

Labužníkovy recepty

(Vybrané recepty ze serveru
www.labuznik.com)

Polévky	2
1. Bramboračka	2
2. Cibulová polévka s jablky	2
3. Couračka z Luk	2
Hovězí maso	4
4. Babiččina hovězí pečeně na zázvoru	4
5. Falešná manželka	4
6. Hovězí na hořčici	5
Moučníky	6
7. Jablkový moučník s rumovým přelivem	6
8. Medová roláda	6
9. Dánský čokoladový zakusok	7
Obrazová příloha	8
Rejstřík	9
Seznam obrázků	10

Polévky

1. Bramboračka

Ingredience:

- kořenová zelenina na kostičky
- brambory na kostičky
- houby
- cibule
- masox
- sůl
- pepř
- majoránka
- česnek
- jíška z másla
- masox

Příprava:

Zeleninu s kořením uvařit do měkka, rozšťouchat, zahustit jíškou, dochutit česnekem a masonem.

Doporučená příloha:

chléb namočený ve vajíčku a opečený na oleji

2. Cibulová polévka s jablky

Ingredience:

- 500 g červené cibule,
- 1 svazek jarní lahůdkové cibulky,
- 100 g slaniny,
- 2 lžice másla,
- 1 lžice hladké mouky,
- 750 ml zeleninového vývaru,

- 250 g smetany,
- 1 jablko,
- sůl,
- hrubě mletý pepř

Příprava:

Oloupanou červenou cibuli rozpůlíme. Očištěnou a omytou jarní cibulku nakrájíme na kousky dlouhé 2 cm. Slaninu nakrájíme na jemné nudličky.

Na rozehtátém másle mírně rozškvaříme slaninu. Přidáme oba druhy cibule a necháme zesklovatět.

Poprášíme moukou a osmahneme. Podlijeme vývarem a smetanou, zamícháme a vaříme na velmi mírném ohni asi 15 min.

Oloupané jablko rozčtvrtíme. Vyřízneme jádřinec a dužinu nahrubo nastrouháme.

Pět minut před koncem varu přidáme do polévky jablko, osolíme a opeříme. Rozdělíme na talíře a podle libosti posypeme strouhaným sýrem.

3. Couračka z Luk

Ingredience:

- 0,5 kg kyselého zelí

Labužníkovy recepty

- ☉ 0,1 l smetany (i kyselá)
- ☉ 1 smetanový tavený sýr (Apettito)
- ☉ ½ masoxu
- ☉ 1 cibule
- ☉ 2 lžice mouky
- ☉ brambory
- ☉ 4 vejce
- ☉ Máslo
- ☉ Sádlo
- ☉ bobkový list
- ☉ nové koření
- ☉ pepř
- ☉ kmín
- ☉ sůl,

Příprava:

Zelí pokrájíme, ale nemusíme, pak zachováme i důvod názvu „couračka“, je-li moc kyselá pak trochu propláchneme, ale ponecháme si láku na dochucení a dáme vařit do malého množství vody. V 1,5 litru

vody vyvaříme 15 minut koření a rozpustíme masox, scedíme. Přidáme předvažené zelí a pokračujeme ve vaření. Nakrájenou cibuli zpěníme na másle, přidáme 2 lžice hladké mouky a uděláme světlou jíšku, kterou přidáme k zelí a ještě 20 minut vaříme. Nakonec přidáme smetanu do, které můžeme rozšlehat smetanový sýr (ten lze přidat i nadrobno rozdrobený přímo do polévky a trochu více a intenzivně míchat), dochutíme solí a případně dokyselíme lákem.

Mezi tím uvaříme oloupané brambory, které osolíme a omastíme sádlem (může být i něco škvarků) a rozšťoucháme. Teplé brambory dáme na zvláštní mísu, aby si každý mohl do polévky dát, kolik chce. Každý dostane ještě jedno naměkko uvařené a oloupané vejce.

