

# Vícenická kuchařka 2

Emílie Bačová  
Marie Částková  
Ludmila Jelečková  
Marie Jenerálová  
Milena Jenerálová  
Jakub Kalenda  
Jana Kalendová

Jana Krotká  
Marie Krotká, č. 5  
Marie Krotká, č. 12  
Vladimíra Havlíčková  
Vítězslav Krotký  
Zdeněk Krotký  
Kateřina Nevoralová

Blanka Roupcová  
Hana Roupcová  
František Roupec  
Andrea Svobodová  
Hana Turková  
Miroslava Voznicová

2009

## **Vážení milovníci dobrého jídla a pití!**

Jsem velice ráda, že Vám mohu za přispění Obecního úřadu Vícenice představit Vícenickou kuchařku 2. Od vydání prvního dílu uplynuly tři roky a druhý díl je důkazem toho, že se za tu dobu opět objevily další recepty a návody na skvělé pokrmy, které se v našich domácnostech s úspěchem připravují. I tentokrát se sešla řada vyzkoušených receptů kuchařek a kuchařů, kteří ve Vícenicích žijí nebo k nim mají blízký vztah.

Děkuji všem, kteří byli ochotní podělit se s ostatními o své rodinné recepty, a přeji všem čtenářům, aby se jim podle naší kuchařky dobře vařilo.

Ať Vám tedy jídla připravená podle této kuchařky chutnají!

Blanka Roupcová

Ve Vícenicích 10. června 2009

## **OBSAH:**

POKRMY Z MASA .....	s. 3
RYBY .....	s. 5
BEZMASÁ JÍDLA (NEBO TÉMĚŘ BEZMASÁ) .....	s. 6
POMAZÁNKY, SALÁTY, DOBROTY PRO NÁVŠTĚVY ..	s. 8
MOUČNÍKY A SLADKÁ JÍDLA .....	s. 10
NÁPOJE .....	s. 17
ZAVAŘUJEME .....	s. 17
TRADIČNÍ JIHOČESKÁ KUCHYNĚ .....	s. 18



## POKRMY Z MASA

### ŘÍZKY V JOGURTU

**Maso na řízky** (vepřové i kuřecí) **nasolíme** a posypeme **kořením Chilli+šípek** od Vitany. Do mísy dáme **velký bílý jogurt, drcený česnek a provensálské koření**, vše promícháme a do této směsi naložíme maso alespoň na 2 hodiny. Pak nadrtíme **paprikové brambůrky**, maso vyjmeme z jogurtu a obalíme v lupíncích. Dáme na plech s pečicím papírem a zhruba 30 minut zapečeme.

(od Emílie Bačové)

### JOGURTOVÉ ŘÍZKY

**8 prsních kuřecích řízků, 1 velký hustý bílý jogurt (Hollandia), 2 celá vejce, 4 stroužky česneku, sůl, pepř, další koření dle chuti**

Kuřecí řízky naklepeme, osolíme a opeříme a namáčíme do jogurtové marinády. Tu připravíme smícháním jogurtu, vajec, česneku, opět soli a pepře, může se přidat pálivé grilovací koření. Pak maso přendáme do uzavíratelné nádoby a uložíme v lednici. Nejdříve druhý den vyndáváme řízky z marinády, obalujeme ve strouhance a opatrně smažíme.

Řízky lze takto připravit i např. z vepřové kýty, ty jsou po "jogurtové" úpravě šťavnaté, výborné.

(od Blanky Roupcové)

### PIKANTNÍ KRÁLÍK I

**Králíka** naporcujeme a naložíme na 24 hodin do směsi.

**Směs: 1 hořčičná sklenka oleje** (dávám trochu míň), **1 lžíce hořčice, 3 lžíce kečupu, 1/2 kávové lžičky mletého pepře, 3 rozmačkané stroužky česneku, 1 pokrájená cibule, 2 pokrájené papriky, 3 čerstvá nakrájená rajčata.**

Směs nalijeme na maso a po 24 hodinách upečeme. Jako příloha může být bramborová kaše.

(od Emílie Bačové)

### PIKANTNÍ KRÁLÍK II

Svaříme **1/2 l vody, 1 kostku masoxu, 1 kávovou lžičku tymiánu, 1 kávovou lžičku kmínu, 8 i více stroužků nakrájeného česneku.** Na rostlinném tuku zpěníme **3 cibule** nakrájené na kostičky, vložíme **osoleného králíka** a zalijeme svařenými přísadami. Vše dáme do trouby zapéct. Jako přílohu můžeme podávat brambory nebo rýži.

(od Ludmily Jelečkové)

### KANADSKÝ KRÁLÍK

**1 králík, 2 cibule, 5 stroužků česneku, 3 dcl kečupu, 1 a 1/2 lžičky soli, 1 lžička octa, 1 lžička sojové omáčky, 1 lžička worcestrovské omáčky, 1/4 lžičky pepře, 1 lžička cukru**

Maso omyjeme, rozporcujeme a dáme na pekáč. Rozpustíme máslo a přidáme všechny přísady. Touto směsí podlijeme maso a necháme 24 hodin v chladu odležet. Maso do rána pustí šťávu a v této šťávě pečeme. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

(od Jany Kalendové)

## ĎÁBELSKÉ KOTLETY

**500 g vepřových kotlet, 3 lžíce ostrého kečupu, 2 lžíce plnotučné hořčice, sůl, pepř, 2 vejce, zakysaná smetana, 100 g strouhaného sýra**

Do misky rozklepneme 2 vejce, přidáme 3 lžíce kečupu, 2 lžíce hořčice a vše zamícháme. Naklepané kotlety naložíme do této marinády a necháme uležet do druhého dne. Potom naložené kotlety zprudka orestujeme na pánvi a dáme do předem vymazaného pekáčku. Na každou kotletu dáme lžící zakysané smetany, posypeme sýrem a dáme na půl hodiny zapéct do trouby. Jako příloha jsou vhodné brambory nebo bramborová kaše.

