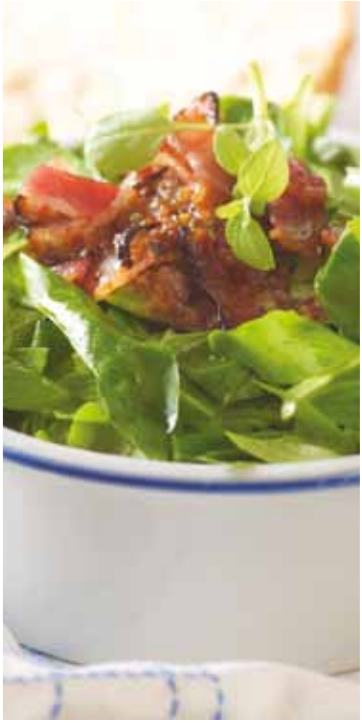
Jak šmakuje Moravskoslezsko?

Jak šmakuje Moravskoslezsko 2012



Kuchařka krajových receptů

Moravskoslezský kraj

Vážení milovníci tradiční kuchyně,

dostala se Vám do rukou v pořadí druhá Moravskoslezská kuchařka pod značkou „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

První Moravskoslezská kuchařka vyšla v loňském roce a obsahuje 69 receptů z Moravskoslezského kraje. Letošní kuchařka Vám představí dalších 83 krajových receptů, jež byly získány přímo od soutěžících, kteří se na jaře přihlásili do druhého ročníku soutěže „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Jsme velmi mile potěšeni zájmem o projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, o čemž svědčí dalších nově shromážděných 83 skvělých receptů, které odrážejí ráz našeho kraje. Na základě těchto převážně jednoduchých receptů si můžete připravit pokrmy z běžně dostupných surovin, popřípadě využít úrodu domácích zahrádek.

Pročítáním této kuchařky zjistíte, že některé recepty pocházejí například i z polského či slovenského příhraničí. Není se co divit, neboť kulturní rozmanitost našeho kraje se pochopitelně projevuje také v gastronomii. Jsme za to velmi rádi, neboť tím jsou „naše-Vaše“ recepty zajímavé, ojedinělé a unikátní právě pro tento kout České republiky – Moravskoslezský kraj.

Náš kraj má svá specifika, která jej odlišují od ostatních a činí jedinečným a přitažlivým. Krajová kuchyně, kterou se prostřednictvím projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ snažíme oživit, je jedním z nich.

Věřte, že kdekoliv s naší kuchařkou přijedeme, budí obrovský zájem. Dokonce si ji žádají lidé z různých koutů republiky. Připravujeme i její jazykové mutace, abychom ji vyvezli zejména do sousedních států, ale nejen tam. Chceme, aby si lidé spojovali náš kraj také s dobrým kvalitním krajovým jídlem, které vůbec není drahé, ani „překombinované“. Je takové, jaké nám všem chutná, a proto má kuchařka takový ohlas.

Opravdu nás velmi těší, že se značka „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ ujala spolu s jejími aktivitami, jako jsou kulinářská soutěž o nejlepší recept z Moravskoslezského kraje a krásný gastrofestival, který se zařadil mezi tradiční kulturní akce v našem regionu.

Váš zájem o „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ je pro nás výzvou a motivací k dalšímu rozvoji tohoto projektu, k jeho obohacování a snaze vymyslet a zrealizovat pro každý rok novou aktivitu, jež zaujme a přiláká pozornost všech milovníků dobrého jídla doma i v zahraničí. A ti spolu s naším dobrým jídlem ochutnají celý Moravskoslezský kraj.

Ať Vám šmakuje!

Váš tým „Jak šmakuje Moravskoslezsko“

Polévky

Bačovská polévka ze skopového krku 11
Selská polévka 12
Polévka z hlívy ústřičné 13
Kmíňačka 15
Varmuža chlebová polévka 15
Polévka štědračka 16
Kopřivová polévka 16
Žurek z králíka 19
Polský boršč 19
Kozí brada I. 20
Kozí brada II. 21
Zelná polévka 23
Slezská zelňačka 23
Červená trojpolévka 24
Krupníková polévka 25
Vánoční kyselice s vánočkou 26
Polévka s pohankou a zeleninou 27

Masové pokrmy

Krůtí grilované válečky 29
Nadívané husí krky 30
Bachora 31
Plněná bůčková kapsa 32
Bůčková roláda se zelným salátem s bramborami 33
Velikonoční hlavička 34
Koleno po staropolsku 34
Hukvaldský závitek 36
Těšínská kotleta 37
Bigos v kotlíku 38
Světlohorský kotlíkový guláš 38
Dobrodinský loupežník 40
Valašský guláš 41
Jehněčí kolínko po beskydsku s chlupatými knedlíky 42
Králík na víně s pastiňákovo-bramborovým pyré 43
Králík po jesenicku 45
Maso na tmavé omáčce 45
Zajíc na smetaně 46
Kančí pečeně paní nadlesní 47
Rychvaldský kapr se zelím 48
Kapří bramboráky podle tchána Jendy 49
Zabíjačková mozečková omáčka 50
Stařenčina povidlová máčka 50
Polská omáčka s hrnkovými knedlíky 52

Bramborové a zeleninové variace

COPA – bramborové placky na pekáči 54
Frenštátské škračky 55
Placky se smetanou a špyrkami 57
Bramborová pochoutka 57
Halušky s kysaným zelím a uzeným masem 58
Zelí zapečené s bramborami 59
Golombki z červeného zelí 60
Slezské zelí 60
Krupník 62
Salát z pečené červené řepy 63
Dobrota z cukety 65
Salát z medvědího česneku 65

Sladké pohlazení

Jáhelník se sušenými švestkami a jablky 67
Pražba 68
Nudlový nákyp s ovocem 68
Stírka 71
Šlíšky 71
Těšínské polešníky 72
Lité štrudle 73
Jahodové lívanečky 75
Nadýchané lívanečky ze zakysané smetany 75
Jidáše 76
Šátečkové koláče z bramborového těsta 77
Tvarohový koláč 78
Valašský medovník 78
Dobrý levný čokoládový dort 81
Smažené květy černého bezu (bezinky) 81
ŠIMLENA – povidlová omáčka 82
Včelí punč 82

Chuťovky

Škvarková pomazánka jakou dělávala moje maminka 85
Podmáslový chlebík jaký dělávala moje maminka 87
Chlebová placka....87
Vesnická placka....88
Šmórák – pečivo z hornické kolonie 89
Slané pečivo z kynutého těsta 91
Slezské pirohy 91
Meteník 92
Rohlíky – Zelňáky....92
Bezlepkové rohlíčky Zelňáky....94
Zelňáky paní Jiřinky 95
Vaječinka „V háji“ 96
Obalované palačinky s falešným mozečkem....97

Odborný komentář pana Horáka

Vážení čtenáři,

sešel se rok s rokem a já Vás vítám u naší druhé kuchařky „Jak šmakuje Moravskoslezsko“. Vězte, že vychází obrovské množství kuchařek, jsou ve velké oblibě, protože tato naše bohatá zem má rozmanité vstupy a tedy je zde z čeho vařit.

Každá manželka, maminka, babička a v neposlední řadě i mnohý muž ví, že láska prochází žaludkem a naparáděný talíř voňavého, vymazleného jídla dovede rozzářit stolující jako sluníčko a dát všechny do pohody, výborné nálady, ať v rodině, na dovolené nebo při jednání hlav státu.

Obliba kuchařských knih má své kořeny již ve středověku a historici nám doložili, že obyvatelé zemí Koruny české byli náramní labužníci. Rukopisné sbírky z 15. století jsou toho dokladem i důkazem. Také se mi dostaly do rukou rukopisy z 18. století. Tyto kuchařky už dávno věděly, že neplatí rovnice a nynější móda, vrstvit mnoho dobrého a drahého v domnění, že vznikne skvělý pokrm. Škoda, že si moderní, rádoby mistři, kuchaři nepřečtou pohádku pana Čapka – O pejskovi a kočičce, kterak vařili dort.

Sice používají samé dobré věci, ale výsledek bývá katastrofický. Proto nemá smysl vytvářet kuchařku, která je počtením s pěknými obrázky, zajímavými názvy, nedostupnými ingrediencemi, exotickými produkty tak, že se v ní pěkně čte, ale o to méně se z ní dá vařit.

My jsme udělali opak a s pokorou jsme se vrátili k prostotě jídelníčku našich stařenek, prababiček, mistrů kuchařů a hospodyň. Zejména venkovské ženy uměly vařit úsporně a tím vlastně bezděky vařily hlavně zdravě. Někdy to neplatilo o svátcích, hodech, svatbách, křtinách, posvíceních, dožínkách, krmáších, fašankách, zabíjačkách a poutích.

To byla všeho přehojnost! Vydali jsme se tedy na cestu za recepty s příběhy, tradovanými po celém našem kraji. Chvílemi jsme nahlédli přes hranice k sousedům i trochu dál. Takové nám totiž naši krajané přeposlali – výtečné a výjimečné recepty. Z dostupných zdrojů charakteristických pro naše teritorium a kouzelných svou jednoduchostí. Jak těžké je však k ní dojít, o to lepší je pak procedura i výsledek.

V půli léta mi přišel email z druhého konce naší vlasti. Když jsem ho otevřel, pod názvem „Kuchařka k nezaplacení“, světe div se, na mě koukala ta naše. Zahřálo mě to i v tom letním večerním hicu. Jak z ní vařím recept po receptu do televize, jsem pyšný na náš kraj, Vás a příběhy kolem těchto skvostů lokální gastronomie a jejich místa. Vybídly mě tyto děje, abych pocestoval krajem, zhlédl malebná místa, kde vznikly, čím vším byly ovlivněny.

Pohovořil jsem s některými autory, toulal se mezi stříbrnými rybníky, z posedu v hlubokých oborách jsme sledovali majestátní vysokou, ve včelím městečku a muzeu jsem stáčel med, s mykology koštoval hřiby a pokrmy z nich. Víc jak 200 let stará sušárna nás pohostila množstvím ovoce i zeleniny. A ta povidla! Ještě teď se oblizuju! Prožil jsem s těmi krásnými lidmi velice pěkné obohacující chvíle v kouzelných místech Moravskoslezska.

Dovolte mi, Vám krajanům a našim příznivcům, fandům, poděkovat za recepty, rozhovory a chvíle strávené s Vámi. Jsou nezapomenutelně hluboko vryté v mém srdci. Když jsme si vařili a fotili tuto knihu, v které teď čtete, věděl jsem, že vzniká další krásná a výjimečná hlavně „naše kuchařka“, vězte, nikde takovou nepotkáte.

Děkuji kolegům našeho realizačního týmu, při té krásné práci, výjimečné atmosféře jsme si uvědomovali, že sám, nejsi nic! Dílo se výborně zdařilo! Přeji jí umaštěné stránky, Vám bezva vaření, vařte jídla s láskou, poté budou sálat pozitivní energii a o tom to je!

Ať je podnětem k vyburcování a zaslání rodinných stříber, zlat, receptur i s rituály, předávané z generace na generaci, tak aby jste nám je zaslali do dalších ročníků „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Dobrou chuť Vám přeje

Váš Mirek Horák
odborník na gastronomii

Odborný komentář pana Smočka

Vážení milovníci dobrého jídla!

Jak zurčivá voda utekl rok a stejně jako v minulém ročníku, se nám i letos sešlo několik desítek úžasných receptů, ne-li klenotů.

To, že tyto dobroty mají nebývalý ohlas, dokazuje i oblíbený televizní pořad „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, ve kterém je pro Vás s Mirkem Horákem každý týden vaříme. Velkou pozornost mělo také úspěšné rozvaření a hodnocení vítězných receptů na atraktivní tiskové konferenci, která se konala v srpnu v Ostravě.

I letos proběhlo vyvrcholení soutěže „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ v podobě druhého ročníku gastrofestivalu, který se konal na začátku září v kouzelném prostředí hradu Hukvaldy. Ani z počátku dne špatné počasí neodradilo k návštěvě tisíce labužníků, kteří si ho užívali plnými sousty! A to doslova a do písmene – návštěvníci zde totiž měli možnost okoštovat některé dobroty z této kuchařky.

Díky hejtmanství Moravskoslezského kraje mohli některé dobroty z obou kuchařek ochutnat také v Katowicích, Drážďanech, Bratislavě i Vídni. Zařadili si je tam do svých jídelníčků a okamžitě zjišťovali, v jakém koutu naší země se takové dobroty vaří! Tak jim chutnaly!

Upřímně Vám mohu říci, že pro všechna jídla jsem se nadchnul! A s oblibou je připravuji jak doma, tak hostům, kteří se na ně rádi vracejí.

Pamatujte si, že dobré jídlo se Vám vždy připomene v prostoru i v čase v jakém jste ho zažili, takovou má vitalitu a sílu!

Vařme tedy tyto „šmakulády“ svým dětem, rodinám a všem na kom nám záleží! Potkávejme se u společného stolu se svými blízkými a věřte, že dobré jídlo zažene všechny chmury dnešního uspěchaného a hektického světa.

Přeji Vám dobré čtení, výtečné vaření a ještě lepší chuť!
A tož tak…

Tomáš Smoček
odborník na gastronomii

Předkrmy: Škvarková pomazánka jakou dělávala moje maminka (str. 85) | Podmáslový chlebík jaký dělávala moje maminka (str. 87)

Tvarohový koláč (str. 78)

Moravskoslezské menu pro rok 2012

Dezerty:
Šlíšky
(str. 71)

Polévka:
Kozí brada I.
(str. 20)

Nadýchané lívanečky ze zakysané smetany
(str. 75)

Hlavní jídlo:
Kančí pečeně paní nadlesní
(str. 47)

Polévky

„Přísně vzato je jen jeden druh knih, který zvětšuje štěstí na zemi – kuchařské knihy.“

JOSEPH CONRAD

Bačovská polévka ze skopového krku

Michaela Víšková

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 4 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 2 l vody
- 1,2 kg předního skopového s kostí (nejlépe krk)
- 60 g sádla
- 50 g mrkve
- 30 g petržele
- 50 g celeru
- 4 ks středně velkých brambor
- 1 ks středně velké cibule
- 7 ks bobkových listů
- 3 kuličky nového koření
- 10 kuliček černého pepře
- 1 malá lžička soli
- 4 stroužky česneku
- hrst hladkolisté petrželky
- dále může být libeček majoránka a hřiby

POSTUP:

Ve velkém hrnci rozpustíme domácí sádlo. Poté vložíme skopový krk a rychle jej orestujeme dozlatova. K opečenému krku přidáme očištěnou zeleninu nakrájenou na hrubé kusy a taktéž ji orestujeme. Poté přidáme brambory opět nakrájené nahrubo, promícháme, po chvíli vložíme cibuli se slupkou a pár bobkových listů. Celé podlijeme horkou vodou, přidáme celý pepř, osolíme dle chuti a táhnutím pomalu vaříme 3 až 4 hodiny. Po 1,5 hodině vyjmeme zeleninu. Maso se bude vařit dál, dokud není zcela měkké. Poté vývar scedíme do stejně velké nádoby, dochutíme solí a pepřem a připravíme k podávání. Do připraveného talíře obereme dlouhé stonky skopového masa, přidáme nahrubo nakrájenou směs kořenové zeleniny, pár kousků brambor a 2 až 3 stroužky vařečkou rozetřeného česneku najemno. Pak zalijeme horkým vývarem a dozdobíme hrstkou natrhané hladkolisté petrželové nati.
Vylepšení: Babička do této polévky ještě přidávala hřiby (pokud rostly, jinak lze přidat sušené). Také čerstvá či sušená majoránka a trs libečku jídlo vylepší! Dobrou chuť!

Gastroexpert doporučuje: *Tato sváteční polévka z našich hor nám při rozvařování tohoto receptu vyrazila dech! Tak moc a moc je dobrá. Je výtečná a výjimečná.*

Selská polévka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 5 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1/2 l vody
- 1 hrnek sušených hub
- 500 ml mléka
- 1 lžíce sádla
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 hrsti přílohových nudlí
- 2 snítky petrželky

POSTUP:

Na sádle zpěníme mouku a umícháme klasickou jíšku. Zalijeme cca 1/2 l horké vody a dobře rozšleháme metličkou, aby se nevytvořily žmolky. Sušené houby, které byly přes noc namočené v hrnku slijeme (černou vodu vylít) a přidáme do polévky. Necháme vřít, přilijeme mléko a vaříme, až jsou houby měkké na skus. Nakonec zavaříme nudle.

O receptu: *Půvab této polévky tkví právě v těch přílohových nudlích, nejsou to klasické vlasové a věřte nebo ne, polévka chutná úplně jinak. Podávala se k snídani, než se šlo do pole, aby byla síla.*
Gastroexpert doporučuje: *Úspěch a výjimečnost je přímo úměrná kvalitě hřibků a přílohových nudlí. Nepodceňte!*

Polévka z hlívy ústřičné

Ivo Valenta Senior

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 2 l vývaru
- 1 l vody
- 1 kg hlívy ústřičné
- 1 ks menšího celeru
- 2 ks větší petržele
- 2 ks větší mrkve
- 1 ks větší cibule
- 1 lžička pálivé sušené papriky
- 0,5 balíčku sladké sušené papriky
- 1 špetka pepře
- 1 ks bobkového listu
- 1 větší brambor
- 1 špetka soli
- 1 lžíce sádla
- 10 stroužků česneku dle chuti

POSTUP:

Veškerou zeleninu nakrájíme na nudličky, cibuli najemno, toto vše mírně orestujeme na oleji, zasypeme paprikou a ihned zalijeme vývarem a litrem vody. Přidáme hlívu nakrájenou na nudličky bez nožiček, protože jsou tvrdé (můžeme je svařit bokem a vývar použít). Polévku vaříme asi hodinu. Přibližně 15 minut před dovařením přidáme najemno nastrouhaný brambor na zahuštění a ještě dovaříme. Česnek a pálivou papriku přidáme dle chuti po dovaření a odstavení polévky, dosolíme a dopepříme.