Hovězí maso

4. **Babiččina hovězí pečeně na zázvoru**

Ingredience:

- ❶ 600 g hovězí loupaná plec,
- ❷ 2 lžičky mletého zázvoru,
- ❸ šťáva z 1/2 citronu,
- ❹ 100 g rozpuštěného másla,
- ❺ sůl,
- ❻ pepř,
- ❼ 4 stroužky česneku,
- ❽ 100 g slaniny,
- ❾ 1/2 l vývaru z kostí,
- ❿ 2 větší cibule,

Příprava:

Hovězí maso prošpikujeme proužky slaniny a potřeme směsí másla, citronové šťávy, zázvoru, soli a pepře, lisovaného česneku. Uložíme do chladničky na 24 hodin.

Pak pečeme ve vyhřáté troubě a průběžně během pečení poléváme výpekem a podléváme teplým vývarem z kostí a přihodíme rozsekanou cibuli.

Šťávu můžeme zahustit trochou hladké mouky, ale není to nutné.

Maso po změknutí vyjmeme, naporcujeme a na chvíli vložíme do výpeku. Je-li nutno výpek dochutíme pepřem a citronem.

Doporučená příloha:

vařený brambor, bramborový knedlík, rýže,

5. **Falešná manželka**

Ingredience:

- ❶ 4 plátky zadního hovězího masa dobře naklepeme na vlhkém prkénku a necháme dýchat.
- ❷ Připravíme si nakládací směsku z 1–2 nadrobno nakrájených středních cibulí,
- ❸ 2 lžiček sladké papriky,
- ❹ ze lžičky a půl drceného pepře,
- ❺ 3 špetek (mezi tři prsty) soli,
- ❻ 6 vylisovaných stroužků česneku,
- ❼ 2 lžic sójové omáčky.

Příprava:

Řádně promícháme a do misky klademe vrstvičku této míchanice, plátek masa až do vyčerpání všeho, končíme tou matlou. Vše zalijeme olejem, pomůžeme mu, aby se dostal i mezi plátky masa, a necháme alespoň 24 hodin uležet.

Rozehřejeme olej, zhruba očištěné plátky do něj vložíme a necháme dělat 5–6 minut na každé straně.

Nálev, ve kterém by-ly plátky naloženy, procedíme. Vyndáme hotové plátky a tento procezený nálev do vroucího oleje vlijeme. Necháme pouze přejít varem a hned používá-me.

Doporučená příloha:

rýže, orestované brambory (uvařené a nakrájené opečené na másle). Hodí se i kompot.

Vyobrazení

Obrázek 1 na straně 8.

6. Hovězí na hořčici

Ingredience:

- ❶ 400 g hovězího masa (plátky),
- ❶ pepř,
- ❶ sůl,
- ❶ hořčice,
- ❶ 40 g sádla nebo oleje,
- ❶ 40–60 g cibule,
- ❶ 20 g hladké mouky.

Příprava:

Plátky běžně osolíme a opeříme, po obou stranách zároveň potřeme plnotučnou hořčicí a rychle opečeme po obou stranách na rozpáleném tuku (asi 3 minuty na jedné straně).

Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a dusíme spolu ve vlastní šťávě zhruba 6 minut, až cibule trochu ztmavne. Zaprášíme hladkou moukou, podlijeme horkou vodou, přidáme půl kostky masoxu a dusíme v papiňáku doměkka 40 minut.

Mělo by to být přesně na naši chuť, zkusíme, možná dosolíme. Šťáva je jemně pikantní.

Doporučená příloha:

brambory na různý způsob, sladkokyselá okurka, okurkový salát.

