidět. Festival chutí a vůně.





Jazyk načerno s hrnkovým knedlíkem



autor Radomír Dořičák

obtížnost:  příprava:  40 min. doba vaření:  90 min. počet porcí:  5

Ingredience

1 kg vepřového jazyka	50 g loupaných mandlí
1 mrkev	300 ml mléka
1 petržel	250 g hrubé mouky
1 cibule	1 vejce
1 bobkový list	2 rohlíky
3 kuličky nového koření	1 špetka soli
5 celých pepřů	na dochucení omáčky
50 g másla	cukr a citron
2 lžíce hladké mouky	
200 g povidel	
2 lžíce rozinek	

Postup

Vepřový jazyk, může být i uzený, vaříme zhruba hodinu do-měkka spolu s kořenovou zeleninou, cibulí, novým kořením, pepřem a bobkovým listem. Jakmile je jazyk uvařený, ještě zatepla ho oloupeme.

V menším hrnci si připravíme světlou zasmažku z más-la a mouky, přidáme povidla, rozinky a na větší kousky posekané mandle. Za stálého míchání metličkou přiléváme vývar, ve kterém se vařil jazyk, do požadované konzistence omáčky, a provaříme 20 minut. Dochutíme solí, cukrem a ci-tronem, pro lepší chuť můžeme před podáváním nastroumat perník. Jazyk nakrájíme na plátky, dáme prohřát do omáčky a podáváme.

Hrnkový knedlík: Rohlíky pokrájíme na kostičky a ze všech ingrediencí vytvoříme těsto, které plníme do hrnků vymaza-ných do 2/3 máslem, a 45 minut vaříme ponořené ve vodě, tak, aby voda byla 2 cm pod okrajem hrnků.



Tento recept se v naší rodině předává už generace, vařival se většinou na podzim, v době, kdy prababička zavařovala povidla. Pamatuji si na válečný stav s dědou ohledně švestek, jestli do povidel, nebo do slivovice. Nakonec bylo vždy oboje!





Plecovníky



autor Simona Linartová

obtížnost: příprava: 40 min. doba vaření: 45 min. počet porcí: 10

Ingredience

1 kg polohrubé mouky
500 g hladké mouky
6 žloutků
750 ml mléka
150 g čerstvého droždí
3 lžičky soli
5 lžic oleje
2,5 kg bůčku mletého
4 vejce
20 stroužků česneku (asi dvě hlavy česneku, podle velikosti)
do kvásku: trocha cukru
do masa: koření (drcený kmín, sůl a mletý pepř)
0,5 l vody

Postup

Z ingrediencí vypracujeme kynuté těsto. Maso umeleme a přidáme všechny ingredience. Pozor, strouhanku nedávat. Vše se zahušťuje jen vodou! I když se to zdá být nelogické, funguje to. Vykynuté těsto rozdělíme na bochánky o váze 250 g, taktéž z masa naděláme bochánky o váze 300 g. Jednotlivé bochánky masa rozválíme na šišky a zabalíme do těsta, necháme na plechu kynout a před pečením potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme kmínem. Pečeme v troubě předehřáté na 175 °C. A jak dlouho? Čas nesledujeme, prostě jej stanovíme podle toho, jak plecovníky vypadají. Ale určitě je to víc než půl hodiny.



Toto jídlo dělám pravidelně na Velikonoce a dělávala ho i moje maminka.



Smažené srnčí řízky



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 10 min. počet porcí: 5

Ingredience

500 g srnčího masa z kýty
50 g slaniny
2 vejce
6 stroužků česneku
1 lžice soli
hladká mouka, strouhanka na obalení řízků, olej na smažení

Postup

Kýtu protkneme slaninou nakrájenou na klínky. Potom ji nakrájíme na plátky, takže se na řezu vytvoří mramorování. Plátky naklepeme, nařízneme kraje, osolíme, potřeme propasírovaným česnekem a necháme v chladu odležet. Pak už postupujeme klasicky – obalujeme v trojobalu a smažíme. Podáváme s bramborovou kaší a meruňkovým kompotem.



Myslivecká klasika, která nezestárne a pořád chutná.



Vepřové maso v šouletu



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 5

Ingredience

500 g vepřové kýty
200 g velkých krup
200 g hrachu
150 g sádla
100 g cibule
česnek, majoránka, mletý pepř, sůl

Postup

Z vepřové kýty nakrájíme plátky, mírně je naklepeme a nařízneme okraje. Na části sádla pak maso z obou stran opečeme. Hrách namočíme. Druhý den hrách uvaříme ve vodě doměčka. Také kroupy uvaříme ve vodě doměčka, pak je propláchneme studenou vodou. Cibuli pokrájíme nadrobno, osmahneme ji na sádlo dozlatova. Uvařený scezený hrách a uvažené propláchnuté kroupy společně promícháme, přidáme osmahnutou cibuli, utřený česnek, sůl, pepř a majoránku. Vše důkladně promícháme. Takto nám vznikl šoulet.

Pekáček vytřeme sádlem. Šoulet v pekáčku pečlivě rozprostřeme. Opečené plátky masa nastrkáme do šouletu tak, aby z jedné třetiny bylo maso nad šouletem. Vložíme do trouby a pečeme asi 30 minut. Podáváme s kysaným zelím.





Zababušená uzená krkovice

autor Eva Vévodová



Je to skvělý recept mé prababičky. Všechny ingredience byly dostupné již v předminulém století, ba ještě dřív. Pro zvýraznění chutí můžeme před zabalením do těsta potřít maso hořčicí.

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 4

Ingredience

500 g ve slupce vařených brambor
220 g hrubé mouky
220 g polohrubé mouky
500 g libové uzené krkovice
3 lžíce jemně nasekaných bylinek
mletý kmín, mletý pepř, sůl
1 vejce

Postup

Vychladlé a oloupané brambory jemně nastrouháme a přidáme obě mouky, kmín, pepř, sůl a vejce. Připravíme tuhé těsto, které rozválíme na plát a posypeme bylinkami. Maso po omytí a usušení položíme na těsto, zabalíme a těsto propícháme vidličkou. Rolku položíme na plech vyložený pečicím papírem a v troubě při 170 °C upečeme do růžova. Hotové nakrájíme na plátky, podáváme s dušeným špenátem nebo zelím, v létě obložíme čerstvými libovolnými saláty.



Žebírka na medovině se zelím a bramborami

autor Karel Drápal

obtížnost:  příprava:  doba vaření:  počet porcí: 

Ingredience

1 kg vepřových nebo skopových žebírek
1 kg brambor
400 g kysaného zelí
4 lžíce oleje
2 cibule
100 g másla
3 lžíce sušených lesních hřibků
250 g sádla
100 g Miodonky (medoviny)
drcený kmín, sůl, cukr

Postup

Vepřová nebo skopová žebírka (kotletky) sekáčkem nasekáme na jednotlivé porce, posypeme drceným kmínem, lehce zalejeme olejem a necháme přes noc v lednici marinovat. Druhý den žebírka na oleji opečeme z obou stran, osolíme, zalejeme vodou a přidáme Miodonku (medovinu). Dodusíme doměkka.

Kysané zelí zalejeme vodou, přidáme drcený kmín a 30 minut dusíme. Sušené lesní hřibky namočíme ve vodě. Cibulku osmažíme na sádle dozlatova, přidáme sušené hřibky a společně osmahneme. Cibulku a hřibky přidáme k dušenému kysanému zelí a vše dusíme až do odpaření vody. Dochutíme solí a cukrem. Pak přidáme máslo a ještě necháme 10 minut dusit. Brambory uvaříme ve slupce. Oloupeme je, necháme vychladit a nakrájíme na kolečka, která pak osmažíme na pánvi na sádle.

Podáváme tak, že na talíř dáme naběračku zelí s hřibky, na ně položíme žebírka na medovině a jako přílohu dodáme opékané brambory.





Prasátko v kastrolu



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kg vepřové plece
- 1 lžice soli
- 1 lžice oblíbené směsi koření
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- 1 plátek čerstvého zázvoru
- 1 plátek celeru
- 2 menší mrkve
- 5 kuliček celého nového koření
- 1 lžice celých pepřů
- 4 bobkové listy
- 1 kelímek zakysané smetany
- 1 plátek slaniny
- 2 plátky másla
- 1 lžice sádla
- 2 lžice oleje

Postup

Maso je nejlepší nachystat den předem, zkréhne a nasaje chuť zeleniny a koření. K přípravě použijeme větší hrnec s poklicí, protože pokrm připravujeme v troubě. Hrnec vymažeme sádlem a vložíme osolené a okouřeněné maso, nakrájené nahrubo na větší kousky, ani kostky ani plátky, něco mezi. Posypeme veškerou zeleninou nastrouhanou nahrubo, novým kořením, celým pepřem a bobkovým listem. Slaninu nakrájenou na drobné kostičky dáme nahoru spolu s máslem a olejem. Dáme do chladna uležet a druhý den jen podlejeme vodou a dáme péct. Až je pečené maso měkké, vyjmeme ho, vybereme koření a přidáme smetanu, kterou ve šťávě dobře rozmícháme. Podáváme s těstovinami a hlávkovým salátem.



Toto je recept mé 84leté maminky, která je stále čiperná a stále výborně vaří. Její kuchařské dokonalosti nikdy nedosáhnou, i když se poctivě snažím.



Hovězí v hořčicovém kabátku



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kg hovězího zadního nebo šálu
- 1 kelímek plnotučné hořčice
- 2 lžice soli
- 2 velké cibule
- 5 lžic oleje
- 10 stroužků česneku
- 1 lžička mletého pepře

Postup

Maso nakrájené na plátky naklepeme, nařizneme okraje, osolíme, opepříme a pokládáme do hrnce, ve kterém maso budeme připravovat. Každou vrstvu masa bohatě potřeme hořčicí a utřeným česnekem. Nakonec přidáme nahrubo nasekanou cibuli a zalejeme olejem. V lednici pod poklicí necháme zaležet do druhého dne, možno i déle. Před přípravou důkladně rozpálíme troubu, zalejeme vřelou vodou do poloviny vrstvy masa a dáme dusit ve vlastní šťávě. Podle potřeby přiléváme vodu. Hořčice šťávu ochutí a zároveň zahustí. Podáváme s jemnými noky a hlávkovým salátem.



Toto jídlo u nás doma zavonělo vždycky v neděli a bylo symbolem něčeho svátečního. Přes týden se šetřilo a taky nebyl čas připravovat složitá jídla, pamatuju ještě pracovní soboty, takže v neděli se hospodyňky vždycky předvedly.





Nošovické pivovarské závitky



autor Karel Drápal

obtížnost:  příprava:  doba vaření:  počet porcí: 

Ingredience

4 plátky hovězího zadního
30 g slaniny
2 cibule
1 mrkev (menší)
1 sterilovaná okurka
1 lžíce hladké mouky
1,5 dl světlého piva Radegast 10°
1 lžíce strouhanky
2 lžíce rajčatového protlaku
1 lžíce oleje
sůl, pepř, česnek

Postup

Hovězí plátky rozklepeme hodně do šířky, osolíme, opeříme a potřeme prolisovaným česnekem. Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme ji na lžíci oleje, přidáme jednu drobně nakrájenou cibuli, na hranolky nakrájenou mrkev a okurku a krátce podusíme. Směs rozdělíme na plátky, stočíme do závitků, upevníme párátky a obalíme v mouce. Druhou cibuli drobně nakrájíme, zpěníme na oleji, pak ji shrneme stranou, přidáme závitky a opečeme je po všech stranách. Podlejeme je trochou vody a piva a dusíme doměkka. Měkké závitky vyjmeme, šťávu zahustíme strouhankou, přidáme zbytek piva a rajčatový protlak a krátce podusíme. Nakonec v omáčce prohřejeme závitky a podáváme s vařenými bramborami nebo s houskovými knedlíky.



