

Snídaně + oběd = brunch



Název **brunch** (čteme branč) pochází ze spojení anglických slov **breakfast** (snídaně) a **lunch** (oběd).

Jde tedy vlastně o **prolnutí pokrmů typických jak k snídani, tak k obědu v jedno společné moderní menu**. Brunch se obvykle **podává mezi jedenáctou dopolední až třetí hodinou odpolední** a nemá sloužit k rychlému utišení hladu. Právě naopak, zde není spěch na místě. Není výjimkou, že milovníci těchto pozdních snídaní či brzkých obědů, jak se také brunchům občas říká, využívají této příležitosti k setkávání s přáteli či rodinou a vychutnávají si lahodné pokrmy klidně i několik hodin.

Jak vznikl brunch?

I když původ není tak úplně jasný a mnohé světové metropole by si rády připsaly pomyslné zásluhy, tento trend vznikl pravděpodobně ve Velké Británii koncem 19. století. Tamní obyvatelé totiž pravidelně každou neděli chodili časně ráno do kostela a vynechávali tolik typickou anglickou snídani. Když mše skončila, bylo ještě příliš brzy na oběd, ovšem pozdě pouze na ranní kávu a vejce. A tak vznikl onen „mezichod“.

Fenomén se později bleskově rozšířil do celého světa a dnes se již těší oblibě i v mnoha českých hotelích, restauracích a kavárnách. Můžete narazit na formu samoobslužných bufetů nebo si objednat libovolné chody.

A co se při brunchi podává?

Škála je to opravdu široká a můžeme s klidem říci, že se neustále rozšiřuje. Chybět by neměly klasické snídaňové lahůdky, jako jsou **vejce na různé způsoby, palačinky a lívance, ovoce, cereálie, pečivo, sýry, uzeniny, sladké koláče či buchty, slanina, džemy a sirupy**

. V zastoupení oběda se poté hodí **slané bulky, uzený losos, klobásky, mini řízečky, quiche, zeleninové směsi, masové taštičky a záviny, paštiky, výjimkou nejsou ani krémové polévky či kousky pečeného masa.**

Z nápojů se nesmí zapomenout na **čerstvý džus, kávu, čaj**, ale také lehčí druhy alkoholických nápojů, například na **šampaňské, ideálně připravované společně s pomerančovým džusem - takzvaná mimosa.**

Vyzkoušejte naše tipy na brunch:

Chcete zažít brunch v domácím prostředí a potřebujete malou inspiraci? Přinášíme pár tipů na ideální brunchové pochoutky. Pozvěte tedy přátele a užijte si dokonale strávený čas nad skvělým jídlem.

Bulka s krémovým sýrem a uzeným lososem

Na jednu porci si připravte:

- 1 kulatou bulku či bagel
- 2 plátky uzeného lososa
- 1 lžící krémového sýra
- hrst rukoly
- pár kapek balsamického octa

Bulku rozřízněte napůl a obě půlky pomažte krémovým sýrem. Na spodní část položte plátky lososa, přikryjte troškou rukoly a zlehka zakápněte balsamikem. Vše můžete doplnit také vejcem, ať už ve formě volského oka nebo, pokud patříte mezi ostřílené kuchaře, připravte vejce Benedikt.

Palačinky s citronovou ricottou a horkým ovocem

Palačinky zvládne téměř každý, zkuste ale místo džemu či čokolády tuto lehce nakyslou chuť ricotty, doplněnou horkým ovocem a smetanou. Na porci budeme potřebovat:

- 2 palačinky
- 3 lžíce sýru ricotta
- ½ lžíce citronové šťávy
- kůru z ½ citronu
- 2 lžíce medu
- 50 g lesního ovoce (případně pouze maliny či borůvky)
- 1 lžíce zakysané smetany
- mátu na ozdobu

Ricottu rozmíchejte společně s citronovou šťávou a kůrou. Osladte jednou lžící medu. Ovoce dejte do kastrůlku, dle potřeby podlijte troškou vody a rozvařte. Osladte druhou lžící medu. Palačinky naplňte ricottou a složte do trojúhelníčku. Zalijte horkým ovocem a na vrch přidejte smetanu. Ozdobte snítkou máty.