(od Jany Krotké)

## KUŘE TŘÍ HOŘČIC



**Kuře** naporcujete, **nasolíte a opepříte**. Do pekáčku dáte **jednu lžící plnotučné hořčice, jednu lžící kremžské hořčice, jednu lžící dijonské hořčice** (pokud ji nemáte, nic se neděje, i tak je kuře skvělé) a **jednu lžící rybízové marmelády**. Do této marinády vložíte kuře, dobře ho marinádou "opatláte", zalijete **kunovjankou**, nebo **moravankou** (chcete-li pálivější verzi) i s nálevem. Můžete poklást kousky **másla**. Pečete asi 1 - 1,5 hodiny, ze začátku přikryté druhým pekáčkem, pak odkryté. Stejným způsobem můžete připravit i králíka.

(od Blanky Roupcové)

## KUŘECÍ NUDLIČKY S NIVOU

**4 porce kuřecích prsíček, trochu solamylu, 3 lžíce oleje, worchesterová omáčka, 100-150 g sýru Niva, pepř, sůl**

Kuřecí maso pokrájíme na nudličky. Okořeníme, osolíme a poprášíme solamylem. Na pánvi rozežheme olej, dáme maso a opečeme ze všech stran. Zastříkneme worchesterovou omáčkou, je-li třeba, přidáme trochu vody nebo vývaru. Jakmile je maso měkké, přidáme nastrouhanou nivu, promícháme a hned podáváme. Přílohou mohou být pečené brambory, hranolky, rýže, zelenina.

(od Marie Jenerálové)

## MASO S NÁDIVKOU A SÝREM

**Maso** může být **vepřové, kuřecí, uzené i vařené**. Plátky masa dáme do vymazaného pekáče (olej, sádlo, máslo, tuk). Na ně naklademe nádivku a upečeme. Před koncem pečení dáme na každý plátek na nádivku trochu **strouhaného sýra** (nebo pokrájeného nadrobno) – asi 5 dkg.

Nádivka: **5 rohlíků, 4 vejce, mléko dle potřeby, petržel, pepř, sůl** (méně – sýr je slaný). **10 dkg sýra** - plátky (množství dle masa) nakrájete na nudličky nebo nastrouhat. Smíchat dohromady a dát na maso. Upéct do růžova.

(od Marie Krotké, č. 12)

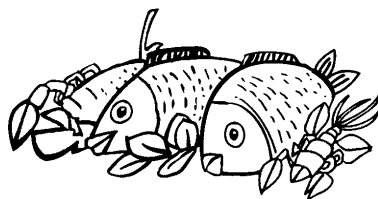
## KUŘE PEČENÉ V POHANCE

**1 kuře, 1 šálek pohanky, 2 mrkve, 1 jablko, kousek zázvoru, sůl, grilovací koření, mletá paprika**

Pohanku nasypeme do pekáče z varného skla a zalijeme asi 600 ml vody. Vložíme omyté, osolené kuře, přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, na kousky jablka a zázvor, posypeme grilovacím kořením, mletou paprikou. Přiklopíme víkem a pečeme v troubě vyhřáté na 250°C asi hodinu. Podáváme s vařeným bramborem a zeleninovou oblohou.

(od Marie Krotké, č. 5)

## RYBY



### FILÉ NA ČESNEKU, CIBULI SE SÝREM (i jiný druh ryby)

Podle počtu osob částečně rozmrazíme **filé**. Nakrájíme **1 velkou, nebo 2 menší cibule, 3-4 stroužky česneku**. Do misky si dáme **trochu hladké mouky** (dle masa), **pepř, papriku sladkou, trochu pálivé nebo koření na ryby**. Filé **osolíme** a obalíme v mouce. Do **oleje** na plech dáme hrubě nakrájenou cibuli, česnek může být, **paprika, rajčata** – dle možností – na to poklademe filé a v troubě pečeme, až zelenina změkne a filé po obrácení zružoví. Na každý kousek dáme **plátek sýra** a chvíli zapečeme. Pokud filé hned nepodáváme, sýr si každý ohřeje s filé v mikrovlnce. Podáváme s brambory, rýží.

(od Marie Krotké, č. 12)

### FILÉ S ANGLICKOU SLANINOU A SÝREM

Asi **0,5 kg filé** rozložíme na plech a na něj dáme **anglickou slaninu**. Potom rozšleháme **3 vejce v mléce nebo sladké smetaně**. Zalijeme filé a dáme péct. Před koncem pečení zasypeme **strouhaným sýrem** a dáme dopéct. K tomu je dobrá bramborová kaše.

(od Marie Krotké, č. 12)

### KAPR NA PIVĚ

**4 porce kapra (filé apod.), sůl, pepř, 2 dcl piva, 6 dkg strouhaného sýra, 2 dkg hladké mouky, lžička oleje, sůl, olej na smažení**

Z mouky, sýra, oleje, piva připravíme hladké těstíčko. Namáčíme do něj osolené, opepřené porce ryby. Smažíme na oleji po obou stranách dozlatova. Podáváme s tatarskou omáčkou nebo křenovou majonézou.

#### **Tatarská omáčka:**

nastrouháme větší kyselý okurek, drobně nakrájíme cibuli, přidáme 2 lžičky plnotučné hořčice a nakrájenou petržel. Vše smícháme s majolkou.

#### **Křenová majonéza:**

nastrouháme oloupané jablko, přidáme nastrouhaný křen dle chuti a smícháme s majolkou.

(od Marie Krotké, č. 12)

## PANGASIUS NA ZELENINĚ

**4 porce pangasia, 1 sklenice leča, 1 malá plechovka kukuřice, 1 malá plechovka hrášku, sůl, citronová šťáva, koření na ryby, kousek másla, hladká mouka**

Rozmrazenou rybu osušíme a z obou stran lehce osolíme, pokapeme citronovou šťávou. Necháme hodinu uležet. Kukuřici s hráškem scedíme. Do pekáče vylijeme lečo a vmícháme kukuřici a hrášek. Porce pangasia lehce obalíme v mouce a zlehka z obou stran opečeme na máse. Naskládáme na zeleninu do pekáče, posypeme kořením na ryby a dáme na cca 30 minut péct. Podáváme s rýží.