Raduňský telecí kotouč

autor Karel Drápal

obtížnost:  příprava:  20 min. doba vaření:  40 min. počet porcí:  4

Ingredience

500 g telecí kýty nebo mladého hovězího
40 g másla
10 g oleje
50 g libové šunky
80 g rajčat
2 vejce
sůl

Postup

Telecí kýtu nebo mladé hovězí rozřízneme na plát, na-
klepeme jej, osolíme, potřeme nádivkou. Pevně stočíme
a omotáme provázkem. Roládu opečeme po všech stranách
na oleji a v polovině množství másla (20 g), podlejeme
vodou a upečeme v mírně vyhřáté troubě doměčka. Při
pečení ji obrátíme, přeléváme šťávou a podléváme vodou.
Podáváme s bramborami nebo dušenou rýží.

Příprava nádivky: Šunku nakrájíme na proužky, rajčata
na osminky a podusíme na másle (zbylých 20 g). Jakmile
směs zhoustne, zalejeme ji vejci rozšlehanými se solí a umí-
cháme řidší nádivku.



Raduňský telecí kotouč patří k ukázce zámecké kuchy-
ně. Úprava telecího masa náleží vždy k slavnostním
pokrmům. V poslední době se telecí maso z našeho
jidelníčku téměř vytratilo. Můžeme podlévat i vínem
bílým, nebo červeným, podle použitého masa.



Paštika z králíka



autor Helena Febrová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 kg králíčího masa
0,5 kg tučnějšího vepřového bůčku,
0,5 kg vepřové krkovičky nebo plece
24 g soli
2 vejce
1 lžice hladké mouky
1 lžice sušeného mléka
20 ml koňaku
2 lžice jemně nasekané petrželky

300 g anglické slaniny nakrájené
na plátky
1 dl bílého vína
1 stroužek rozetřeného česneku,
120 g lískových oříšků, mandlí nebo
pistácií
po špetce tymiánu, mletého pepře,
muškátového oříšku a ostré červené
papriky

Postup

Připravíme marinádu z 1 dl bílého vína,
1 stroužku rozetřeného česneku, po špetce
tymiánu, mletého pepře, muškátového
oříšku a ostré červené papriky. Maso pokrá-

jíme na malé kousky, posolíme a naložíme
alespoň na 6 hodin do připravené marinády.
Pomeleme najemno. Pokud chceme mít
paštiku opravdu jemnou, meleme dvakrát.
Přidáme zbytek marinády, vejce, hladkou
mouku, sušené mléko, koňak a nasekanou
petrželku. Důkladně promícháme, aby se
hmota spojila. Ke konci hnětení přidáme,
podle svého výběru a chuti, celé lís-
kové oříšky, loupané mandle nebo
nesolené pistácie. Formu, např.
na chlebiček, vyložíme plátky
anglické slaniny a naplníme
hmotou. Na povrch rovněž
dáme slaninu. Pečeme,
nejlépe ve vodní lázni, při
teplotě 180 °C asi hodinu
a půl. Necháme vychladit
– aspoň 12 hodin. Podává-
me například s nakláda-
nou zeleninou, brusinka-
mi nebo rybízovým želé
a s chlebem – nejlépe
s domácím a čerstvým.



Králík se slivovicovou vůní



autor Radim Vilkoš

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

4 králíčí stehna
1 lžička soli
1 lžička mletého pepře
100 g slaniny
1 cibule
1 hrst tymiánu
3 bobkové listy
6 stroužků česneku
1 snítky petržele
3 lžičky solamylu
1 dl slivovice
1 mrkev

Postup

Maso vykostíme, nakrájíme na kousky,
osolíme a opepříme. Anglickou slaninu
nakrájíme na kostky a orestujeme v hrnci,
přidáme nakrájenou cibuli a mrkev, bobkový
list a tymián. Společně s masem opečeme,
zalejeme slivovicí – asi 1 dcl – a dusíme. Po-
dle potřeby podlejeme vývarem z kostí, kte-
ré uvaříme s česnekem a petrželovou natí.
Když je maso měkké, zahustíme solamylem
a povaříme.



Slivovice
dodá pokrmu
příjemnou na-
sládklou příchut',
tolik typickou
pro Valašsko.
Dobrou chuť.





Králík pod dekou



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 králík
- 1 lžíce sádla
- 1 kg brambor
- 2 lžíce soli
- 1 lžíce oblíbené kořenící směsi (gril, kuře)
- 1 lžíce pesta (není nutné)
- 2 čerstvé papriky
- 2 rajčata
- 1 hrst nakrájeného póru
- 4 stroužky česneku
- 4 lžíce oleje
- 2 hrsti strouhaného sýra
- 1 lžička kmínu
- 1 sklenice vlažné vody

Postup

Králíka uvaříme a po vychladnutí vykostíme, maso pokrájíme na menší kousky. Pekáč vymastíme sádlem a poklademe plátky syrových oloupaných brambor. Osolíme, okmínujeme, okořeníme. Posypeme masem, přidáme nakrájenou zeleninu, možné je i pesto. Nahoru přijde ještě vrstva brambor, kterou osolíme, pokapeme olejem a podlejeme vodou. Pečeme do změknutí brambor, před dopečením posypeme sýrem.



Při vaření králíka získáme vývar na skvělou polévku, takže je to vaření 2 v 1. Můžeme přidat i anglickou slaninu, nebo špek.



Frýdecké karbenátky



autor Mirka Gacková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 400 g mletého masa
- 1 vejce
- 1 sklenice Moravanky
- 1 lžička soli
- 2 stroužky česneku
- 1 paprika zelená nebo červená
- 100 g tvrdého sýra
- 1 lžíce oleje
- 2 lžíce kečupu
- 1 cibule
- 3 špetky ovesných vloček
- koření na mleté maso
- špetku pepře podle chuti

Postup

Maso osolíme, přidáme vejce a koření na mleté maso. Pak přidáme Moravanku pokrájenou na menší kousky a česnek. Vše zahustíme vločkami. Vytváříme karbenátky, které naskládáme do olejem vymazaného pekáče. Nahoru poklademe cibuli na kolečka, papriku na proužky, vše pocákáme kečupem a podlejeme troškou vody. Pečeme při 220 °C asi 40 minut. Těsně před dopečením posypeme strouhaným sýrem. Jako přílohu použijeme brambory na jakýkoliv způsob a zeleninovou oblohu.



Nakládáné kančí řízky s hedvábnou kaší



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 kg kančího masa z kýty
- 3 lžičky soli
- 2 lžičky čerstvě mletého pepře
- 2 lžičky kari koření
- 2 palice česneku
- 2 dl oleje
- 5 vajec
- 1 miska hladké mouky
- 2 misky strouhanky
- 1 kg brambor
- 2 dl mléka
- 1 špetka kmínu



Klasické „lesácké“ jídlo ke svátečnímu nedělnímu obědu. Protože lesníci v Jeseníkách, kteří tvrdě pracují, musí vydatně jíst. Kdo má raději výraznější kančí chuť, nepoužije kari koření.

Postup

Kýtu z divočka nakrájíme na plátky, které naklepeme, osolíme a opepříme. Kraje řízků nařizujeme, aby se při smažení nekroutily. Do misky klademe plátky na sebe, jednotlivé vrstvy posypeme kari kořením a hustě potřeme rozdrčeným česnekem. Nakonec vše zalejeme olejem, přikryjeme pokličkou a v lednici necháme ideálně 1 až 2 dny odležet. Maso zžehne a nasaje chuť česneku. Připravíme si tři misky a naložené plátky obalíme klasicky v mouce, vejcích (mírně osolených a rozšlehaných s trochou mléka) a ve strouhance. Rozpálíme troubu, pekáč na smažení vytřeme olejem a poklademe jednotlivými řízkami. Na každý řízek kápneme trochu oleje

a smažíme v troubě. Podáváme s hedvábnou bramborovou kaší: uvaříme osolené, okmínované brambory, scedíme je, přilejeme horké mléko, propasírovaný česnek a tuk z pekáče po řízcích. Ušleháme jemnou kaši, která sice není dietní, ale moc dobrá.



Pečené žebro z divočáka se zeleninou z alobalu

autor Helena Žilová

obtížnost:  příprava:  doba vaření:  počet porcí: 

Ingredience

1 kg žeber z divočáka
1 dl olivového oleje
2 lžíce citronové šťávy
1 lžíce soli
6 stroužků česneku
1 lžíce oblíbeného koření
(chilli, country, steak apod.)
1 cibule
500 g zeleniny (červená řepa,
mrkev, cuketa, paprika)

Postup

Žebra předem, nejlépe přes noc, naložíme do marinády z oleje, citronové šťávy, česneku a koření. Pečeme s celou neloupanou cibulí. Doporučuji péct nadvakrát, předpéct večer a dopéct následující dopoledne, přece jen je to zvěřina a není nic horšího než okusovat tvrdou houžev. Alobal pomažeme olivovým olejem a zabalíme do něj kousky zeleniny, které osolíme a mírně okořeníme dle rodinných zvyklostí. Podáváme s čerstvým chlebem a vychlazenou dvanáctkou.



Jeseníky jsou pokryté hustými smrkovými lesy, ve kterých mají divoká prasata ráj. A protože je můj muž hajný, posílám recepty ze zvěřiny, kterou gurmáni ocení.





Kančí kýta se šípkovou omáčkou

autor Karel Drápal



obtížnost: příprava: 4 dny doba vaření: 90 min počet porcí: 10

Ingredience

1,5 kg kančí kýty
2 dl červeného vína
100 g slaniny
30 g másla
50 g hladké mouky
120 g šípkové zavařeniny
5 ks celého pepře
3 ks nového koření
2 ks bobkového listu
sůl, citronová kůra, citronová šťáva,
cukr

Postup

Kýtu z divokého kance očistíme, zbavíme sádla a vložíme do kameninového hrnce. Zalejeme mořidlem, zatížíme a dáme do chladna na čtyři dny odležet. Po čtyřech dnech pokrájíme slaninu na kostičky, rozškvaříme ji a přidáme kořenovou zeleninu a cibuli z mořidla. Vložíme kýtu z divočáka. Vše lehce osmahneme. Dodáme celý pepř (5 kuliček), nové koření (3 kuličky) a 2 bobkové listy, osolíme, podlejeme zvěřinovým vývarem a dusíme. Při dušení poléváme kančí kýtu červeným vínem a mořidlem a dusíme do měkosti masa. Maso vyjme, omáčku zahustíme máslovou jíškou, přidáme šípkovou zavařeninu, citronovou šťávu a kůru, podle chuti cukr a sůl a dobře provaříme. Omáčku přecedíme a přecezenou omáčku nalejeme na kančí kýtu.

na mořidlo:
6 dl vody
3 dl octa
5 ks celého pepře
5 ks nového koření
4 ks bobkového listu
100 g mrkve
100 g petržele
100 g celeru
100 g cibule
špetka tymiánu

Mořidlo: Svaříme 2 díly vody (asi 6 dl) a 1 díl octa (asi 3 dl). Přidáme 5 kuliček celého pepře, 5 kuliček nového koření, 4 bobkové listy, špetku tymiánu, kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer, cibuli, pokrájené na kolečka). Zvěřinu, kterou jsme dali do kameninového hrnce, zalejeme vychlazeným mořidlem. Každý den obracíme. Zvěřinu neupravujeme ihned, musíme ji nechat uležet, neboť tím získá na chuti.