O receptu: *K tomu receptu mě inspirovala moje milovaná dršťková polévka a láska k „hřibaření". Hlívu nacházím v našich valašských lesích celkem pravidelně a myslím si, že v této polévce má své zasloužené místo. Určitě Vám bude chutnat!*
Gastroexpert doporučuje: *Hodně zdravá záležitost a vyzkoušejte ji i s hřibem kotrčem.*

Kmíňačka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 5 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 3/4 l vody
- 1 balíček celého kmínu
- 1 ks velké cibule
- 1 vejce
- 1 lžička soli
- 3 lžíce oleje
- 2 lžičky dětské krupičky
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 hrst petrželky

POSTUP:

Kmín vsypeme do cca 3/4 l vody a vaříme asi čtvrt hodiny na mírném plameni. V polévkovém hrnci na oleji zpěníme cibuli, až je zlatavá, nasypeme mouku a uděláme klasickou jíšku. Na ni přes hustý cedník scedíme kmínový vývar, povařený kmín vyhodíme. Dolijeme vodou na potřebné množství a necháme povařit. Mezitím si v hrnku uděláme těstíčko na krupicové nočky: krupičku smícháme s vejcem, špetkou soli a zavaříme přes sítko na halušky do vroucí polévky. Zdobíme petrželkou. Podáváme s kostičkami opečeného chleba.

O receptu: *Jednoduchá a zároveň silná chuť dělá z této polévky gurmánský zážitek.*
Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji do kmíňačky uvařit vajíčko od šťastné slépky na ztraceno. Tím se polévka jak ozdobí tak zkvalitní.*

Varmuža chlebová polévka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 l vody
- 2 silnější krajíce staršího chleba
- 100 g uzené slaniny
- 1 stroužek česneku
- kmín, sůl, škvarky

POSTUP:

Chléb nakrájíme na kostky a vložíme na talíře. Slaninu vysmažíme na škvarky a nalijeme na chleba. Následně uvaříme 1 litr vody s kmínem a solí a zalijeme chleba se škvarky. Můžeme dochutit prolisovaným česnekem či polévkovým kořením.

Gastroexpert doporučuje: *Rychlá jako česnečka.*

Polévka štědračka

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 l vody
- 120 g pohanky lámanky
- 50 g másla
- 50 g cibule
- 2 vejce
- 10 g sušených hub
- 50 g hladké mouky
- 200 g brambor
- sůl, mletý pepř

POSTUP:

V hrnci na rozpuštěném másle osmahneme na kostičky nakrájenou cibuli, kterou zaprášíme hladkou moukou a společně restujeme do zlatavé barvy. Cibulovou jíšku zalejeme vodou nebo vývarem, dobře rozšleháme a za občasného míchání přivedeme do varu. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme do vařící se polévky společně s namočenými sušenými houbami. Po deseti minutách varu přidáme spařenou a propláchnutou pohanku a ještě společně zavaříme. Pohanka by se neměla rozvařit, měla by zůstat celá. Na závěr do polévky zašleháme rozbitá vejce a zavaříme. Podle potřeby dochutíme solí a mletým pepřem a podáváme. Jednotlivé porce zdobíme sekanými zelenými natěmi.

O receptu: *Polévka štědračka se na vesnicích připravovala na Štědrý den. V polévce se musely objevit plodiny, které se urodily během roku na poli jako pohanka, brambory, ale také sušené hříbky.*

Kopřivová polévka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 3/4 l vody
- 3 hrsti čerstvých kopřiv (vršky mladých kopřiv)
- 3 ks větších brambor
- 1 kelímek sladké smetany
- 1 lžíce sádla (vrchovatá)
- 4 stroužky česneku
- 2 lžičky soli

POSTUP:

V hrnci na sádle opékáme brambory nakrájené na kostičky a pokrájené kopřivy, které jsme předtím spařili vřelou vodou (je dobré je nechat chvíli v té vodě změknout). Zalijeme vodou, osolíme a vaříme, dokud brambory nezměknou. Ke konci varu přidáme do polévky prolisovaný česnek. Rozmixujeme tyčovým mixérem na hladký krém, přilijeme smetanu a necháme ještě prohřát.

O receptu: *Jde o zdravý jarní recept. Tato polévka se od nepaměti vařívala i v těch nejchudších chalupách jesenických hor, jen místo smetany se dávalo mléko a mixéry určitě taky chyběly.*

Žurek z králíka

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1,5 l vody
- 500 g masa z králíka (přední část)
- 250 g králičích drobů
- 2 ks mrkve
- 1 ks petržele
- 200 g celeru
- 1 ks cibule
- 4 ks brambor
- 200 ml smetany (18 %)
- 20 g hladké mouky
- nať zelené petržele
- sůl, pepř
- 5 kuliček nového koření,
- 3 bobkové listy, ocet

POSTUP:

Králičí maso a droby vaříme společně s kořenovou zeleninou (mrkev, petržel, celer, cibule), novým kořením a bobkovým listem v osolené vodě pomalu doměkka. Maso vyjmeme, obereme od kostí, pokrájíme na malé kostky. Vývar přecedíme a maso vložíme zpět do vývaru. Přidáme na drobné nudličky pokrájenou mrkev a oškrábané brambory, pokrájené na kostičky. Před úplným změknutím brambor rozšleháme mouku ve smetaně a tímto polévku zahustíme. Necháme ji pak provařit. Nakonec polévku ochutíme octem, solí a pepřem. Na talíři podáváme tak, aby v každé porci polévky byly na kostky nakrájené brambory. Polévku dekorujeme posekanou natí zelené petržele.

Polský boršč

Pavla Ziembová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 2 hod. 30 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 2 l vody
- 0,5 kg hovězího masa
- 4 ks bobkového listu
- 2 sklenice sterilované řepy
- 1 ks cibule
- kořenová zelenina (podle chuti a možností) – celer, mrkev, petržel
- celý pepř
- nové koření
- kousek uzeného
- morkové kosti

POSTUP:

Ze všech ingrediencí kromě řepy uvaříme silný hovězí vývar. Po uvaření vyndáme maso a přidáme sterilovanou řepu i s nálevem. Polévka by měla mít jasně červenou barvu. Po přidání řepy necháme polévku vzkypět (nesmíme však vařit, jinak ztratí barvu). Ihned podáváme.

O receptu: *Chutná!*

Kozí brada I.

Alena Vašutová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 45 min. Počet porcí: 8

INGREDIENCE:

- 2,5 l vývaru
- 500 g hlávkového zelí
- 150 ml smetany (12%)
- 100 g hladké mouky
- 300 g brambor
- 250 g salámu
- 100 g slaniny
- 50 g másla
- 30 g soli
- 1 g kmínu
- 30 g octu
- 2 g pepře

POSTUP:

Hlávkové zelí nebo kapustu zbavíme vadných listů, očistíme, omyjeme, odstraníme košťály a nakrájíme na prodloužené trojúhelníky. Takto zpracované listy dáme společně s bramborami nakrájenými na větší kostky do hovězí polévky nebo osolené vařící vody a přidáme kmín. Když jsou brambory a zelí téměř uvařeny, vlijeme do polévky dobře promíchanou smetanu s moukou. Dochutíme pepřem, octem a krátce povaříme. Mezitím rozpustíme na kostky nakrájenou slaninu, přidáme na kostičky nakrájený salám a společně se slaninou jej osmažíme dokřupava a vlijeme do hotové polévky. Nakonec přidáme čerstvé máslo.

Gastroexpert doporučuje: *Tento recept kozí brady je s příměsí octu, který jí dá její sladkokyselou výtečnou chuť. Salám musí být kvalitní, uzený, jemnozrnný, bez papriky, nakrájený na větší kostky. Recept je zděděný z Horní Bečvy a nese ještě jeden název a to PALIBRADA.*

Vítězný recept 2. místo

Kozí brada II.

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 45 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1,5 l vývaru z uzeného masa
- 250 g bílého hlávkového zelí
- 120 g syrových brambor
- 300 ml smetany
- 50 g hladké mouky
- 100 g ostravské klobásy
- 50 g uzeného bůčku
- 50 g sádla
- 100 g cibule
- 50 g zelené petržele
- sůl, drcený kmín
- mletý pepř

POSTUP:

Bílé zelí rozkrojíme na polovinu, vyřízneme košťál a jednotlivé listy rozebereme. Zelí krájíme na velké trojúhelníky o straně 2 cm, připomínající kozí bradu. Uzený bůček pokrájíme na kostičky a v hrnci rozškvaříme. Přidáme nadrobno pokrájenou cibuli, osmahneme dozlatova a zalijeme uzeným vývarem. Oškrabané brambory pokrájíme na větší kostky a společně se zelím na „kozí brady“ vložíme do polévky. Přidáme drcený kmín, mletý pepř, sůl a vaříme do poloměkka. Ve smetaně rozkvedláme hladkou mouku a zahustíme. Po provaření přidáme ostravskou klobásu, pokrájenou na měsíčky a osmahnutou na sádle. Před podáváním sypeme zelenou petrželkou.

O receptu: *Polévka kozí brada se vaří na Ostravsku, ale setkáme se s ní též za řekou Olzou v Těšínském Slezsku pod názvem „kozibroda“. Zde jasně vidíme, že gastronomie nezná hranic.*

Zelná polévka

Petr Pavlíček

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 2 l vody
- 0,5 kg kysaného zelí
- 0,5 kg brambor
- 0,2 kg mrkve
- 0,1 kg celeru
- 0,1 kg cibule
- 3 lžíce hladké mouky
- 1 lžička kmínu
- 2 lžičky soli
- 3 plátky bobkového listu
- 10 kuliček nového koření
- 250 g smetany (33%)
- 0,5 lžičky černého pepře

POSTUP:

V prvním hrnci v jednom litru osolené vody vaříme kysané zelí po dobu cca jedné hodiny. V druhém hrnci v jednom litru vody vaříme nakrájenou zeleninu včetně brambor, rozmíchané hladké mouky a koření. Smícháme obsahy obou hrnců a přidáme smetanu, ale již neuvedeme do varu. Když přidáme krajíc čerstvého chleba, pak je to hlavní jídlo.

Gastroexpert doporučuje: *Po odstavení polévky přidáme oříšek kvalitního másla a hrst hladkolisté petržele.*

Slezská zelňačka

Pavla Ziembová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 l vody
- 0,2 l zelné vody
- 2 ks středních brambor
- 100 g točeného salámu
- 1 ks cibule
- 400 g kysaného zelí
- 1 kelímek smetany na vaření
- 1 lžíce hladké mouky
- 3 ks bobkového listu
- 1 lžička sladké mleté papriky
- trocha kmínu, špetka cukru
- sůl podle chuti

POSTUP:

Do hrnce s vodou dáme na kostičky nakrájené brambory a kmín, vaříme do poloměkka. Potom přidáme zelí a nadrobno nakrájenou cibuli, bobkový list, cukr, na kostičky nakrájený salám a povaříme. Nakonec zalijeme smetanou, v níž jsme rozkvedlali mouku a sladkou papriku. Podle potřeby osolíme.

O receptu: *Zelí v kuchyni naší rodiny nikdy nesmělo chybět. Oblíbená byla (a je) i tato polévka.*
Gastroexpert doporučuje: *Doplňte o špetku pálivé papriky, trochu octu a točený salám musí být poctivý hrubozrnný, dobře vyuzený.*

Červená trojpolévka

Radim Polášek

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1,5 l polévkového vývaru nebo vody
- 1 ks velké červené řepy
- 1 ks velké brambory
- 300 g měkké uzeniny, párků
- 500 g kysaného zelí
- sůl, drcený kmín
- mletý pepř
- polévkové koření
- hrubá mouka
- stolní olej
- vepřové sádlo

POSTUP:

Červená řepa cca 400 g se nakrájí na kostičky 1 až 2 cm velké a dá v necelém litru vody nebo vývaru vařit na středním až silnějším ohni. Ochutí se drceným kmínem, pepřem, 2 až 3 malými lžičkami kmínu a lžičkou pepře. Uzenina se nakrájí na kousky o trochu menší než řepa a přidá se. Vaří se dohromady cca 30 minut. Slabě se osolí. Brambory se nakrájejí na kostičky 1 až 2 cm velké a přidají se do hrnce. Dle potřeby se přidá vývar nebo zbytek vody s polévkovým kořením. Přidají se a rozmíchají 2 až 3 polévkové lžíce mouky na zahuštění a zjemnění chuti. Omastí se několika polévkovými lžícemi oleje a sádla. Vaří se na středním až mírném ohni, dokud brambory nezměknou. Kysané zelí se vloží do pevné, ne plastové nádoby. Pokud zelí obsahuje dlouhá vlákna, jako mívá kupované kysané zelí, pokrájí se v nádobě nějakým horším nožem. Když jsou v polévce brambory uvařené, doladí se chuť polévky případným osolením a okořeněním. Potom se vařící polévka odstaví a rozmíchá se do ní kysané zelí.

O receptu: *K polévce je možné ještě podávat smetanu. Zakysanou nebo i sladkou, podle toho, jestli to má být příloha k sladší chuti kousků řepy, brambor nebo kyselkavé chuti vlastní polévky a zelí. Recept je výhodný v tom směru, že není třeba dopředu nic krájet a připravovat. Stačí se rozhodnout, dát vařit vodu nebo vývar do hrnce a všechno ostatní se dá v pohodě stihnout během toho vaření. Uvařená polévka je zchlazena přidaným kysaným zelím, takže je možné prakticky okamžitě hotovou polévku podávat. Recept je také možné modifikovat. Má-li se jednat o luxusnější verzi, použije se místo uzeniny maso, třeba předvařené hovězí přední. V případě, že se má jednat o vydatnou stravu pro manuálně pracující, zvýší se množství masa a brambor až o třetinu a přidá se také více omastku a mouky. Pokud se jedná o polévku v zimě pro zahřátí, může se trošku víc opepřit. Má-li být polévka méně kalorická, omezí se brambor, omezí se nebo zruší mouka, použije se kvalitnější méně kalorická uzenina nebo přímo kvalitní drůbeží maso. Přidá se více červené řepy, kysaného zelí, vody či vývaru. Recept jsem sestavil podle toho, jak si ho pamatuji z dětství.*

Krupníková polévka

Radim Polášek

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1,5 l vody
- 250 g velkých ječných krup
- 350 g nakrájeného zelí
- 200 g párku
- 2 dl stolního oleje
- 1 ks velké brambory
- masox
- kmín
- pepř, sůl

POSTUP:

Kroupy se opláchnou a zalijí 4 až 5 násobným množstvím vody. Nechají se půl dne nabobtnat. Potom se vaří středním varem cca 30 až 45 minut, až kroupy zaberou většinu objemu po vodě a směs zhoustne. Směs se pak nechá trochu vychladnout a ještě teplá se nechá překapat přes síto, aby se oddělil kroupový sós a vlastní kroupy. Kroupy se ještě zalijí horkou vodou, promíchají a zase nechají překapat, aby se oddělil zbytek sósu. Kroupy se upotřebí jinde, pro polévku se použije 0,5 až 0,8 litru hustšího kroupového sósu.

Nakrájí se asi 300 až 400 gramů zelí nebo kapusty, přidá asi 1 až 2 malé lžičky kmínu a trochu mletého pepře. Nechá se asi hodinu odležet, ale není to podstatné. Do hrnce se dá stolní olej a rozehřeje na prudším ohni. Jak je olej rozpálený, vsype se zelí a občas zamíchá. Zelí se nesmí připalovat. Měkká uzenina, párek nebo kabanos se nakrájí na kousky asi centimetr velké a přidá k zelí, promíchá a všechno se mírně osolí. Za cca 20 až 30 minut, jak zelí začíná měknout a uzenina je opečená, se vlije sós z vařených krup, promíchá a nechá zase přivést k varu. Když se polévka opět začne vařit, vsype se brambor nakrájený na kostičky velké asi centimetr a půl. Pokud je v hrnci málo tekutiny, doleje se masovým vývarem nebo vodou. Jak se opět polévka dostane do varu, dochutí se podle chuti masoxem a připepří. Pokud bylo kroupového sósu příliš málo, dohustí se polévka trochou hrubé nebo polohrubé mouky.

O receptu: *Výsledná chuť v tekuté fázi je kombinací chuti okořeněného kroupového sósu ochuceného puštěnou šťávou ze zelí, uzeniny a brambory a ještě doplněného masoxem. V tuhé fázi je to chuť na oleji osmahnutého zelí plus kousků opečené uzeniny a brambor. Výsledné množství je asi 6 porcí husté polévky. Recept byl sestaven podle toho, jak si ho pamatuji z dětství a vyzkoušen.*

Vánoční kyselice s vánočkou

Mária Šiklová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 45 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 l vody
- 0,5 l šťávy z kysaného zelí ze sudu
- 1 lžíce hladké mouky speciál
- 0,5 lžičky cukru (na přípravu hrášku)
- sušené houby (lze i žampiony)
- kousek uzené ryby (makrela, kapr)
- hrášek, kudrnka
- sůl, pepř, vegeta

POSTUP:

Šťávu ze zelí doplníme maximálně jedním litrem vody (od množství doplněné vody se odvíjí výsledný efekt – kyselost polévky). Přidáme houby, osolíme, opepříme, přidáme dle chuti vegetu (nemusí být) a necháme vařit, až houby změknou. Pokud nám nevadí ryby, přidáme je taky do vaření. Před koncem vaření rozkvedláme v pohárku 1dl vody s jednou lžící hladké mouky speciál, vlijeme do varu a necháme povařit cca 5 minut. Hotovou polévku v talíři doplníme zeleným hráškem. Zavařený hrášek nemusíme nijak upravovat, zmrazený pak uvaříme zvlášť v hrníčku v cukrové vodě a s kouskem kudrnaté petrželky. Zbytkem kudrnky zdobíme polévku na talíři. Hrášek servírujeme na stůl samostatně a každý si jej nabere dle vlastní chuti. K polévce zakusujeme vánočku, kterou nekrájíme, ale ulamujeme. Vánočka krásně vyváží kyselost polévky. Kdo neochutná, neuvěří. Přeji dobrou chuť!