(od Marie Krotké, č. 5)

## RYBÍ SALÁT

V **octové vodě** vaříme **2 kg bílé ryby**. Obereme z kostí a dáme na 24 hodin do tohoto nálevu:

- **9 dcl vody**
- **4 dcl octa (stačí i 3 dcl)**
- **5 dkg soli.**

Tento nálev z masa slijeme a přidáme:

- **12 dkg okurky**
- **9 dkg cibule**
- **9 dkg vařené mrkve.**

Postrouháme na hrubém struhadle nebo nakrájíme. Dále přidáme **20 dkg majonézy, 1 šlehačkovou smetanu a podle chuti koření.**

(od Zdeňka Krotkého)

## KAPŘÍ HRANOLKY (bez kostí, skvělé pro děti)

Pro přípravu se hodí **větší kapr**. Aby byly hranolky bez kostí, vybereme část kapra kolem žebních kostí (tzn. kolem břišní dutiny). Je potřeba kapra naříznout podél žební kosti a kost vytáhnout. Z vykostěného masa nakrájíme kostky (asi jako při krájení špeku na škvaření sádla), které **osolíme** a obalíme v **mouce, vajíčku a strouhance**. Vysmažíme. Domácí kapří hranolky mají rozhodně lepší chuť než kupované rybí prsty. A pokud je maso dobře vykostěné, je i jejich konzumace pro děti zcela bezpečná.

(od Františka Roupce)

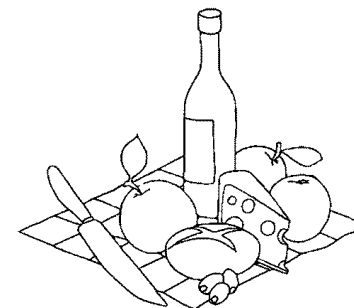
## **BEZMASÁ JÍDLA (NEBO TĚMĚŘ BEZMASÁ)**

### RYCHLÁ ZAPEČENÁ BROKOLICE

V páře uvaříme do poloměkka větší **brokolici** rozebranou na růžičky, nasypeme ji na plech, na ni nahrubo nastrouháme čtyři **špekáčky** (lze i šunkový salám – není totiž moc tučný), pak uvaříme bešamelovou omáčku (z **vody, hladké mouky, sladké smetany**) – taková hustší kaše; nalijeme na nastrouhané špekáčky a na závěr zasypeme **nastrouhaným sýrem** a dáme na cca 20 minut do trouby zapéct. Nemusíme solit ani kořenit. Vhodnou přílohou je chléb.

**TIP:** Kdo nemá rád brokolici, může místo ní zkusit květák.

(od Vladimíry Havlíčkové)



### PALAČINKOVÉ ŘÍZKY

**1/2 litru mléka, 200 g hladké nebo polohrubé mouky, 4 vejce, sůl, 200 g šunky, 200 g tvrdého sýra, olej na smažení. (Pro dvě osoby stačí poloviční dávky.)**

Mléko, vejce, prosátou mouku a sůl vyšleháme v hladké těsto a na pánvičce mírně potřené olejem připravíme známým způsobem palačinky. Na vychladlé palačinky položíme plátky sýra a šunky, stočíme, v polovině roličky rozkrojíme a obalíme v klasickém trojobalu (hladká mouka, vejce, strouhanka). Palačinkové řízky osmažíme v rozehřátém oleji dozlatova. Jako přílohu podáváme opečené brambory.

(od Vítězslava Krotkého)

### ZELENINOVÉ RAŽNIČI



Na kousky nakrájíme **sýr cihla, salám, cibuli, papriku, posolíme** a napichujeme na špejli, obalíme jako řízek a smažíme.

(od Ludmily Jelečkové)

### CUKETOVÁ NÁDIVKA

Nastrouháme **30 dkg cukety, 20 dkg tvrdého sýra, 20 dkg salámu, přidáme 3-4 vejce, 2 hrnky polohrubé mouky (nebo 1 hrnek hrubé mouky a 1 hrnek krupice), 1/2 prášku do pečiva, 1/2 hrnku oleje, dále dle chuti přidáme oregáno, majoránku, pepř, sůl, česnek, kečup, pizza koření, papriku, rajčata.** Rozprostřeme na plech a dáme péct.

(od Emílie Bačové)

### VELIKONOČNÍ NÁDIVKA

**10 rohlíků, 3 vejce, 10 dkg másla, 1/2 kg uzeného masa (šunka), houby, trs mladých kopřiv, sůl, pepř, čerstvá bazalka**

Pečivo nalámeme a zalijeme mlékem. Utřeme 3 žloutky s máslem, přidáme zvlhčené pečivo, nakrájené maso, houby, sníh ze 3 bílků, sůl, pepř, bazalku. Pro zjemnění můžeme přidat strouhaný tvrdý sýr. Řídké těsto nalijeme na plech a upečeme. (od Emílie Bačové)

### KVĚTÁK PO ŘECKU

**1 květák, olej, česnek, rajský protlak, strouhaný sýr, voda, bylinky dle chuti (pažitka, petržel apod.)**



Na oleji zpěníme česnek, přidáme syrový květák rozebraný na růžičky a rajský protlak s trochou vody. Dusíme 5 minut a poté přidáme strouhaný sýr, dochutíme bylinkami. Jako příloha může být rýže.

(od Ludmily Jelečkové)

### JARNÍ NÁDIVKA

**3 rohlíky, 1/4 l mléka, 3 vejce, sůl, salám (uzené maso), kopřivy, muškátový květ**

Namočené rohlíky vymačkáme. Přidáme žloutky, omyté a nakrájené kopřivy, salám. Ochutíme solí a muškátem. Zlehka zamícháme sníh z bílků. Nalijeme do formy a upečeme. Můžeme doplnit dle fantazie sterilovaným hráškem, kukuřicí, bylinkami. Podáváme buď v teplém stavu, nebo i za studena je výborná.

