

## Vejsce na různé způsoby

---



### Zapékaná vejce

Upravujeme je na kameninových nebo porcelánových pánvičkách nebo malých nákupových formičkách a také je v nich podáváme. Opět je upravujeme v různých kombinacích. Například syrová vejce rozkvedláme v hrnečku s trochou mléka, osolíme, přidáme sekanou pažitku nebo petrželku, strouhaný sýr, vlijeme do pánvičky vymazané máslem a vysypané strouhankou a v troubě zapečeme.

### Vaječné omelety

Jsou chutným, sytým a přitom rychle upraveným pokrmem v nejrůznějších obměnách. Pečeme po jedné straně na rozpálené a tukem vymaštěné pánvičce. Kombinujeme s potravinami málo kalorickými, jako je zelenina a brambory. Podáváme-li je jako předkrm, počítáme na porci 2 vejce, jako hlavní jídlo 3 až 4 vejce. Na talíř je upravujeme do trubičky balené jako omelety moučné, nebo je přeložíme v polovině, jindy na čtvrtiny do šátečku, nebo omeletu krájíme na čtvrtiny a díly klademe na talíř za sebou. Barevně zdobíme zeleninovou oblohou.

Základní vaječnou omeletu můžeme plnit různými náplněmi zeleninovými, masovými nebo houbovými. Omeletu plníme a balíme ihned po upečení, takže náplň musíme mít nachystanou předem.

### Vaječné sedliny

Jsou to velmi jemně upravená vejce v páře s různými přísadami. Upravujeme je slané i sladké. Slané podáváme jako vložku do polévek, jako pokrmy pro děti a nemocné a sladké jako jemné moučníky.

V hrnečku rozkvedláme vejce s trochou mléka, špetkou soli, přidáme libovolné potravinové přísady a vlijeme do hrnečku vymazaného syrovým máslem a vysypaného krupičkovou moukou. Přikryjeme pokličkou, postavíme do kastrolu s vřelou vodou a vaříme tak dlouho, až sedlina ztuhne – přibližně 15 až 20 minut, podle množství sedliny.

## **Vejce plněná**

Natvrdo uvařená vejce po délce rozkrojíme, vyjmeme žloutek a plníme různými náplněmi. Podáváme je studená nebo je zapékáme a podáváme teplá. Jsou vhodná jako předkrm i jako hlavní jídlo s bramborovým nebo luštěninovým salátem. K přípravě náplně využijeme potraviny dle vlastní fantazie a chuti. Vkusně upravená plněná vejce jsou lákavým pokrmem při slavnostních příležitostech.

## **Sázená vejce (volská oka)**

Jsou to vejce upravená na tuku ve tvaru lívanečku. Přípravují se v různých obměnách, s různými příchutěmi a potravinami. Jejich předností je rychlá příprava, nevýhodou je horší stravitelnost než u vajec vařených ve vodě.

## **Míchaná vejce**

Na kousek rozehřátého tuku vlijeme z hrnečku rozbitá, osolená a vidličkou rozšlehaná vejce. Mícháme je, až kašovitě zhoustnou. Míchaná vejce můžeme upravovat na slanině, smažené cibuli, na houbách, zelenině, uzenině, zbytcích masa.

## **Vejce ztracená**

Úprava ztracených vajec je sice jednoduchá, ale přece jen vyžaduje určité zručnosti a pozornosti. Zato jsou ztracená vejce chutná a dají se mnohými způsoby upravit. Podáváme je s omáčkami teplými nebo studenými podobně jako vejce na hniličku, smažíme je, zapékáme a obkládáme.

## **Vaječné pomazánky**

Jejich základem jsou vejce vařená natvrdo, která spojujeme máslem nebo majonézou, jako příchutí dáváme sůl, pažitku, petrželku, rajský protlak, strouhanou cibulku, drobně sekané kyselé okurky, syrový strouhaný celer, sekané maso nebo uzeniny, strouhaný sýr, dušené droždí v cibulce atd. Rozhoduje osobní chuť a fantazie. Pomazánkou silně mažeme krajíčky chleba, bílého pečiva nebo topinky. Zdobíme zeleninou. Pro děti upravíme pomazánky jemnější chuti bez koření, pro dospělé volíme chuť pikantnější.

# Vaječné saláty

V různých kombinacích plátky vajec prokládáme střídavě nakrájenými rajčaty, zelenou paprikou, sardinkami, strouhaným křenem, usekaným masem, sýrem atd. Kombinace může být libovolná. Salát zpravidla zalijeme marinádou nebo pikantní omáčkou. Vaječný salát je vhodný jako předkrm i jako hlavní jídlo k večeři nebo na přesnídávku. Jeho předností je, že k jeho přípravě můžeme použít zbytků potravin.