

Velikonoční menu pro kuchařské začátečníky



DESATERO ZAČÍNÁJÍCÍHO KUCHTÍKA:

1. Plánujte menu s předstihem. **Dobře si prostudujte recept.** Mějte po ruce všechny potřebné suroviny, abyste nemuseli improvizovat.
2. **Používejte kvalitní a čerstvé suroviny.** Sledujte data spotřeby a myslete na zdraví své i svých spolustolovníků.
3. Nezapomeňte na základní hygienická pravidla. **Důkladně si umývejte ruce, pravidelně čistěte pracovní plochy a nástroje,** abyste zabránili šíření bakterií.
4. Pamatujte na správnou úpravu masa i vajec. **Při manipulaci se syrovými vejci a masem dávejte pozor, abyste nekontaminovali ostatní suroviny nebo hotové jídlo.** Ujistěte se, že je maso dostatečně uvařené.
5. **Opatrně zacházejte s noži, elektrickými nástroji. Budte opatrní při manipulaci s horkým nádobím i hotovým jídlem.** Vždy používejte chňapky nebo utěrky, abyste si nepopálili ruce.
6. **Průběžně uklízejte.** Není nic horšího než kuchyň, která po vaření připomíná domácnost po výbuchu.
7. **Nebojte se kuchařských pomocníků.** Před jejich použitím si ale přečtěte návod.
8. **Nepospíchejte.** Ty nejlepší dobroty chtějí svůj čas. Správně osmažená cibulka,

zlatavý karamel nebo křupavá kůrčička na mase zkrátka nejdou uspěchat. Vyšší teplota neznamená vždy rychlejší výsledek!

9. **Nevyhýbejte se tuku ani cukru.** Do naší výživy zkrátka patří. Jen je potřeba dodržovat ty správné poměry. Proto oprašte kuchařku po babičce, vyzkoušejte kynuté pečivo i jíšku.
10. **Věřte své intuici a zkoušejte nové chutě a zajímavá spojení!** Vaření a pečení je umění, které můžete objevovat celý život.

Naše recepty hravě zvládnete!

Pečené jehněčí maso

1 kg jehněčího masa (kýta nebo ramínko), 1 kg brambor, 500 g mrkve, 1 cibule, 3 stroužky česneku, řepkový olej, snítky čerstvého rozmarýnu a tymiánu, sůl, pepř, jarní bylinky do salátu

Jehněčí maso očistíme a zbavíme přebytečného tuku a blan. Ze všech stran dobře osolíme a opepříme, promažeme olejem. Do masa se snažíme vmasírovat i čerstvý rozmarýn a tymián. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi 1,5 - 2 hodiny, dokud nebude maso měkké a propečené. Během pečení podléváme výpekem, případně dolíváme vodou nebo vývarem.

Na salát: Brambory a mrkev oloupeme a nakrájíme na stejně velké kostičky. Vaříme v osolené vodě do měkka. Cibuli a česnek nakrájíme na drobné kousky a krátce osmahneme na rozpáleném oleji. Vařené brambory a mrkev smícháme s cibulí a česnekem. Dochutíme solí, pepřem a bylinkami (petržel, pažitka, kopr) podle chuti.

Polévka s kopřivami

200 g mladých kopřiv, 1 cibule, 2 brambory, 1 mrkev, 1 petržel, 2 stroužky česneku, 1 vrchovatá lžička másla, 1 lžice rostlinného oleje, 1 lžice hladké mouky, 1 litr zeleninového vývaru, 100 ml smetany na vaření, sůl a pepř podle chuti, čerstvý kopr nebo petržel na ozdobu

Kopřivy zbavíme hrubých nečistot a opláchneme je pod tekoucí vodou. Odstraníme tvrdé stonky a ponecháme si pouze listy. Spaříme je vroucí vodou, přecedíme a vymačkáme přebytečnou tekutinu, poté kopřivy nakrájíme nahrubo. V hrnci rozeřjeme máslo s olejem, osmahneme na něm najemno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme oloupanou a najemno nastrouhanou kořenovou zeleninu. Přidáme spařené a vymačkané kopřivy a brambory nakrájené na menší kostičky a společně krátce orestujeme. Směs zalijeme zeleninovým vývarem a přivedeme k varu. Vaříme na mírném plamenu asi 20 minut do změknutí zeleniny. Na závěr zjemníme smetanou. Polévku podáváme posypanou nasekaným čerstvým koprem nebo petrželí.

Tvarohový mazanec bez kynutí

500 g hladké mouky, 150 g másla, 150 g krystalového cukru, 3 vejce velikosti M, 250 g tučného měkkého tvarohu v kostce, 1 kypřicí prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 1 lžička citronové kůry, 100 g rozinek namočených přes noc v rumu, mandle na ozdobu

Máslo o pokojové teplotě utřeme s cukrem a vanilkovým cukrem do pěny. Postupně přidáme vejčka, abychom vypracovali konzistentní hmotu. Ke směsi vmícháme tvaroh a citronovou kůru, na závěr postupně přidáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Vypracujeme pevné, ale ne tuhé těsto. Ke konci přidáme

zcezené a okapané rozinky (pokud vám vadí větší kusy, můžete rozinky pokrájet). Těsto ručně vytvarujeme do tvaru bochánku. Potřeme ho rozšlehaným vejcem a ozdobíme plátky nebo půlkami loupaných mandlí. Pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem v troubě vyhřáté na 170 ° C asi 45 minut podle velikosti bochánku. Propečení těsta vyzkoušíme špejlí zapíchnutou do středu bochánku. Pokud po vyjmutí neulpívá na špejli těsto, máme upečeno!

Rychlá nádivka

6 starších rohlíků nebo stejné množství lehce okoralé veky, asi 200 ml vlažného mléka, 2 lžíce másla, 300 g anglické slaniny nebo uzeného masa, 6 vajec, hrst mladých kopřiv, hrst jarních bylinek (petržel, pažitka), špetka muškátového oříšku, sůl, pepř

Pečivo nakrájíme na drobnější kostičky a polijeme mlékem. Necháme vsáknout. Zlehka vymačkáme přebytečnou tekutinu. Mezitím oddělíme žloutky od bílků a z bílků vyšleháme pevný sníh. Žloutky přidáme k nasáknutému pečivu. Na pánvi opražíme slaninu nebo uzené maso nakrájené na kostičky. Přidáme kopřivy, které jsme očistili a pokrájeli na menší kousky a poté spařili vroucí vodou. Společně krátce podusíme a přidáme k pečivu a žloutkům. Osolíme, opepříme, rozvoníme trochou muškátového oříšku, přidáme nasekané čerstvé bylinky. Dobře promícháme. Na závěr opatrně vmícháme vyšlehaný sníh z bílků. Směs opatrně přendáme do pekáčku, který jsme vymazali máslem. Urovnáme, aby se nádivka rovnoměrně propekla. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 ° C zhruba půl hodiny (dozlatova). TIP: tuto nádivku můžete použít i pro plnění pečeného kuřete.