

# Hájenkovská kuchařka



Jarda  
a  
Tom  
Hlinských

Autoři textu © Jaroslav Hlinský, Tomáš Hlinský

Fotografie © Jaroslav Hlinský

## Předmluva

Na četné žádosti 😊, jsme se pokusili sepsat několik receptů, které jste měli možnost vyzkoušet.

Omlouváme se, ale s dávkováním, zejména koření, jsme se moc nemazali. Důvodů je vícero. Např. sůl je každá jinak slaná a každý ji používá v individuálním množství. Někomu stačí špetka, někdo potřebuje lžičku. Přestože jsme vyznavači hlášky Zdeňka Pohleicha, že: „Sůl tu chuť tlačí před sebou“, tak vyznáváme střídmost, protože dosolit se dá jídlo vždy, odsolit velmi obtížně.

Stejně tak v receptech inspirovaných zejména asijskou, nebo indickou kuchyní, jsme si dovolili vynechat záplavu a kombinaci používaných koření. Do všech jídel (vyjma moučnicků) přidáváme směs bylinek, kterým říkáme „Semetínsko-provensálské koření“ (tymián, rozmarýn, šalvěj, máta, meduňka, yzop, levandule, dobromysl). Po srovnání s kupovanou směsí, je ta naše daleko chutnější a voňavější. Pokud používáte olivový olej, nebo balsamický ocet, příp. vinný ocet, vyplatí se investovat do těch dražších. Levnější balsamico ze supermarketu mně nevoní. Používáme dražší balsamický krém s příchutí fíků, který příjemně voní.

Jako bonus přidáváme do naší kuchařky kapitulu nápoje, které jste neměli možnost vyzkoušet. Uvedené návody jsme vyzkoušeli za vás a výsledkem jsme byli uneseni 😊.

Inspiraci pro další skvělé recepty najdete na <http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz>. Své recepty zde publikuje Eva Francová, které některé recepty vyšly v loňském roce knižně a byly tak úspěšné, že autorka připravuje pokračování. V poslední době se E. Francová hodně zabývá veganskou stravou a používá řadu přísad, pro které musíte do prodejen se zdravou výživou. Přesto na jejím blogu najdete spoustu úžasných návodů, např. na bylinkový ocet, který používáme do salátů. Skvělý je návod na domácí vegetu. Příprava je docela pracná, ale výsledek je splendidní. Vidět ji naživo můžete v televizním pořadu Kouzelné bylinky.

Další velkou inspirací je pro nás Jamie Olivier (propagátor zdravého vaření ve Velké Británii), zejména pro jednoduchost jeho receptů, používání zeleniny a bylinek. Na pojmenování tornád se používají výhradně ženská jména, v případě Jamiho bych se přimlouval za výjimku. On je v kuchyni tornádo. Rychlostí práce i nepořádkem, který po něm zůstává!

Většinu receptů jsme „vyzkoušeli“ i na dětech a všechny byly s nadšením přijaty. Možná je to tím, že vaříváme na táborech a víkendových setkáních, kdy účastníkům dojdou rychle zásoby z domova, příp. jejich pohybová aktivita a spotřeba energie je natolik enormní, že je pro ně důležité se dostat k jakémukoliv jídlu ☺. I když, poslední zkušenost mám z třídního srazu, kdy jsme museli carpaccio z červené řepy ukryt před dvouletou dcerou jedné spolužačky, aby nám vše nesnědla!

Ať vám chutná také!

J. Hlinský

**POLÉVKY**

## **Dýňová polévka**

Počet porcí: 6

Doba přípravy: cca 1 hodina

Odležení:

### **Ingredience**

1 dýně Hokaido

1 střední cibule

máslo

kořenová zelenina (přiměřený díl celeru, 1 petržel, 1 mrkev)

zeleninový vývar

2 lžíce zakysané smetany

pepř, sůl, muškátový květ

4 plátky toastového chleba

máslo na smažení

### **Příprava jídla**

1. Na másle zpěníme cibuli.
2. Přidáme na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer).
3. Po chvilce přidáme dýni, také nakrájenou na kostky a chvíli ji se zeleninou společně opékáme.
4. Zalijeme, v ideálním případě zeleninovým vývarem, příp. vodou, aby zelenina byla zakrytá, vaříme do změknutí dýně.
5. Přidáme zakysanou smetanu a rozmixujeme
6. Dochutíme solí, pepřem, muškátovým květem a rozředíme vodou na vámi preferovanou hustotu.

