

# Velikonoční nádivka

## Suroviny:

300 g uzeného masa (můžete použít anglickou slaninu nebo špek)  
3 rohlíky (den staré)  
3 velká vejce  
kopřivy nebo kadeřavou petržel  
2 dl mléka nebo masového vývaru  
Sůl, máslo a strouhanku na vymazání a vysypání pekáčku

## Postup:

Uzené maso vložte do hrnce s vodou tak, aby bylo celé potopené a přiklopené ho vařte jednu hodinu. Poté, co bude uvařené, jej nakrájejte na drobné kostky. Vývar z masa ponechejte. Rohlíky natrhejte do mísy, zalijte vývarem nebo mlékem a nechte chvíli nasáknout. Pořádně propracujte rukama. Velkou hrst kopřiv spařte vroucí vodou, sced'te, přelijte studenou vodou a vymačkejte z nich tekutinu. Místo kopřiv můžete použít kadeřavou petržel. Bylinku nakrájejte nadrobno. Následně oddělte žloutky od bílků a z bílků vyšlehejte sníh. K rohlíkům přidejte maso, bylinku, trochu soli a pepře a spolu se žloutky, promíchejte a nakonec přidejte našlehané bílky. Máslem vytřenou formu vysypte strouhankou, náplň rozprostřete do pekáče a vložte do trouby předehřáté na 180 °C a nechte péct asi půl hodiny. Doba pečení se bude řídit vrstvou, kterou jste do pekáčku vložili.

Dobrou chuť!

# Jarní pomazánka

## **Ingredience**

- špetka soli
- 100 g bílého jogurtu
- 100 g tvarohu
- 2 vejce
- 1 cibule
- 10 ředkviček

## **Pracovní postup:**

Jogurt rozmícháme s tvarohem, celá uvařená vajíčka rozmačkáme a přisypem jogurt s tvarohem. Ředkvičky neloupat a nastrouhat přes hrubé struhadlo. Cibuli nakrájet na jemno a též přisypu k jmenovaným potravinám. Osolte a vše společně zamíchejte...

Dobrou chuť

## **Kuře s medovou omáčkou a rozmarýnem:**

2 kuřecí prsa | 200 g žampionů | 2 lžíce medu | 2 lžíce kečupu | 1 kostka houbového vývaru | půl lžíce olivového oleje | 2 větvičky rozmarýnu

### **Postup přípravy receptu**

Omytá kuřecí prsa bez kůže osolte a z obou stran osmažte dozlatova na oleji, dejte stranou. Do pánve vhod'te (předem oloupané a na plátky nakrájené) žampiony a smažte dozlatova. Přidejte nasekaný rozmarýn.

V hrnku teplé vody (asi 300 ml) rozmíchejte kečup, med a rozdrobenou kostku vývaru, maso vra'tte na pánev, zalijte vzniklou směsí a na mírném ohni nechte asi 20 minut probublávat, aby maso změklo a vývar se vyvařil v omáčku.

Přejeme všem dobrou chuť!

# Máslový řízek

## Suroviny

Libová vepřová plec 600 g  
100 - 150 ml smetany  
2 vejce  
2 lžíce hladké mouky  
špetka muškátového oříšku  
trochu nastrouhané citronové kůry  
sůl

## Postup přípravy receptu

1. Maso opracujeme a nakrájíme na kousky, které rozmixujeme se smetanou, vejci. Hmotu smícháme s moukou a solí, ovoníme muškátem a strouhanou citronovou kůrou.
2. Potom zformujeme řízky (ruce namočené ve vodě) a dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v troubě.

*Přejeme Vám dobrou chuť!*

# Tilápie na rozmarýnu s česnekem

## Suroviny

filety Tilápie

rozmarýn

sůl

stroužek česneku

olivový olej

## Postup přípravy receptu

1. Filety Tilápie bez kostí a kůže, bohatě nasolíme a vetřeme do filetů směs olivového oleje a sušeného rozmarýnu.
2. Na rozpálenou grilovací pánev, nalijeme lžící olivového oleje a do něj dáme provonět na jemno nakrájený stroužek česneku. Jakmile česnek začne vonět, vyjmeme ho z pánve a vložíme filety ryby. Opékáme vcelku zprudka.
3. Po opečení necháme ještě filátka krátce odpočinout ve výpeku a poklademe je plátky opečeného česneku. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

Dobrou chuť!

# Zapečené rybí filé se smetanovými bramborami

## Budete potřebovat:

- vařené brambory ve slupce
- rybí filé
- kelímek smetany na vaření 12%
- vejce
- stroužky česneku
- sušený tymián
- máslo
- sůl

## Postup:

**Krok 1:** Středně velký pekáček vymažte máslem. Vařené brambory oloupejte, nakrájejte na půlcentimetrová kolečka a naskládejte do pekáčku. Osolte (a opepřete).

**Krok 2:** Předehřejte troubu na 180 stupňů. Na brambory naskládejte rybí filé (mražené nemusíte předem rozmrazovat, stačí mírně povolené) a také osolte (a opepřete).