Tento recept jsem získal od našeho příbuzného, lesníka z Osoblažska. Kančí kýtu se šípkovou omáčkou proslavil film Jiřího Menzla Slavnosti sněženek. Fráze z toho filmu „Se zelím, nebo se šípkovou?“ téměř zlidověla.





Jelení guláš zbojníka Ondráše



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 35 min. doba vaření: 60 min. počet porcí: 5

Ingredience

1 kg jelení plece

200 g cibule

100 g sádla

25 g mleté papriky

50 g slaniny

50 g hladké mouky

200 g hřibků

sůl, pepř, jalovec, majoránka

Postup

Ulov mladého statného jelena.

Maso nakrájej na kousky široké dva palce. V hmoždíři roztluč jalovec a přidej ho k masu.

Špek pokrájej na malé kousky. Cibuli také pokrájej. Rozděl oheň pod kotlíkem, do kotlíku vlož kousky špeku a opeč. Přidej cibuli. Opeč

ji do zlaté barvy, přidej kousky jelena, vhod' sůl a pepř. Nasyp papriku (musíš přepadnout na kupecké cestě do Těšína hungárského kupce). Všechno zalij vodičkou z řeky Morávky. Dus jelena doměkka. Zahusti moukou od kupce z Frýdku. Pod Lysou horou nasbírej hřibky, opeč je na sádle v brutvance a přidej ke zbojnickému guláši. Přidej ještě majoránku od tety kořenářky.



Zbojník Ondráš (Ondra Fuciman, 1680 až 1715), legendární beskydský zbojník, je považován za hrdinu v boji proti útlaku poddaného lidu. Se svojí družinou přepadával panské statky a bohaté kupce. Je také nazýván pánem Lysé hory. Svůj život dokončil roku 1715 ve sviadnovské krčmě rukou svého druha Juráše.



Jehněčí kotletky s gratinem

autor Julie Vilkošová



obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 50 min. počet porcí: 8

Ingredience

8 jehněčích kotletek	4 stroužky česneku
2 lžíce olivového oleje	50 g parmazánu
4 snítky tymiánu	20 g másla
1 květák	1 šalotka
500 g brambor	500 g listového špenátu
0,25 l smetany	špetka soli, pepře

Postup

Květák a brambory očistíme a nakrájíme na plátky. Česnek oloupeme a nasekáme nahrubo. Brambory s česnekem zalejeme smetanou, osolíme, opepříme a povaříme pět minut. Přimícháme květák a vše urovňáme do zapékací misky. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme 40 minut při 200 °C. Pak povrch posypeme parmazánem, gratin vrátíme do trouby a pečeme dalších 10 minut, až povrch zezlátne. Kotletky potřeme olivovým olejem. Lehce osolíme a opepříme. Lístky tymiánu odtrhneme a nasypeme na maso. Rozpálíme grilovací pánev. Rozložíme na ní kotletky a zprudka opékáme dvě minuty z každé strany. Pak pánev s kotletkami vložíme do teplé, ale vypnuté trouby a necháme je odpočinout.

V pánvi rozpustíme máslo a vsypeme nakrájenou šalotku. Přidáme špenát a krátce podusíme, aby zavadl. Dochutíme solí a pepřem a rozdělíme na talíře. Přidáme kotletky a gratin.

Foto: Jehněčí kotletky s gratinem



Pstruh podle švagra Milana

autor Karel Drápal



obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 15 min. počet porcí: 5

Ingredience

5 pstruhů duhových
200 g anglické slaniny
100 g másla
200 g sýra Nivy
zelená petrželka, česnek, sůl, pepř,
citron (limetka)



Švagr Milan je vášnivý rybář. Mezi rybáři koluje řada zajímavých netradičních receptů na úpravu ryb. To je jeden z nich.

Postup

Suroviny na pět porcí: Pstruhy vykucháme a důkladně omyjeme. Vnitřek pstruha osolíme a opepříme, vytřeme rozetřeným česnekem a sekanou zelenou petrželkou. Vložíme střídavě plátky slaniny a Nivy. Pstruha spícháme párátkem. Na celého pstruha pak pokládáme plátky slaniny. Na pánvi roztopíme máslo. Pstruhy pečeme po každé straně 5 až 6 minut. Při pečení je můžeme přikrýt druhou pánví nebo pokličkou. Vyjme je na talíř, dekorujeme citronem nebo limetkou. Podáváme s bramborami nebo zeleninovým salátem.



Pstruh z Morávky



autor Karel Drápal

obtížnost:  příprava:  25 min doba vaření:  20 min počet porcí:  4

Ingredience

4 pstruhy	150 ml smetany 31 %
200 g hříbků z beskydských lesů	1 dl bílého vína
50 g másla	1 lžíce oleje
2 mladé cibule	sůl, pepř, pažitka

Postup

Pstruhy vykucháme a pečlivě očistíme. Osolíme a opeříme. Pekáček vymastíme máslem, napříč do pekáčku poklademe špejle. Na ně položíme pstruhy a pečeme v troubě 15 minut. V průběhu pečení je opatrně otočíme. Špejle v pekáčku zabrání tomu, aby se pstruzi připekli ke dnu.

Očištěné hříbky z beskydských lesů nakrájíme na tenké plátky. Mladou cibuli pokrájíme. Na pánev vlejeme lžici oleje, rozpálíme, přidáme pokrájenou mladou cibuli a lehce osmahneme. Přidáme nakrájené hříbky, které podusíme, zalejeme bílým vínem a výpekem ze pstruhů a přidáme smetanu. Vše krátce provaříme. Ochutíme pepřem a solí.

Pstruhy položíme na talíř, přelejeme připravenou omáčkou, dozdobíme nasekanou pažitkou.



Řeka Morávka pramení v Beskydech. Na břehu této řeky prožila část naší rodiny celý život. Pstruh potoční je nejznámějším zástupcem lososovitých ryb u nás. Pro krásný vzhled a chutnost masa patří k nejoblíbenějším rybám našeho stolu.



Kapr po slezsku



autor Pavel Kořízek

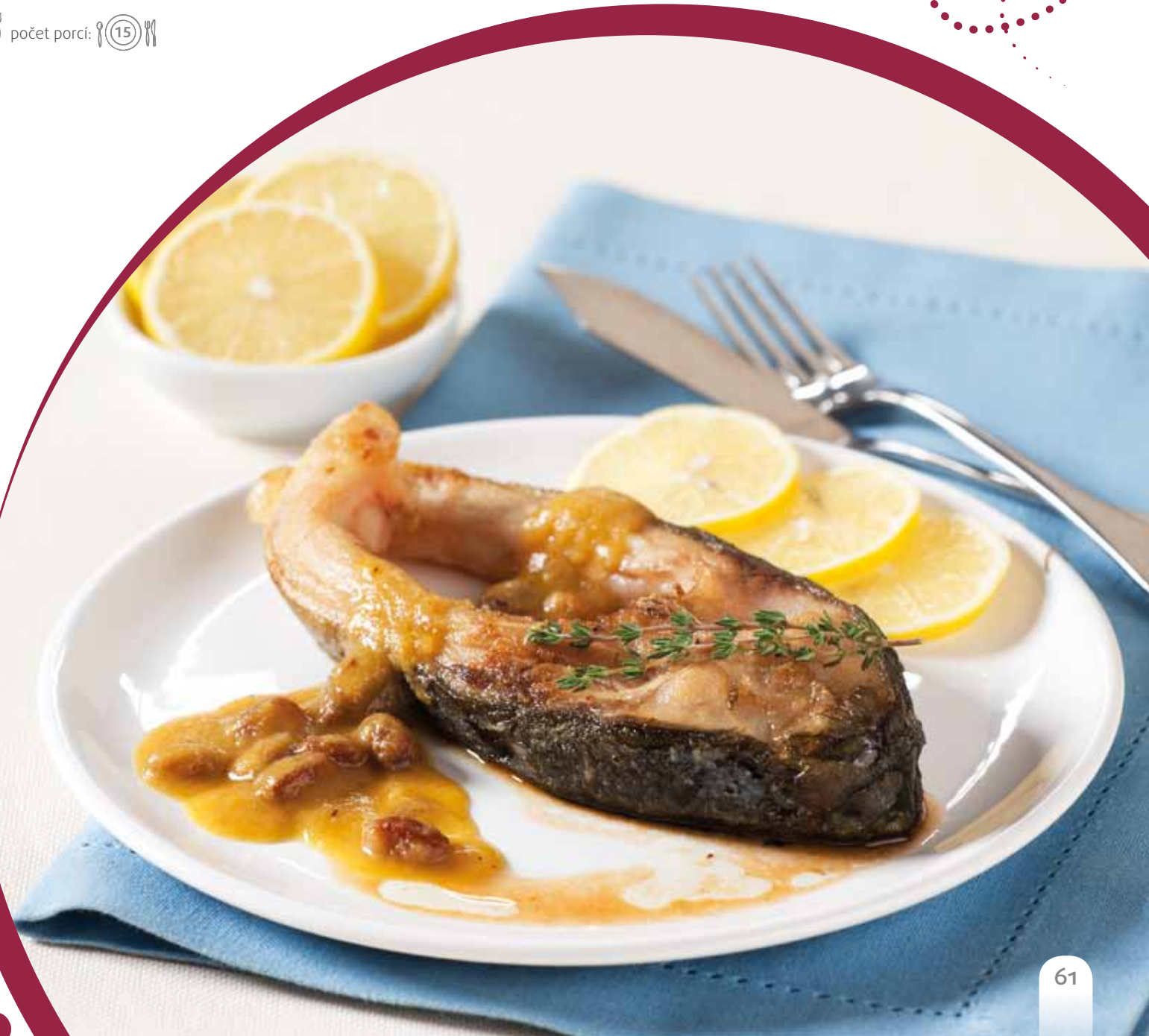
obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

2 kg kapra nakrájeného na podkovy
750 g zeleniny (zelí, celer, pórek, mrkev, petržel)
200 g cibule
1 l světlého piva desítky
250 g strouhaného perníku
150 g másla
150 g rozinek
sůl, cukr, jalovec, bobkový list, špetka sušeného tymiánu, vinný ocet
2 citrony na ozdobu

Postup

Do kastrolu dáme pokrájenou zeleninu s cibulí, jalovcem, tymiánem a bobkovým listem. Zalejeme pivem a litrem vody. Vaříme 50 minut. Vytáhneme mrkev a petržel a zbytek v kastrolu rozmixujeme. Přidáme strouhaný perník, rozinky, cukr, sůl a vinný ocet. Podkovy z kapra osmažíme na másle a vložíme do omáčky a chvíli povaříme. Podáváme s plátky citronu.