O receptu: *Podle starého zvyku se kulička hrášku, předtím než jej naservírujeme do polévky, rozhazuje do každého koutu místnosti pro „dušičky“.*

Polévka s pohankou a zeleninou

Miroslava Kubešová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 2 l vody
- 200 g pohanky
- 250 g kuřecího masa na polévku
- 200 g brambor
- 100 g kořenové petržele
- 100 g celeru
- 100 g mrkve
- 1 ks cibule
- 2 ks bobkového listu
- 5 lžic oleje
- 1 lžíce majoránky
- 2 lžíce másla
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček pepře
- 2 lžičky soli

POSTUP:

V hrnci osmažíme na oleji dozlatova drobně nakrájenou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájený celer, mrkev, petržel a za občasného míchání osmahneme. Přidáme brambory nakrájené na kostičky, kuřecí kousky, kuličky pepře a nového koření, bobkový list a sůl. Zalijeme vodou a vaříme do změknutí zeleniny. Pohanku propláchneme v sítu, přesypeme do kastrolu, zalijeme vodou a asi 5 minut povaříme. Poté necháme dojít pod pokličkou. Z uvařené polévky vyjmeme kuřecí kosti, obereme maso a vložíme zpět do polévky. Do polévky vmícháme pohanku, dochutíme rozetřeným česnekem, majoránkou a máslem.

O receptu: *Polévka je chutná a zdravá. Kdo má raději hustší polévky, může ji zahustit jíškou.*

Masové pokrmy

„Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.“

GEORGE BERNARD SHAW

Krůtí grilované válečky

Radomír Dořičák

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 750 g krůtích ořezů
- 1 ks velké cibule
- 2 celé vejce
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 1 špetka pálivé papriky
- 1 špetka kari
- 3 stroužky česneku

POSTUP:

Krůtí ořez pomeleme a zamícháme s vejcem, solí, pepřem a najemno nasekanou cibulí. Masovou směs rozdělíme na tři části. Do jedné zamícháme pálivou papriku, do druhé kari a do třetí česnek. Na jehlu napichujeme válečky z připravené masové směsi, od každého druhu jeden, o průměru asi 3 cm a zprudka grilujeme. Takto nám vznikne tříbarevný špíz o třech chutích masa. K tomuto jídlu si můžeme připravit domácí rajčatový dip (druh omáčky různé hustoty), kdy lehce na oliváčku orestujeme cibulku, na kterou přidáme rajčátka, papriku a cuketu, vše lehce provaříme, přidáme citrónovou šťávu, čerstvý kopr, sůl a cukr dle chuti. Následně dáme vychladit a podáváme třeba s raným bramborem nebo pečivem.

O receptu: *Tuto dobrotu připravovala moje maminka vždy, když jsme poráželi moráky, maso se rozbouralo a to, co bylo na mletí, jsme slupli vždycky jako první. Moc jsme se na to těšili. Tak dobrou chuť..*

Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji krůtí maso kvůli jeho zdravosti.*

Nadívané husí krky

Helena Ferbová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 3 ks kůže z husích krků
- 500 g vepřové plece nebo bůčku
- 70 g husích jater
- 1 houska nebo rohlík
- 1 dl mléka
- 2 vejce
- 2 špetky mletého nového koření
- 1 špetka kmínu
- 1 špetka majoránky
- 1 špetka mletého pepře
- 8 g soli
- 1 ks malé cibule

POSTUP:

Kůže na jedné straně uzavřeme (buď je sešijeme nebo sepneme např. grilovací jehlou). Maso, játra, v mléce namočenou housku a cibuli umeleme. Přidáme vejce, osolíme podle potřeby a okořeníme. Vymícháme řidší směs, kterou volně naplníme husí krky. Ty opět uzavřeme, posolíme, můžeme jemně posypat grilovacím kořením. Dáme do pekáče, podlijeme trochou vody a pečeme za občasného polévání asi 1 hod. až 1 hod. 20 minut při teplotě kolem 200 stupňů. V polovině pečení krky opatrně obrátíme. Hotové maso má mít tmavší barvu husí pečínky. Podáváme studené s chlebem. Jako příloha může být nakládaná zelenina nebo hořčice.

O receptu: *Husí krky jdou nahradit upravenou kůží jiné drůbeže nebo bránicí.*
Gastroexpert doporučuje: *Originál i nádivka v bránici je lahodná za tepla podávaná s bramborovo-mrkvovým pyré a opečenými šalotkami.*

Bachora

Věra Kluzová

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 2 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 3 kg brambor
- 1,5 kg vepřového tlustého střeva
- 500 g uzeného vepřového masa
- 500 g vepřového plecka
- 5 stroužků prolis. česneku
- 3 lžíce sádla
- 1 lžíce majoránky
- 1 lžíce soli
- 0,5 lžičky mletého pepře
- 1 lžička drceného kmínu
- 2,5 dl vařící vody

POSTUP:

Střeva otočíme (od řezníka je donášíme převrácené naruby), očistíme, odtrháme mastné výrůstky na povrchu střev a odřežeme silné konce. Propláchneme několikrát studenou vodou a znovu otočíme do původní podoby.
Těsto: Syrové oloupané brambory natřeme, přidáme všechno koření, promícháme, přilijeme rozpálené sádlo a zalijeme vařící vodou, opět promícháme.
Těstem plníme střeva, ale ne úplně doplna, konce střev zavážeme. Zbylé těsto nalijeme na pekáč. Na těsto rozložíme naplněná střeva a obložíme na menší kousky nakrájeným a osoleným masem. Pečeme na 200 stupňů a propichujeme jehlou, aby střeva příliš nepraskala. Pečeme minimálně 2 hodiny dozlatova z obou stran.

O receptu: *Popraskají-li střeva během pečení, není to na škodu, směs je i tak výborná. Podává se kousek plněného střeva společně s kousky masa. Název bachora znamená v nářečí ponašimu střeva. Jedná se o typické gorolské jídlo.*
Gastroexpert doporučuje: *Střeva musí být použita jelitová, tzv. „prdeláky“, které nejsou strojově čištěné a zpracované. Jen takový produkt se dovede upéct dozlatova a omastit nádivku. Nejdou použít ani klobásková, strojově šlemovaná střeva. Jsou tenká, popraskají a nedají pokrmu chuť.*

Plněná bůčková kapsa

Emilie Smutná

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 2 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 kg vepřového bůčku
- 150 g másla
- 2 žloutky
- hrst hladkolisté petrželky
- 100 g kvalitního gothajského salámu
- 1 rohlík
- malá lžička soli
- špetka pepře
- drcený kmín
- 1 ks cibule
- 5 stroužků česneku

POSTUP:

Máslo utřeme se žloutky, přidáme nasekanou petrželku, na kostky nakrájený salám, rohlík namočený v mléce (dobře vymačkaný), sůl, pepř a opatrně vmícháme sníh ze dvou bílků. Touto náplní naplníme vepřový bůček, ve kterém uděláme ostrým nožem kapsu. Nesmíme nikde proříznout okraje, protože by nám náplň při pečení vytekla. Plníme jen do 3/4 a otvor pak zašijeme jehlou a silnější nití hustými stehy. Tento naplněný bůček pak ovážeme potravinářským motouzem, aby se vytvořil váleček. Takto připravenou kapsu dáme do pekáče, podlijeme vodou, posypeme krájenou cibulí, česnekem, solí a kmínem. Pečeme asi 2 hodiny na 200 stupňů.

O receptu: *Upečenou kapsu krájíme na plátky, podáváme se šťouchanými brambory nebo bramborovou kaší a zeleninovým salátem. Je vynikající i po studenu jako předkrm. Několik rad na závěr: Když se do náplně přidá lžička Podravky, je jídlo chuťově výraznější. Náplň při pečení nabude, proto ji dáme do 3/4.*

Gastroexpert doporučuje: *Vyberte vepřový bůček i s kůžičkou, ta se po zatažení jemně nakrájí na ozdobné mřížky. Při pečení je možno prolévání šťávou s rozetřeným česnekem a přesypání špetkou kmínu. Doporučuji delší dobu pečení na nižší stupeň.*

Bůčková roláda se zelným salátem s bramborami

Ivo Valenta Senior

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 3 hod. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 2 kg vepřového bůčku
- 2 kg očištěných brambor
- 300 g drůbežích jater
- 3 lžičky sušených hřibů
- 100 ml smetany (33%)
- 5 stroužků česneku
- 1 špetka muškátového oříšku
- 1 lžíce nasekaného kadeřávku
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžička kmínu
- 1 ks malé hlávky zelí
- 2 ks cibule
- 3 lžičky octa

POSTUP:

Bůčková roláda:
Bůček podélně rozřízneme od kraje do středu a znova od středu do kraje. Plátek krajem paličky poklepeme po celé délce, posolíme a vetřeme rozmačkaný česnek. Syrové brambory (600 g) umeleme na masovém mlýnku společně s játry. Přidáme smetanu, kadeřávek a sušené hřiby buď pomleté, nebo celé, jak máte rádi. Přidáme špetku muškátového oříšku, pepř a lehce osolíme. Roládu zatočíme, svážeme, posolíme a pokmínujeme. Dáme na plech, můžeme přidat cibuli, česnek a trochu podlijeme. Plech přiklopíme druhým plechem nebo alespoň alobalem, dáme do trouby na 180 stupňů na 2 hodiny a nejlépe necháme přes noc dojít. Ráno slijeme výpek a roládu na 140 stupňů dopečeme cca na hodinu a je hotovo.

Zelný salát s bramborem:
Brambory uvaříme doměkka v osolené vodě a scedíme. Zelí si také spaříme, aby bylo poloměkké, a spolu s najemno nasekanou cibulí jej přidáme do mísy k bramborám. Výpek z rolády svaříme společně s vodou, množství tak, abychom mohli salát zalít přibližně do půlky. Výpek ještě ochutíme solí, cukrem, pepřem, octem a to tak, aby bylo všeho více, protože potřebujeme dostat chuť do salátu. Salát je vynikající jak teplý, tak vychlazený.

O receptu: *Recept mám po babičce a vždy měl veliký úspěch, čím déle byl v lednici, tím byl lepší, mňam!*

Velikonoční hlavička

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 250 g uzeného vařeného bůčku
- 1 veka
- 4 vejce
- 3 dl mléka
- 100 g margarínu
- 100 g pórku
- česnekové nati a kopřiv
- pepř, muškátový květ, sůl

POSTUP:

Bábovkovou formu vymažeme tukem. Do mísy vložíme na kostky nakrájenou veku, polijeme mlékem s kořením a žloutky. Přidáme na kostičky nakrájený uvařený uzený bůček, krájenou pórkovou nať, česnekovou nať a pokrájené mladé kopřivy. Vše promícháme s pevným sněhem z bílků. Vlijeme do bábovkové formy, kterou jsme vymazali tukem a ve středně vyhřáté troubě pečeme 35 minut dozlatova.

O receptu: *Velikonoční hlavička má připomínat tvar trnové koruny. Tento pokrm patří k tradičním receptům připravovaným v čase Velikonoc.*
Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji smíchat žloutky s 50 g másla, ke konci před přimícháním bílků přidejte ještě 1,5 dl smetany (33%) a pak to teprve budou chutné veselé Velikonoce!*

Koleno po staropolsku

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 3 hod. Počet porcí: 2

INGREDIENCE:

- 1 ks vepřového kolena
- 70 g mrkve
- 70 g petržele
- 70 g celeru
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce sádla
- 5 stroužků česneku
- sůl, pepř, nové koření
- zelená petrželka

POSTUP:

Koleno očistíme a omyjeme, kůži příčnými a podélnými řezy ostrým nožem nařízneme. Do zářezů vetřeme česnek rozetřený se solí, sůl a pepř. Koleno vložíme do kastrolu, přikryjeme poklicí a uložíme přes noc do lednice. Druhý den v kastrolu rozehřejeme lžíci sádla a koleno ze všech stran opečeme. Přidáme očištěnou, na větší kostičky nakrájenou mrkev, petržel a celer, necháme lehce osmahnout. Přidáme lžíci rajského protlaku, zalejeme vodou nebo vývarem, přidáme pár kuliček nového koření, přikryjeme pokličkou a dusíme hodinu na mírném ohni. Po hodině odkryjeme poklici, vložíme do trouby a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 2 hodiny do úplného změknutí kolena a vytvoření krásné zlatavé barvy a kůrky. Podáváme s vařenými bramborami, sypanými zelenou petrželkou.

Hukvaldský závitek

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 480 g vepřové kýty
- 4 vejce
- 100 g uzené slaniny
- 100 g sádla
- 200 g hříbků
- 200 g cibule
- 30 g hladké mouky
- sůl, pepř
- zelená petrželka

POSTUP:

Náplň (plňka) do závitků: Uzenou slaninu pokrájíme na kostičky, vložíme na pánev a vyškvaříme. Přidáme očištěné, na tenké plátky pokrájené houby, které orestujeme a podusíme. Pak přidáme rozšlehaná vejce a necháme srazit. Ochutíme solí a pepřem. Náplň necháme vychladnout.
Závitky: Z vepřové kýty nakrájíme 4 plátky po 120 g. Plátky naklepeme, osolíme, opepříme. Na plátky položíme náplň, pečlivě zabalíme závitky a spíchneme párátkem. Do kastrolu vložíme sádlo, na kterém lehce osmahneme závitky. Závitky vyjmeme, do výpeku přidáme jemně krájenou cibuli, kterou orestujeme do zlatavé barvy. Zalijeme vodou, přidáme závitky. Dusíme v troubě doměkka. Závitky pak vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozšlehanou v troše vody. Šťávu dobře provaříme. Hotovou šťávou pak přeléváme závitky. Podáváme s vařenými nebo šťouchanými brambory se zelenou petrželkou.

Gastroexpert doporučuje: *K Hukvaldům patří zvěřina, a když je sezóna, tak z ničeho jiného než z daňčího!!! I když všechny druhy vysoké jsou na tento pokrm vhodné.*

Těšínská kotleta

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. 10 min. Počet porcí: 3

INGREDIENCE:

- 500 g vykostěné vepřové kotlety
- 100 g sušených či čerstvých švestek bez pecek
- 1 lžíce sádla
- sůl, pepř

POSTUP:

Vepřovou kotletu bez kosti opláchneme. Dlouhým ostrým nožem prořízneme středem kotlety otvor a vytvoříme malou kapsu, do které natlačíme švestky. Maso ze všech stran osolíme a opepříme. Vložíme do pekáčku, přidáme lžíci sádla, podlijeme vodou a ve středně vyhřáté troubě pečeme dozlatova (asi 1 hodinu a 10 minut). Po upečení kotletu krájíme na centimetr silné plátky, podáváme s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší. Těšínskou kotletu můžeme podávat i za studena. Kotletu pak krájíme na tenké plátky.

Gastroexpert doporučuje: *Kotletu před pečením v troubě opéct na prudko na pánvi ze všech stran. Chci-li ji podávat i po studenu, balím ji do bránice. Není pak tak suchá. Výborná je i varianta s vepřovou či telecí panenkou. Podle tloušťky je pak čas kratší.*

Bigos v kotlíku

Pavel Kořízek

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 2 hod. Počet porcí: 50

INGREDIENCE:

- 1,6 kg hovězího masa
- 2 kg vepřového masa (plec)
- 0,5 kg domácího špeku
- 0,5 kg uzené vepřové plece
- 0,4 kg domácích klobásek
- 1 kg cibule
- 0,25 kg vepřového sádla
- 1,5 kg hlávkového zelí
- 2 kg kysaného zelí
- 3 dl červeného vína
- 100 g sušených švestek
- 100 g sušených hub
- pár kuliček jalovce, kmín
- celé nové koření
- mletý pepř a sůl

POSTUP:

Na sádle opečeme na kostky nakrájený domácí špek, přidáme cibuli, kterou zpěníme. Vložíme hovězí a vepřové maso, které s kořením dusíme. V případě potřeby podléváme červeným vínem. Asi po hodině přidáme sušené houby (předem namočené i s vodou), najemno nakrájené hlávkové zelí, kysané zelí a opět dusíme. Až začne maso měknout, přidáme nadrobno nakrájené sušené švestky a na kolečka nakrájené klobásky. Promícháme a po změknutí masa můžeme podávat. Nejlépe s chlebem. Vynikající je ohřívaný druhý nebo třetí den.

Světlohorský kotlíkový guláš

Zlatuše Patakiová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 2 hod. 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 0,5 kg hovězího masa (kližka nebo přední)
- 2–3 ks cibule (i na zdobení)
- domácí špek
- sádlo
- 3 stroužky česneku
- jíška
- 1 ks zelené papriky
- zelenina (čerstvá nebo sterilovaná – kozí rohy, směs na lečo)
- sladká paprika
- pálivá paprika
- rajský protlak
- hovězí bujón
- majoránka, sůl

POSTUP:

Nakrájíme cibuli na větší kousky, osmahneme ji na sádle do sklovatění a přidáme na malé kousky nakrájený domácí špek. Zaprášíme paprikou cca na 20 sekund (stejná porce pálivé i sladké). Přidáme na kousky nakrájené maso, sůl, rajský protlak a půl dávky česneku a necháme dusit cca 45 minut. Poté zalijeme horkou vodou dle požadovaného množství porcí a vaříme 30 minut. Zahustíme jíškou (hl. mouka + voda), přidáme hovězí bujón, čerstvou zelenou papriku, sterilovanou zeleninu (kozí rohy, směs na lečo, apod.), zbytek česneku a majoránku. Vaříme 60 až 90 minut. Guláš v žádném případě nemícháme, jen mírně podebíráme! Na porci guláše nakrájíme pár koleček syrové cibule. Podáváme s chlebem či knedlíkem.