**Krok 3:** Prošlehejte společně smetanu a vajíčka, do směsi přidejte prolisovaný česnek a špetku soli. Smetanou zalijte filé a brambory v pekáčku, každou kostku ryby ještě posypte špetkou tymiánu.

**Krok 4:** Pečte asi **25 minut**, až smetanová směs ztuhne a rybí filé je propečené zevnitř, ale nevysušené. Před podáváním nechte chvíli odpočinout, jídlo se bude lépe porcovat.

**Můj tip:** Přidejte zeleninu. Mezi vrstvy brambor naskládejte najemno nakrájený pórek nebo kostičky barevných paprik, hodí se i spařené a rozpůlené kapustičky, máte-li je rádi.

Přejeme Všem dobrou chuť!

# RUSKÝ STROGANOV

## Ingredience

sojová omáčka  
sterilované žampiony  
hořčice  
kečup  
kyselá okurka  
hovězí svíčková  
cibule  
smetana na šlehání  
citronová šťáva  
rajče  
vývar masový

## Podle potřeby

máslo  
olej  
hladká mouka  
sůl

Maso nakrájíme na nudličky. Na rozehřátém oleji maso zprudka opečeme. Osolíme. Zakápneme sójovou omáčkou.

Cibuli nakrájíme na tenká půlkolečka. Na druhé pánvi rozpustíme máslo a cibuli na něm osmahneme. Zaprášíme hladkou moukou a uděláme zasmažku. Zalijeme silným vývarem, přidáme hořčici, citronovou šťávu a kečup. Chvíli povaříme. Poté vlijeme smetanu ke šlehání, nakrájené žampiony a rajče a jako poslední na tenké nudličky nakrájenou kyselou okurku. Podle potřeby osolíme, opepříme. Do připravené omáčky vložíme maso.

Stroganov podáváme s rýží nebo opečenými brambory.

Dobrou chuť!

# Ruská limonáda

## Ingredience

- 1 sklenice  
malinová šťáva
- sodovka
- 1 sklenka  
pomerančový sirup
- led

## Postup přípravy

Čtvrtinu velké sklenice naplníme drceným ledem, přilijeme malinovou šťávu, pomerančový sirup a doplníme vychlazenou sodovkou.

Ruskou limonádu dětem podáváme s brčkem a můžeme sklenici ozdobit čerstvou malinou.

**Pozn.: Vzhledem k ročnímu období dostanou děti tuto limonádu BEZ LEDU a sodovku nahradíme JEMNĚ PERLIVOU MINERÁLKOU.**



# Klasický ruský boršč

---

## Ingredience

česnek  
cibule  
zelí  
rajský protlak  
celý černý pepř  
brambory  
mrkev  
bobkový list  
červená řepa  
hovězí s kostí

## Podle chuti

petržel  
sůl  
kopr

Základem je správně uvařený vývar. Hovězí s kostí umyjeme ve studené vodě, vložíme do hrnce, zalijeme studenou vodou a dáme vařit. Po vícenásobném vzkypění stáhneme teplotu, sebereme z vývaru pěnu. Osolíme, pak vaříme na mírném ohni asi 1,5 hodiny. 10 - 15 minut před koncem vaření vývaru přidáme celý pepř a bobkový list. Vyjmeme maso, vývar přecedíme. Maso musí být měkké, rozebereme ho rukama na vlákna asi 2 - 3 cm dlouhé. Kousky masa vložíme zpět do vývaru a přidáme větší teplotu. Když se nechcete s masem dlouho trápit, můžete nakrájet na kostky.

Nakrájíme brambory na kostky 2 x 2 cm a vložíme do vývaru. Zase po vzkypění stáhneme teplotu a necháme vařit asi 15 minut. Zelí nakrájíme na nudličky a také dáme do hrnce a zvětšíme teplotu, znovu teplotu stáhneme, když začne kypět. Necháme tak vařit na mírném ohni.

Zatím co se nám brambory a zelí vaří, připravíme si na boršč ostatní zeleninu. Cibuli nakrájíme na menší kostky, mrkev a červenou řepu oškrábeme a nastrouháme. Na pánvi osmažíme cibuli dozlatova, pak přidáme mrkev. Necháme trochu osmažit. Pak přidáme nastrouhanou červenou řepu. Ještě trochu vše smažíme. Z hrnce, kde se vaří brambory se zelím, vezmeme jen vývar (asi 2 naběračky) a přidáme ho do pánve. Trochu osolíme, opepříme, přidáme rajský protlak, vše pečlivě promícháme a necháme dusit doměkka. Po změknutí řepy celou zápravu z pánvi dáme do hrnce a zvětšíme oheň. Pozor! Po vzkypění vaříme boršč jen 2 minuty a pak hned vypneme oheň! Přidáme drcený česnek a promícháme. Boršč přikryjeme pokličkou a necháme stát asi 15 minut.

Klasický ruský boršč podáváme se zakysanou smetanou, nasekaným koprem a petrželkou.