Zeleninové pokrmy

„Když po slavnostní večeři
políbíme hostitelku na obě líce,
ušetříme jí ubrousek.“

Alexander Roda Roda



Špenát z kopřiv



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 15 min. doba vaření: 20 min. počet porcí: 5

Ingredience

900 g mladých kopřiv
50 g cibule
100 g másla
50 g hladké mouky
50 ml mléka
1 vejce
česnek, sůl, pepř

Postup

Listy kopřiv dobře propláchneme studenou vodou. Kopřivy pak nadrobno posekáme, spaříme vařící vodou a necháme v cedníku okapat. Cibuli pokrájíme nadrobno, v kastrolu rozpustíme máslo a cibuli lehce osmahneme, přidáme mouku a připravíme cibulovou jíšku. Zalejeme trochou vody s mlékem, metličkou pečlivě rozšleháme a dobře provaříme. Pak přidáme posekané kopřivy. Dochutíme česnekem utřeným se solí a pepřem, do hotového „kopřivového špenátu“ zamícháme rozšlehané vejce.



Špenát z kopřiv se připravuje v době velikonoční na Zelený čtvrtek. Připomíná Ježíšovu modlitbu v „zelené zahradě getsemanské“ nebo též zelené roucho kněze při večerní bohoslužbě. Na Zelený čtvrtek odletěly zvony do Říma, jedly se zelené pokrmy.



Kopřivový bramborák



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 5 min. počet porcí: 5

Ingredience

1 kg brambor
2 lžíce strouhanky
2 hrsti spařených, nasekaných kopřiv
10 stroužků česneku
300 g hrubé mouky
1 lžíce soli
3 vejce
1 lžíce majoránky
1 lžička mletého pepře
1 lžíce sladké papriky
5 plátků šunky nakrájených na kousíčky

Postup

Brambory nastrouháme, necháme chvíli ustát a slejeme tekutinu. Přidáme uvedené suroviny a vytvoříme bramborákové těsto, které usmažíme na pánvi. Hotové placky osušíme papírovými utěrkami, a tím je částečně zbavíme tuku. Podáváme s hrnkem mléka.



Na těchto plackách je unikátní právě chuť kopřiv, které jsou v kuchyni univerzálně použitelné. Dají se přidávat do polévek, nádivek, nákypů, jako špenát. Také přidáním sladké papriky budou bramboráky zase jiné chuti.



Ciapkapusta



autor Pavel Kořízek

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 60 min. počet porcí: 15

Ingredience

1 kg kysaného zelí
1,3 kg brambor
600 g loupaného hrachu
600 g uzeného bůčku
450 g cibule
30 g česneku
majoránka, sůl, pepř, bobkový list, nové koření

Postup

Předem namočený hrách uvaříme na hustou kaši. Kysané zelí povaříme s bobkovým listem, novým kořením a kůží z uzeného bůčku. Oloupané brambory uvaříme a rozmačkáme. Cibuli oloupeme, pokrájíme na kostičky a osmažíme na pokrájeném uzeném bůčku. Česnek utřeme se solí. Všechny ingredience, včetně majoránky, soli a pepře, důkladně promícháme. Trošku prohřejeme a můžeme podávat.





Beskydská lepenice



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

500 g brambor
3 lžíce mléka
500 g kysaného zelí
1 cibule
1 lžíce sádla
1 hrst kadeřavé petrželky
sůl, pepř

Postup

Očištěné brambory uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme, rozštoučáme a zamícháme s horkým mlékem na kaši. Cibuli nakrájíme najemno, osmahneme na sádle, vložíme překrájené kysané zelí a podusíme. Zelí vmícháme do kaše, dochutíme sekanou petrželkou, pepřem a solí.



Beskydskou lepenici podáváme jako hlavní jídlo nebo jako přílohu k uzenému masu. Kysané zelí a brambory byly základními potravinami obyvatel pod Beskydami.



Květákové krokety naší mamky



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 menší květák
3 vejce
4 lžíce hladké mouky
sůl, olej na smažení

Postup

Menší květák opláchneme, rozebereme na růžičky a vložíme do hrnce s vodou.

Vodu osolíme. Vaříme doměkka. Květák z vody vyjmeme a ještě teplý pak vidličkou rozmačkáme. Vejce rozklepneme, oddělíme žloutky od bílků. Do žloutků zamícháme hladkou mouku. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který vmícháme do hmoty ze žloutků a mouky. Přidáme rozmačkaný květák. Polévkovou lžící tvarujeme krokety (placičky), které v rozpáleném oleji z obou stran usmažíme dozlatova.



Tento recept mám od naší mamky (ročník 1928). Krokety nám jako dětem v létě často připravovala. Když se setkáme, opět nám je připraví. Je to výborný recept pro letní dny. Krokety podáváme s vařenými bramborami a rajčatovým nebo zeleninovým salátem.



Bramborová roláda



autor Petr Pavlíček

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 kg brambor
4 cibule
50 g sádla
3 vejce
400 g polohrubé mouky
500 g uzeného masa
500 g kysaného zelí – příloha
sůl

(rozměr 20 × 20 × 0,5 cm), na těsto naneseme pomleté uzené maso a na to několik lžiček osmažené cibulky. Pomocí fólie uválíme váleček (průměr 6 cm). Pečlivě na obou koncích fólii stočíme, zavážeme nití a ještě jednou zabalíme do fólie. Vaříme cca 30 minut. Odbalíme, nakrájíme na plátky a podáváme s uvařeným zelím (sladkým nebo kysaným). Posypeme smaženou cibulkou.



Pro zjednodušení a ušetření času je možno použít bramborové těsto v prášku na bramborový knedlík.

Postup

Těsto: přibližně 1 kg ve slupce vařených brambor oloupeme, pošťoucháme. Přidáme tři vejce, špetku soli, 400 g polohrubé mouky a pečlivě štouhadlem promačkáme. Semeleme 500 g vařeného uzeného masa. Opečeme na másle dvě nakrájené cibule. Na potravinovou fólii naneseme těsto



Škvarkové placky se směsí listových salátů a kozím sýrem

autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

400 g hrubé mouky
4 vejce
400 g kysaného zeli
200 g pomletých škvarků
100 g rozpuštěného sádla
1 lžice soli
1 svazek rukoly
1 svazek polníčku

1 plátek kozího sýra
1 malá cibule
6 cherry rajčátek
4 lžice panenského olivového oleje
1 lžice vinného octa
1 špetka vlašského chilli
čerstvě mletá hrubá sůl a pepř

Postup

Zeli scedíme a vyždímáme, aby těsto nezřídlo. Škvarky smícháme se sádlem, zelím, moukou, solí a vejci. Z těsta děláme lžící placičky, které zploštíme na pánvi a opečeme dozlatova a křupava. Papírovou utěrkou odsajeme tuk. Saláty a cibuli pokrájíme, ochutíme kořením, solí, olejem a octem a zdobíme přepuštěnými rajčátky a rozdrobeným kozím sýrem.



Placky se u nás dělávaly po zabijačce, když zavoněly čerstvé škvarky. Dietní nebyly, ale kde by nás v dětství zajímala nějaká dieta! Kombinace se saláty vytváří dojem, že člověk ani moc nehřeší, a chutě se dobře doplňují.



Krupná baba

autor Alena Vašutová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

400 g ječných krup č. 3 (malé)
400 g brambor
200 g pohanka
200 g cibule
100 g uzený špek
200 g klobáska
100 g škvarky
30 g česnek
sádlo, sůl, majoránka, mletý pepř



Tento recept mě naučila babička. Chlapi si krupnou babu vozili také do práce na svačinu. Vždy, když toto jídlo dělám, vzpomenu si na milou stařenku Marušku, která pro nás byla sluníčkem.

Postup

Suroviny nejsou podstatné, záleží na tom, kolik tam chceme mít klobásek, škvarků, nebo špeku. Dobré je dát jeden díl brambor, jeden díl krup, a záleží na každém, jestli má rád pohanku. Té můžeme dát míň. Hlavní je dobře dochutit. Kroupy s pohankou trochu osolíme a dáme vařit. Brambory osolíme, uvaříme zvlášť a umícháme na kaši. Ještě teplé smícháme s kroupami a pohankou. Cibulku se špekem nakrájeným na kostky a klobáskou usmažíme na sádle. Sádla přidáme, aby se vše dobře spojilo. Dáme škvarky, česnek, mletý pepř, majoránku a dobře promícháme. Ochutnáme a popřípadě dosolíme. Rozložíme na vymaštěný plech a mokrou rukou upravíme povrch. Dáme zapéct. Jelikož suroviny jsou uvařené, stačí 40 minut na 180 °C.



Zapečený pórek

autor Ivo Valenta senior



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

2 pórký
2 vejce
250 ml smetany 33%
200 g tvrdého sýru
špetka soli, máslo na vymazání
a trochu strouhanky



Jednoduchý, rychlý a v naší rodině velmi oblíbený oběd zejména v letních dnech. Dobrou chuť.

Postup

Pórek rozkrájíme na třicetimetrové kousky a dáme vařit na 10 minut do osolené vody, poté vyjeme a necháme okapat. Zapékací misku vytřeme máslem a vysypeme strouhankou, poklademe pórek, zalejeme rozkvedlaným vejcem se smetanou a nastrouháme sýr. Pečeme dozlatova 20 minut na 180 °C. Jako přílohu podáváme vařené brambory s čerstvou pažitkou a máslem.



Šťovíkový salát



autor Helena Žilová

obtížnost:    příprava:  10 min. doba vaření:  0 min. počet porcí:  4

Ingredience

2 hrsti šťovíkových listů
1 hrst listů jitrocele
1 hrst špenátových listů
2 plátky kozího sýra
1 lžice nakrájené cibule
1 hrst květů sedmikrásek
sůl, pepř, dobrý olej, trochu octu, pár
sedmikráskových květů na ozdobu

Postup

Všechnu nakrájenou zeleninu ochutíme
solí a ostatními ingrediencemi, pokapeme
octem a olejem a posypeme rozdrobeným
kozím sýrem a sedmikráskovými květy,
které jsou rovněž jedlé. Podáváme s opeče-
nou bagetou jako předkrm.



Šťovík, sedmikrásky, řebříček,
kokoška pastuší tobolka a jitrocel
rostly a rostou stále na louce. Naši
předkové je používali do jídla jako
zelené koření a my se k nim dnes
po právu zase vracíme.

