

## Jak udělat jíšku?

---



### Co na ni potřebujeme?

Jíška se připravuje **ze stejného množství tuku i mouky** (např. 30 g tuku, 30 g mouky). **Množství tuku je ale rozumné zvýšit asi o třetinu až polovinu oproti použitému množství mouky** (45 g tuku, 30 g mouky) - neudělají se nám pak v jíšce hrudky.

### Postup:

Na hlubší pánvi **necháme rozehrát tuk, přidáme určené množství mouky a na teple stále mícháme**. Hotovou jíšku pomalu **zaléváme studeným vývarem nebo studenou vodou** (někdo dává vlažnou, nebo dokonce horkou tekutinu) a za stálého míchání či rozšlehávání **provařujeme zhruba 20 minut**. Poté vlijeme do připravovaného pokrmu a ještě chvíli provaříme.

### Druhy jíšky podle stupně osmahnutí

Rozlišujeme dva druhy podle stupně osmahnutí - světlou a tmavou:

- **Světlou jíškou** používáme na **zahuštění zeleninových polévek, například hráškové, pórkové, květákové, chřestové, brokolicové**. Dále ji používáme na **zahuštění zadělávaných pokrmů, jako ragú z telecího či drůbežího masa, na křenovou, koprovou, žampionovou omáčku apod.**
- **Žlutou jíšku, tj. poněkud tmavší,** než je jíška světlá, používáme **na zahuštění většiny polévek, jako je bramborová, dršťková, luštěninová**. Hodí se také **do pikantnějších omáček, například cibulové, hořčičné, na pokrmy ze zvěřiny.**

Pozor! Nikdy nesmažíme jíšku tak dlouho, že by úplně ztmavla. V takovém případě je totiž díky přepálenému omastku tak hořká, že jídlo, do kterého bychom ji přidali, úplně znehodnotí.

## Vyzkoušejte naše recepty:

### Krémová pórková polévka

*1 velký pórek, 30 g másla, 30 g hladké mouky, 100 ml mléka nebo sladké smetany na vaření, 1 vaječný žloutek a sůl pro dochucení polévky, 1 l vody nebo zeleninového vývaru, rohlík nebo bageta na krutóny*

Bílé části pórku dobře očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka, která uvaříme v osolené vodě. Uvařený pórek i s tekutinou propasírujeme nebo rozmixujeme. Poté polévku zahustíme jíškou z másla a mouky a dobře provaříme. Nakonec rozšleháme žloutek s mlékem nebo smetanou, vlijeme do polévky a podle chuti osolíme. Zelené části pórku můžeme hodně nadrobno rozsekat a na závěr rovněž nasypat do polévky. Na každý talíř dáme krutóny, které si připravíme z koleček rohlíku nebo plátků bagety osmahnutých na oleji, a nalijeme polévku.

### Zadělávané fazolky po bulharsku

*500 g čerstvých nebo mražených zelených fazolek uvařených v cca ½ l osolené vody nebo 1 velká konzerva sterilovaných fazolek, 1 velká cibule, 1 konzerva drcených rajčat, lžíce rajčatového protlaku, lžíce mleté červené papriky, špetka sušené saturejky nebo oregana (nebo snítka čerstvých bylinek), lžíce nasekané zelené petrželky, 4 lžíce slunečnicového oleje, 2 lžíce mouky, na špičku nože pepře, sůl na dochucení*

Na 2 lžících oleje orestujeme cibuli, přidáme rajčata a chvíli dusíme, až cibule změkne. Poté vložíme fazolky i s vodou, ve které jsme je vařili, případně celý obsah konzervy i s nálevem. Okořeníme bylinkami, zahustíme rajčatovým protlakem, červenou paprikou a žlutou jíškou ze dvou lžic oleje a mouky. Podáváme s bagetou nebo rýží.