Polévku podáváme s krutony z bílého pečiva (plátky toastového chleba nakrájíme na kostky a osmažíme na másle v pánvi). Chuťově se hodí, když přidáte dýňové semínka, případně pár kapek dýňového oleje do každé porce.

## **Kukuřičná polévka**

Počet porcí: 4

Doba přípravy: cca 30 min.

Odeležení:

### **Ingredience**

250 g rozmražených kukuřičných zrn

1 střední cibule

2 stroužky česneku

25 g čerstvého zázvoru

1 lžička kurkumy

1 lžice mletého koriandru

zeleninový vývar

700 ml kokosového mléka

máslo na smažení

sůl

čerstvě namletý pepř

### **Příprava jídla**

1. Česnek a zázvor nasekáme nadrobno. Cibuli nakrájíme na kolečka a osmahneme na másle, až zesklovatí.
2. Přidáme česnek a zázvor a dále restujeme. Poté přidáme koriandr a kurkumu a chvíli restujeme.
3. Přidáme kukuřici a opět chvíli restujeme, dobře promícháváme. Přidáme vodu a směs povaříme cca 10 minut.
4. Přidáme kokosové mléko a vaříme dalších 10 minut, dokud se všechny koření přísady neprovaří.
5. Sundáme z ohně, rozmixujeme, přecedíme a dáme stranou.
6. Polévku dochutíme solí, mletým pepřem a dozdobíme nadrobno nakrájenou petrželkou a kostičkami z červených paprik, které jsme upekli v troubě, sloupki z kůže a po rozkrojení zbavili jadérek.

Polévku podáváme s krutony z bílého pečiva.



**Moučníky**

## **Mrkvový (banánový) chlebíček**

Počet porcí: 4 porce

Doba přípravy: 90 minut

Odeležení:

### **Ingrediencie**

1 hrnek přírodního krupicového cukru

2 vajíčka

1 hrnek oleje (můžeme nahradit šlehačkou, zakysanou smetanou, nebo bílým jogurtem a těsto „naředit“ mlékem)

3 hrnky hladké mouky

1 lžička jedlé sody

špetka soli

2 hrnky jemně nastrouhané mrkve (příp. banánů)

1 vanilkový cukr

nasekané ořechy, nebo kokos, hrozinky

### **Příprava jídla**

Troubu predehřete na 180°C. Ve velké míse promíchejte cukr, vejce a olej. Vmíchejte zbytek přísad kromě hrozinek (kokosu, ořechů) a směs dobře promíchejte mixérem, nebo v robotu. Nakonec ručně vmíchejte hrozinky (kokos, ořechy). Směs vlijte do vyšší formy (na chlebíček, nebo tzv. srnčí hřbet) a pečte 60 až 70 minut.

Díky mrkvi, nebo banánům vydrží vláčná několik dnů a rozležení se ještě zlepší chuť.

## **Buchta s červenou řepou**

Počet porcí: 4 porce

Doba přípravy: 90 minut

Odležení:

### **Ingrediencie**

1 hrnek přírodního krupicového cukru

1 sójové smetany (těsto „naředíme“ olivovým olejem)

2 hrnky pohankové mouky

1 hrnek špaldové mouky

1 prášek do pečiva

špetka soli

1 lžička mleté skořice

2 hrnky jemně nastrouhané červené řepy

1 vanilkový cukr

na drobné kousky nalámaná, nebo nakrájená hořká čokoláda (1/2 tabulky)

brusinky

### **Příprava jídla**

Troubu předehřejte na 180°C. Ve velké míse promíchejte cukr a sójovou smetanu. Čerstvá červená řepa pustí poměrně hodně šťávy. Doporučuji, nastrouhanou řepu vymačkat v rukách a šťávu si slijte bokem. K rozmíchanému cukru a smetaně přidejte zbytek přísad kromě brusinek a čokolády. Směs dobře promíchejte mixérem, nebo v robotu. Nakonec ručně vmíchejte brusinky a čokoládu. Směs vlijte na vyšší plech a pečte 60 až 70 minut.