Foto: Fazolový salát



Fazolový salát



autor Helena Febrová

obtížnost:    příprava:  90 min. doba vaření:  10 min. počet porcí:  2

Ingredience

250 g fazolí (červené nebo strakaté)
200 g anglické slaniny
1 lžice oleje
1 cibule střední velikosti
2 sterilované okurky
sůl, pepř, ocet a cukr podle chuti

Postup

Fazole namočíme přes noc ve vodě
a ve stejné vodě je druhý den uvaříme.
Solíme až ke konci vaření. Scedíme. Tento
proces můžeme urychlit a zjednodušit, když
k přípravě salátu použijeme dvě plechovky
červených fazolí v sladkokyselém nálevu
o objemu 420 g. Ty pak před další úpravou
scedíme, ale neproplachujeme. Anglickou
slaninu pokrájíme na kostičky a opeče-
me na lžici oleje. Opečenou, ještě teplou,
vmícháme do fazolí. Přidáme cibuli a okurku
– rovněž nakrájené na drobné kostky. Vše
dochutíme solí, octem, cukrem a mle-
tým pepřem. Salát můžeme podávat
teplý i studený samostatně nebo
s chlebem.



Sladká jídla

„Být otlým není tělesná vlastnost
– to je světový názor.“

Kurt Tucholsky





Velikonoční svěceník (mazanec)



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 90 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 8

Ingredience

400 g polohrubé mouky
100 g másla
70 g cukru
20 g droždí
2 dl mléka
3 žloutky
50 g rozinek
50 g mandlových lupínků
1 vanilkový cukr
sůl, vejce na potřeni

Postup

Z mouky, másla, soli, cukru, droždí, mléka, vanilkového cukru a žloutků vypracujeme kynuté těsto. Vmícháme rozinky a necháme hodinu kynout. Potom z těsta uděláme bochník a dáme ho na vymazaný plech. Opět necháme vykynout. Potom povrch bochníku nakrojíme do kříže, potřeme vajíčkem, posypeme mandlemi a pečeme 30 minut při teplotě 170 °C.



Velikonoce patří k nejvýznamnějším církevním svátkům. Na Bílou sobotu se v některých rodinách připravoval a připravuje velikonoční svěceník – mazanec. Tvarem má připomínat bochník chleba. Kynuté těsto v lidových zvycích připomíná probouzející se jarní přírodu.



Velikonoční beránek



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 25 min. počet porcí: 6

Ingredience

200 g polohrubé mouky
80 g pískového cukru
2 vejce
0,5 balíčku prášku do pečiva
0,5 balíčku vanilkového cukru
100 ml mléka
100 ml oleje

Postup

Ze všech surovin umícháme těsto. Vlejeje ho do formy na beránka, kterou jsme dobře vymazali a vysypali. Pečeme 25 minut při teplotě 170 °C.



Velikonoce, svátky jara, jsou připomínkou staletých tradic našich předků a vyznačují se specifickými pokrmy lidové kuchyně. Velikonoční beránek je tradiční pokrm, který se peče na Bílou sobotu.



Bábovka ze švestkových povidel



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 45 min. počet porcí: 10

Ingredience

2 velká vejce
300 g moučkového cukru
600 g hladké mouky
1 balíček prášku do pečiva
1 lžičku jedlé sody
500 ml vlažného mléka
1 sklenici oleje
5 lžic povidel (hustá rozředit a povařit)
2 lžice strouhanky
1 lžiči Hery

Postup

Vejce umícháme s moučkovým cukrem. Střídavě přidáváme hladkou mouku, smíchanou s práškem do pečiva a jedlou sodou. Vhodně přiléváme mléko, olej a povidla, aby těsto zůstávalo vláčné a dobře se s ním pracovalo. Velkou bábovkovou formu vymažeme tuhou Herou, vysypeme strouhankou a vlejeje těsto. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme zhruba 45 minut. Do těsta, jako do všech bábovkových, můžeme přidat sekané ořechy, mandle i rozinky.



Je to všemi milovaný recept mé babičky, řečené stařenky, která by měla už 107 let. Bábovka je obrovská a dokonale zasytí celou rodinu. Povidla jí dodají nevšední barvu. Propečení vyzkoušíme špejlí.





Kávový perník



autor Šárka Mikolajková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

450 g polohrubé mouky
1 lžíce kakaa
1 prášek do perníku
1 lžička čerstvě pomleté kávy
0,5 lžičky mleté skořice
2 dl silné vychlazené kávy
220 g cukru moučky
80 g másla nebo tuku
1 dl oleje
2 vejce
0,5 balíčku sultánek nebo hrozin
1 prášek do pečiva

Postup

Dvě vejce ušleháme s cukrem, přidáme tuk a vychlazenou kávu. V druhé míse smícháme mouku s kakaem, práškem do perníku, kávou a skořicí. Pak tuto směs opatrně přispáváme do tekuté hmoty. Pečlivě rozmícháme a vlejeme na vymaštěný a vysypaný plech. Pečeme při 180 °C zhruba 25 minut. Po vychlazení připravíme z čokolády na vaření a tuku čokoládovou polevu. Můžeme ještě posypat ořechy, kokosem nebo nechat jen tak. Před podáváním můžeme ještě rozkrojit a namazat nejlépe domácí marmeládou.



Původně jsem tento recept získala od své prababičky, ale časem se recept upravil do dnešní podoby. Jen doufám, že chutná stále stejně jako tenkrát. Dobrou chuť!



Tvarohová bublanina s krupicí



autor Lenka Pryczková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

180 g másla
150 g cukru
4 vejce
500 g tvarohu
6 dl mléka
350 g krupice
vypeckované třešně

Postup

Krupici navlhčíme mlékem. Máslo utřeme s cukrem, postupně přidáváme žloutky, tvaroh a krupici. Nakonec lehce vmícháme ušlehaný tuhý sníh z bílků. Vlejeme na vymazaný a vysypaný plech, poklademe ovocem a ve středně teplé troubě upečeme. Hotovou bublaninu pocukrujeme.



Krupičniok



autor Helena Febrová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

1 kg pšeničné krupice
2 vejce
80 g másla
90 g cukru moučky
0,5 l mléka
15 g droždí
1 lžička cukru krupice
10 g soli
tuk na vymazání
pekáče

Postup

Z poloviny vlažného mléka, lžičky cukru a droždí zaděláme kvásek, který necháme vykynout. Z kvásku a ostatních surovin vypracujeme v míse hustší těsto, které vložíme do tukem (máslom nebo sádlem) vymazaného pekáče. Necháme vykynout (asi 50 minut) a pak pomalu pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 1 až 1 ½ hodiny. Necháme vychladnout, vyjmeme z pekáče, nakrájíme na hrubší plátky a podáváme s čerstvým máslem. Výborným doplňkem je bílá káva.



Je to klasika, která za časů našich babiček byla častou večeří a dojídala se i ke snídani. Můžeme přidat slunečnicová semínka.





Stařenčiny nekynuté koláčky

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 45 min. počet porcí: 8

Ingredience

500 g polohrubé mouky
165 g másla
3 vejce
1 lžice krupicového cukru
42 g droždí (1 kostička)
1 špetka soli
1 vanilkový cukr
200 ml mléka
2 kostky tvarohu
1 miska povidla
1 citron
5 dkg cukru
5 dkg hrubé mouky
švestková nebo jablečná povidla
Hera na vymazání plechu



Bydlela s námi stařenka, která je často pekla. Teď je peču já a jsou mé oblíbené, protože odpadá čas kynutí. Zadělam těsto a peču.

Postup

Uděláme klasický kvásek, máslo rozeřeje-me, ostatní suroviny dáme do mísy, přidáme vlažné máslo, kvásek a zaděláme těsto. Pokud by se těsto lepilo, přisypeme mouku. S těstem hned pracujeme, nenecháváme kynout. Z těsta trháme kousky, rozplácne-me je, dáme tvarohovou náplň a uděláme vzhledné bochánky. Ty klademe na plech vymazaný Herou, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme drobenkou a zdobíme povidly. Pečeme v troubě na 180 °C, na plechu koláčům děláme místo, protože v troubě nakynou.



Tvarohový srnčí hřbet s čokoládou

autor Lenka Pryczková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

250 g másla
4 žloutky
250 g mletý cukr
250 g tvarohu
1 prášek do pečiva
250 g polohrubé mouky
4 bílky
100 g rozinek
čokoládová poleva

Postup

Utřeme máslo se žloutky a cukrem. Vmícháme tvaroh a mouku smíchanou s práškem a rozinkami. Nakonec lehce zamícháme ušlehaný sníh z bílků. Formu na srnčí hřbet vyložíme pečicím papírem, vlejeme těsto a upečeme. Po vychladnutí vyklopíme a polejeme čokoládovou polevou.

Ořechové řezy s pudingem

autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

4 vejce
300 g cukru krupice
1 vanilkový cukr
10 lžic vlažné vody
100 g nahrubo nakrájených ořechů
200 g polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
1 lžička rostlinného tuku
2 lžice hrubé mouky
500 ml mléka
1 balíček vanilkového pudingu
1 máslo
100 g moučkového cukru
1 balíček čokoládové polevy
1 lžice odložených ořechů

Postup

Vejce, cukr krupice a vanilkový cukr utřeme, přidáme vodu, ořechy, polohrubou mouku a prášek do pečiva. Nalejeme na vymazaný a vysypaný plech a v předehřáté troubě upečeme při 180 °C. Dáme vychladnout. Uvaříme pudink z mléka, špetky cukru a vanilkového pudingu a rovněž necháme vychladnout. Máslo vyšleháme s moučkovým cukrem a vmícháme vychladlý pudink. Krém natřeme na piškot. Čokoládovou polevu rozpustíme podle návodu na sáčku v horké vodě. Pocákáme ji moučník a posypeme ořechy. Piškot můžeme před pudingem pomazat marmeládou.



Moučník předčí zákusky z cukrárny – dobře vypadá i chutná, je rychlý a příprava je snadná. Rodina jistě ocení.

Strouhaný koláč

autor Lenka Pryczková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

Těsto:

400 g hladké mouky
250 g másla
1 žloutek
1 kypřicí prášek
1 lžice kakaa

Náplň:

1 kg tvarohu
300 g mletého cukru
1 vanilkový cukr
1 lžice solamylu
4 žloutky
sníh z 5 bílků

Poleva:

150 g mletého cukru
70 g másla
2 lžice kakaa
3 lžice vařící vody
1 lžice rumu

Postup

Z uvedených přísad vypracujeme těsto a dáme ho na hodinu do chladničky. Mezitím si připravíme náplň: všechny přísady umícháme v jemný krém, do kterého nakonec vmícháme sníh. Ztuhlé těsto rozdělíme na dvě poloviny. Jednu polovinu nastrouháme na vymazaný plech. Na ni nanese náplň, rozetřeme a nastrouháme druhou polovinu, aby náplň byla přikrytá. Pečeme ve středně teplé troubě. Po upečení polejeme polevou.





Medovník



autor Simona Linartová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

150 g moučkového cukru

100 g másla

1 vejce

2 lžice medu (ne moc vrchovaté)

2 lžice mléka

1 lžička jedlé sody

450 g hladké mouky

250 g másla (na krém)

150 g cukr krupice (na krém)

1 vanilkový puding (na krém)

500 ml mléka (na krém)

1 sklenice rybízové marmelády

špetka soli do těsta, moučkový cukr
na pocukrování, rum na slití plátu

Postup

Těsto: cukr, máslo, vejce, med, mléko a sodu šleháme ve vodní lázni asi 10 minut, pak přidáme mouku a zpracujeme těsto. To rozdělíme na čtyři díly a necháme v teple. Z každého kousku vyválíme plát na obráceném plechu. Plech musí být dostatečně vymazán tukem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C. Pozor! Pláty se rychle pečou, takže nikam neodcházet ani nekouřit ani si nezdřímnout. Až pláty vychladnou, pomažeme je krémem a marmeládou.