(od Marie Krotké, č. 5)

## ZAPÉKANÁ BROKOLICE

**1/2 kg brokolice, cibule, 3-4 vejce, 20 dkg tvrdého sýra, sůl, pepř, olej**

Brokolici rozdělíme na růžičky a uvaříme v páře asi 8 minut. Na oleji osmažíme cibuli, přidáme brokolici, trošku osmažíme a pak přidáme vejce, zamícháme, okořeníme, vmícháme nastrouhaný sýr. Dáme do vymazané zapékačské misky, pečeme asi 30 minut.

(od Jakuba Kalendy)

## DOMÁCÍ LANGOŠE

**60 dkg hladké mouky, 1 vejce, 1 lžička soli, 1 kostka droždí, vlažné mléko, trochu cukru do kvásku a tuk na smažení**

Z mléka, cukru a droždí zaděláme kvásek a necháme vykynout. Do mouky se solí přilijeme kvásek, přidáme vejce a vypracujeme. Necháme vykynout a pak rozválíme na placku asi 2 cm silnou a vykrajujeme kolečka. Na tuku smažíme po obou stranách. Jíme je s cukrem nebo s kečupem a sýrem.

(od Ludmily Jelečkové)

## **POMAZÁNKY, SALÁTY, DOBROTY PRO NÁVŠTĚVY**

### JITRNICOVÁ POMAZÁNKA



**1 bílá jitrnice, 150 g másla, 1 střední cibule, 1 vejce, pepř, sůl**

Máslo rozpustíme v kastrolu, podusíme na něm nadrobno pokrájenou cibuli. Potom vymačkáme jitrnici ze střeva,

přidáme vejce a vše krátce orestujeme. Dochutíme podle potřeby solí a pepřem. Podáváme namazané na chléb, můžeme ozdobit cibulkou nebo okurkou.

(od Jany Krotké)

### TĚSTOVINOVÝ SALÁT

**1 sáček těstovin, 1 salátová okurka, 1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 1 zelená paprika, 30 dkg tvrdého sýra, 30 dkg pizza šunky, majolka, sůl, pepř**



Uvaříme těstoviny, do nich přidáme na kostky nakrájený sýr, salám a zeleninu. Vše rozmícháme, přidáme podle chuti majolku a dokořeníme. Místo salámu můžeme dát osmahlé kuřecí maso.

(od Jakuby Kalendy)

### ŠUNKOVÝ (SALÁMOVÝ) DORT

**1 balík "máslového" toustového chleba, pomazánky a saláty dle chuti - česneková, hermelínová, třená niva, saláty - např. pochoutkový, pařížský atd., salámy měkké - šunka atd.- dle chuti, sýr měkký (hermelín, niva - dle vlastní fantazie), plátkový sýr (měkký), zelenina na dozdobení.**

Na dno dortové formy hustě poklademe toustový chléb, namažeme pomazánkou nebo salátem, na něj poklademe salám (šunku) a zase pomazánku. Na ni poklademe znovu toustový chléb. Toto opakujeme až do naplnění formy. Vršek dortu pomazáme pomazánkou (nejlépe třenou nivou). Pomazánky mažeme v silnější vrstvě (asi jako klasické krémy u běžných dortů). Poté dáme do lednice na několik hodin ztuhnout a rozležet. Nakonec obložíme měkkým plátkovým sýrem a dozdobíme šunkou, vykrajovaným sýrem a zeleninou.

(od Vítězslava Krotkého)



## KVASNICOVÁ POMAZÁNKA

**2 kostky kvasnic, 1 větší cibule, olej, 3 vařená vejce, 10 dkg másla, hořčice, sůl, pepř bílý**

Na oleji zpěníme cibulku, rozdrobíme kvasnice a mícháme, až je hmota tekutá. Odstavíme a necháme vychladnout. Přidáme máslo, hořčici, pepř, sůl a na jemno nastrouhaná vejce a vše zamícháme.

(od Marie Krotké, č. 5)

## ŠPEKÁČKY NA ČERNÉM PIVĚ

**10 špekáčků, 3 středně velké cibule, 3-4 papriky (zelená, žlutá, červená), 1 větší pórek, česnek dle chuti, kečup, tmavé pivo, koření - chilli, pepř**

Špekáčky na hřbetu nařízneme do mřížky, na protilehlé straně nařízneme podélně a plníme půlkolečky cibule a kořením dle chuti. Vložíme na větší pekáč, zasypeme na kolečka nakrájeným pórkem a příčně nakrájenými plátky paprik. Špekáčky polijeme kečupem a celé podlijeme tmavým pivem. Pečeme necelé dvě hodinky v troubě při teplotě 150°C. Hotovou pochoutku podáváme s chlebem nebo bílým pečivem.

(od Jakuba Kalendy)



## BUŘTY PEČENÉ V PIVU

**1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 1 červená cibule, 1 žlutá cibule, 8 buřtů, 2 lžíce oleje, 1 pivo, 100 ml kečupu (sladký i ostrý, podle chuti), sůl**

Papriky nakrájíme na proužky, cibuli na plátky. Uděláme do buřtů zářezy a vkládáme střídavě zeleninu. Zeleninu, která zbyla,

orestujeme na oleji. Přendáme do pekáče, zalijeme pivem, do kterého jsme rozmíchali kečup. Vše trochu osolíme. Nakonec přidáme buřty a pečeme asi 45 minut.

(od Kateřiny Nevoralové)

## PÓRKOVÝ SALÁT

Smícháme **1 marinované zelí, 15-20 dkg nastrouhaného sýru, 2-3 nakrájené sterilované okurky, cibuli, pórek**. Přidáme **pepř, sůl, trochu hořčice, 2 lžíce olivového oleje a jednu malou majolku, nebo** kelímek bílého jogurtu. Zamícháme a dáme vychladit.

(od Marie Krotké, č. 5)

## ŠOLDRA

**1 droždí, 25 dkg polohrubé mouky, 10 dkg másla/Ramy, 2 žloutky, sůl, šálek mléka, 60 dkg uzeného vařeného masa, kyselé zelí, niva, kmín.**

Z mléka, droždí a kostky cukru uděláme kvásek, přidáme ostatní suroviny a zaděláme těsto jako na buchty. Po vykynutí těsta rozválíme na placku, naplníme masem (event. salámem), posypeme kyselým zelím, můžeme posypat nivou, svineme v závin, potřeme žloutkem, posypeme kmínem a pečeme.

