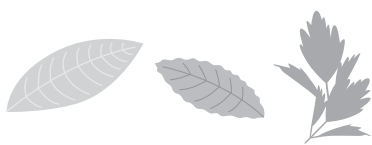


Kde sa doma varí tam sa dobre darí

ŠIKOVNÁ POMÔCKA PRE KAŽDÉHO, KTO RÁD VARÍ

RÝCHLE RADY

Bylinky



OREGÁNO (lepšie sušené) - aróma sa lepšie rozvinie varením, pizza, rajčiny, šaláty

MAJORÁN (lepší sušený) - používať tesne pred dokončením jedla, mäso, strukoviny, zemiaky

TYMIÁN (lepší sušený) - divina, mäso, paštéty

LIGURČEK (čerstvý aj sušený) - tzv. polievkové korenie, veľmi intenzívna chuť

ŠALVIA (lepšia čerstvá) - mäso, divina, vývary, pečená zelenina, grilovanie

BOBKOVÝ LIST (sušený) - polievky, omáčky, vývary, strukoviny, mäso

MÄTA (lepšia čerstvá) - polievky, šaláty, dezerty

ROZMARÍN (lepší čerstvý) - divina, mäso, ryby, paštéty

chladnička/mraznička

*

V chladničke môžeš nechať:

- stuhnúť cesto na lepšie spracovanie
- vyzrieť hovädzie mäso
- spomaliť kysnutie cesta, kefíru

Môžeš zamraziť:

- kysnuté cesto
- vaječné bielky
- bolonskú omáčku
- maslo
- bylinky v olivovom oleji

Pri varení polož
na hrniec varechu,
jedlo ti nevykypí

hrnček/cup

1 HRNČEK	US/UK	EU
múka	5oz	140g
cukor kryštál	8oz	225g
cukor hnedý	6oz	170g
maslo	8oz	225g
hrozienka	7oz	200g
ryža nevarená	7oz	200g
strúhaný syr	4oz	110g

mierka

surovina	polievková lyžica	čajová lyžička
voda	18g	5g
cukor	25g	10g
múka	30g	10g
kakao	25g	9g
mak	18g	5g
ryža	30g	10g
soľ	28g	12g

PORCIOVANIE MÄSA



HOVÄDZIE

KRK

dusenie, varenie, na guláš a polievku

VYSOKÁ ROŠTENKA

varenie, pečenie, dusenie, na polievku

NÍZKA ROŠTENKA

pečenie, rýchle opekanie, gril

SVIEČKOVÁ

pečenie, gril a rýchle opekanie

PLIECKO

dusenie, pečenie, k omáčkam

MÓČING

na guláš a polievku

HRUĎ

prerastené tukom, na polievku

ŠPIČKA

pečenie, dusenie

ORECH

dusenie, rýchle opekanie, gril

VRCHNÝ ŠÁL

dusenie, rýchle opekanie, gril, tatarák

SPODNÝ ŠÁL

varenie, dusenie, pečenie, závitky

BÔČIK

varenie, na polievku

CHVOST

varenie, pečenie, na polievku a ragú

BRAVČOVÉ



PEČIENKA (KARÉ)