Krém: z pudinkového prášku a mléka uvaříme puding (necháme vychladnout). Máslo a cukr utřeme a pak přidáváme vychladlý puding. Ušleháme krém. Pak slepujeme: plát-krém-plát-marmeláda-plát-krém-plát.

Tip: každý plát je možné celý polít rumem, ať má medovník tu správnou alkoholovou chuť. Pak necháme v lednici nejlépe do druhého dne, ať se uleží. Před podáváním pocukrujeme.



Stačí malá sklenice marmelády, nejlépe domácí výroby, je zaručeně lepší, pikantnější. Tento medovník peču snad už dvacet let a vychytávám při jeho výrobě mouchy. Důležité je rozválení těsta, které musí být tenoučké jako papír. Co o tomto zákusku říct? Vždy se po něm jen zapráší!



Mazurek medový



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

500 g hladké mouky

200 g moučkového cukru (do těsta)

250 g medu

4 vejce

30 g sádla

1 lžička jedlé sody

300 g másla

2 žloutky

200 g moučkového cukru (do náplně)

100 g vlašských ořechů

1 bílek

250 g moučkového cukru (do polevy)

50 ml rumu

rumové aroma, citronová šťáva, několik
ořechů na ozdobu

Postup

Příprava těsta: Do kastrolu dáme med a sádlo, na mírném ohni rozpustíme a necháme vychladnout. Čtyři vejce utřeme s cukrem do pěny. Do 500 g hladké mouky přidáme utřená vejce, med rozpuštěný se sádlem, sodu a rumové aroma. Umícháme těsto a dáme na 12 hodin do ledničky. Další den těsto rozdělíme na dva díly, z každého rozválíme placku a upečeme na plechu v troubě při teplotě 170 °C po dobu 8 minut.

Příprava náplně: Máslo utřeme do pěny, přidáme 200 g moučkového cukru a dva žloutky. Dodáme citronovou šťávu, nasekané ořechy a vymícháme. Upečenou placku potřeme náplní a položíme na ni druhou placku.

Příprava polevy: Moučkový cukr důkladně utřeme s jedním bílkem. Nakonec přidáme 50 ml rumu. Polevu nalejeme na mazurek a ozdobíme ořechy.



Mazurek medový je sladký zákusek, který se připravuje na velikonoční svátky v Těšínském Slezsku. Výborný bude i s čokoládovou polevou.

Foto: Mazurek medový





Maminčiny zelníky



autor Zdeňka Odchodnická

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

3 kg hlávkového zelí
4 lžíce sádla
2 střední cibule
2 lžičky mletého pepře
2 dl rumu
1 kg polohrubé mouky
220 g cukru
220 g Hery
2 droždí
400 ml mléka
1 lžička soli

Postup

Začínáme zelnou náplní, protože příprava je dlouhá. Zelí o hmotnosti asi 3 kg a 2 střední cibule nastroháme. Důkladně vymačkáme, nejlépe na lisu. Ve větším pekáči rozpustíme 4 vrchovaté lžíce sádla, přidáme zelí, 2 nebo 3 lžičky pepře, důkladně promícháme a dáme do trouby dusit při 160 až 180 °C asi 2 až 3 hodiny podle toho, jak bylo zelí vymačkáno. Během dušení promícháváme. Objem se nám zmenší o polovinu a zelí musí být světle hnědé. Do podušeného zelí nalijeme asi 2 dcl rumu a osladíme dle chuti cukrem (já dávám asi půl kila). Tuto náplň si připravíme den předem. Druhý den zaděláme klasické těsto na koláče, necháme vykynout a připravíme drobenku. Vykynuté těsto rozdělíme na 4 díly, roztáhneme a do středu dáme náplň. Dobře uzavřeme, položíme na plech, spojenou částí dospod a na plechu od středu opatrně, stejnoměrně vytvarujeme kulatý koláč a povrch zasympeme drobenkou, necháme vykynout a upečeme.



Tento koláč pekla moje maminka, která se jej naučila od své tchyně. Koláče se pekly na podzim, když se sklízelo zelí. Oblíbil si ho i můj manžel, a když ho pečú, tak i pro sousedy.



Falešný sachr



autor Lenka Pryczková

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

200 g moučkového cukru
200 g másla
3 žloutky
3 bílky
2 lžíce marmelády
2 lžíce kakaa
300 g polohrubé mouky
1 lžička jedlé sody

Postup

Utřeme máslo, žloutky a moučkový cukr. Přidáme marmeládu, kakao a mouku promíchanou se sodou. Upečeme ve vymazané a vysypané koláčové formě při teplotě 160 °C. Po vychladnutí krájíme na dílky a zdobíme ušlehanou šlehačkou.





Jablkové štrúdle



autor Simona Linartová

obtížnost: příprava: 40 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 15

Ingredience

2 vejce
2 lžičky sádla (ořech sádla)
troška octa a mouka, podle hustoty
Na náplň: jablka, strouhanka, rozinky,
cukr, skořice, ořechy, vanilkový cukr,
rozpuštěné máslo

Postup

Těsto: všechny suroviny smícháme a vypracujeme v hladké těsto. Necháme pod teplým hrncem odpočinout. Pak rozdělíme na tři části. Jednu po druhé rozválíme na moukou posypané utěrce do úhledného kola. Potřeme máslem, posypeme strouhankou, jablky, cukrem, rozinkami, sekanými ořechy vlašskými a skořicí, nakonec pokapeme máslem. Opatrně stočíme a dáme na plech. Pečeme v troubě vyhřáté na 170 °C, po upečení potřeme rozpuštěným máslem.



Štrúdle pekla moje maminka a všem v okolí moc chutnaly. Odkud měla recept ona, to už nevím a ani se to už nedozvím.



Kiščok od babičky



autor Helena Febrová

obtížnost: příprava: 15 min. doba vaření: 25 min. počet porcí: 10

Ingredience

3 hrnky kyšky
3 hrnky hrubé mouky
2 hrnky moučkového cukru
1,8 dl oleje
3 lžice kakaa
2 vejce
2 lžičky jedlé sody

Postup

Suroviny jednoduše smícháme a těsto vylejeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech. Pečeme při 180 °C. Po upečení můžeme ještě horký potřít kakaovou polevou: 80 g másla, asi 200 g moučkového cukru, 3 lžice rumu a 2 lžice kakaa. Vše v misce spojíme na jemnou hmotu a po troškách klademe na horký moučník. Až se poleva rozteče, uhladíme ji nožem. Necháme vychladnout.



Můžeme přidat oříšky, nebo rozinky namočené v rumu.



vítězný recept





Banánové palačinky



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 5 min. doba vaření: 2 min. počet porcí: 6

Ingredience

3 banány
500 ml mléka
1 špetka soli
250 g polohrubé mouky
3 vejce
1 dl oleje
1 lžička mleté skořice
3 lžice moučkového cukru

Postup

Z mléka, soli, mouky a vajec uděláme klasické palačinkové těsto, které dáme na chvíli odstát. Poté do něj nakrájíme na kolečka banány. Smažíme palačinky. Před podáváním každou obalíme v moučkovém cukru smíchaném se skořicí.



Recept je uveden jako zákusek, ale je možné ho podávat jako hlavní jídlo, což se u nás doma děje. Zapijíme hrnkem mléka. Kalorické, ale moc dobré. Můžeme použít i jiné ovoce, jablka, hrušky, nebo ananas, nakrájené na tenké plátky.



Chrust



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 10 min. doba vaření: 2-3 min. počet porcí: 20

Ingredience

150 g hladké mouky
3 žloutky
35 g másla
1 lžice rumu
2 lžice smetany
35 g moučkového cukru
sádlo nebo olej na smažení

Postup

Z připravených surovin zpracujeme tuhé těsto, které „vytlučeme“ na vále válečkem. Vyválíme „na stéblo“. Rádlem vykrojíme pásy, které pak rozdělíme do tvaru kosočtverce. Ty pak uprostřed prořízneme a jeden konec chrusta prostrčíme tímto otvorem. Pak smažíme v rozpáleném sádle nebo oleji dozlatova. Usmažené chrusty necháme okapat a osušit na papírovém ubrousku. Před podáváním pocukrujeme. Podle chuti posypeme mletou skořicí.



Velikonocím předchází doba masopustu. Poslední čtvrtek před Popeleční středou, vrchol masopustu, se ve Slezsku nazývá Tlustý čtvrtek. Dříve se tradovalo, že v tento den má člověk co nejvíce jíst a pít, aby měl po celý rok dostatek sil. Pekly se koblihy a chrust. Chrust (chroust) též symbolizuje probouzející se jarní přírodu. Když odebereme rum a cukr, dá se připravit i na slano jako křupání.



Lejoky



autor Karin Mitrengová

obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 2 min. počet porcí: 4

Ingredience

2 vejce
500 ml mléka
200 g hladké mouky
3 lžice másla na pomazání
4 lžice moučkového cukru na posypání
špetka soli

Postup

Vejce, mléko, mouku a špetku soli umícháme na řídké těsto. Je lepší, když je odpočinuté. Pak nasucho opékáme tenké placky, které potřeme rozpuštěným máslem a pocukrujeme. Tento recept se vždy dělal od oka z daných surovin, důležité je řídké těsto, aby se dobře rozlévalo.



Lejoky nám dělávala babička ke snídani. Můžeme potřít jakoukoli marmeládou nebo povídlý.





Apfelmus



autor Pavel Kořízek

obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 30 min. počet porcí: 20

Ingredience

1,4 kg jablek
120 g cukru
6 vaječných bílků
15 g želatiny
6 g mleté skořice
100 ml bílého vína



Se želatinou se musí člověk naučit pracovat. Pěna nesmí být ani moc hustá ani řídká, je třeba zkoušet.

Postup

Oloupaná a nadrobno nakrájená jablka povaříme s vínem na mírném ohni. Po zchladnutí v ledničce rozmixujeme se skořicí a cukrem. Z bílků ušleháme pěnu a důkladně vmícháme do rozmixovaných jablek. Zamícháme rozpuštěnou želatinu. Rozdělíme do pohárů a necháme zchladit přibližně 8 hodin.





Jitrocelové křupinky



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 35 min. doba vaření: 2 min. počet porcí: 12

Ingredience

12 mladých listů jitrocele
1 dl mléka
1 vejce
4 lžice hladké mouky
1 lžice cukru
0,5 lžičky mleté skořice
0,5 dl oleje nebo sádla

Postup

Mladé listy jitrocele vyskládáme vedle sebe, každý lehce zmáčkne, posypeme cukrem se skořicí. Necháme půl hodiny odležet. Připravíme řídké těstíčko z mléka, vejce, hladké mouky a cukru. Listy jitrocele v něm obalujeme a smažíme na sádle nebo oleji dozlatova. Položíme na papírový ubrousek. Při podávání opět pocukrujeme.



Naše prababičky a babičky na vesnici dokázaly maximálně využít darů přírody jak v kuchyni, tak v lidovém léčitelství. Šťávy, vylisované z čerstvých listů jitrocele kopinatého, používaly proti kašli a onemocnění dýchacích cest.