# RYBÍ FILÉ PO MLYNÁŘSKU

## **Budete potřebovat**

- Rybí filety
- Hladkou mouku (můžete použít celozrnnou jemně mletou, na 4 porce asi 6 lžic mouky)
- Na ochucení mouky – použila jsem česnekovou bylinkovou sůl, případně se hodí různé sušené bylinky a především různá koření dle chuti, může být i jen sůl a pepř
- Olej na smažení

## **Postup**

1. Jemně mletou mouku, hladkou nebo celozrnnou, smíchejte se solí, pepřem, případně s česnekovou bylinkovou solí. Množství mouky dle počtu porcí, většinou na 4 porce stačí 6 lžic mouky...
2. Rybí filet obalte v ochucené mouce. Není nutné filety předem solit, stačí ta ochucená mouka.
3. Z obou stran opečte na nepřilnavé pánvi na vhodném oleji. Pokud není rybí filet vysoký, počítejte s tím, že mu stačí krátká tepelná úprava, z každé strany 3 minuty.
4. Rybu odložte na papírovou utěrku, odsajte přebytečný tuk a hned za čerstva podávejte.

Ryba po mlynářsku je maximálně jednoduchá kuchyňská úprava ryby. Uvnitř zůstane šťavnatá, což ji dělá křehkou.

Vhodnou přílohou je vařený brambor ve slupce a zeleninový salát.

Přejeme Vám dobrou chuť!

# ROZPEKY z PLZNĚ

## Ingredience

### na potření

sádlo

### těsto

- 1 lžička  
sůl
- 250 g  
polohrubá mouka
- 2 ks  
žloutek
- 1 kostka  
droždí  
vlažné mléko
- 1 lžička  
cukr
- 200 ml  
mléko
- 250 g  
hladká mouka
- 10 dkg  
rozpuštěné máslo

## Postup přípravy

Nejdříve si připravíme kvásek z droždí, trochy mléka a cukru. V misce si spojíme žloutky a mléko.

Do zadělavací mísy si nasypeme mouku, přidáme vzešlý kvásek, rozpuštěné máslo, rozmíchané žloutky s mlékem a sůl. Vypracujeme důkladně těsto a necháme kynout.

Po vykynutí z těsta tvoříme rozpeky (bochánky), které trochu rozpláceme a rozložíme je na pečící papír na plech a necháme je ještě chvíli kynout. Z této dávky vyjde 6 - 7 rozpeků. Pak rozpeky z Plzně potřeme na povrchu rozpuštěným sádlem a pečeme v troubě na 180 °C asi 40 minut.

Rozpeky z Plzně podáváme jako přílohu k masu a zelenině.

Přejeme Vám dobrou chuť!

# Italská polévka MINISTRONE

## Ingredience

česnek  
cibule  
rajče  
celer  
fazolky  
olivový olej  
zeleninový vývar  
máslo  
cuketa  
mrkev  
brambora  
čerstvá bazalka

## Postup přípravy

Česnek, cibuli, celer, mrkev, brambory, fazolky, cukety a rajčata nakrájíme nadrobno.

Česnek a cibuli za častého zamíchání asi 2 minuty opékáme na másle a oleji. Vmícháme celer, mrkev a brambory a opékáme je ještě zhruba 2 minuty.

K zelenině přidáme fazolky a směs opět 2 minuty opékáme, vmícháme cukety a opékáme další 2 minuty. Hrncem přikryjeme a vše za častého míchání dusíme asi 15 minut.

Zeleninovou směs podlijeme vývarem, přidáme rajčata, rajčatový protlak, bazalku, podle chuti osolíme (a opepříme). Přivedeme k varu, potom teplotu snížíme a polévku asi 30 minut povaříme na mírném ohni.

Do polévky Minestrone vložíme rozlámané špagety (my jsme dali rýži, protože těstoviny byly jako příloha k druhému chodu) a povaříme je asi 10 minut. Porce zdobíme čerstvě nastrohaným parmazánem.

Přejeme Vám dobrou chuť!

# Pravé boloňské špagety

(4 porce)

- 2 stroužky  
česnek
- 1 ks  
mrkev, petržel
- 1 lžíce  
čerstvá bazalka
- 2 lžíce  
rajčatový protlak
- 3 lžíce  
olivový olej
- 100 g  
parmská šunka
- 1 ks  
cibule
- 450 g  
špagety
- 250 g  
mleté hovězí maso
- 280 g  
konzervovaná rajčata
- sůl

Ve velkém kastrolu rozeřjeme 2 lžíce olivového oleje a opékáme na něm asi 6 minut česnek, cibuli, mrkev a petržel.

Přidáme mleté maso, parmskou šunku (prosciutto) a vše důkladně za častého zamíchání na středním ohni zhruba 12 minut opékáme. Maso musí zhnědnout.

Vmícháme nakrájená rajčata, bazalku a rajčatový protlak a směs 4 minuty podusíme. Podle chuti osolíme a opepříme, kastrol přikryjeme pokličkou a mírně dusíme ještě asi 15 minut.

Z kastrolu odstraníme pokličku, masovou směs zamícháme a podusíme na mírném ohni dalších 15 minut bez pokličky.

Mezitím přivedeme ve velkém hrnci k varu mírně osolenou vodu se zbývajícím olejem, vložíme do ní těstoviny a vaříme je asi 12 minut.

Přejeme Vám dobrou chuť!