pečenie, dusenie, vyprážanie

PLIECKO

dusenie, pečenie, varenie, soté

KRKOVÍČKA

pečenie

PANENSKÁ SVIEČKOVÁ

dusenie, pečenie, vyprážanie

STEHNO

dusenie, pečenie, opekanie, rezne, šunky

BÔČIK

pečenie, varenie, spracovanie na mleté mäso

HLAVA

varenie

KOLENÁ

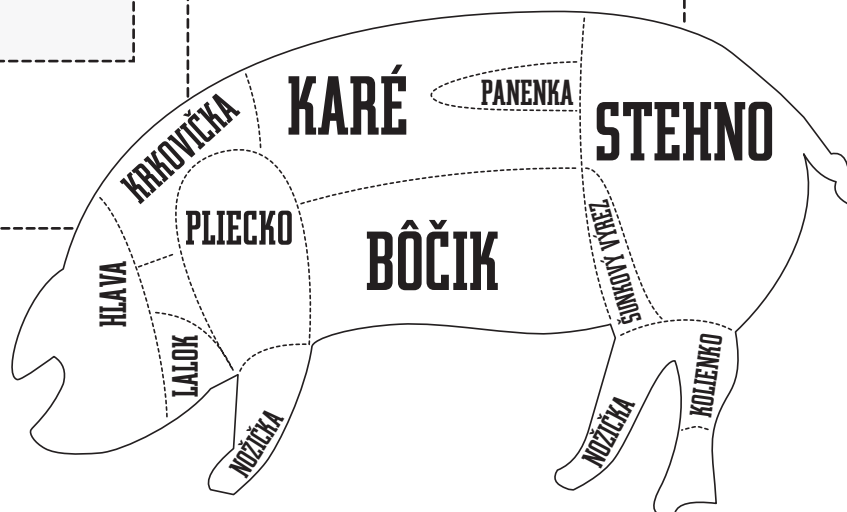
varenie, pečenie, údenie, na huspeninu

NOHY

varenie, na huspeninu

LALOK

varenie, prísada do mletých mias



ZÁKLADNÉ RECEPTY

Polievkový základ Pečené mäso

- cibuľa a cesnak
- mrkva
- jačmenné krúpy
- olej
- zeler
- soľ a bobkový list

Na oleji orestuj nadrobno pokrájanú cibuľu, strúhanú mrkvu a zeler, aj bobkový list. Zalej vodou, pridaj rozpučený cesnak, opláchnuté krúpy alebo hrstku a nechaj variť.

Namiesto vývaru môžeš použiť vodu, v ktorej sa varila šošovica / fazuľa / pohánka / špalda / ošúpaná biela tekvica so stredom aj semiačkami.

- mäso
- cesnak
- rozmarín
- červené víno
- soľ

Mäso môžeš použiť prakticky akékoľvek, ideálne hovädzie, jahňacie, ale pokojne aj kuracie. Najlepšie s kosťou. Napichaj ho cesnakom a rozmarínom, prelej červeným vínom, nasol' a nechaj piecť v uzavretom pekáči min. hodinu. Počas pečenia občas pooblievaj šťavou. Hotový výpek môžeš ešte zvariť, aby zhustol.

Pečená ryba

- čerstvá ryba
- bobkový list a rozmarín
- maslo
- citrón
- rajčiny
- soľ
- papier na pečenie

Rybu dobre očisti od šupín a osuš. Dnu daj maslo a bylinky. Rybu poukladaj do papiera na pečenie na nakrájanú rajčinu.

Na rybe urob pár zárezov nožom, posol' a pokvapkaj citrónom. Dobré zabal' a nechaj piecť cca 20 minút pri 180°C.

“Príliš veľa kuchárov zničí jedlo”

Zálievka na šalát

- 4PL olivového oleja
- 1PL octu alebo citrónovej šťavy
- 1 strúčik cesnaku
- 2ČL medu
- 1ČL horčice
- soľ a korenie podľa chuti

Vymiešaj spolu všetky suroviny, aby sa dobre spojili a postupne lyžicou prelej na šalát. Alternatívne stačí použiť len olej, ocot, med a horčicu.

Môžeš použiť na listový šalát, nakrájanú čínsku kapustu, červenú kapustu, strúhanú mrkvu alebo bielu reďkovku.

Chlieb

- 600g hl. múky, typ T650
- 100g ražnej múky
- 10g droždia
- cca 600ml vody
- 1PL soli + 1PL celej rasce
- 1PL octu + 1PL oleja

Vo väčšej mise zamiešaj všetky suroviny, zakry a nechaj kysnúť najlepšie 18 hodín.

Potom cesto popráš múkou, oddel' od stien misy a prekladáním vyformuj bochník. Vyklop do vyhriateho pekáča s vekom, ktorý si tesne predtým poprášil múkou. Zatvor a nechaj piecť aspoň 45 min. pri 200°C.

Piškóta

- 4 vajička
- 120g cukru
- 120g hl. múky, typ “00”
- 70g masla alebo oleja

Žltka vymiešaj dopenista s 20g cukru. Z bielkov ušľahaj tuhý sneh a pridaj do neho zvyšných 100g cukru. Následne obe masy opatrne spoj, aby si v ceste zadržal čo najviac vzduchu.

Potom opatrne pridaj múku so štipkou soli, na záver zamiešaj olej. Nechaj piecť asi 15min pri 170°C alebo dozlatova.