Moučníky

7. Jablkový moučník s rumovým přelivem

Ingrediencie:

- ☉ 350 g hrubé mouky,
- ☉ 300 g hrubě strouhaných jablek,
- ☉ 250 g cukru,
- ☉ 100 g oleje,
- ☉ 2 lžíce rumu,
- ☉ 2 vejce,
- ☉ necelý 1/4 l mléka,
- ☉ prášek do pečiva.
- ☉ Přeliv:
 - ☉ 100 g mouč. cukru,
 - ☉ 100 g másla,
 - ☉ 4 lžíce kakaa,
 - ☉ 8 lžic rumu,
 - ☉ 4 lžíce vařící vody.
- ☉ kokos nebo sekané ořechy na posypání.

Příprava:

Všechny suroviny smícháme dohromady a nalijeme na tukem vymazaný a strouhankou vysypaný plech s vyšším okrajem. Pečeme ve středně vyhřáté troubě. Když se koláč peče, připravíme přeliv. Na přeliv rozehtáme máslo, přidáme ostatní přísady a umícháme, až se všechno spojí do hladké hmoty. Ihned po vyjmutí upečeného koláče nalijeme na něj přeliv, který se do koláče částečně vsákne.

Politý posypeme kokosem nebo sekanými ořechy. Studený krájíme na čtverečky.

8. Medová roláda

Ingrediencie:

- ☉ 4 vajcia
- ☉ 200 g medu
- ☉ 120 g polohrubej múky
- ☉ ½ lyžičky sódy bikarbóny
- ☉ 1 balíček vanilinového cukru
- ☉ ríbezľový lekvár

Příprava:

Z bielkov ušľaháme tuhý sneh. Žĺtky vymiešame a postupne do nich zapracujeme rozpustený, vychladnutý med. Pridáme sneh, múku, sódu bikarbónu a vanilínový cukor a dobre zmiešame.

Plech natrieme maslom, posypeme múkou (alebo ho vyložíme papierom na pečenie) a cesto naň rovnomerne rozotrieme. Dáme do vyhriatej rúry upiecť. Ešte teplé ho vyklopíme, natrieme lekvárom a skrútime do rolády. Posypeme ju práškovým cukrom a vychladnutú pokrajáme na plátky.

Vyobrazení

Obrázek 2 na straně 8.

9. **Dánsky čokoladovy zakusok**

Ingrediencie:

- ☉ 150 g masla (margarínu)
- ☉ 150 g cukru
- ☉ 1 balíček vanilkového cukru
- ☉ 120 g postrúhanej čokolády
- ☉ 80 g postrúhaných mandlí
- ☉ 4 vajcia
- ☉ 70 g múky
- ☉ 1 špičku noža prášku do pečiva
- ☉ marmeláda
- ☉ čokoládová glazúra

Na ozdobu:

- ☉ plátky mandlí

Príprava:

Na šporáku v hrnci miešame maslo, cukor a vanilkový cukor pri nízkej teplote, až kým sa cukor nerozpustí. Pridáme mandle

a čokoládu, a ďalej miešame, až pokým sa čokoláda celkom nerozpustí. Hrniec vezmeme zo šporáka, a za častého miešania masu necháme vychladnúť.

Potom pridáme 4 žĺtka a múku zmiešanú s práškom do pečiva a nakoniec sneh zo 4 bielkov. Čokoládovú masu dáme do vymastenej a strúhankou posypanej štvorcovej formy a v priedhratej rúre pečieme pri teplote 175°C, 1 - 1 1/4 hodinu.

Necháme vychladiť. Vrch potrieme natenko marmeládou a polejeme čokoládovou glazúrou. Ozdobíme plátkami mandlí.

Vybraté zo staršieho kalendára.

Obrazová příloha



1 Falešná manželka



2 Medová roláda

Rejstřík

brambory, 2, 3

cibule, 2, 3, 4

houby, 2

kokos, 6

kořenová zelenina, 2

mandle, 7

marmeláda

rybízová, 6

marmeláda, 7

maso

hovězí, 4, 5

med, 6

rum, 6

Seznam obrázků

1 Falešná manželka	8
2 Medová roláda	8