O receptu: *Ideální recept pro přípravu v kotlíku nad otevřeným ohněm. Nejlépe si ho vychutnáte s přáteli v jesenické přírodě. Tento recept je přibližně pro 4 osoby (cca 12 dkg masa na osobu).*

Dobrodinský loupežník

Jan Svachouček

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 600 g hovězí vyšší roštěné
- 1 dl oleje
- 1 lžíce hladké mouky
- 80 g slaniny
- 1 ks větší cibule
- 1 ks Moravanky (směs zeleniny ve sklenici)
- 4 ks žampionů
- 100 g sýru Eidam
- křen na posypání

POSTUP:

Nádivka: Orestujeme slaninu, přidáme nakrájenou cibuli, po chvíli nakrájené žampióny a opět restujeme. Přidáme scezenou Moravanku (okurky, cibuli a feferonky z Moravanky pokrájíme na menší kousky) a pořádně prohřejeme. Přidáme na kostičky nakrájený sýr a mícháme na mírném ohni, až se nám sýr rozpustí a vše krásně spojí. Necháme vychladnout.
Plátky roštěnky lehce rozklepeme do stran, mírně osolíme. Doprostřed dáme vychladlou nádivku, přeložíme a po stranách spíchneme jehlicí nebo špejlí. Takto naplněné roštěnky opečeme na oleji po obou stranách a přendáme na pekáč. Výpek lehce zaprášíme moukou, orestujeme dohněda, zalijeme 2 dl vody, lehce osolíme a povaříme. Šťávou přelijeme „loupežníky“ a dáme do rozehřáté trouby na 200 stupňů na 15 minut a máme hotovo. Na talíři posypeme strouhaným křenem. Jako přílohu doporučuji různě upravené brambory. Je možné použít i jiné maso např. krůtí, kuřecí nebo vepřové.

O receptu: *Tato specialita byla velmi oblíbená v 70. letech v restauraci „U Oráče“ v Dobré u Frýdku. Dnes již restaurace neexistuje, ale ve své době zde zastavovalo hodně zájezdových autobusů právě na tuto specialitu.*
Gastroexpert doporučuje: *Pokud budete vařit tuto krmi i pro děti, doporučuji Moravanku s feferonkou vyměnit za podušenou zeleninu nebo Kunovjanku. Sýr Eidam musí být kvalitní, pak nezbývá než popřát radost vašim chuťovým buňkám u tohoto moravského receptu.*

Valašský guláš

Věra Vlková

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 2 hod. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 1 kg skopového masa z plece
- 1,5 lžičky soli
- 120 g slaniny
- 2 hrsti kapusty
- 100 g kořenové zeleniny
- 40 g cibule
- 1 hrst petrželové a celerové natě
- 1 lžíce sladké papriky
- 1 špetka pepře
- 1 lžíce kmínu
- 300 g na kostky nakrájených brambor
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce hladké mouky
- 10 malých růžiček květáku
- bobkový list
- nové koření
- majoránka

POSTUP:

V kotlíku osmažte na sádle cibuli, přidejte na kostky nakrájené a dobře odblaněné maso. Opepřete, osolte, přidejte mletou papriku, na kostky pokrájenou kořenovou zeleninu a brambory. Poprašte trochou hladké mouky, podlijte vodou, přidejte kmín a duste tak dlouho, až je maso měkké. Přidejte bobkový list, 5 kuliček nového koření, ke konci kapustu a pár růžiček květáku (opatrně, aby Vám guláš nezesládl). Nakonec přidejte majoránku, podle chuti dosolte a dopepřete.
Pokud bude guláš řídký, zahustěte hladkou moukou rozkvedlanou ve vodě nebo chlebem. Dolévejte vývarem ze slepice nebo z hovězích kostí. Uvedený recept lze uvařit i z vepřového masa.

Když je pěkný den a příroda nás vábí, láká a táhne ven, ihned je gulajšová partie na Horečky nebo Javorník umluvena, neboť není každý den taková pohoda a práce neuteče. Vybere se dobrý kuchař, osvědčený odborník, který zjednav si skopce neb dva vypraví se odpoledne na výletní místo. Zde přepásav sebe bílou zástěru, dá se do tajemného umění, valašský gulajš, jak se patří, uvařiti. Když v kotle na trojnoži zavěšeném uškvařil špek neb sádlo, shrne do něho směs nakráté cibule, mrkvy, petržele, kélu, celeru a ještě jiné zeleniny, a když ji dosti upražil, dá do takto upravené směsi nakraté skopové maso, osolí a opepří je, naleje naň vody a když začíná trochu vařiti, přidá do něho květáku, bobkového listu, muškátového květu a nového koření, trochu papriky a na špici rozmačkaného česneku, přileje naň trochu piva a crkne slivovice – Valach bez alkoholu je abstractum – a dá konečně do masa již trochu uvařeného oškrábané brambory, pomíchavaje vařechou bezmála jak kopisť velikou podivnou směs tuto s tajemnou tváří, jak čarodějník míchá své mixtum compositum na léky a masti určené. Polévka gulajšová již klokotá; líbezná vůně gulajšu vznáší se nad námi, ovívá, omamuje smysly naše. Přistupujeme ke kotlu; náš kuchař dá okusit a my podáváme svůj posudek. Konečně velkolepé dílo dokonáno; nastala chvíle požitku.

O receptu: *Výše uvedený rozpočet na guláš nám poskytla paní Anna Hradečná. Inspiroval nás dobový recept uveřejněný v publikaci dr. Edvarda Parmy Třicet let práce Pohorské jednoty Radhošť ve Frenštátě p. R. v roce 1915, který doslovně přepisujeme.*
Gastroexpert doporučuje: *Ukázkový originál z našeho kraje, přísné dodržení postupu vyústí v opět originální pokrm.*

Jehněčí kolínko po beskydsku s chlupatými knedlíky

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 2 hod. 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 4 ks jehněčích kolínek
- 50 g mrkve
- 50 g petržele
- 50 g celeru
- 50 g cibule
- 100 g uzené slaniny
- 0,5 dl oleje
- 60 g hladké mouky
- 300 g smetany (12%)
- 100 g hříbků z beskydských lesů (nebo sušené)
- 20 g sádla
- 600 g brambor
- 1 vejce
- 150 g hrubé mouky
- sůl, pepř, cukr
- ocet podle chuti
- snítka rozmarýnu

POSTUP:

Jehněčí kolínko po beskydsku:
Jehněčí kolínka opláchneme, maso u kosti na 2 cm nařízneme, uvolníme kost, osolíme a opepříme. Oloupanou cibuli a očištěnou kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) nakrájíme na plátky, vložíme do kastrolu, přidáme jehněčí kolínka a snítku rozmarýnu a lehce zaliejeme olejem. Zakryjeme poklicí a necháme v lednici 2 dny odležet. Po 2 dnech maso vyjmeme, slaninu nakrájíme na kostičky, rozpustíme v kastrolu, na ní osmahneme jehněčí kolínka a kořenovou zeleninu. Zalijeme vodou a dusíme 2 a 1/4 hodiny doměkka. Jehněčí kolínka vytáhneme. Smetanu rozšleháme s moukou, šťávu zahustíme a dobře provaříme. Přecedíme přes hustý cedník. Očištěné hříbky z beskydských lesů pokrájíme na plátky a podusíme na sádle. Přidáme je do hotové omáčky a společně povaříme. Dochutíme solí, cukrem a octem. Podáváme s chlupatými knedlíky.
Chlupaté knedlíky:
První polovinu brambor (300 g) uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Brambory oloupeme a nastrouháme do mísy na hrubém struhadle. Druhou polovinu brambor (300 g) oškrábeme, opláchneme vodou a nastrouháme na jemném struhadle, dáme do plátýnka, vymačkáme a necháme odkapat přebytečnou vodu. Přidáme je k uvařeným nastrouhaným bramborám. Dodáme 1 vejce a sůl, promícháme a přidáme hrubou mouku. Vypracujeme těsto. Polévkovou lžící tvarujeme noky (chlupaté knedlíky) a zavaříme je do vařící vody. Po zavaření noky nadzvedneme ode dna a zvolna vaříme 10–12 minut. Uvařené chlupaté knedlíky vyjmeme a podáváme s jehněčím kolínkem po beskydsku.

Gastroexpert doporučuje: *Jehněčí kolínko doporučuji neodřezávat od kosti. U jehněte je maso jemné, a když ho budeme servírovat „na stojato“, maso po úpravě bude krásně držet na kosti. Bude velmi jemné, šťavnaté a u kosti si zanechá vymazlenou specifickou chuť. Při formátování předních kolen přikrajuji kousek plece, aby tvarově a váhově odpovídala kolenům zadním. Dobrou chuť.*

Králík na víně s pastiňákovo-bramborovým pyré

Radomír Dořičák

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 1 hod. 20 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 celý králík
- 600 g brambor
- 600 g pastiňáku
- 100 g celeru
- 1 ks střední cibule
- 1 ks mrkve
- 0,4 l bílého kvalitního vína
- 500 ml smetany (33%)
- 250 ml mléka
- 50 g vychlazeného másla
- 1 špetka soli a pepře
- 1 špetka cukru
- 2 lžíce sádla

POSTUP:

Nejdříve si oddělíme brambory, 400 g pastiňáku, mléko a polovinu smetany na bramborovou kaši. Králíka rozdělíme na jednotlivé díly a ty v kastrolu opečeme dozlatova na sádle a vyjmeme. Nyní je posolíme a popepříme. Na stejném sádle dáme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibulku, na kterou přidáme restovat zbytek očištěné a nakrájené zeleniny – pastiňák, mrkev a celer. Po chvíli vrátíme maso a podlijeme vínem, které necháme zavařit, přikryjeme pokličkou a na mírném plameni dusíme doměkka. Je-li třeba, podléváme vývarem, dusíme asi hodinu. Poté králíka vyjmeme a dáme kvůli kůrčičce do předehřáté trouby, než dokončíme omáčku cca na 10 minut. Zesílíme plamen, přidáme smetanu a vše rozmixujeme tyčovým mixérem. Rozředíme dle uvážení vývarem, dochutíme solí a případně cukrem. Před podáváním omáčku odstavíme a zašleháme do ní studené máslo, které dodá lepší chuť a lehce omáčku přihustí.
Pastiňákovo-bramborové pyré: Brambory a pastiňák očistíme a v osolené vodě uvaříme doměkka a scedíme. Mezitím si v kastrolku svaříme mléko a smetanu zhruba na 2/3 objemu, přidáme do brambor a rozšťoucháme na hladkou kaši spolu s trochou másla.
Bramborovou kaši dáme úhledně doprostřed talíře, na ni položíme kousky králíka a kolem nalijeme omáčku. Ozdobíme sekanou jarní cibulkou a čerstvě strouhaným pepřem. Výborné jsou k tomuto pokrmu čerstvé fazolové lusky uvařené doměkka.

O receptu: *Tento recept jsem poprvé vyzkoušel jednou v létě, kdy jsem si otevřel dobrou láhev vína, stařenka mi donesla čerstvého králíka a recept byl na světě. Příprava není složitá, v hrnci to sem tam zamícháte a je to. Chutná opravdu skvěle, doporučuji vyzkoušet!*

Králík po jesenicku

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod 20 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 naporcovananý králík
- 150 g anglické slaniny vcelku
- 2 ks cibule
- 1 palička česneku
- 5 ks bobkového listu
- 1 lžička mletého pepře
- 1 lžíce soli
- 3 lžíce sádla
- 1 lžíce hladké mouky

POSTUP:

Porce králičího masa potřeme utřeným česnekem a necháme přes noc odležet. Anglickou slaninu nakrájíme na kostičky, vložíme do kastrolu s rozehřátým sádlem, přidáme drobně nakrájenou cibuli a zpěníme ji dorůžova. Pak přidáme porce masa, koření, sůl a maso osmahneme. Podlijeme a dusíme pod poklicí. Když je maso měkké, vyjmeme jej. Šťávu vydusíme do tuku, zaprášíme moukou a osmahneme. Zalijeme vodou, rozšleháme a povaříme. Při podávání poléváme jednotlivé porce šťávou. Jako příloha se hodí rýže, knedlíky nebo noky, dle chuti každého.

O receptu: *Všichni naši sousedi i my chováme králíky snad od nepaměti. Kolem plno šťavnaté trávy a v každé domácnosti se suší skrojky chleba, zbylé rohlíky, slupky od zeleniny, takže si ušáci pošmáknou. No a potom i my.*

Maso na tmavé omáčce

Petr Pavlíček

Obtížnost: Příprava: 6 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 0,6 kg masa (bez kosti), které rádi pojídáme (ryba to fakt není)
- 2 krajíce staršího chleba
- 3 lžíce domácího sádla nebo oleje
- 1 kostka masoxu (nebo hrnek vývaru)
- 2 dl horké vody
- 1 lžička hladké mouky
- 1 lžička černého pepře (ne vrchovatá)

POSTUP:

Krajíčky chleba nakrájíme na kostičky, osmažíme na sádle do zlatohněda a vyjmeme z tuku. Maso nakrájíme na čtyři plátky, osolíme, opepříme a jemně obalíme v mouce. Poté maso zprudka opečeme po obou stranách. Podlijeme vodou, přidáme opečený chleba, hladkou mouku, masox (nebo hrnek vývaru) a kávovou lžičku černého pepře. Dusíme a promícháváme. Díky masoxu (vývaru) nemusíme moc solit. Máme-li pocit, že je maso konzumovatelné, rozvařený chleba v omáčce rozmačkáme vidličkou a podáváme. Jako přílohu doporučuji bramborovou kaši.

O receptu: *Oni to doma jedí a ještě žijí.*
Gastroexpert doporučuje: *Pět minut před koncem vaření přidejte do jídla snítku čerstvého libečku a majoránky.*

Zajíc na smetaně

Josef Brychta

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 2 hod 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 ks zadní části zajíce
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 50 g másla
- 30 g slaniny (nikoliv anglické)
- 100 g kořenové zeleniny
- 1 ks cibule
- 200 ml mléka
- 100 ml smetany
- 60 g hladké mouky
- 1 lžička cukru
- šťáva z půlky citronu
- hořčice
- ocet
- divoké koření
- bílé víno a sůl

POSTUP:

Zajíce odblaníme, protkneme slaninou a osolíme. Očištěnou zeleninu a cibuli nakrájíme na plátky a osmahneme na rozehřátém oleji. Přidáme koření, trošku octa a mírně zalijeme vodou. Do takto připraveného základu vložíme zajíce a pod pokličkou dusíme doměkka. Měkkého zajíce vyjmeme, omáčku zahustíme jíškou, zalijeme mlékem a vodou, rozšleháme a provaříme. Dochutíme hořčicí, cukrem, octem, přidáme bílé víno, citrónovou šťávu a nakonec smetanu. Omáčku rozmixujeme nebo propasírujeme a procedíme. Zajíce nasekáme na porce a přeléváme smetanovou omáčkou. Podáváme s houskovými knedlíky a brusinkovým kompotem.

O receptu: *Pocházím z Moravy a stále jsem tam jezdil za dědečkem. Nejenom proto, že mne rád rozmazloval, ale hlavně proto, že spolu s babičkou výborně vařili. Dědeček byl myslivec a vždy, když jsem ho ráno viděl odcházet s flintou z domu, věděl jsem, že druhý den bude výborný oběd. Myslím si, že kdybych vám zde popsal všechna výborná jídla, která dělával, vyšlo by to na pěkně tlustou kuchařku. Tak se s vámi zatím podělím aspoň o tento recept a snad příště napíši i jiné výborné recepty od dědečka.*

Gastroexpert doporučuje: *Je nutné nezaměnit obyčejnou kvalitní slaninu za anglickou, ta je totiž vařená, obarvovaná a do tohoto pokrmu nevhodná. Při servírování doporučuji položit na stůl „kofíček“ zakysané smetany. Svatý Hubert má z tohoto pokrmu určitě radost.*

Kančí pečeně paní nadlesní

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 2 hod 30 min. Počet porcí: 8

INGREDIENCE:

- 1,5 kg kančí kýty (nejlépe ořech)
- 2 kelímky smetany ke šlehání (33%) nebo šlehačky
- 1 lžíce soli
- 5 bobkových listů
- 1,5 lžičky čerstvě mletého pepře
- 8 kuliček pepře
- 4 kuličky nového koření
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce másla
- 100 g slaniny
- 2 lžíce octa
- 1 ks cibule
- 1 ks mrkve
- 1 špetka cukru
- 1 lžíce hladké mouky
- 4 šálky vody
- 2 plátky rostlinného tuku

POSTUP:

Kančí kýtu prošpikujeme slaninou, osolíme, opepříme a vložíme na pekáč s olejem. Přidáme bobkové listy, celý pepř, nové koření, posypeme cibulí a mrkví nakrájenou na kostičky. Pokapeme octem a přikryté alobalem necháme v chladu odležet do druhého dne. Troubu předehřejeme na 220 stupňů, maso podlijeme vodou a dáme péct. Jakmile je maso po jedné straně propečené, obrátíme ho, podle potřeby opět podlijeme, pečeme dále. Když má maso barvu i po druhé straně, vytáhneme pekáč z trouby a necháme trošku zchladnout. Maso ostrým nožem naporcujeme na úhledné plátky, vše znovu osolíme, podlijeme, poklademe máslem a už přikryté alobalem dopečeme doměkka. Maso dáme zvlášť do kastrolu a pod pokličkou udržujeme v teple.

V jiném kastrolu na rostlinném tuku usmažíme světlou jíšku, na kterou přes hustý cedník přecedíme masovou šťávu z pekáče. Vybereme koření a zbylou zeleninu propasírujeme. Za stálého míchání přidáváme smetanu (šlehačku) a pro dosažení požadované hustoty přidáváme vodu. Průběžně dochucujeme cukrem, octem, solí, až je omáčka perfektní. Podáváme s houskovým knedlíkem a vychlazeným pivem.