Mučník z angreštu



autor Lenka Pryczková

obtížnost: příprava: 20 min. doba vaření: 40 min. počet porcí: 8

Ingredience

0,7 l angreštového kompotu
3 vejce
200 g cukru
200 ml oleje
250 g polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
2 dl žluté sodovky
1 vanilkový pudink

Postup

Zamícháme vejce, cukr, olej, přidáme mouku s práškem do pečiva a sodovkou. Dáme na vysypaný plech a poklademe ovocem. Upečeme. Z ovocné šťávy uvaříme pudink, kterým polejeme teplý moučník.



Místo žluté sodovky můžeme použít Fantu nebo sífon s trochou citronové šťávy.



Gaušky s tvarohem



autor Magdalena Krausová

obtížnost: příprava: 5 min. doba vaření: 3 min. počet porcí: 3

Ingredience

3 dl vlažného mléka
400 g polohrubé mouky
2 vejce
0,5 balíčku prášku do pečiva
250 g tvrdého tvarohu
100 g másla
špetka soli
cukr dle chuti

Postup

Vejce, mouku, vlažné mléko, prášek do pečiva a špetku soli zapracujeme v hustší lité těsto. Polévkovou lžicí tvarujeme noky a vkládáme do vařící, mírně osolené vody. Po vyplavání na hladinu necháme noky ještě minutu vařit a poté je vyndáme. Uvařené noky smícháme s tvarohem, máslem a cukrem.



Je to jedno z typických jídel, které se vařilo v hornických rodinách. Recept naučila mojí maminku babička a já se jej zase musela naučit od ní, protože gaušky s tvarohem jsou jediným sladkým jídlem, kterého nemám nikdy dost.



Šimlena



autor Petr Pavlíček

obtížnost: příprava: 5 min. doba vaření: 10 min. počet porcí: 5

Ingredience

200 g domácích povidel
200 g cukru
1 l mléka

Postup

Povidla pečlivě promícháme s cukrem. Poté opatrně vmícháme mléko. Podáváme vychlazené.



Jako malému klukovi mi to moc chutnalo.



Zázvorky



autor Karel Drápal

obtížnost: příprava: 40 min. doba vaření: 10 min. počet porcí: 90

Ingredience

500 g hladké mouky
4 vejce
500 g moučkového cukru
1 prášek do pečiva
4 lžičky mletého zázvoru

a moukou vysypaný plech. Necháme přes noc odpočinout. Druhý den pečeme v troubě do zlatavé barvy (teplota 170 °C, 10 minut). Zázvorky necháme 14 dnů do Vánoc rozležet.



Tento recept je ze starých rodinných kuchařských zápisů. Zázvorky se připravovaly na Vánoce. Dříve se přípravě těsta a pečení věnoval na naši rychlou dobu neuvěřitelně dlouhý čas.

Postup

Hladkou mouku prosejeme. Cukr s vejci třeme nejméně půl hodiny. Přidáme mouku, prášek do pečiva a zázvor. Zpracujeme tužší, ale vláčné těsto. Vyválíme plát 2 mm silný. Formičkou na zázvorky vykrajujeme jednotlivé kousky. Klademe je na vymazaný



Vánoční černá mačka



autor Simona Linartová

obtížnost: příprava: 15 min. doba vaření: 25 min. počet porcí: 10

Ingredience

500 g švestkových povidel
2 perníky na strouhání
100 g rozinek
100 g kokosu
50 g kandovaného ovoce
1 lžičku mleté skořice
50 g čokolády na vaření
100 g vlašských nasekaných ořechů
100 g oloupaných a nasekaných mandlí
50 g másla (rozpustit)
2 lžice rumu
25 hřebíčků
2 sáčky vanilkového cukru
sůl, cukr a rum na dochucení, voda na namočení perníku

Postup

Přes noc namočíme perník na strouhání do vody. Druhý den přidáme švestková povidla a na mírném ohni pomalu vaříme. Za stálého míchání přidáme rozinky, kokos, mletou skořici, nakrájené kandované ovoce, čokoládu, vanilkový cukr, rum, špetku soli. Zvlášť vaříme oříšky a mandle nasekané nadrobno, pak dáme do omáčky. Omastíme rozpuštěným máslem. Hřebíček uvaříme ve vodě a rovněž přidáme do omáčky vodu. Doladit dle vlastní chuti. Všechny uvedené ingredience lze přidat nebo i ubrat.



Tuto omáčku tradičně jíme na Vánoce s vánočkou. Množství jednotlivých surovin, jsem nikdy nevážila. Recept mám od své babičky, která omáčku vždy připravovala na Štědrý večer.

Vše dávám od oka a chuti, jak si ji pamatuji z dětství.





Chutovky a nápoje

„Dobré jídlo, dobré pití
prodlužují živobytí.“

České přísloví



Domácí Lučina



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: 5 min. doba vaření: 0 min. počet porcí: 300g

Ingredience

- 1 velký bílý plnotučný jogurt
- 1 kelímek smetany 12%
- 2 špetky soli

Postup

Suroviny promícháme a přes noc dáme vykapat do cedníku, vyloženého čistou utěrkou.



Naprostο famózní recept, je to lahodný, jemný sýr, který můžeme ochutit, ale není třeba. Podáváme například s plátkem bagety jako předkrm, ale vhodný je i jen tak k vínu. Dostavují se po něm sladké sny.



Smažený ovčí sýr



autor Tomáš Velička

obtížnost: příprava: 5 min. doba vaření: 20 min. počet porcí: 1

Ingredience

- 150 g pravého ovčího sýra
- 100 g vařených brambor
- špetku soli, trochu pepře,
- trojobal: strouhanka, vejce, mouka

Postup

Sýr musí být kvalitní, opravdu z ovčího mléka, ne z kravského. Ovčí sýr se neroztéká a má krásnou celistvou konzistenci. Sýr se nakrájí na plátky, osolí a opepří, poté se obalí v trojobalu. Smaží se dozlatova, jako příloha se podávají vařené brambory s máslem a pažitkou, k tomu ledový salát.



Recept pochází z Beskyd, konkrétně z centrální oblasti Valašska, údolí Pluskovce ve Velkých Karlovicích. Toto vynikající jídlo bylo pro nás sváteční, protože náš ovčí sýr byl pro svou kvalitu tak žádaný, že se veškerý prodal a málokdy zůstal pro nás doma. Babička toto jídlo dokázala pro nás připravit s velkou láskou a vždy jsme se těšili na prázdniny, až si zase dáme tuto delikatesu. Ovčí sýr je výrazný jak chutí, tak vlní, a proto pozor, někomu by to mohlo vadit.





Frýdecké buchetky



autor Mirka Gacková

obtížnost: příprava: 30 min. doba vaření: 40 min. počet porcí: 8

Ingredience

1 kg mletého masa

1,5 kg polohrubé mouky

2 dl mléka

80 g droždí

2 žloutky

1 Hera

do masa: majoránka, česnek, sůl,
vajíčko, kmín (vše, jako do karbenátků)

cukr do kvásku

vejce na pomazání

Postup

Mleté maso ochutíme jako na karbenátky. Připravíme si těsto. V teplém mléce s troškou cukru rozdrobíme droždí a necháme vzejít kvásek. V míse si připravíme mouku, nastrojíme do ní Heru, osolíme a přidáme žloutky, nakonec přilejeme kvásek. Zamícháme a necháme vykynout. Z ochuceného mletého masa vytvoříme kuličky, které pak zabalíme do kousku vykynutého těsta. Naskládáme na plech a potřeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme na 180 °C asi 40 minut dozlatova.





Slezská topinka



autor Petr Pavlíček

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 1 plátek chleba
- 1 volské oko
- 1 kyselá okurka
- 3 plátky salámu
- 2 kolečka cibule

Postup

Krajiček chleba opečeme nasucho. Potřeme česnekem a namažeme máslem. Obložíme salámem, na jednu stranu volské oko na druhou nakrájenou okurku a posypeme kolečky cibule. Solíme a pepříme podle chutě.



Snadné, rychlé, ale chutné!



Pohančená placka



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 200 g pohanky
- 4 lžíce strouhanky
- 4 vejce
- 5 stroužků česneku
- 150 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 špetka mletého pepře

Postup

Pohanku spaříme vroucí vodou, aby ztratila trpkost. V osolené vodě ji uvaříme doměkka a necháme vystydnout. Přidáme zbývající ingredience a vytvoříme těsto, které vylijeme na pečicí papír a v předehřáté troubě upečeme dozlatova.



Placku krájíme na pásky a podáváme jako přílohu například k pečení, k dušené zelenině nebo jen tak k večeři k pomazánce. Pohanka je neprávem opomíjená, ale je všestranně použitelná nasladko i naslano. Zdravá, výživná a netloustne se po ní.



Závin hraběte Drákuly



autor Helena Žilová

obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

- 4 menší červené řepy
- 3 hrsti nakrájeného hlávkového zeli
- 1 lžíce nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 1 lžíce soli
- 1 balíček listového těsta
- 2 žloutky
- 1 lžíce sezamových semínek

Postup

Řepy uvaříme v mírně osolené vodě (20 minut). Po vychladnutí je oloupeme a nahrubo nastrouháme. Slijeme šťávu (tu vypijeme, protože je plná vitamínů) a řepu smícháme se zelím, přidáme zázvor. Osolíme a okořeníme podle chuti a stavu zásob. Listové těsto rozdělíme na tři části, každou vyválíme. Naplníme směsí, utvoříme nohavice, potřeme je žloutkem a posypeme sezamem. V troubě předehřáté na 180 °C pečeme na pečicím papíru 30 minut.



Je to pracnější, ale chuťově vyvážené, na řezu velmi efektní. Ještě lepší je studený, chutě se prolnou. Listové těsto se už dávno neplní jen jablky, slané a zeleninové variace jsou vítanou chuťovkou.





Máslovka

autor Renata Konopková



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

750 ml domácí jemné pálenky
nebo rumu
1/3 másla (83 g)
5 polévkových lžic krystalového cukru

Postup

Na dno hrnce rozpustíme máslo, přidáme cukr a mícháme vařečkou, spojené ingredience zpění a připomínají klasickou jišku. Ve chvíli, kdy zhnědne, okamžitě zaléváme alkoholem a stálým mícháním rozpustíme vzniklý karamel. Máslovku ohříváme na teplotu tak právě k pití. Ve štamprličkách podáváme ihned, dokud je teplá a krásně prohřívá.



Máslovku u nás používáme po generace a stále nás léčí. S máslovkou odezní kašel i bolest v krku z prochazení. Kому vadí chuť pálenky, vřele doporučuji rum.

vítězný recept



Pivní flip

autor Petr Pavlíček



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

2 žloutky
100 g cukru moučky
0,5 l pivo 10°

Postup

Dlouze třeme žloutek s cukrem. Poté opatrně přilijeme pivo a promícháme. Pozor, velice to pění. Podáváme vychlazené.



Když jsem byl nemocen, dostával jsem to jako posilující lék.



