

Jak můžeme připravit vajíčka?



Naměkko

Vejsce naměkko charakterizuje **tuhý bílek a tekutý žloutek**. Podle velikosti je třeba vejce vařit ve vroucí vodě **4-5 minut**, poté ihned slít a **vejce zchladit ve studené vodě**. Vejce uvařená naměkko **konzumujeme ze skořápky**. Stačí odříznout špičku vejce, **osolit, opepřit a konzumovat spolu s čerstvým pečivem**.

Na hniličku

Vejsce na hniličku charakterizuje **tuhý bílek a táhlý žloutek**. Vejce je třeba vařit ve vroucí vodě **5-7 minut dle velikosti a chuti**. Ihned po vyjmutí z vody **vejce zchladíme ve studené vodě a podáváme**.

Natvrdo

Vejsce natvrdo vaříme **osm minut** a **zchladíme ve studené vodě**. Dobu vaření zbytečně **neprodłużujeme**, jinak **žloutek ztratí barvu a zešedne**.

Benedikt, ztracené či zastřené vejce

Ve větším kastrolu **přivedeme k varu zhruba dva litry vody**, přidáme **dvě lžíce octa**. Vejce **rozklepneme do misky**

nebo naběračky. Když voda mírně probublává, **roztočíme ji v hrnci vařečkou a do víru vyklopíme vejce**. Vaříme **tři minuty**, poté **opatrně vyjmeme děravou naběračkou a ihned podáváme**. Vyvarujte se příliš malého hrnce, ve kterém se voda nevydrží točit dostatečně dlouho k zacelení bílku. Problémy může způsobit také **příliš vroucí voda**, která může **bílek potřhat**.

Vejsce do skla

Dobrota, za jejíž popularitou stojí **Vincenc Babočka v podání Vlasty Buriana**, vás stejně jako jeho představitel nikdy nezklame. Údajně se také jednalo **onejoblíbenější snídaní T. G. Masaryka**. Na vaření používáme **vejce pokojové teploty**. V menším kastrolu **přivedeme k varu vodu se lžící octa**, vložíme do ní vejce **avaříme 4 minuty**. Po uvaření vejce **rychle ale krátce zchladíme**. Skořápku nakrájíme, vejce lžící opatrně vyloupneme do sklenice **alibovolně lžící nakrájíme**. **Osolíme, opeříme, přidáme přepuštěné máslo, zasypeme bylinkami dle libosti**.

Volské oko

Smažené vejce se hodí **na topinku, jako příloha k masu i luštěninovým pokrmům**, ale také jako **vydatná snídaně**. Jeho příprava je snadná – na nepřilnavou pánev s **minimem tuku** rozklepneme vejce, osolíme, opeříme a pozvolna smažíme, dokud **bílek neztuhne**. Vejce neotáčíme, ztuhnutí žloutku docílíme i tehdy, když pánev na chvíli **zakryjeme poklicí nebo alobalem**.

Míchaná vejce

Snídaňovou klasiku představují míchaná vejce, ať už **samotná na másle**, nebo s **přídavkem opražené slaniny, hub, sýra, uzeného lososa nebo čerstvých bylinek**. Důležité je **vejce nepřesušit**, aby zůstala jemně krémová. K tomu může pomoci **netradiční úprava ve vodní lázni či na páře**, kterou doporučuje mj. šéfkuchař Zdeněk Pohlreich. Taková míchaná vejce zůstanou i po úpravě **krásně nadýchaná a nevysušená**.

Vaječná omeleta

Může být nejenom **vydatnou snídaní**, ale také **rychlým lehkým oběhem nebo večeří**. Na jednu porci obvykle stačí tři vejce, která se **vyšlehají spolu s kapkou smetany**. Omeletu připravujeme na pánvi, nejlépe na másle spolu s oblíbenými ingrediencemi – **šunka, slanina, sýr, žampiony** aj. Než se začnou vejce zacelovat, **zlehka je promícháme**, abychom je nakypřili. Ani omeletu **nenecháváme na pánvi příliš dlouho**, aby se nepřesušila. Před podáváním ji **můžeme přelít přepuštěným máslem nebo olivovým olejem** a zasypat čerstvými bylinkami.

Tipy pro perfektní výsledek

- Při vaření by měla mít vejce pokojovou teplotu. Zabráníte tak jejich popraskání.
- Po uvaření ihned vejce zchladíme ve studené vodě, abychom zabránili jejich převaření.
- Čerstvá vejce se hůře loupou.

- Odborníci doporučují přidat do vody lžici octa – pokud vejce praskne, zamezí se jejich nadbytečnému vytečení.

Věděli jste, že...

- Čerstvá vejce jsou těžší, a tak při vaření zůstávají ležet na dně nádoby. Starší vejce v nádobě naopak plavou a staví se na špici.
- Čím je vejce starší, tím vodnatější je jeho bílek.
- Barvu žloutku ovlivňuje množství karotenu přijatého v potravě.

Stravitelnost vajec

Z hlediska stravitelnosti je nejlepší úpravou **vaření vejce naměkko**. V takovém případě **lze vejce strávit do dvou hodin** od konzumace. V případě vajec vařených natvrdo se doba trávení blíží téměř **ke třem hodinám**. Nejhorší je pak **úprava vajec smažením, kdy je žaludek zpracovává až šest hodin!**

Vyzkoušejte naše recepty:

Holandská omáčka na vejce Benedikt

50 ml kvalitního bílého vína, 3 žloutky, 100 g přepuštěného másla, sůl, bílý pepř, zástřík citronové šťávy

Ve vodní lázni prohřejeme bílé víno, přidáme žloutky a zvolna šleháme do vytvoření jemné pěny. Je třeba dávat pozor na teplotu lázně, aby se vejce nesrazila. Do vyšlehané pěny přidáme přepuštěné máslo, ochutíme solí, pepřem a zástříkem citronové šťávy. Ihned podáváme.

Vaječná pomazánka

4 vejce uvařená natvrdo, 100 g pomazánkového másla, 50 g tvarohového sýra, 50 g sardelových oček, 1 menší cibule, 1 lžička hořčice, sůl a pepř, pažitka a petrželka na ozdobu

Vejce nasekáme najemno, přidáme najemno nakrájenou a spařenou cibulku, pomazánkové máslo, tvarohový sýr, nasekaná očka a hořčici a dobře promícháme. Hotovou pomazánku dle chuti osolíme a opepříme. Podáváme s čerstvým pečivem zasypané nasekanými bylinkami.

Plněná vejce

4 vejce, 4 plátky uzeného lososa, medvědí česnek nebo pažitka, 1 lžíce majonézy, 1 lžíce dijonské hořčice, sůl, pepř

Vejce uvaříme na hniličku, oloupeme a rozřízneme napůl. Vyjmeme žloutky a v míse je smícháme s nasekaným česnekem nebo pažitkou, majonézou, dijonskou hořčicí, dle potřeby dosolíme a opepříme. Dobře promícháme a hotovou směsí plníme vejce, navrch ozdobíme plátkem uzeného lososa.