O receptu: *Pocházím z Jesenicka a manžel je hajný, co víc dodat.*
Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji dozdobit brusinkovo-citronovým terčíkem.*

Vítězný recept 1. místo

Rychvaldský kapr se zelím

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 1 hod 10 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 500 g očištěného kapra
- 500 g kysaného zelí
- 50 g sádla
- 100 g cibule
- 15 g sladké a pálivé papriky
- 200 ml šlehačky
- 100 g zakysané smetany
- 250 g rybího vývaru
- sůl, drcený kmín, mletý pepř

POSTUP:

Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na sádle dorůžova. Přidáme sladkou i pálivou papriku, zpěníme a zalijeme rybím vývarem. Přidáme kysané zelí, které podusíme doměkka. Zjemníme šlehačkou a zakysanou smetanou. Očištěného kapra pokrájíme na větší kousky (jako na guláš). Osolíme, okmínujeme, lehce opepříme, podlijeme rybím vývarem, vložíme do trouby a upečeme do poloměkka. Servírování: na talíř nejdříve položíme podušené zelí, na ně pak kostky pečeného kapra. Podáváme s jemným knedlíkem.

O receptu: *Tento recept jsem získal od mého známého rybáře. Kombinace zelí a kapra je netradiční, ale pokrm je velmi chutný. Vždy, když ho připravuji přátelům, chválí ho. Vyzkoušejte ho také.*
Gastroexpert doporučuje: *Vyzkoušel jsem i amura, taky fantastický. PETRŮV ZDAR!*

Kapří bramboráky podle tchána Jendy

Jitka Holanová

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 720 g vyfiletovaného kapra
- 5 stroužků česneku
- 1 špetka pepře
- 1 špetka soli
- 1 špetka majoránky
- 1 lžička drceného kmínu
- 4 lžíce hladké mouky
- 2 vejce
- 800 g očištěných brambor
- 3 lžíce sádla na smažení

POSTUP:

Příprava kapra: Nejdříve si kapra očesnekujeme, opepříme a také pokmínujeme. Rybu nesolíme, aby zůstala všechna vlhkost v ní, osolíme pouze těsto. Polovinu brambor nastrouháme nahrubo a druhou polovinu na jemném struhadle. Osolíme, opepříme, přidáme majoránku, vejce, mouku a vytvoříme těsto husté tak, aby nám na rybě drželo.
Na pánvici rozpálíme sádlo, rozprostřeme na ně těsto, na které položíme filet z kapra. Když se zatáhnou okraje na těstě, z vrchu přiklopíme dalším těstem, tak aby přesahovalo okraje kapra a obě těsta se spojily. Po chvilce řízek obrátíme a dosmažíme z druhé strany dozlatova. Poté necháme na roštu odpočívat v troubě na 80 stupňů cca 10 minut podle výšky řízku. Servírujeme na horký talíř a k tomu doporučuji salát ze zelí kysaného, sladkokyselého nebo čerstvého spařeného s koprem. Podle sezóny můžeme použít i zelí hlávkové, polníčkové, okurkové, prostě co nám zahrádka dá. Přidejte dip (druh omáčky různé hustoty) a zálivku na jakou máte chuť např. majonézovou, smetanovou či jogurtovou. Je to bomba.
Doporučení: Výborné je nahradit 30 % bramborového těsta celerem.

O receptu: *Tchán Jenda byl vášnivý rybář. Tento recept pochází z Mariánských Hor, to je část Ostravy, kde jsem si zapsala (také od jejich partie) recepty na karbanátky, rybí saláty, či pečenáče. Vždycky si po rybách nebo na ryby vozili tyto dobroty a vyhodnocovali, kdo je má lepší. Originálních receptů mi po něm zbyla spousta. Ať Vám také tento šmakuje. Petrův zdar!*
Gastroexpert doporučuje: *To je prostě jedinečný recept, který nebyl dosud zveřejněn v žádné kuchařce, buďme na něj pyšní.*

Zabíjačková mozečková omáčka

Stanislav Holán

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- zeleninový vývar
- 1 menší kus uvařeného laloku, bránice
- 1 menší kus masa a vnitřností z prasátka
- 1 ks mozečku
- 1 smetana (33%)
- 1 stroužek česneku
- sůl, pepř, mouka, krev

POSTUP:

Kousek ovaru (uvařeného podbradku) a bránice nakrájíme na malé kostečky. Dáme do kastrolu dobře opéct. Na opečeném ovaru uděláme z hladké mouky zásmažku. Zásmažku pak zalijeme zeleninovým vývarem. Je-li omáčka hustá, přidáme ještě trochu vývaru z kotle, kde se vařil ovar a maso. Necháme dobře povařit. Pak přidáme naškrabaný předem odblaněný vepřový mozeček a přidáme 33% smetanu. Je-li omáčka světlá, přidáme dvě až tři lžíce krve. Dochutíme drceným česnekem, solí a čerstvým pepřem. A k tomu vařené masíčko, játra, jazyk, ledvinku, postě kdo co má rád a domácí chlebík!

Gastroexpert doporučuje: *Výtečná kombinace jemné mozečkové máčky s čerstvým vařeným masem z prasátka při zabíjačce. Tento gurmánský zážitek si můžete nadělit i v průběhu roku. Když máte u stolu děti, nepřidávejte krev.*

Stařenčina povidlová máčka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 3

INGREDIENCE:

- 1 hrnek domácích povidel
- 1 dl hovězího vývaru
- 1 kelímek zakysané smetany
- 3 plátky hovězího masa

POSTUP:

V kastrole rozředíme povidla hovězím vývarem, přivedeme k varu, povaříme, pro zjemnění přidáme zakysanou smetanu. Za stálého míchání vaříme dohladka. Podáváme s vařeným hovězím a bramborem.

O receptu: *Oblíbené jídlo mého dětství, které mi vařívala babička. Možná zvláštní kombinace, ale na Frýdecko-Místecku se tak vařívalo. Ochutnejte, nebudete litovat.*
Gastroexpert doporučuje: *Při výběru povidel se podívejte na etiketu, aby povidla nebyla z jablek!!! Když dáte hovězí žebro do horké vody, aby se zatáhlo a nechalo šťávu v sobě a pomalu ho uvaříte, vznikne noblesní pokrm našich baběnek bez jakýchkoliv „éček“ a mouky.*

Polská omáčka s hrnkovými knedlíky

Aleš Krupica

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 4 ks černého pepře
- 2 ks nového koření
- 2 ks bobkového listu
- 1 lžička cukru
- 3 lžíce sádla na jíšku
- 2 lžíce hladké mouky na jíšku
- 1 ks cibule
- 2 lžíce nakyslé marmelády (červený rybíz)
- 1 dl červeného vína dle chuti
- 1 hrst rozinek
- 1 hrst loupaných mandlí
- 1 ml citrónové šťávy
- 1 hrnek hrubé mouky
- 1 hrnek mléka
- 2 vejce
- 1 lžička soli
- 3 starší rohlíky

POSTUP:

Polská omáčka: Na sádle zpěníme cibulku se lžičkou cukru na karamel. Přidáme naběračku horkého vývaru, pepř, bobkový list a nové koření. Vaříme 10 minut. V druhém kastrolu uděláme červenou jíšku a zalijeme studeným vývarem. Přidáme marmeládu, víno, přecezený obsah prvního kastrolu a rozinky. Chvilku povaříme, přidáme citrónovou šťávu dle chuti, na nudličky nakrájené mandle a nakonec dochutíme. Podáváme s vařeným vepřovým jazykem.

Hrnkové knedlíky: Mouku s mlékem, solí, žloutky a nakrájenými rohlíky smícháme, lehce vmícháme ušlehaný sníh a plníme do 3 až 4 hrnků vymazaných tukem. Vaříme v osolené vodě do 1/3 hrnku pod pokličkou 20 až 25 minut. Po vyjmutí necháme 10 až 15 minut vychladnout a vyklopíme.

O receptu: *Toto jídlo jsem jedl pouze doma, jak ho vařila má máma a jednou v Brně u přátel, kteří byli velmi překvapeni, že jsem ho po tajné ochutnávce ihned poznal. Polskou omáčku lze pochopitelně podávat i s obyčejným houskovým knedlíkem, ale v kombinaci s hrnkovými je to učiněná bašta.*

Gastroexpert doporučuje: *K tomuto receptu se výborně hodí telecí jazyk nebo telecí líčka (pokud na ně narazíme). Na porci počítáme 200g syrového jazyku, či líček.*

Bramborové a zeleninové variace

„Objev nového jídla znamená pro štěstí člověka víc než objev hvězdy.“

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

COPA – bramborové placky na pekáči

Zdeněk Buchta

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 35 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 kg brambor
- 30 g sádla
- 60 g hladké mouky
- 200 g zakysané smetany
- 1 ks cibule
- 2 lžíce másla
- špetka soli, pepř
- majoránka

POSTUP:

Syrové brambory natřeme, nechápe okapat, přidáme sůl, mouku, pepř a nasekanou, na sádle osmaženou cibuli. Tuto směs rozmícháme a rozetřeme na promaštěný pekáč. Pokapeme sádlem a pečeme v horké troubě, až brambory zčervenají. Upečené placky rozkrojíme na čtverce a poléváme rozpuštěným máslem (případně hustou kyselou smetanou).

Gastroexpert doporučuje: *Vyzkoušeli jsme tento pokrm s žinčicí, jak se kdysi podávalo. Vznikla nenapodobitelná dobrota.*

Frenštátské škračky

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 55 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 800 g syrových oškrábaných brambor
- 400 g kuřecích jater
- 70 g hladké mouky
- 100 g cibule (2 středně velké)
- 5 vajec
- 5 ks stroužků česneku
- sádlo, majoránka
- pepř a sůl
- drcený kmín
- pórek na zdobení

POSTUP:

Příprava bramboráku: Brambory oškrábeme a nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme utřený česnek, majoránku, pepř, sůl a jedno celé vejce. Důkladně promícháme. Pak přidáme mouku a opět promícháme. Na pánvi rozehřejeme sádlo. Z bramborové směsi tvoříme placky, které opečeme po obou stranách dozlatova.

Příprava jater (škračky): Kuřecí játra nakrájíme na drobné nudličky. Cibuli pokrájíme na malé kostičky. Na pánvi rozpustíme sádlo a cibuli lehce osmahneme. Přidáme pokrájená kuřecí játra, okořeníme pepřem, drceným kmínem, majoránkou a orestujeme. Nakonec přidáme čtyři rozšlehané vejce, osolíme a necháme srazit (pečlivě mícháme, dokud vajíčka neztuhnou).

Podáváme tak, že na talíř položíme bramborový placek, na něj rozložíme játra (škračky) a dozdobíme pórkem.

O receptu: *Frenštátské škračky jsou tradičním receptem regionu Beskyd. Trochu nezvyklá kombinace bramboráku a jater je ale velmi chutná. Mým přátelům, kteří jsou z jiné části naší republiky či ze zahraničí, vždy tento regionální pokrm šmakuje. Přeji všem, kteří recept vyzkouší, dobrou chuť nebo též „smacznego“.*

Placky se smetanou a špyrkami

Věra Kluzová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 8

INGREDIENCE:

- 2 kg brambor
- 1 vejce
- 200 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 zakysaná smetana
- 400 g uzeného bůčku

POSTUP:

Syrové, oloupané brambory natřeme, smícháme s vejcem, moukou a solí. Pečeme na sucho na rozpálené plotně nebo venku na kamenné desce tenké (asi 3 milimetry) menší placky dozlatova z obou stran. Potřeme kysanou smetanou a posypeme kousky rozškvařeného uzeného bůčku. Můžeme podávat i samostatně jen se smetanou nebo škvarky.

O receptu: *Typické gorolské jídlo z místních ingrediencí, tedy brambor. Velmi často se připravuje venku. Variantou je podávání nasladko nebo s vaječinou.*

Bramborová pochoutka

Alena Černímová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 2

INGREDIENCE:

- 3 ks větších brambor
- 100 g salámu
  např. vysočiny
- 1 vejce
- 100 g nastrouhaného tvrdého sýru
- sůl, pepř, olej

POSTUP:

Tři až čtyři kusy syrových brambor (dle velikosti pánve) oškrábeme a nastrouháme na hrubším (mrkvovém) struhadle. Na pánvi rozehřejeme olej a nastrouhané brambory rozprostřeme na pánev jako bramborový placek. Po usmažení z jedné strany placek otočíme. Na opečenou stranu poklademe po celé ploše kolečka salámu. Po té posypeme opět po celé ploše strouhaným sýrem a nakonec přidáme syrové vejce. Osolíme a opepříme. Přikryjeme pokličkou a smažíme, až se placek usmaží a vejce na povrchu ztuhne. Servírovat můžete obložené zeleninou.

O receptu: *Recept mám od své maminky. Našla jsem jej v její kuchařce asi před 27 roky. Byl pojmenován „Tajemství okálu“.*
Gastroexpert doporučuje: *Bramborová pochoutka bude výborná s miskou ředkvičkového salátu.*

Halušky s kysaným zelím a uzeným masem

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 25 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 2 balení kysaného zelí, tj. 800 g
- 500 g uzeného masa (pokud možno libového)
- 2 špetky kmínu
- 2 lžíce cukru (krystal nebo krupice)
- 2 lžíce oleje
- 400 g polohrubé mouky
- 2 lžíce strouhanky
- 1 lžíce soli
- 2 hrnky vody
- 1 vejce

POSTUP:

Na oleji dusíme osolené, oslazené a okmínované kysané zelí i s nálevem ze sáčků. Dusíme do změknutí a vysmahnutí vody. Stále mícháme, aby se zelí nepřipálilo (připaluje se rádo). Ničím nezahušťujeme. Uzené maso nejprve povaříme na páře, pak nakrájíme na droboulinké kousíčky.

Halušky připravíme tak, že v zadělávací míse smícháme mouku, špetku soli, vejce a přiměřené množství vody, abychom vytvořili polotuhé těsto. Nezapomeneme přidat strouhanku, která haluškám dodá kyprost. Těsto necháme chvíli odstát, mezitím dáme vařit osolenou vodu s pár kapkami oleje. Halušky vykrajujeme do vroucí vody lžičkou. Snažíme se je dělat co nejmenší, ale nevím čím to je, já začnu malinkýma a stejně skončím u obrovských. Když halušky vyplavou na hladinu, jsou hotové. Scedíme je rovnou do zelí a nakonec vmícháme uzené maso.

O receptu: *Když jsem se před bezmála 30ti lety provdala do naší vesnice, bylo to nejčastější jídlo, které jedli starousedlíci. Později jsem se s ním setkávala i v jiných oblastech MS kraje a všude bylo stejně dobré. Pravda je, že před těmi 30ti lety toho uzeného bylo v těch haluškách pomálu, ale možná to bylo dobře.*

Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji raději uzeného „pomálu“, ale vašeho domácího kvalitního nebo od nejlepšího řezníka v údolí či dědině tak, aby nebylo chemicky upravované. A nakonec si ozvláštněte jídlo v létě hrstkou čerstvé a v zimě promnuté sušené majoránky.*

Zelí zapečené s bramborami

Josef Ziemba

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 kg brambor
- 750 g kysaného zelí
- 500 g uzeného masa
- 1 ks cibule
- 50 g slaniny
- 0,25 l zakysané smetany
- 50 ml mléka
- 1 lžíce sádla
- 1 lžička drcených plodů jalovce
- sůl a pepř podle chuti

POSTUP:

V kastrolu zpěníme na sádle drobně nakrájenou slaninu a nakrájenou cibuli. Přidáme dobře okapané zelí, jalovčinky a krátce podusíme. Zapékací mísu vytřenou sádlem vyložíme vrstvou uvařených a na kolečka nakrájených brambor, podle chuti je osolíme a opepříme. Pokryjeme je vrstvou zelí, na tenké plátky nakrájeným uzeným a vrstvy opakujeme, až vrchní vrstvu tvoří brambory. Směs zalijeme zakysanou smetanou rozmíchanou s mlékem a špetkou soli a zapečeme ji 20 až 30 minut ve středně teplé troubě.

Golombki z červeného zelí

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 300 g hlávkového červeného zelí
- 2 ks ostravské klobásy
- 4 rohlíky
- 1 vejce
- 100 g slaniny
- 2 lžíce sádla
- 1 dl mléka
- zelená petrželka

POSTUP:

Hlávku červeného zelí překrojíme na polovinu a vyřízneme košťál. Jednotlivé listy zelí rozebereme, vložíme do kastrolu, zalijeme vodou, přidáme sůl a ocet. Vaříme do změknutí jednotlivých listů. Pak listy vyjmeme a necháme ochladit. Ostravskou klobásu nakrájíme na drobné kostičky a lehce je osmahneme na sádle. Rohlíky rozlámeme a namočíme do mléka. Pak přidáme na kostičky nakrájenou ostravskou klobásu, vejce, sůl, pepř a nadrobno nakrájenou zelenou petrželku. Z těchto surovin vypracujeme rukou hmotu. Pekáček vytřeme sádlem, do uvařených zelných listů vložíme připravenou hmotu a zatočíme závitky – golombki. Lehce je podlijeme vodou. Slaninu nakrájíme na kostičky a posypeme jí golombki. Pekáček vložíme do trouby a pečeme 40 minut při nižší teplotě. Golombki podáváme s vařenými brambory, posypanými posekanou zelenou petrželkou.

Gastroexpert doporučuje: *Při vytažení listů z vody je jemně naklepejte hladkou stranou paličky na maso, aby byli poddajné při balení závitků. Moc vám to usnadní práci a hezky si golombki naformátujete. Na pekáčku si je před pečením trošku pokmínujte.*

Slezské zelí

Pavel Kořízek

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 kg kysaného zelí
- 2 ks brambor
- 70 g uzeného bůčku
- sůl, pepř

POSTUP:

Zelí zalijeme v hrnci přiměřeně vodou a asi 10 minut povaříme. V rendlíku osmažíme nadrobno nakrájený uzený bůček, poté osmažené kousky bůčku vytáhneme a na zbylý tuk dáme jemně nastrouhané syrové brambory s vodou. Vytvoří se hustá hmota, která se musí pořádně míchat a přidává se voda do hustoty omáčky. Dle chuti přidáme sůl, pepř a tuto hmotu vaříme 30 minut. Pak se hmota zamíchá spolu s kousky bůčku do zelí. Necháme dohromady projít varem a máme hotovo. Jako přílohu můžete servírovat s kačenkou nebo jitrnicí a bramborovým nebo houskovým knedlíkem.