Recept je vhodný pro lidi citlivé na laktózu. Pokud nahradíme špaldovou mouku, některou bezlepkovou směsí, příp. kukuřičnou moukou, bude vhodná i

pro nemocné s celiakií. V tomto případě bude nutné přidat vejce, aby těsto po upečení drželo pohromadě.

# Pomazánky

## **Pomazánka z červené řepy**

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 60 minut

Odeležení:

### **Ingredience**

1 větší červená řepa

česnek

sůl, pepř

červený vinný ocet

zakysaná smetana

pomazánkové máslo

provensálské koření

### **Příprava jídla**

Větší bulvu červené řepy upečeme v troubě zabalenou v alobalu. Na 200 stupňů to trvá asi 45 minut. Necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme najemno. Řepu ochutíme česnekem, červeným vinným octem, solí, pepřem a provensálským kořením. Podle toho, kolik potřebujeme pomazánky připravit, přidáme pomazánkové máslo, trošku zakysané smetany (ta nám pomazánku nadlehčí) a směs umixujeme. Podáváme s topinkami, ale hodí se i na jednohubky.

## **Pomazánka z tofu**

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15 minut

Odležení:

### **Ingredience**

1 kostka tofu

jarní cibulka

sůl, pepř

zakysaná smetana

sterilovaný okurek

### **Příprava jídla**

Všechny ingredience smícháme a rozmixujeme dohladka. Podáváme na celozrnném chlebu, nejlépe s rajčaty.

## **Pomazánka z cizrny**

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Odležení:

### **Ingredience**

300 g vařené cizrny (tj. asi 150 g sušené)

1 lžička olivového oleje

1 stroužek česneku

zakysaná smetana

pomazánkové máslo

studená voda dle potřeby

šťáva z půlky citronu

provensálské koření

sůl, pepř

petrželka

### **Příprava jídla**

Cizrnu propláchneme a přes noc namočíme do alespoň dvojnásobného množství vody. Druhý den vodu vylijeme a cizrnu dobře propláchneme. Přendáme ji do hrnce, zalijeme opět asi dvojnásobkem vody a přivedeme k varu. Vaříme, dokud není měkká. Cizrnu odcedíme, necháme ji zchladnout a rozmixujeme s česnekem, olivovým olejem, pom. máslem a zakysanou smetanou na jemnou kaši (ředíme studenou vodou). Na závěr dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a sekanou petrželkou.

Hodí se opět na tmavé pečivo.



**Saláty**

## **Carpaccio z červené řepy podle Zdeňka Pohlreicha**

Počet porcí: 6

Doba přípravy: cca 30 min.

Odležení: aspoň 12 hodin

### **Ingredience**

2–3 červené řepy o velikosti tenisáku

100 ml olivového oleje

2 lžice medu (ne lesního)

1 lžice přírodního cukru

2 lžice vinného octa

3 lžice dobrého pomerančového džusu

tymián, sůl, pepř

3cm kousek čerstvého zázvoru

150 g čerstvého kozího sýra

hrst piniových semínek

### **Příprava jídla**

1. Očištěnou řepu nakrájejte na co nejtentčí plátky.
2. Ocet svařte se solí a cukrem, přidejte med, pepř, olej, džus, tymián a rozšlehejte. Zázvor nastrouhejte (i se slupkou), vymačkejte z něj šťávu a tu poté nalijte k marinádě.
3. Marinádu nalijte do uzavíratelné krabičky a naložte do ní plátky řepy. Měly by tam zůstat alespoň 12 hodin, mohou tam ale být i dva dny.
4. Plátky řepy naaranžujte na talíř, rozdrobte na ně sýr a posypte nasucho opraženými piniovými semínky. Skvěle to chutná i bez sýra a piniových semínek 😊.