(od Mileny Jenerálové)

## ŠKVARKOVÉ TYČINKY

**30 dkg polohrubé mouky, 10 dkg mletých škvarků, 1 vejce, sůl, 1 a 1/2 lžičky prášku do pečiva** zpracujeme dohromady. Těsto rozválíme, nakrájíme na tyčinky, potřeme **vajíčkem**, posypeme **solí a kmínem**. Upečeme.

(od Mileny Jenerálové)

## VEKOVÉ PAVÉZKY

Na plátky **veky** namažeme slabou vrstvou **másla**, na ni nasypeme **nastrouhaný sýr (ementál, plísňový)** a zprúdka zapečeme v troubě. Vhodné k pivu, vínu.

**TIP:** Můžete z večky nebo toustového chleba vykrajovat i různé tvary – kolečka, trojúhelníky, čtverce,... pavézky budou na stole i hezky vypadat. (od Vladimíry Havlíčkové)

## SÝROVÉ TYČINKY

**Listové těsto** rozválíme, přeneseme na plech, potřeme **rozšlehaným vajčkem**, nakrájíme ozdobným kolečkem na proužky, tyčinky, posypeme **strouhaným sýrem** a dozlatova zapečeme v troubě.

**TIP:** Místo sýra můžeme dát kmín, sezamové semínko; tyčinky nezapomeneme v tomto případě před upečením mírně osolit. (od Vladimíry Havlíčkové)

## MOUČNÍKY A SLADKÁ JÍDLA

### DIA ŠTRÚDL

**30 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku 1 vejce + 1 vejce na potřetí, 1 bílý jogurt, strouhanka (na sucho opražit), skořice, ořechy, jablka, rozinky**

Z mouky, tuku, vejce a jogurtu vypracujeme vláčné těsto a rozdělíme na 4 části. Rozválíme, posypeme praženou strouhankou, nakrájenými jablky, skořicí, rozinkami, ořechy a trochu pokapeme máslem. Stočíme, potřeme vejcem a ve středně vyhřáté troubě upečeme dozlatova.

(od Marie Krotké, č. 12)

## DROBENKOVÁ BUCHTA

Smícháme **2 hrnky polohrubé mouky, 1 hrnek krupicového cukru, 1/2 másla, 1 prášek do pečiva a 1 vanilkový cukr**. Dáme si stranou 1 hrnek této drobenky. Do zbytku drobenky přidáme **2 vejce a 1/4 l mléka**. Těsto vylijeme na plech, poklademe **ovocem** a posypeme drobenkou. Pečeme asi na 180°C.

(od Blanky Roupcové)

## VLOČKOVÉ HRUDKY

**1 balíček ovesných vloček, 1 slazené mléko salko, 1 a 1/2 dcl oleje** zpracujeme dohromady a přidáme **trochu sekaných ořechů, hrozinek, slunečnicových semínek, dýňových semínek, kousky čokolády**. Vše zamícháme a děláme lžičkou na pečicí papír hrudky a mírně pečeme do růžova.

(od Hany Roupcové)

## SOLAMYLOVÉ ROHLÍČKY

**20 dkg hladké mouky, 7 dkg solamylu, 7 dkg cukru, 15 dkg tuku, 1 žloutek**

Zpracujeme těsto, vykrajujeme rohlíčky. Upečené slepíme marmeládou a konce máčíme v čokoládě.

(od Hany Roupcové)

## HROZINKOVÁ KOLEČKA

**13 dkg pomletých rozinek, 30 dkg mletých ořechů, 30 dkg práškového cukru, 2 vejce, polohrubá mouka podle potřeby.**

Zpracujeme těsto, vykrajujeme kolečka, mírně pečeme. Upečená slepíme marmeládou a polijeme čokoládovou polevou.

(od Hany Roupcové)

## SKOŘICOVÁ KOLEČKA

**34 dkg hladké mouky, 25 dkg tuku, 13 dkg cukru, 5 dkg mletých ořechů, 1 žloutek, lžička skořice**

Zpracujeme těsto, vykrajujeme kolečka plná a s dírkou. To s dírkou potřeme vajíčkem a posypeme sekanými oříšky. Vše upečeme. Upečená kolečka slepíme máslovým krémem.

(od Hany Roupcové)

## BRATISLAVSKÉ ROHLÍKY

**Těsto: 30 dkg polohrubé mouky, 1 kostka droždí, 12 dkg tuku nebo másla, 2 dkg práškového cukru, 2 žloutky, 1 dcl mléka, trochu soli**

**Náplň: 20 dkg mletých ořechů, 20 dkg krystalového cukru, 1 dcl vody, citronová kůra, trochu skořice**

Vypracujeme těsto, necháme vykynout, potom vykrájíme kousky, rozválíme do tvaru elipsy a plníme ořechovou náplní (může být i maková). Stočíme do tvaru rohlíku, potřeme rozšlehaným vajíčkem a necháme chvíli stát (aby žloutek popraskal), pečeme ve středně teplé troubě.

(od Marie Částkové)

## MASARYKOVO CUKROVÍ

**Z 30 dkg hladké mouky, 10 dkg práškového cukru, 1 žloutku, 20 dkg másla, 17 dkg ořechů** vypracujeme těsto, utvoříme váleček, zabalíme do alobalu a vložíme do rána do ledničky. Potom nakrájíme na kolečka 0,5 cm silná, dáme na plech. Upečené obalíme v cukru.

(od Marie Částkové)

## ŘEZY - OBLIŽ PRST

**5 žloutků, 10 dkg moučkového cukru, 5 lžic vlažné vody** dobře utřeme. Potom přidáme **10 dkg krystalového cukru** a třeme, až se cukr rozpustí. Přidáme **16 dkg výběrové mouky (může být i hladká), 1 lžici kakaa, 1/2 balíčku prášku do pečiva a sníh z pěti bílků**. Upečeme na větším plechu.