Krupník

Radim Polášek

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 1 hod. 40 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 200 g velkých ječných krup
- 300 g zbytků pečeného nebo vařeného masa
- 400 g nakrájené cibule
- 2 dl stolního oleje
- 50 g vepřového sádla
- sůl
- pepř

POSTUP:

Kroupy se opláchnou a zalijí 4 až 5 násobným množstvím vody. Nechají se půl dne nabobtnat. Potom se vaří středním varem cca 30 až 45 minut, až kroupy zaberou většinu objemu po vodě a směs zhoustne. Směs se pak nechá trochu vychladnout a ještě teplá se nechá překapat přes síto, aby se oddělil kroupový sós a vlastní kroupy. Kroupy se ještě zalijí horkou vodou, promíchají a zase nechají překapat, aby se oddělil zbytek sósu. Opláchnuté měkké kroupy se nechají vychladnout, mírně se přisolí, připepří a nechají aspoň hodinu stát, aby se sůl a koření dostalo dovnitř. Potom se promíchají s nadrobno nakrájenými zbytky masa nebo nakrájené měkké uzeniny a na oleji a sádle se opékají ve velké pánvi či kastrolu na středním až menším ohni cca půl hodiny.
Je vhodné použít nádobí s tlustým akumulačním dnem a taky pravidelně míchat a oškrabávat vrstvu připékající se na dno. Jak kroupy nasáknou, olej a maso je opečené, zamíchá se do směsi nakrájená cibule. Směs se shora utlačí a nechá na středním až silnějším ohni pod pokličkou podusit cca 20 minut, dokud cibule není měkká. Dušená cibule potlačí připalování krup. Krupník se podává teplý s brambory a kyselou okurkou. Je možné také podávat s čerstvým měkkým chlebem.

O receptu: *Výsledná chuť je kombinací chuti opečených okořeněných krup doplněných chutí opečeného masa a to všechno zjemněno chutí podušené měkké cibule plus příloha. V uvedeném množství je to asi 6 porcí. Recept jsem sestavil podle toho, jak si pamatuji přípravu a chuť z dětství a vyzkoušel.*

Salát z pečené červené řepy

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 50 min. Počet porcí: 2

INGREDIENCE:

- 2 ks červené řepy
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 100 g balkánského sýra
- 1 špetka čerstvě mletého pepře z mlýnku
- 1 lžička vinného octa
- 2 lžíce olivového oleje (extra panenský)

POSTUP:

Do trouby vyhřáté na 220 stupňů dáme pekáč s řepami ve slupce (neloupané). Podlijeme troškou vody a přidáme olej. Přikryjeme pokličkou (protože řepy prskají) a pečeme do změknutí řep. Kontrolujeme podléváním, aby se řepy nepřipálily, vpíchnutím vidličkou poznáme, zdali jsou upečeny doměkka. Dáme vychladnout. Poté řepy oloupeme a nakrájíme nadrobno na kostičky. Posypeme nadrobno nakrájenými kostičkami balkánského sýra, které předkrm zároveň osolí. Opepříme a zakapeme olivovým olejem. Podáváme s čerstvou bagetou nebo jiným pečivem podle zvyklosti. Možno dochutit vinným octem.

O receptu: *Červená řepa je opomíjenou surovinou, kterou si většina z nás spojuje s odporným příkrmem ze socialistických jídelen, nakrájených na kostky, bez chuti a bez zápachu. Ujišťuji, že řepa je úžasná, jen ji musíte umět a hlavně chtít připravit tak, aby vám chutnala!!! Je skvělá jak syrová, nastrouhaná a smíchaná v podstatě s čímkoliv, tak i pečená. Nebojte se inovátorství, jíst se bude vždycky, je nová doba, je třeba i nových chutí.*
Gastroexpert doporučuje: *Doporučuji zkusit ještě zapečenou variantu a olivový olej obměňte za olej lisovaný ze semínek révy vinné. Je to elixír zdraví. Pečte i se sýrem dozlatova.*

Dobrota z cukety

Alena Černínová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 ks větší cukety
- 250 g měkkého salámu nebo párků
- 2 ks cibule
- 2 ks česneku
- olej, sůl, pepř
- grilovací koření
- orientální koření, worcester
- drcený kmín, kečup

POSTUP:

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Cuketu oloupeme, vybereme měkký vnitřek (už nepoužíváme) a nakrájíme ji na kostičky. Dáme na cibulku, osolíme, opepříme, přidáme koření, worcester, prolisovaný česnek a kmín. Necháme dusit doměkka. Potom přidáme na kostičky nakrájený salám nebo párky, dle chuti kečup a krátce prohřejeme. Příloha brambory nebo chléb.
Poznámka: salám můžeme také restovat již na cibulce.

Gastroexpert doporučuje: *Kvalitu pokrmu vyzdvihne telecí párek a kvalitní nakládaná rajčata bez konzervantů, které vyměníme za kečup. Pak je to moc bezva.*

Salát z medvědího česneku

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 5 min. Počet porcí: 2

INGREDIENCE:

- 200 g medvědího česneku
- 100 g libového uzeného bůčku
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kremžské hořčice

POSTUP:

Listy česneku omyjeme a necháme okapat. Na pánvi nasucho orestujeme kostičky uzeného bůčku, ne dlouho, aby nezhořkl, a necháme je vychladnout. V misce si ušleháme zálivku z oleje, medu a hořčice. Okapaný česnek nakrájíme na proužky, vmícháme zálivku tak, aby salátové listy obalila, posypeme kostičkami bůčku. Podáváme s čerstvým pečivem, nejlépe s bagetou.

O receptu: *Na jaře hojně roste podél potůčků česnek medvědí. Listy vydávají opravdu intenzívní česnekovou vůni a určitě chutnají medvědům, proto asi i název. Je to výtečná bylina, která má v kuchyni široké využití všude tam, kde jste zvyklí např. používat petrželku. Když ji přidáte do jídla, voní celý dům a dostavují se pocity blaženosti. Škoda jen, že mnoho lidí ani neví, jak takový kuchyňský zázrak vlastně vypadá.*

Sladké pohlazení

„Půjdem rovnou ke mně na kobereček před krb – rád začínám jídlo dezertem.“

WOODY ALLEN

Jáhelník se sušenými švestkami a jablky

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 1 hod. 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 hrnek jáhel (snídaňový hrnek)
- 1 l mléka
- 3 vejce
- 3 plátky tuku nebo másla
- 1 balíček sušených švestek bez pecek
- 3 lžíce cukru krupice
- 2 špetky soli
- 2 lžíce strouhanky
- 1 balíček skořicového cukru
- 2 ks menších jablek

POSTUP:

Jáhly vsypeme do trošku osoleného a oslazeného mléka. Přivedeme do varu, ztlumíme oheň a za stálého míchání uvaříme doměkka. Míchání je důležité, jinak se jáhly připálí. Během přípravy zkoušíme, jestli jsou už jáhly měkké, podle potřeby je možno přilít i vodu. Výsledný produkt by měl mít kašovitou konzistenci. Vhodnou zapékací nádobu vymažeme tukem (máslem), vysypeme strouhankou a uvařené jáhly do ní vlijeme. Do ještě horkých jáhel zamícháme cukr, tuk a necháme vychladnout. Pak přidáme žloutky, jablka oloupaná a nakrájená na plátky a švestky. Nakonec zamícháme sníh z bílků a dáme péct do trouby vyhřáté na 220 stupňů. Upečený jáhelník bude na povrchu krásně zlatý. Podáváme poprášený moučkovým cukrem. Chutná k němu hrnek mléka.

O receptu: *Výborné jídlo našich předků, chutná lépe než rýžový nákyp. Jáhly, pohanka, kroupy, to jsou suroviny, které bychom měli do našich jídelníčků zařazovat častěji, dají se z nich vykouzlit úžasné pochoutky. Bohužel jejich příprava je zpravidla časově náročnější než hodit maso na pánev, takže ocení spíš lidé, dávající přednost zdravější krmi.*

Gastroexpert doporučuje: *Pozor! Jáhly se musí nejdříve spařit horkou vodou, jinak jdou do hořka. Jáhelník si určitě zaslouží pravé máslo, nežli tuk. A když je sezóna, doporučuji dát čerstvé švestky, pak toto dílo nemá chybu!*

Pražba

Gertruda Vincourová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 25 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 500 ml mléka
- 100 g semleté pšenice
- máslo, cukr
- skořice na oslazení

POSTUP:

Do horkého mléka nasypeme semletou pšenici a špetku soli, hodně ji rozkvedláme, povaříme a necháme zchladnout. Podáváme s máslem, cukrem a skořicí.

O receptu: *Studenou pražbu lze nakrájet a osmažit na slanině.*
Gastroexpert doporučuje: *Bez komentáře, zapomenuté chutě si musíte vyzkoušet znovu sami!*

Nudlový nákyp s ovocem

Alena Černímová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 1 hod. 15 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 350 g vlasových nudlí
- 4 žloutky
- 4 lžíce másla
- 4 lžíce cukru moučka
- 1 vanilkový cukr
- sníh ze 4 bílků
- 300 g meruněk nebo kompot

POSTUP:

Nudle vsypeme do vroucí osolené vody, krátce povaříme, scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Žloutky utřeme s máslem a cukrem. Promícháme s nudlemi a vanilkovým cukrem. Lehce vmícháme tuhý sníh. Ohnivzdornou mísu vymažeme tukem, vysypeme strouhankou a naplníme polovinou těsta. Přidáme ovoce nebo kompot a zakryjeme zbylým těstem. Pečeme asi hodinu.

Gastroexpert doporučuje: *Nechoďte do tohoto receptu, pokud si neuděláte poctivé nudle. Když je doplníte o kvalitní ovoce nebo kompot, výsledek je zaručený!*

Stírka

Zdeněk Buchta

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 1 l polotučného mléka
- 200 g hrubé mouky
- 2 vejce
- 40 g másla
- 60 g cukru
- špetka soli
- cukr na pocukrování
- šlehačka
- ovoce na ozdobení

POSTUP:

Na vál prosejeme hrubou mouku, přidáme vejce, osolíme a vypracujeme v tuhé těsto, které nastrouháme přes „slzičkové“ struhadlo. Nastrouhané těsto necháme zhruba 20 minut proschnout a potom vkládáme do horkého osoleného polotučného mléka. Za stálého míchání vaříme asi po dobu 10 minut. Nakonec přidáme čerstvé máslo. Uvařenou stírku pocukrujeme, dáme do kompotových misek a necháme vychladnout. Po vychladnutí vyklopíme obsah misek na talíř, ozdobíme ovocem, případně šlehačkou.

Gastroexpert doporučuje: *Jednoduchý recept na geniální večeři za teplých letních večerů.*

Šlíšky

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 12 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 500 g hladké mouky
- 1 vejce
- 50 g másla
- 2,5 dl mléka
- sůl

POSTUP:

Ze všech surovin zpracujeme tužší hladké těsto. Do kastrolu dáme vařit vodu, kterou osolíme. Tvarujeme šišky (šlíšky – tlusté a dlouhé jako obilné klasy, aby podobné klasy byly i v příští úrodě). Vhazujeme do vařící vody a vaříme 12 minut. Hotové šlíšky podáváme sypané mletým mákem s cukrem.

O receptu: *Šlíšky jsou tradiční postní pokrm, který se na Štědrý den připravoval ve vesnicích pod Beskydami. Tvary šlíšek – tlusté a dlouhé jako obilné klasy – měly zajistit bohatou úrodu v následujícím roce.*

Gastroexpert doporučuje: *Důležité je použít kvalitní a voňavý mák. Ještě si nechte 50 g kvalitního másla, které rozpustíte a šlíšky s ním pokapete.*

Těšínské polešníky

Gertruda Vincourová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 1 kg mouky
- 2 vejce
- 1 ks droždí
- 500 ml podmáslí
- 1 hlávka zelí
- 2 lžíce cukru
- špetka soli
- mléko
- rozpuštěné máslo na polití
- cukr na pocukrování
- ořechy a strouhaný perník na posypání

POSTUP:

Ingredience smícháme dohromady a společně s podmáslím zaděláme v řidší těsto, ale zároveň tužší, než těsto na lívance. Z hlávky zelí okrájíme velké listy, očistíme je a spaříme ve vodě. Těsto rozprostřeme na zelný list, položíme jej na velkou pánev a smažíme dorůžova. Jakmile takto placku osmažíme, shora na ni přiložíme další zelný list, placku obrátíme a smažíme i z druhé strany. List, který se ocitne nahoře, se odstraní. Osmažené koupeme v mléce, položíme jej na čistou mísu, polijeme rozpuštěným máslem, posypeme cukrem, ořechy a strouhaným perníkem.

O receptu: *Kromě „polešníků“ se kdysi pekly také „kapušniky“ (placky pečené z těsta), do něhož se přidávalo krouhané zelí. Dobrou chuť!*
Gastroexpert doporučuje: *Najděte si na tento pokrm čas. Udělejte ho společně se svými přáteli či dětmi a tato obřadní výroba Vás obdaří neskutečným gurmetským zážitkem, který nepotkáte nikde v restauracích.*

Lité štrudle

Gertruda Vincourová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 500 ml mléka
- 4 vejce
- 50 g cukru
- 150 g hladké mouky
- 3 žloutky na náplň
- 80 g cukru na náplň
- 140 g strouhaných mandlí na náplň
- 3 bílky na náplň
- špetka soli
- tuk na smažení

POSTUP:

Z mléka, žloutků, cukru, soli a hladké mouky uděláme řídké těsto. Přidáme dobře ušlehaný sníh z bílků. Na rozehřáté pánvi smažíme omeletky, které mažeme náplní: žloutky umícháme s cukrem, strouhanými mandlemi a sněhem z bílků. Takto pomazané omeletky stáčíme a podáváme.

O receptu: *Kdysi se takto hotové omelety krájely na polovinu, obalovaly se ve vejci a strouhance a smažily se na tuku. Dnes bychom od toho měli právě pro přemíru tuku upustit.*
Gastroexpert doporučuje: *Nezvyklá příprava nás ohromila svým jedinečným výsledkem. Báječné.*

Jahodové lívanečky

Alena Kašpárková

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 kelímek Kyška jahoda (OLMA 400 g) nebo jahodový zákys
- 1 lžíce cukru moučka
- 2 žloutky
- sníh ze 2 bílků
- 200 g hrubé mouky
- čerstvé ovoce
- 2 smetanové jogurty na ozdobu
- špetka soli, olej

POSTUP:

Jahodovou kyšku nebo zákys smícháme se solí, cukrem a žloutky. Dobře promícháme a přidáme mouku. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků. Smažíme na rozpáleném tuku. Hotové lívanečky potřeme jahodovým jogurtem a ozdobíme čerstvými jahodami.

Gastroexpert doporučuje: *Výborné jsou také jen s čistým jogurtem, ořechy (vlašáky) a zakápnuté medem, který je blízko Vás – akátový, pampeliškový nebo od lesních včel. To pohladí.*

Nadýchané lívanečky ze zakysané smetany

Alena Kašpárková

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 0,5 l zakysané smetany
- 4 žloutky
- 4 lžíce hladké mouky
- sníh ze 4 bílků
- špetka soli, cukr, ovoce

POSTUP:

Zakysanou smetanu smícháme se žloutky, hladkou moukou, solí, cukrem. Přidáme tuhý sníh z bílků. Smažíme na oleji malé lívanečky. Zdobíme dle vlastní fantazie. Jsou chutné také pouze pocukrované.

Gastroexpert doporučuje: *Do šlechtického stavu povýší tyto lívanečky přelitím jahodovým, mirabelkovým, meruňkovým, nebo švestkovým ragú. Vyjde z toho skutečná harmonie.*

Jidáše

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 500 g hladké mouky
- 50 g změklého másla
- 40 g cukru krystal
- 2 žloutky
- 250 ml mléka
- 42 g droždí
- sůl
- mák na posypání
- 1 vejce na potření

POSTUP:

Příprava kvásku:
Droždí promícháme s trochou cukru a rozředíme malým množstvím vlažného mléka. Přidáme menší množství hladké mouky a promícháme, až vznikne řídké těstíčko – kvásek. Necháme vykynout.
Ke zbylé dávce hladké mouky přidáme žloutky, zbylý cukr, sůl, rozpuštěný tuk, zbylou dávku vlažného mléka a vykynutý kvásek. Směs pečlivě promícháme, vypracujeme těsto a necháme vykynout. Z těsta vyválíme dlouhý válec, který nakrájíme na 20 malých dílků. Každý dílek rozválíme na tenký váleček o délce asi 35 cm a stočíme jidášky do tvaru spirály (tvar má připomínat stočený provaz, na kterém se Jidáš oběsil). Klademe je na tukem vymazaný smaltovaný plech a necháme ještě 15 min. kynout. Jidáše potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme mákem. Pečeme dozlatova ve středně vyhřáté troubě 20 minut.