Domácí ovesný chlebiček

autor Helena Žilová



obtížnost: příprava: doba vaření: počet porcí:

Ingredience

250 g tvarohu
400 ml kefiru
3 lžíce mléka
400 g ovesných vloček
1 lžička soli
1 lžička mleté červené papriky
1 lžička drceného kmínu
150 g Hery
1 hrst čerstvých bylinek – kopřiva, petrželka apod.
4 žloutky
4 bílky
1 lžička jedlé sody

Postup

Tvaroh smícháme s kefirem a mlékem. Do toho namočíme vločky, přidáme sůl, papriku, kmín a bylinky. Rozpustíme Heru, do vychladlé vmícháme žloutky a přidáme do směsi s vločkami. Ušleháme sníh z bílků a s jedlou sodou dáme nakonec do hmoty. Na plechu s pečicím papírem pečeme v troubě vyhřáté na 250 °C, po 5 minutách ztlumíme na 180 °C a dopečeme. Do těsta je možné přidat strouhaný sýr, nakrájenou anglickou slaninu, ale to už je zbytečný luxus.



Chleba nám pekla babička, recept jsem našla v ohmatané pro-maštěné knížce a dodnes mi při jeho pečení zavoní dětství. Rodině ho podávám s domácí Lučinou.



Partnerské restaurace

Níže nacházíte seznam restaurací, které mají ve své nabídce vybrané pochoutky uvařené podle receptů z této kuchařky. Není tedy nic jednoduššího, než si naplánovat výlet na některou z atraktivit cestovního ruchu, cestou se zastavit v jedné z partnerských restaurací a zjistit „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

① Horský hotel Chata Kopřivná

Malá Morávka 122, 793 36 Malá Morávka
+420 554 273 152, +420 777 745 371
www.koprivna.cz

③ Restaurace U Kata

Brothánkova 338/1, 792 01 Bruntál
+420 554 211 749
www.restaurace-u-kata.cz

⑤ Hostinec Penzion Lhotka

Petřkovická 125, 725 28 Ostrava-Lhotka
+420 596 628 662, +420 736 763 379
www.hostineclhotka.cz

⑦ Hotel Roubenka, s.r.o.

Dolní 327, 742 66 Štramberk
+420 556 852 566
www.roubenkahotel.cz

② Hotel Slunce

Jesenická 4, 795 01 Rýmařov
+420 554 212 790, +420 777 273 776
www.hotelslunce.jeseniky.com

④ Třebovický mlýn

Na Heleně 5004/2, 722 00 Ostrava-Třebovice
+420 733 739 168
www.trebovickymlyn.cz

⑥ Hotel Sepetná – restaurace Valašská koliba

Ostravice 0956, 739 14 Ostravice
+420 558 682 108
hotel.sepetna.cz

⑧ Hotel a restaurace Jaškovská krčma Těrlicko

Horní Těrlicko 242, 735 42 Těrlicko
+420 602 269 734
www.jaskovskakrcma.cz



⑨ Hotel Grůň

Mosty u Jablunkova 1112, 739 98
Mosty u Jablunkova
+420 737 245 490
www.hotelgrun.cz

⑩ Bar pod Kypmóm

Bukovec 373, 739 84 Bukovec
+420 777 294 665
www.podkypmóm.cz

Seznam je aktuální v době vydání kuchařky. Aktuální seznam je vždy na www.jaksmakuje.cz.



Vítězné recepty 3. ročníku kulinářské soutěže

Ceny odborné komise

- 1. místo** Kiščok od babičky (autor Helena Febrová)
- 2. místo** Máslovka (autor Renata Konopková)
- 3. místo** Vánoční černá mačka (autorka Simona Linartová)

Cena médií

Dýňová polévka (autor Přemysl Košut)

Poděkování

Zvláštní poděkování patří našim gastroexpertům, pánům Karlu Mathiasovi, Romanovi Bielešovi a Mirkovi Horákovi, kteří všechny recepty ohodnotili a sestavili tzv. Moravskoslezské menu pro rok 2013. Bez odborné pomoci prvního jmenovaného by pak byla letošní kuchářka uvedena v život jen ztěžka.

Děk patří také všem partnerům projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, bez jejichž vstřícnosti by nebylo jednoduché projekt propagovat a udržovat aktivní po celý rok. Hlavně díky partnerům se daří projekt, a tím i Moravskoslezský kraj, dostávat do povědomí všech, kteří mají rádi kvalitní regionální kuchyni.

A poděkovat chceme také všem, kteří se s námi podělili o své recepty.

Partneři



Rejstřík receptů

Angreštový mučník	92
Apfelmus	90
Babiččina hřivačka	19
Bábovka ze švestkových povidel	75
Banánové palačinky	88
Beránek velikonoční	74
Beskydská lepenice	66
Bramborák kopřivový	65
Bramborová roláda	67
Bublanina tvarohová s krupicí	76
Buchetky frýdecké	100
Čiapkapusta	65
Česnečka s krupičnou mlhou	21
Čokoláda na tvarohovém srncím hřbetu	80
Domáci Lučina	98
Domáci ovesný chlebiček	105
Domaslavická chlebová polévka	21
Domikát valašská polévka	15
Dýňová polévka	16
Dýňovo-droždňová polévka	18
Falešný sachr	85
Fazolový salát	71
Frýdecké buchetky	100
Frýdecké karbenátky	48
Gaga polévka	12
Gaušky s tvarohem	93
Guláš jelení (zbojníka Ondráše)	55
Holubky	30
Hovězí v hořčicovém kabátku	41
Hrnkový knedlík (Jazyk načerno s hrnkovým knedlíkem)	32
Hrstková polévka	18
Chlebiček domácí ovesný	105
Chlebová domaslavická polévka	21
Chrust	88

Jablkové štrúdle	86
Játrový krém	22
Jazyk načerno s hrnkovým knedlíkem	32
Jehněčí kotletky s gratinem	56
Jelení guláš zbojníka Ondráše	55
Jitrocelové křupinky	92
Kachna s náplní z červeného zelí	28
Kachna sváteční slezská	29
Kančí kýta se šípkovou omáčkou	52
Kančí řízky nakládané s hedvábnou kaší	49
Kapr po slezsku	60
Karbenátky frydecké	48
Kávový perník	76
Kiščok od babičky	87
Koláč strouhaný	81
Koláčky stařenčiny nekynuté	78
Kopřivový bramborák	65
Kopřivový špenát	64
Kotletky jehněčí s gratinem	56
Kotletky po zahradnicku s brusinkovou rýží	31
Kozí sýr ve škvarkových placcích se směsí listových salátů	68
Králičí paštika	46
Králík pod dekou	48
Králík se slivovicovou vůní	47
Krkovica zababušená uzená	36
Krupice v tvarohové bublanině	76
Krupičniok	77
Krupná baba	69
Kuře maminčino	27
Květákové krokety naší mamky	66
Kýta kančí se šípkovou omáčkou	52
Lejoky	89
Mačka černá vánoční	95
Maminčino kuře	27

Maminčiny zelníky	84
Masénko na černém pivu	26
Maso v šouletu (vepřové)	35
Máslovka	104
Mazanec – velikonoční svěceník	74
Mazurek medový	83
Medovník	82
Medový mazurek	83
Mučník z angreštu	92
Nakládané kančí řízky s hedvábnou kaší	49
Nošovické pivovarské závitky	42
Ořechové řezy s pudíngem	80
Ovesný domácí chlebiček	105
Palačinky s banány	88
Paštika z králíka	46
Pečené žebro z divočáka se zeleninou z alobalu	50
Pečeňová polévka	23
Perník kávový	76
Pivní flip	104
Placka pohančená	102
Placky škvarkové se směsí listových salátů a kozím sýrem	68
Plecovníky	34
Pohančená placka	102
Polévka domaslavická chlebová	21
Polévka dýňová	16
Polévka dýňovo-droždová	18
Polévka játrový krém	22
Polévka Gaga	12
Polévka hrstková	18
Polévka Chlastačka	14
Polévka pečeňová	23
Polévka sýrová	12
Polévka valašská domikát	15
Polévka z červené řepy	20

Polévka zelená velikonoční	13
Pórek zapečený	69
Pradědovy ponožky	30
Prasátko v kastrolu	40
Pstruh podle švagra Milana	57
Pstruh z Morávky	59
Pudingové ořechové řezy	80
Raduňský telecí kotouč	45
Roláda bramborová	67
Roláda tety Relky	28
Řezy ořechové s pudingem	80
Sachr falešný	85
Salát fazolový	71
Salát šťovíkový	70
Slezská sváteční kachna	29
Slezská topinka	102
Slezský kapusniak	14
Smažené srnčí řízky	34
Smažený ovčí sýr	99
Srnčí hřbet tvarohový s čokoládou	80
Srnčí řízky smažené	34
Stařenčiny nekynuté koláčky	78
Strouhaný koláč	81
Sýrová polévka	12
Šimlena	94
Škvarkové placky se směsí listových salátů a kozím sýrem	68
Špenát z kopřiv	64
Štrúdle jablkové	86
Šťovíkový salát	70
Telecí kotouč raduňský	45
Topinka slezská	102
Tvarohová bublanina s krupicí	76
Tvarohové gaušky	93
Tvarohový srnčí hřbet s čokoládou	80

Uzená krkovic zababušená	36
Vánoční černá mačka	95
Velikonoční beránek	74
Velikonoční svěceník (mazanec)	74
Vepřové maso v šouletu	35
Zababušená uzená krkovic	36
Zapečený pórek	69
Závin hraběte Drákuly	103
Závitky nošovické pivovarské	42
Zázvorky	94
Zelená velikonoční polévka	13
Žebírka na medovině se zelím a bramborami	38
Žebro pečené z divočáka se zeleninou z alobalu	50

Vydal: Moravskoslezský kraj
Krajský úřad
28. října 117
702 18 Ostrava
Česká republika

**Redakční
zpracování:** Agentura API s.r.o.
Ema Havelková

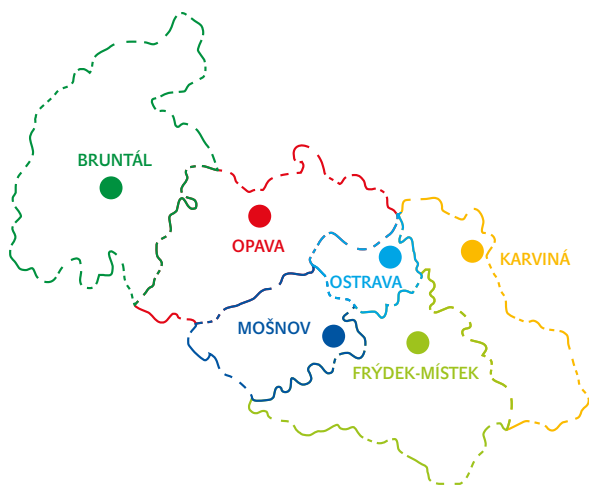
Fotografie: Zdeněk Lhoták

**Grafický design
a realizace:** Agentura API s.r.o.

Foodstyling: Vladislav Stuparič

Rok vydání: 2013

ISBN: 978-80-87503-40-9



Moravskoslezský kraj – Krajský úřad

28. října 117

702 18 Ostrava

www.jaksmakuje.cz

www.msregion.cz

ISBN 978-80-87503-40-9

© 2013

NEPRODEJNÉ



Investice do vaší budoucnosti
Evropská unie
PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ