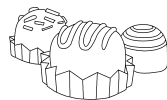
Na vychladlý moučník natřeme krém. Na krém natřeme sníh.

**Krém: 4 dcl mléka, 5 žloutků, 4 lžice solamylu** uvaříme na kaši, mícháme do vychladnutí. Umícháme **10 dkg moučkového cukru, 25 dkg másla, 1 vanilkový cukr, trochu rumu**. Přidáme vychladlou kaši, dobře promícháme a hotový krém natřeme na vychladlý moučník.

**Sníh: 5 bílků, 20 dkg moučkového cukru, trochu citronové šťávy** a šleháme nad párou, až zhoustne. Necháme mírně zchladnout a natřeme na krém. Nakonec můžeme povrch postříkat **čokoládou**.

(od Marie Částkové)

## HRADNÍ CUKROVÍ



**25 dkg ořechů, 25 dkg práškového cukru, 12 dkg másla, 10 dkg čokolády, trochu hřebíčku, 1 lžička skořice**

Z uvedených surovin zpracujeme těsto, plníme do různých formiček. Upečené sypeme cukrem nebo pocákáme čokoládou.

(od Marie Částkové)

## MELTAŠE (na 60 ks)

**Z 35 dkg másla, 40 dkg hladké mouky, 2 lžic vody a 7 žloutků** uděláme těsto, z něj připravíme 60 kuliček a necháme do druhého

dne v lednici. Druhý den těsto rozválíme, naplníme nádivkou, uzavřeme jako psaníčko, pečeme prudce a ještě teplé **cukrujeme**.

Nádivka: Ušleháme **7 bílků, 25 dkg jemného krystalu**, vmícháme **25 dkg mletých ořechů s citronovou kůrou**.

(od Emílie Bačové)

### VÝBORNÉ TIRAMISU

**2 lepší pomazánková másla bez příchuti, moučkový cukr, 1 sladká smetana, balíček dětských piškotů, kakao (holandské), rum, káva**

Másla ušleháme do husté pěny, dle chuti osladíme. Piškoty naskládáme do dortové formy. (Předem je namočíme do silnější kávy s rumem.) Pak přijde vrstva krému a opět namočené piškoty. Zakončíme vrstvou krému. Posypeme kakaem a necháme odležet do druhého dne.

**TIP:** Část krému oddělíme a obarvíme kakaem. Dáme jej pak na spodní vrstvu tiramisu, pak piškoty a bílá vrstva krému. Také můžeme nahoru dát čerstvé ovoce a ozdobit šlehačkou.

(od Vladimíry Havlíčkové)

### KOKOSOVÉ ŘEZY

Vypracujeme tmavé těsto z **40 dkg hladké mouky, 15 dkg cukru, 17 dkg tuku, 4 žloutků, mléka dle potřeby, 1 prášku do pečiva, kakaa**. Těsto rozválíme na plech, potřeme **rybízovou marmeládou**, nalijeme kokosové těsto a upečeme na 150 °C.

Kokosové těsto: Ze **4 bílků** ušleháme tuhý sníh, zašleháme **12 dkg pískového cukru**, přimícháme **4 dkg polohrubé mouky** a **10 dkg kokosu**.

Vychlazený korpus obrátíme kokosovým těstem dolů, nejlépe na kokosem vysypaný ták. Znovu potřeme marmeládou, natřeme krémem a polijeme **čokoládou**.

Krém: Ze **3 dcl mléka** a **3 lžíc polohrubé mouky** uvaříme kaši. **20 dkg práškového cukru** a **25 dkg másla** utřeme, přidáme vychlazenou kaši, vyšleháme, přidáme **rum**.

(od Hany Turkové)

### TVAROHOVÝ KOLÁČ

Nejdříve zpracujeme 1. těsto a rozválíme ho na plech, pak potřeme tvarohovou nádivkou, nahoru nalijeme piškot a zapečeme.

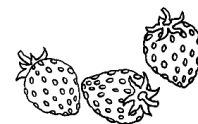
1. těsto: **30 dkg hladké mouky, 10 dkg cukru, 8 dkg tuku, 1 vejce, 1/2 prášku do pečiva, 4 lžice vlažného mléka, 2 lžice kakaa**.

Nádivka: **1/2 kg tvarohu, 20 dkg cukru, 2 žloutky, 1 vanilkový cukr, citronová kůra**, uvařený vychlazený pudink (**1/2 l mléka + 1 vanilkový pudink**) zašleháme do tvarohu, ze **2 bílků** sníh, zamícháme.

Piškot: Ze **4 bílků** sníh, **10 dkg cukru**, potom **4 žloutky** a nakonec **10 dkg polohrubé mouky**.

(od Hany Turkové)

### JAHOODOVÉ ŘEZY



Upečeme piškot ze **6 vajec, 25 dkg cukru krupice, 14 dkg polohrubé mouky, 1 lžičky prášku do pečiva** a **8 lžic vlažné vody**. Na piškot rozetřeme krém, který připravíme z **1/2 litru rozmixovaných nebo rozmačkaných jahod**, který rozvaříme s **jedním vanilkovým pudinkem**. Do chladného pudinku přimícháme **1 máslo**.

(od Hany Turkové)

### TVAROHOVÉ ŠÁTEČKY

**42 dkg hladké mouky, 25 dkg Hery, 2 žloutky, 1 vejce, 1 droždí, 1 lžíce krystalového cukru, citronová kůra**

Uděláme těsto a vyválíme plát, který nakrájíme na čtverečky. Doprostřed dáme tvarohovou nádivku. Spojíme v šáteček a upečeme. Upečené balíme v cukru.

(od Marie Krotké, č. 5)

### STROJKOVÉ ŠKVARKOVÉ CUKROVÍ

**Z 1/2 kg hladké mouky, 2 vajec, 1/2 kg mletých škvarků, 20 dkg práškového cukru** uděláme těsto. To dáváme do masového mlýnku se strojkem na cukroví a tvoříme různé tvary. Upečené můžeme pocukrovat.