O receptu: *Kynuté těsto ve velikonočním pečení znamená růst a sílu jarní přírody. Na Zelený čtvrtek se pekly jidáše – kynuté těsto točené do tvaru spirály, připomínající provaz, na kterém se zrádce oběsil. V některých rodinách se dříve věřilo, že sníst jidáše na Zelený čtvrtek zaručuje zdraví na celý rok.*
Gastroexpert doporučuje: *Tento recept s historií si zaslouží obdiv a my, kteří ho budeme připravovat, si musíme dát pozor na výběr máku. Mák musí být kvalitní a nezatuchlý. Jidáše Vám pak vše vrátí svojí lahodnou chutí.*

Šátečkové koláče z bramborového těsta

Zdeněk Buchta

Obtížnost: Příprava: 1 hod. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 400 g vařených studených brambor
- 400 g hrubé mouky
- 200 g bramborového škrobu SOLAMYL
- 2 vejce
- 100 g cukru
- 42 g droždí
- 1 dl mléka
- 1 vejce na potírání
- vlažný tuk
- špetka soli
- povidlová, tvarohová nebo maková nádivka

POSTUP:

Do hrubé mouky přidáme nastrouhané vařené studené brambory, bramborový škrob SOLAMYL, vlažný tuk, vzešlý kvásek z droždí a vejce. Vypracujeme tužší těsto, které lehce rozválíme a nakrájíme na čtverce. Na každý takto připravený čtverec dáme trochu nádivky, rohy k sobě přitiskneme a dáme kynout na pomaštěný plech. Navrch těsto pomažeme vejcem a v troubě pečeme dorůžova.

Gastroexpert doporučuje: *Vyzkoušejte ho se včelím punčem.*

Tvarohový koláč

Helena Ferbová

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

NA TĚSTO:
1 kg tvarohu
4 vejce
250 g mletého cukru
150 g tuku
4 lžíce dětské krupičky
1 prášek do pečiva
250 g ovoce

NA POSYPKU:
80 g HERY nebo másla
100 g mletého cukru
140 g polohrubé mouky

POSTUP:

Dohromady utřeme tvaroh, žloutky, 250 g cukru a 150 g tuku. Přidáme krupičku, prášek do pečiva a nakonec lehce vmícháme sníh ze 4 bílků. Těsto rozetřeme na lehce vymazaný plech s vyšším okrajem. Řídce poklademe ovocem (nejlepší je drobné ovoce – švestky, meruňky) a posypeme posypkou z 80 g tuku, 100 g cukru a 140 g polohrubé mouky. Pečeme na 180 stupňů dozlatova.

O receptu: *Koláč je výborný i bez ovoce a posypky. Po upečení a vychladnutí trochu „slehne“.*
Gastroexpert doporučuje: *Tento recept připravujeme z kvalitního másla. Doporučuji posypku dávat mimo ovoce a toto podle vyzrálosti jemně docukrovat, pak je koláč famózní.*

Valašský medovník

Ludmila Walerová

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 1 hod. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

3 lžíce medu
4 lžíce mléka
1 vejce
100 g tuku
150 g cukru krupice
2 lžičky jedlé sody
0,5 kg hladké mouky
1,5 sáčku vanilkového pudinku
200 g cukru moučka
2 ks másla
1 dl rumu
rybízová marmeláda
čokoláda na polevu

POSTUP:

Med, mléko, vejce, tuk, cukr krupice a sodu dáme do 2 l hrnce a mícháme ve vodní lázni do zhoustnutí a do teploty cca 40 stupňů. Pak přimícháme mouku. Těsto rozdělíme na 4 díly a ihned na pomoučeném válu rozválíme a přendáme na vymaštěný plech. Upečeme dozlatova. Dále uvaříme ve vodě jeden a půl pudinkového vanilkového prášku a 200 g cukru. Vychladlý puding vyšleháme, postupně přidáme 2 másla a 1 dl rumu. Upečený korpus potřeme pudinkovým krémem a přeložíme dalším korpusem, který potřeme rybízovou marmeládou. Přeložíme další korpus, který potřeme opět pudinkovým krémem a přeložíme čtvrtý korpus. Poslední korpus ozdobíme roztavenou čokoládou.

O receptu: *Jedná se o tradiční recept, který se v naší rodině udržuje již více než 100 let. Dle vyprávění mé tetičky si na tomto medovníku údajně pochutnával sám Leoš Janáček při jeho návštěvách v Kozlovicích.*

Dobrý levný čokoládový dort

Helena Ferbová

Obtížnost: Příprava: 40 min. Doba vaření: 10 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 100 g kakaa (kakaový prášek)
- 4 dl vody
- 200 g másla
- 200 g cukru moučka
- 2 žloutky
- 2 balení piškotů
- šlehačka

POSTUP:

Balíček kakaa svaříme s vodou a necháme vychladit. Máslo, cukr a žloutky vyšleháme el. šlehačem do hladka a postupně přidáváme uvařené kakao s vodou. Dortovou formu vyložíme piškoty a střídavě vrstvíme krém a piškoty. Necháme ztuhnout do druhého dne. Zdobíme sladkou šlehačkou.

Gastroexpert doporučuje: *Nezbytné jsou cukrářské piškoty. Doporučuji je naskládat do formy i po obvodě a po vyskládání pokapat amaretem. Ta chuť doplňuje čokoládu, vyzkoušejte.*

Smažené květy černého bezu (bezinky)

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 5 ks květů černého bezu
- 1 vejce
- 250 ml mléka
- 130 g hladké mouky
- 75 g sádla
- 25 g cukru moučka

POSTUP:

Vejce rozklepneme do většího hrnku, přidáme mléko a pečlivě rozšleháme. Přidáme cukr a postupně přisypáváme mouku, kterou zašleháváme, až vznikne těstíčko. Květy černého bezu opláchneme a necháme oschnout. Na pánvi rozpustíme sádlo, do připraveného těstíčka namáčíme květy bezu a po obou stranách smažíme dozlatova. Na talíři pak sypeme moučkovým cukrem.

O receptu: *Tento moučník připravovala moje babička, ročník 1900. Dožila se požehnaného věku 89 let. Květy „bezinek“ (jak říkala) smažila každé jaro. Dříve lidé žili prostým životem a uměli maximálně využívat darů přírody a všeho, co se urodilo na poli a zahrádce.*
Gastroexpert doporučuje: *Stařenka přidávala ještě špetku vanilkového cukru a kapku rumu a říkali jsme jim kozičky, protože měli sněhobílou barvu. Také si je sušila a přidávala do směsi bylinek, když vařila čaj, či sirup. A tou šťávou jsme pak tu dobrotu zapíjeli. Tento recept je možné připravit naslano přidáním soli do těsta a česneku jako ozdoby na místo moučkového cukru (viz obrázek).*

ŠIMLENA – povidlová omáčka

Gertruda Vincourová

Obtížnost: Příprava: 10 min. Doba vaření: 25 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 300 g povidel
- 200 g strouhaného perníku
- 40 g hladké mouky
- 30 g másla
- špetka soli, trocha rumu
- cukr, skořice
- sušené švestky
- mandle, ořechy
- rozinky

POSTUP:

Z másla a hladké mouky si připravíme světlou jíšku. Zředíme ji vodou, ve které si předem rozmícháme strouhaný perník. Vše dobře povaříme. Přidáme povidla, mandle, ořechy, rozinky, sušené švestky, špetku soli, skořici a dle vlastního uvážení dochutíme cukrem. Povaříme. Do hotové omáčky přimícháme pro dospělé trochu rumu. Podáváme s vánočkou, ale i s knedlíky.

Gastroexpert doporučuje: *Bezmasé jídlo, na kterém si pochutnávaly nejen děti. Doma upečená čerstvá vánočka je k tomuto jídlu nepostradatelná.*

Včelí punč

Zdeněk Buchta

Obtížnost: Příprava: 5 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1,2 l vody
- 250 g medu
- 200 ml rumu
- 5 ks hřebíčků
- špetka skořice
- šťáva z půlky citronu
- kůra z pomeranče nebo citronu

POSTUP:

Med, skořici, hřebíček a kůru z pomeranče nebo citronu svaříme s vodou. Mezitím odstraňujeme pěnu. Po svaření punč přecedíme a přidáme do něj rum a šťávu z citronu.

Gastroexpert doporučuje: *Rozřízněte a ogrilujte limetku a vyzkoušejte místo citronu. Do nápoje vložte kus vanilkového lusku.*

Chuťovky

„Hlad naučil lidi vymýšlet nové pokrmy.“

LUCIUS ANNAEUS SENECA

Škvarková pomazánka jakou dělávala moje maminka

Renata Zrníková

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 10 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 400 g škvarků
- 1 ks cibule
- 3 ks sterilovaných okurek
- 2 vajíčka natvrdo
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 2 lžíce sádla
- špetka soli
- špetka pepře

POSTUP:

Pomelme škvarky spolu se sádlem, najemno posekáme vajíčka, mezitím osmahneme nadrobno pokrájenou cibuli a necháme vychladnout. To vše smícháme s hořčicí, kyselým okurkem nakrájeným nadrobno. Podle chuti přidáme sůl a pepř.

O receptu: *Možná se vám tato škvarková pomazánka zdá zcela obyčejná jako každá jiná. Ale moje mamka ji vždy připravovala ze surovin, které vypěstovala na zahrádce. Vždy mi ji mastila na čerstvě upečený podmáslový chléb s kolečky domácí cibulky.*
Gastroexpert doporučuje: *A my Vás tímto nabádáme, vyškvařte si prosím vlastní škvarky, čerstvé je čerstvé a také mnohem levnější.*

Podmáslový chlebík jaký dělávala moje maminka

Renata Zrníková

Obtížnost: Příprava: 45 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 0,5 kg hladké mouky
- 250 g chlebové mouky
- 0,5 l podmáslí
- 40 g kvasnic
- 3 lžičky soli
- 200 ml mléka
- 1 lžička cukru

POSTUP:

Příprava kvásku: Část mléka zahřejeme na 37 stupňů a spolu s cukrem vložíme kvasnice. Kvásek necháme cca 5 minut vykynout.
Podmáslový chlebík: Do mouky vmícháme sůl a poté všechny ingredience včetně kvásku smícháme dohromady. Hněteme tak dlouho, až se nám přestane lepit těsto k nádobě. Zakryjeme ho utěrkou a necháme v teple vykynout. Z vykynutého těsta na pomoučené podložce tvarujeme bochánky, které následně potřeme vodou s rozpuštěnou špetkou soli. Pak vkládáme do předehřáté trouby na 185 stupňů a pečeme 20 minut.

O receptu: *Toto je chlebík, který mi dělávala maminka ke škvarkové pomazánce.*
Gastroexpert doporučuje: *Na tento boží dar nepotřebujete ani minipekárnu a žádné práškové směsi. Božská mana.*

Chlebová placka

Petr Pavlíček

Obtížnost: Příprava: 5 min. Doba vaření: 15 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 0,5 kg starého chleba
- 1 lžička majoránky
- 1 lžíce kmínu
- 1 lžíce soli
- 1 lžička pepře
- 3 celá vejce bez slupky
- 0,1 kg hladké mouky
- 100 g sádla na smažení
- 1 ks drcené hlavičky česneku

POSTUP:

Starý chleba namočíme na dvě hodiny do studené vody. Po změknutí ho zcela rozdrobíme a vymačkáme z něj (skoro) veškerou vodu. Smícháme všechny výše zmíněné ingredience. Pečeme na rozpáleném oleji nebo na rozpáleném domácím sádle.

O receptu: *Nevyhazujme starý chleba.*
Gastroexpert doporučuje: *Jako přílohu doporučuji zeleninový salát.*

Vesnická placka

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 1 hod. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 4 dl vlažné vody
- 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 500 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 dl oleje

POSTUP:

Do 4 dl vlažné vody rozdrobíme polovinu balení droždí, po vykynutí přidáme sůl, olej a mouku. Z nakynutého těsta vypracujeme 2 bochánky. Žijeme ve 21. století, proto za nás tuto činnost udělá domácí pekárna, která to udělá lépe než naše revmatické ruce. Z bochánků uděláme na plechu s pečícím papírem placky, které upečeme dozlatova v troubě rozehřáté na 220 stupňů.

O receptu: *Placky jsou výborné k večeři i obědu jako příloha k čemukoli, co máme rádi. Jsou nadýchané a měkké jako obláčky. Zaručeně po nich budete mít dobrou náladu a o to jde především.*
Gastroexpert doporučuje: *Babička Tonička jim říkala „tlučeňák". Buď placky ozvláštnila z vrchu rajčaty, lístky dobromyslu a doprostřed dala větvičku obřadní byliny rozmarýnu a svačina, či lehká večeře byla hotová. V zimě nám holé placky dávala s fazolemi nakyselo a v létě s chlazeným čočkovým salátem.*

Šmórák – pečivo z hornické kolonie

Karel Drápal

Obtížnost: Příprava: 35 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 500 g polohrubé mouky
- 1 vejce
- 2 dl mléka
- 300 g dobře vymačkaných škvarků
- 50 g droždí
- 1 žloutek
- trocha mléka na potření

POSTUP:

Polohrubou mouku vysypeme do mísy, rozdrobíme droždí, přidáme sůl, vejce, zalijeme vlažným mlékem a vypracujeme tužší těsto, které necháme chvíli vykynout. Škvarky, které jsme dobře vylisovali, překrájíme na malé kousky, dáme na vál a postupně vpracováváme do těsta, až je pěkně vláčné. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme 20 minut odpočinout. Potom vyválíme na placku 1 cm silnou, pomocí rádýlka nařežeme na obdélníky asi 5 x 4 cm, které potřeme na povrchu žloutkem rozmíchaným v mléce. Přeložíme na plech a ve středně vyhřáté troubě pečeme 20 minut dozlatova. Šmórák podáváme všude tam, kde je vhodný chléb. Tato pochoutka se hodí i samostatně k pivu nebo vínu.

O receptu: *Prasátko v chlívku bývalo neodmyslitelnou součástí hornických kolonií. Hornická zabíjačka se stala vždy velkou rodinnou událostí. Po zabíjačce se maso udilo v „UĎOKU". Sádlo a škvarky se ukládaly v kameninových hrncích „BUNCLOKACH". Z domácích škvarků se pak připravoval „ŠMÓRÁK".*
Gastroexpert doporučuje: *Po vytažení Šmóráku z trouby doporučujeme ještě jednou potřít žloutkem. Vhodnou přílohou je salát z kysaného zelí s koprem nebo salát z pařeného zelí po „prajzacku".*

Slané pečivo z kynutého těsta

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 1 hod. 30 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 250 ml mléka
- 50 g rozpuštěného másla
- 1,5 lžičky soli
- 2 vejce
- 1 lžíce cukru
- 500 g hladké mouky
- 20 g čerstvého droždí

POSTUP:

Příprava kvásku: Do teplého mléka dáme cukr, rozdrobíme droždí a necháme vzejít.
Slané pečivo: V míse smícháme mouku, sůl, máslo, 1 vejce a kvásek. Vymícháme těsto a dáme na teplém místě (např. na radiátor) asi na 1 hodinu kynout. Vše velmi zjednoduší domácí pekárna (program Příprava těsta). Po vykynutí vytváříme z těsta libovolné tvary, např. pro děti zvířátka, věnečky, houstičky, preclíky, mazanečky, uzly ap. Necháme opět nakynout. Troubu vyhřejeme na 160 stupňů. Pečivo pomašlujeme vejcem, posypeme hrubou solí a kmínem a upečeme dozlatova.

O receptu: *Těsto je tvárné, nelepí, není třeba podsypávat, je radost si s ním hrát. Chutná výborně.*
Gastroexpert doporučuje: *Trochu kmínu podrťte v hmoždíři, smíchejte s celým, bude to voňavější.*

Slezské pirohy

Pavla Ziembová

Obtížnost: Příprava: 30 min. Doba vaření: 15 nim. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 1 kg brambor
- 1 vejce
- 150 g hrubé mouky
- 100 g krupice
- 150 g vepřových škvarků
- 1 dl oleje
- česnek a sůl podle chuti

POSTUP:

Brambory uvaříme ve slupce, ještě teplé oloupeme a necháme vychladnout. Poté je nastrouháme, přidáme vejce (část necháme na potření a spojení okrajů pirohů), krupici, mouku, sůl a zpracujeme v těsto. Asi třetinu škvarků nasekáme a s rozetřeným česnekem vmícháme do těsta. To rozválíme na plát asi 5 mm silný a krájíme z něj rádýlkem nebo nožem čtverce. Na dílky klademe zbytek škvarků, okraje potíráme syrovým vejcem a balíme do trojúhelníků. Okraje dobře přitlačíme a pirohy smažíme v rozpáleném oleji. Pojídáme samostatně jako předkrm nebo s kyselým zelím jako večeři.

O receptu: *Jednoduché jídlo kdysi dostupné všem z domácích zdrojů.*
Gastroexpert doporučuje: *Do receptu přidejte najemno posekané kysané zelí. Těsto je vláčnější a chutnější.*

Meteník

Mária Šiklová

Obtížnost: Příprava: 40 min. Doba vaření: 40 min. Počet porcí: 6

INGREDIENCE:

- 500 g polohrubé mouky
- 250 g kysaného zelí (pokrájeného)
- 1 lžička prášku do pečiva
- 0,5 dl oleje
- 0,5 dl mléka
- 0,5 kostky droždí (na kvásek)
- 125 g tuku (nejlépe sádlo, Hera, Lukana)
- 3 lžíce mléka (na kvásek)
- 1 lžička cukru (na kvásek)
- 2 špetky mouky (na kvásek)
- trochu soli, kmínu

POSTUP:

Necháme vzejít kvásek. Všechny ingredience smícháme, přidáme kvásek, uděláme těsto, které nenecháváme kynout, ale zpracováváme jej ihned. Mokrýma rukama jej roztlačíme na placku na předem dobře vymazaný plech (půlkou tuku). Druhou polovinu tuku pokrájíme na tenké plátky a poklademe na vrch placky. V předem rozehřáté troubě (horkovzdušné) na 150 stupňů pečeme cca 40 minut dorůžova. Nakrájíme na čtverce a podáváme nejlépe s dobrým bílým vínem. Pro děti a abstinenty připravíme vynikající meltu nebo kavonu s mlékem nebo smetanou, tak jak to kdysi jedli naši stařečci. Dobrou chuť.