## **Cuketové špagety s mangovým dipem**

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Odležení: cca 1 hodina

### **Ingredience**

Na marinádu

1 mango

4 lžíce olivového oleje

máta

1 lžička limetové šťávy

### **Příprava jídla**

1. Mango oloupeme a zbavíme pecky.
2. Spolu s ostatními přísadami na marinádu vložíme mango do mixéru a rozmixujeme dohladka. Pokud máte rádi pikantnější marinády, můžete do ní vmixovat kousek zázvoru a chilli papričky.
3. Marinádu nalijeme na cuketové špagety a zlehka propracujeme rukama. Necháme cca 1 hod. odležet v ledničce.

# **Zálivky a dresingy**

## **Guacamolle**

Počet porcí:

Doba přípravy:

Odležení:

### **Ingredience**

- 1 ks zralého avokáda
- 1 ks jarní cibulky
- 1 ks zralého rajčete
- 1 lžička limetkové šťávy
- 1 lžička nasekaného čerstvého koriandru
- 1/2 lžičky olivového oleje
- mletý černý pepř, sůl

### **Příprava jídla**

1. Neoloupaná avokáda podélně rozkrojíme, kroutivým pohybem proti sobě obě půlky oddělíme, jádra vyndáme, lžičkou vyškrabeme dužinu a dáme do misky s citronovou šťávou, která zabrání, aby avokádo zhnědlo
2. Potom vidličkou rozmačkáme nebo rozmixujeme na hladký krém
3. Vmícháme oloupanou, na drobno nakrájenou cibuli, na jemno nasekaný koriandr, očištěnou, na jemno nakrájenou feferonku, na malé kousky nakrájená rajčata a podle chuti osolíme a opepříme.

# Nápoje

## **Zázvorové, banánové a mangové pivo**

Počet porcí:

Doba přípravy: 7 dnů

Odležení: 7 dnů

### **Ingredience:**

Na zákvas

- 15 g kvasnic, nebo 1,5 lžičky sušeného droždí
- 1 lžíce cukru
- 720 ml teplé vody

Pro kvašení nápoje

- 8 lžic cukru
- 8 lžic nastrohaného zázvoru, banánu, nebo manga
- 2 l vody
- cukr, nebo med

### **Příprava:**

1. Ve sklenici smícháme teplou vodu, kvasnice a cukr na zákvas. Kvasnice necháme pracovat min. 24 hodin.
2. Každý následující den, přidáme do zákvasu lžíci cukru a lžíci nastrohaného ovoce. Kvasíme v uzavřené lahvi, příp. ve sklenici opatřené tzv. kvasnou zátkou. Kvasnice nám pomohou nastartovat alkoholové kvašení, kdy se přisypávaný cukr přeměňuje na alkohol.
3. Za sedm dní roztok přecedíme přes jemné sítko do větší nádoby.
4. Ve dvou litrech vody rozpustíme cukr. Schválně neuvádím množství, musíte si to nadávkovat podle své chuti. Nemusíte jej přidávat vůbec a při nalévání piva, si jej dochutit medem.
5. Smícháním s vykvašeným roztokem, získáme cca 3 l ovocného piva, které ovšem chuťově nemá s pivem vůbec nic společného.

6. Pivo rozdělíme do menších lahví, ideálně s tlakovou zátkou (např. lahve od piva Bernard) a necháme uzavřené dokvasit 7 dnů. Přiznám se, že jsem zatím nikdy sedm dní nevydržel čekat :-). Ideální je skladovat je v lednici a podávat vychlazené. Pokud nemáte lahve s tlakovou zátkou, můžete použít i pet lahve, je ovšem nutné kontrolovat jejich natlakování a opatrně odpouštět nahromaděný kysličník uhličitý.



**Různé**

## **Domácí dýňová hořčice**

Počet porcí:

Doba přípravy:

Odležení: cca týden

### **Ingrediencie:**

hořčičné semínko žluté

hořčičné semínko tmavé

olivový olej

jablečný ocet

bylinky

dýně Hokaido

### **Příprava jídla**

1. Hořčičné semínko (cca 1 dcl) zalijeme v uzavíratelné sklenici ½ olivového oleje a ½ jablečného octa.
2. Cca po týdnu je semínko měkké a můžeme ho rozmixovat.
3. dle chuti přisolíme, přidáme bylinky (např. tymián), příp. podušené kostičky dýně, které taky rozmixujeme.