(od Marie Krotké, č. 5)

### HŘEBENY

**1/2 kg polohrubé mouky, 1 stoprocentní tuk, 1/2 l mléka, 1 vanilkový cukr, 1 kvasnice, trochu soli, 3 lžičky cukru na kvasnice**

Zpracujeme těsto, které necháme 20 minut odpočinout. Potom vyválíme plát a rádýlkem nakrájíme čtverečky. Plníme makovou nebo ořechovou nádivkou, přehneme ve tvaru hřebenu. Rádýlkem nakrojíme v přehybu, potřeme vejcem a upečeme.

(od Marie Krotké, č. 5)

### KOLÁČ S MÁKEM

**3 vejce, 2 hrnky krystalového cukru, 1 hrnek mléka, 1 hrnek oleje, 2 hrnky mletého máku, 1 prášek do pečiva, rozinky, nasekané ořechy**

Vejce smícháme s cukrem a postupně přidáváme ostatní suroviny. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Upečený koláč potřeme marmeládou a polijeme čokoládovou polevou.

(od Marie Krotké, č. 5)

### ČOKOLÁDOVÉ DORTÍČKY S OŘECHY

**40 dkg hladké mouky, 14 dkg moučkového cukru, 3 lžíce mletých ořechů, 3 lžíce kakaa, 30 dkg másla nebo Hery, 2 žloutky, čokoládová poleva, ořechová jádra**  
Krém: **24 dkg mletých ořechů, 24 dkg moučkového cukru, 4 žloutky, 4 lžíce marmelády**

Mouku smícháme s cukrem, ořechy a kakaem. Přidáme máslo, žloutky a vypracujeme těsto. Vykrájíme kolečka a upečeme. Po vychladnutí spojíme krémem, potřeme polevou a ozdobíme ořechem.

(od Marie Krotké, č. 5)

### JABLEČNÝ DORT

**1 kg jablek, 2-3 lžíce krystalového cukru, 2 balíčky vanilkového pudinkového prášku, 1 balíček dětských piškotů, šlehačka na ozdobu**

Jádrinců zbavená jablka nakrájíme na kousky, zalijeme půllitrem vody, podle chuti přidáme cukr a necháme povařit. Na rozvařená

jablka nalijeme ve 1/4 l vody rozmíchané pudinkové prášky a chvílku povaříme na hustou kaši. Dortovou formu vysteleme celofánem namočeným ve studené vodě. Dno poklademe piškoty, na ně vlijeme polovinu hmoty a znovu poklademe piškoty, nalijeme zbytek hmoty. Srovnáme povrch a dáme na noc do chladna. Nakrájíme jako dort a ozdobíme šlehačkou a hoblinkami čokolády.

(od Jany Krotké)



### JABLEČNÁ ROLÁDA

**30 dkg jablek** nastroháme na pečicí papír, posypeme **skořicovým a vanilkovým cukrem**. Zalijeme těstem ušlehaným z **15 dkg moučkového cukru, 4 vajec, 15 dkg polohrubé mouky** a upečeme. Upečené překlopíme na utěrku, stáhneme pečicí papír a pomocí utěrky srolujeme v roládu. Můžeme **pocukrovat** nebo postříkat **čokoládou**.

(od Mileny Jenerálové)

### OMELETY

**1/2 l podmáslí, 1 vanilkový cukr, 1 malá lžička sody, trochu soli, 2 vejce, 1/4 kg polohrubé mouky**

Smícháme dohromady a hned smažíme omelety.

(od Ludmily Jelečkové)

### BÍLKOVÝ CHLEBÍČEK

**1/4 l bílků, 16 dkg cukru krupice, 16 dkg polohrubé mouky, 10 dkg strouhaných ořechů, hrstka rozinek, hrstka kandovaného ovoce, 5 dkg rozpuštěné Hery**

Ušleháme tuhý sníh z bílků a opatrně vmícháme cukr, ořechy, rozinky, kandované ovoce, polohrubou mouku a nakonec i tuk. Směs nalijeme do sádlem vymazané a strouhankou vysypané formy.

Pečeme při 175°C asi 1/2 až 3/4 hodiny. Po upečení necháme chvíli dojít a pak vyklopíme. Zdobíme polevami nebo jen moučkovým cukrem.

(od Ludmily Jelečkové)

### OVOCNÝ PERNÍK

**15 dkg práškového cukru, 30 dkg hladké mouky, 10 dkg rozpuštěného tuku, 2 lžice medu, 2 lžice marmelády, 2 celá vejce, 1 lžička sody, 2 lžičky kakaa, Nadrobno nakrájené ovoce (meruňky, jahody, rybíz, ...) z celé jedné pultitrové láhve kompotu a asi 1/2 kompotové šťávy**

Vše smícháme, vylijeme na plech a pečeme.

(od Ludmily Jelečkové)

### LEHKÉ NOČKY

**1/4 kg tvarohu, 2 lžice krupice, 3 dkg másla, 1 vajíčko, špetka soli**

Zpracujeme těsto a házíme nočky do vařící vody, vaříme 5-7 minut. Nahoru se dá buď šlehačka, nebo zmrazené jahody. Rychlé pohoštění a chutná výborně.

(od Ludmily Jelečkové)

### TVAROHOVÉ KOBLIHY

**1 tvaroh, 4 celá vajíčka, 20 dkg hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 6 lžic mléka**

Zpracujeme suroviny, hned se dělají a ještě teplé obalují v práškovém cukru s cukrem vanilkovým.

(od Ludmily Jelečkové)

### KOKOSOVO-NUGÁTOVÉ ŘEZY

**8 bílků, 30 dkg práškového cukru, 20 dkg kokosu, 10 dkg výběrové mouky**

Ušleháme sníh, přidáme všechny suroviny, zamícháme a pečeme.