O receptu: *A kdyby se snad někomu stýskalo po masíčku, je možné polovinu oleje nahradit 15–20 dkg škvarků nebo na kostičky nakrájené slaninky. Mňam.*

Rohlíky – Zelňáky

Jana Zbořilová

Obtížnost: Příprava: 40 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 1 kg hladké mouky
- 0,5 l mléka
- 42 g kvasnic
- 3 žloutky
- 0,5 kg kysaného zelí
- 5 ks domácích klobásek
- 1 špetka soli
- 1 špetka cukru
- 6 lžic oleje

POSTUP:

Náplň: Kysané zelí překrájíme a klobásku nakrájíme nadrobno, množství dle chuti, jak to máte rádi. Uděláme kvásek z vlažného mléka, do kterého rozdrobíme kvasnice a přidáme trochu cukru. Necháme v teple, až nám kvasnice vystoupí nahoru, je kvásek hotový. Mouku, sůl, olej a žloutky dáme do nádoby, přidáme kvásek a zamícháme. Můžeme míchat i v domácí pekárně na program míchání. Po zamíchání a vykynutí vyválíme cca 30 cm široký plát těsta, který krájíme rádlem na trojúhelníky (podle toho, jak chceme mít rohlíček veliký). Na trojúhelníky klademe zelí a klobásku a srolujeme do tvaru rohlíku. Potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme na 155 stupňů asi 20 minut. Dobrou chuť!

O receptu: *Recept je od mojí stařenky, která nám tyto vynikající rohlíčky připravovala každou neděli k snídani. Jako náplň můžete udělat marmeládu, tvaroh, prostě co máte rádi a máte sladké rohlíčky.*

Bezlepkové rohlíčky Zelňáky

Jana Zbořilová

Obtížnost: Příprava: 20 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 250 g bezlepkové mouky JIZERKA
- 2 lžíce bramborové vlákniny FIBRA
- 42 g kvasnic
- 2,5 dl mléka (nebo voda + 2 lžíce sójové smetany)
- 1 vejce
- 1 špetka soli
- 1 špetka cukru
- 6 lžic oleje
- 0,5 kg kysaného zelí
- 5 ks domácích klobásek

POSTUP:

V domácí pekárně si zamícháme mouku, FIBRU, sůl, vejce, olej, přidáme kvásek a necháme míchat asi 6 minut. Pracujeme rychle, těsto nesmí kynout. Vyválíme asi 30 cm široký plát, který rádlem vykrajujeme na trojúhelníčky, na tyto poklademe zelí, klobásku a srolujeme do tvaru rohlíku. Potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme asi 20 minut na 155 stupňů.
Vychytávka: Těsto vyvalujeme na pečící papír, nebude se lepit a dobře se stáčí.

O receptu: *Recept je od mojí stařenky, která nám tyto vynikající rohlíčky pekla k snídani každou neděli. Protože jsou mé děti na bezlepkové dietě a nechtěla jsem je ochudit o tuto dobrotu, recept jsem si tedy upravila na bezlepkový. Dobrou chuť.*

Zelňáky paní Jiřinky

Michal Hořínek

Obtížnost: Příprava: 1 hod. 30 min. Doba vaření: 30 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 500 g polohrubé mouky
- 200 g tuku (nejlépe mletých škvarek)
- 40 g kvasnic
- 0,5 lžičky soli
- 1 vejce
- 2 dl mléka
- 200 g tvrdého sýra
- 1 balíček celého kmínu
- 500 g kysaného zelí
- 200 g slaniny
- 1 ks rajčete
- 1 ks papriky
- 1 špetka pepře a provensálského koření
- 1 špetka cukru do kvásku těsta
- 1 ks cibule

POSTUP:

Příprava nádivky: Na slanině usmažíme jemně nakrájenou cibuli a poté na ní dusíme zelí a jemně nakrájenou zeleninu asi 15 minut. Takto máme připravenou nádivku a vlažnou ji plníme do zelňáků.
Příprava těsta: Zpracujeme těsto a necháme vykynout. Můžeme jednou vykynuté těsto znovu promíchat a opět nechat vykynout. Důležité je, aby těsto bylo stále v teple. Z vykynutého těsta vytvoříme 32 bochánků, které jednotlivě roztáhneme a naplníme ještě vlažnou nádivkou. Zabalíme bochánky jako buchtu a položíme jednotlivě na plech, kde necháme zelňáky opět chvíli vykynout. Potřeme zelňáky bílkem nebo rozšlehaným vajíčkem a posypeme nahrubo postrouhaným sýrem nebo celým kmínem. Zelňáky pečeme v troubě při teplotě 180 až 200 stupňů asi půl hodiny.

O receptu: *Zelňáky dělává moje maminka a je to opravdu pochoutka, můžete je jíst ještě teplé nebo studené. Hodí se i jako chuťovka k pivu. Když jezdíváme na brigády nebo slety Starých Pák (tímto srdečně zdravím Káju a Dědka), upeče nám je maminka celý ranec a zpravidla jsou pryč dříve, než vůbec dojedeme na místo určení. Kamarád Honza se po nich může utlouct a bez zelňáků od paní Jiřinky by snad ani nevyrazil. Od té doby jim tak říkám – Zelňáky paní Jiřinky. Inu, časy se mění. Dříve Honzové šli do světa s buchtami, dnes jezdí někteří s rancem plným zelňáků. Pokud máte rádi zelí, určitě neodoláte a také si je doma uděláte. A až pojedete někam na výlet za krásami našeho kraje, nezapomeňte si jich pár vzít na cestu. Ať Vám šmakují jako celé Moravskoslezsko.*

Vaječinka „V háji“

Helena Žilová

Obtížnost: Příprava: 15 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 10

INGREDIENCE:

- 2 vejce na osobu
- 1 špetka soli na osobu
- 1 plátek slaniny na osobu
- 1 špetka kmínu na osobu

POSTUP:

Slaninu vyškvaříme na kostičky dokřupava a vlijeme vejce. Osolíme a mícháme do zhoustnutí. Podáváme s čerstvým chlebem.

O receptu: *Obyčejná vaječina, jak by se na první pohled mohlo zdát. Půvab tohoto pokrmu tkví v tom, že se ve Slezsku na jaře tato vaječina dělala (dodnes někde tato tradice přetrvává, např. ve Staré Vsi nad Ondřejnicí) v přírodě na ohni v kotlíku. Sousedé a přátelé se sešli, když to už jarní počasí dovolilo, pojedli vaječinku, popili, povykládali, co přes zimu nového, děti se honily, prostě se vítalo jaro. Odtud i název „V háji“.*

Gastroexpert doporučuje: *Jsem rád, že tento rituál se v našem kraji doposud zachovává. Určitě bych v receptu přidal o jedno či dvě vajíčka na osobu, protože v přírodě v kotlíku na ohni připravená vaječina více šmakuje. Ti, kteří mají rádi „mokrou“ si musí svoji porci vybrat dříve z kotlíku. Nakonec stejně všichni vyškrabují po stěnách přichycená vajíčka, jak jim chutná. Když se pohne vítr a v kotlíku při míchání se zatočí kouř, dodá vaječince čarovnou chuť, kterou nikde nezažijeme. Ať žije jaro.*

Obalované palačinky s falešným mozečkem

Helena Ferbová

Obtížnost: Příprava: 25 min. Doba vaření: 20 min. Počet porcí: 4

INGREDIENCE:

- 9 vajec
- 0,5 l mléka
- 1 špetka prášku do pečiva
- 250 g polohrubé mouky
- 400 g oleje na smažení
- 50 g másla
- 1 ks menší cibule
- 300 g jitrnice
- 1 špetka mletého pepře
- 100 g hladké mouky
- 200 g strouhanky
- 1 špetka soli

POSTUP:

Příprava náplně: Na másle zesklovatíme jemně nasekanou cibuli. Přidáme jitrnici, zbavenou střívka a nakrájenou na kousky. Mícháním ji rozmělníme na kaši, do které vklepneme 3 vejce a umícháme hustější smaženici. Opepříme a osolíme podle potřeby a chuti. Směs necháme trochu vychladnout. Ze 3 vajec, mléka, polohrubé mouky a špetky soli umícháme klasické palačinkové těsto, ze kterého usmažíme asi 6 palačinek. Palačinky plníme směsí, srolujeme a překrojíme na půlky. Každou obalíme v klasickém trojobalu a usmažíme jako řízek.

O receptu: *Množství je asi pro 4 osoby. Podáváme s libovolným zeleninovým salátem. Recept vychází z původního jídla, kde se náplň dělala stejným způsobem z pravého vepřového mozečku. Ten jde ale dnes těžko koupit a mnozí lidé by ho ani nejedli. Použijeme-li kvalitní jitrnici, je náhradní varianta od pravé k nerozeznání.*

Gastroexpert doporučuje: *Recept je bezva, ale vyzkoušejte ho i s mozečkem, ta sháňka pak stojí za to.*

Zvláštní poděkování

Velký dík patří Ing. Jiřímu Vzientkovi, který během své funkce náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje podpořil myšlenku rozvoje regionální gastroturistiky a umožnil tak projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, aby byl uveden v život a dále se rozvíjel.

Velký dík patří našim milým gastroexpertům Mirkovi Horákovi a Tomášovi Smočkovi, kteří jsou již jeho duší a bez nichž bychom si náš projekt už vůbec nedokázali představit. Oba odborníci všechny Vaše recepty uvařili, ochutnali a uvedli je v život.

Velký dík patří všem partnerům „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, bez jejichž pomoci a vstřícného přístupu by nebylo jednoduché projekt propagovat a uvádět ve známost všem, kteří se zajímají o dění v Moravskoslezském kraji.

Vítězné recepty 2. ročníku kulinářské soutěže

Jak šmakuje Moravskoslezsko?

Ceny odborné komise:

1. místo: Kančí pečeně paní nadlesní (Helena Žilová)
2. místo: Kozí brada (Alena Vašutová)
3. místo: Tvarohový koláč (Helena Febrová)

Cena médii:

Podmáslový chlebík jaký dělávala moje maminka (Renata Zrníková)

Partneři

IMPULS Rááááádio

PRÁVO MEDIÁLNÍ PARTNER

deník

polar TELEVIZE OSTRAVA

FOND JANÁČKOVY HUKVALDY

tescoma

park inn by Radisson HOTEL OSTRAVA

hotel vitality

SEPETNÁ Rekreační centrum

PRAŽSKÝ KULINÁŘSKÝ INSTITUT

HOSPODA KYČERKA

AČCKA

Rejstřík receptů

Bačovská polévka ze skopového krku....11
Bachora....31
Bezlepkové rohlíčky Zelňáky....94
Bigos v kotlíku....38
Bramborová pochoutka....57
Bramborové placky na pekáči – COPA....54
Bramborové šátečkové koláče....78
Brambory zapečené se zelím....59
Bůčková kapsa s náplní....32
Bůčková roláda se zelným salátem s bramborami....33
COPA – bramborové placky na pekáči....54
Cuketová dobrota....65
Červená trojpolévka....24
Čokoládový dort – levný a dobrý....81
Dobrodinský loupežník....40
Dobrota z cukety....65
Dobrý levný čokoládový dort....81
Dort – čokolácový, levný a dobrý....81
Frenštátské škračky....55
Golombki z červeného zelí....60
Grilované válečky z krůtího masa....29
Guláš – Světlohorský kotlíkový....38
Guláš – Valašský....41
Halušky s kysaným zelím a uzeným masem....58
Hukvaldský závitek....36
Husí krky s nádivkou....30
Chlebová placka....87
Chlebová polévka – Varmuža....15
Jáhelník se sušenými švestkami a jablky....67
Jahodové lívanečky....75
Jehněčí kolínko po beskydsku s chlupatými knedlíky....42
Jidáše....76
Kančí pečeně paní nadlesní....47
Kapr Rychvaldský se zelím....48
Kapří bramboráky podle tchána Jendy....49
Kmíňačka....15
Koláč – tvarohový....78
Koláče – bramborové šátečkové....78
Koleno po staropolsku....34
Kopřivová polévka....16
Kotleta – Těšínská....37
Kozí brada I.....20
Kozí brada II.....21
Králík na víně s pastiňákovo-bramborovým pyré....43
Králík po jesenicku....45
Krupník....62
Krupníková polévka....25
Krůtí grilované válečky....29
Lité štrudle....73
Lívanečky – jahodové....75
Lívanečky – nadýchané ze zakysané smetany....75
Maso na tmavé omáčce....45
Medovník – Valašský....78
Meteník....92
Nadívané husí krky....30
Nadýchané lívanečky ze zakysané smetany....75
Nudlový nákyp s ovocem....68
Obalované palačinky s falešným mozečkem....97
Omáčka – Polská s hrnkovými knedlíky....52
Omáčka – povidlová omáčka ŠIMLENA....82
Omáčka – Stařenčina povidlová....50
Omáčka – Zabíjačková mozečková....50
Palačinky obalované falešným mozečkem....97
Pečivo – slané, z kynutého těsta....91
Pečivo z hornické kolonie – Šmórák....89
Pirohy – Slezské....91
Placka – chlebová....87
Placka – vesnická....88
Placky – COPA – bramborové na pekáči....54
Placky se smetanou a špyrkami....57
Plněná bůčková kapsa....32
Podmáslový chlebík jaký dělávala moje maminka....87
Pohanková polévka se zeleninou....27
Polešníky – Těšínské....72
Polévka – Červená trojpolévka....24
Polévka – chlebová, Varmuža....15
Polévka – kmíňačka....15
Polévka – Krupníková....25
Polévka – Selská....12
Polévka – Vánoční kyselice s vánočkou....26
Polévka – zelná....23
Polévka – zelňačka ze Slezska....23

Polévka (Žurek) z králíka 19
Polévka Kozí brada I. 20
Polévka Kozí brada II. 21
Polévka s pohankou a zeleninou 27
Polévka štědračka 16
Polévka z kopřiv 16
Polévka z hlívy ústřičné 13
Polévka ze skopového krku – bačovská 11
Polská omáčka s hrnkovými knedlíky 52
Polský boršč 19
Pomazánka – škvarková, jakou dělávala moje maminka 85
Pražba 68
Punč – včelí 82
Rohlíčky Zelňáky – bezlepkové 94
Rohlíky – Zelňáky 92
Roláda z bůčku se zelným salátem s bramborami 33
Rychvaldský kapr se zelím 48
Salát z medvědího česneku 65
Salát z pečené červené řepy 63
Selská polévka 12
Slané pečivo z kynutého těsta 91
Slezská zelňačka 23
Slezské pirohy 91
Slezské zelí 60
Smažené květy černého bezu (bezinky) 81
Stařenčina povidlová máčka 50
Stírka 71
Světlohorský kotlíkový guláš 38
Šátečkové koláče z bramborového těsta 77
ŠIMLENA – povidlová omáčka 82
Škvarková pomazánka jakou dělávala moje maminka 85
Šlíšky 71
Šmórák – pečivo z hornické kolonie 89
Štrudle – lité 73
Těšínská kotleta 37
Těšínské polešníky 72
Tvarohový koláč 78
Vaječinka „V háji“ 96
Valašský guláš 41
Valašský medovník 78
Vánoční kyselice s vánočkou 26
Varmuža chlebová polévka 15
Včelí punč 82
Velikonoční hlavička 34
Vesnická placka 88
Zabíjačková mozečková omáčka 50
Zajíc na smetaně 46
Závitek – Hukvaldský 36
Zeleninová polévka s pohankou 27
Zelí – Slezské 60
Zelí zapečené s bramborami 59
Zelná polévka 23
Zelňáky – bezlepkové rohlíčky 94
Zelňáky – rohlíky 92
Zelňáky paní Jiřinky 95
Žurek z králíka 19

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

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

Fotografie:
Karel Kita

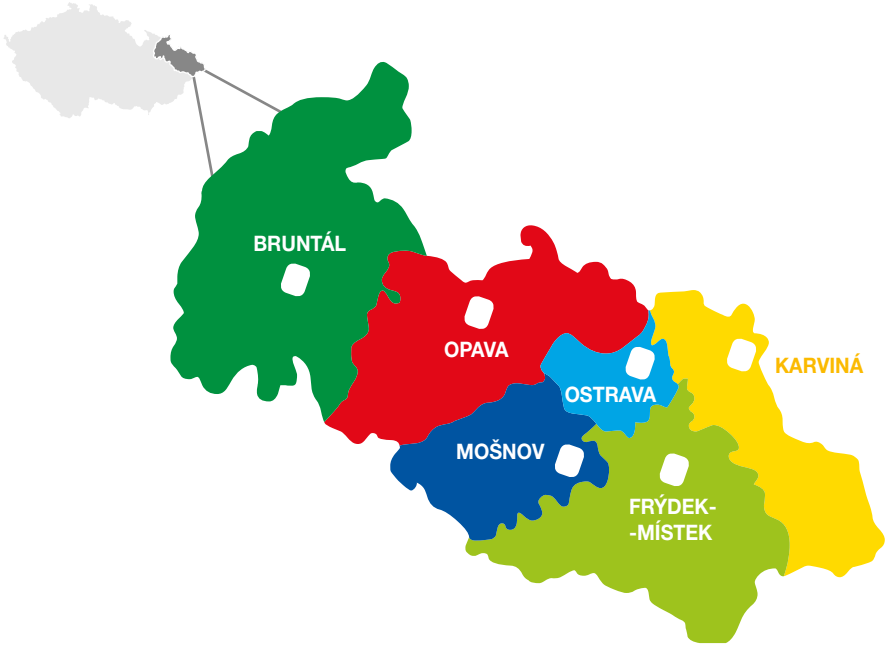
Grafický design a realizace:
Agentura API s.r.o.

Foodstyling:
Petra Frýdlová

Dekorstyling:
Hana Orlitová

Rok vydání:
2012

ISBN:
978-80-87503-21-8



Moravskoslezský kraj

Moravskoslezský kraj
Krajský úřad
28. října 117
702 18 Ostrava

www.msregion.cz

ISBN: 978-80-87503-21-8