Nugát: **3 vejce, 15 dkg krystalového cukru, 4 dkg kakaa.** Vše ušleháme v páře do zhoustnutí. Do vychladlé hmoty přidáme **jedno máslo.**

Nugátem potřeme upečené řezy a polijeme **čokoládou.**

(od Kateřiny Nevoralové)

### PUDINKOVÉ ŘEZY

**20 dkg cukru, 4 vejce, 100 ml oleje, 100 ml vody, 1 vanilkový cukr, 20 dkg výběrové mouky, 1 prášek do pečiva, 2 čokoládové pudinky, 1 l mléka, 2 zakysané smetany, 1 skořicový cukr, mleté ořechy**

Utřeme žloutky s cukrem, olejem, vodou a vanilkou. Přidáme mouku, prášek do pečiva a sníh z bílků. Pudink uvaříme bez cukru a ještě teplý nalijeme na těsto. Dáme péct na 40 minut při 170°C.

Vychladlý moučník potřeme zakysanou smetanou, posypeme mletými ořechy a skořicovým cukrem.

(od Kateřiny Nevoralové)

### KAKAOVÝ KOLÁČ Z JABLEK

**1/2 kg jablek, 35 dkg hladké mouky, 1 a 1/2 prášku do pečiva, 2 lžice kakaa, 35 dkg práškového cukru, 2 vejce, 1/4 l vlažného mléka, 10 lžic oleje**

3/4 oloupaných jablek nastrouhat nahrubo. Mouku promícháme s práškem do pečiva, kakaem a cukrem, přidáme vejce, mléko, olej a nastrouhaná jablka. Zbylá jablka nakrájíme na kostičky asi 1x1 cm. Těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Na povrch rozložíme nakrájená jablka a dáme péct na asi 40 minut při 180°C. Nakonec pocukrujeme.

(od Marie Jenerálové)

### MRKVOVÉ ŠÁTEČKY



**250 g jemně nastrouhané mrkve, 250 g Heru, 350 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, jablka (marmeláda, tvaroh), 1 vejce na potřetí**

Nastrouhanou mrkev, Heru, mouku a prášek do pečiva zpracujeme v těsto a necháme v chladu 1/2 hodiny odpočinout. Těsto rozválíme na plát asi 3 mm. Naplníme oloupanými jablky nakrájenými na čtvrtky (nádivkou), uděláme šátečky, potřeme vejcem a upečeme dozlatova. Nakonec pocukrujeme.

(od Marie Jenerálové)

## TVAROHOVÁ BÁBOVKA S OŘÍŠKY

**3 vejce, 300 g moučkového cukru, 150 g Hery, 250 g měkkého tvarohu, 3 lžíce mléka, 1 vanilkový cukr, 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 50 g čokolády na vaření, 70 g vlašských (lískových) ořechů**

Žloutky utřeme s cukrem a tukem. Postupně přimícháme tvaroh a mléko. Z bílků a vanilkového cukru uděláme sněh. Do tvarohové hmoty přidáme mouku s práškem do pečiva a nakonec sněh. Formu vymažeme tukem, vysypeme hrubou moukou a asi do poloviny naplníme těstem. Těsto posypeme nadrobno nasekanou čokoládou. Do druhé poloviny těsta vmícháme nasekané ořechy a nalijeme do formy. Lžíci je trochu zapracujeme do první části těsta a dáme péct na asi 30-35 minut při 180°C. Nakonec pocukrujeme.

(od Marie Jenerálové)

## KOKOSOVÉ ŘEZY

**1 hrnek moučkového cukru, 2 vejce, 1 hrnek mléka, 2 hrnky výběrové mouky, 1/2 hrnku oleje, 1 prášek do pečiva**

Vše smícháme a nalijeme na plech. Smícháme 1 hrnek kokosu a 1/2 hrnku moučkového cukru a posypeme těsto. Dáme péct. Na upečenou buchtu nalijeme **250 ml šlehačky**.

(od Marie Jenerálové)

## JADRAN ŘEZY

Nejdříve upečeme piškot. Ušleháme **5 žloutků a 18 dkg cukru**, přidáme **4 lžíce vody, 4 lžíce oleje, 18 dkg polohrubé mouky, 2 lžíce kaka**a, **1/2 prášku do pečiva** a nakonec vmícháme **sněh z pěti bílků**. Na vychladlý piškot rozetřeme náplň a povrch potřeme

**dvěma šlehačkami v prášku (Dr. Oetker) a posypeme strouhanou čokoládou.**

Náplň: **2 dcl mléka, 10 dkg cukru, 1 dcl rumu, 1 vanilkový cukr, 30 dkg ořechů** smícháme a necháme přejít varem. Do vychlazené hmoty vmícháme **1 máslo**.

(od Andrey Svobodové)



## VIŠŇOVÉ - TŘEŠŇOVÉ ŘEZY

Utřeme **tuk na pečení, 25 dkg moučkového cukru a 5 žloutků**. Pak přidáme **26 dkg polohrubé mouky, 1/2 prášku do pečiva, trochu mléka** a nakonec sněh z **5 bílků**. Do 1/3 těsta přidáme **kakao**. Na vyšší plech nalijeme nejdříve světlé těsto, pak tmavé, poklademe **kompotované a vypeckované višně nebo třešně** a upečeme. Na buchtu natřeme krém a nakonec polijeme **čokoládovou polevou**.

Krém: **Šťávu z kompotu** dolijeme do 1/2 **vodou**, přidáme **2 polévkové lžíce cukru, 1 vanilkový pudink** a vaříme, až krém zhoustne. Utřeme **25 dkg másla** a k němu přidáme vychladlý krém.

(od Miroslavy Voznicové)

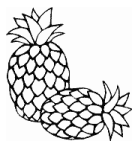
## MALINOVÉ ŘEZY- RŮŽOVÉ ŘEZY

Smícháme **6 žloutků**, ze **6 bílků sněh, 10 dkg cukru, 3 malinové pudinky, 1/2 prášku do pečiva**. Upečeme. Upečený piškot potřeme **marmeládou**, rozložíme **piškoty** máčené v neslazené **kávě** nebo v **rumu**, zalijeme krémem, můžeme počekat **čokoládou**.

Krém: **1 malinový pudink** uvařit v **1/2 l mléka**, do kterého jsme dali **15 dkg cukru**.

(od Miroslavy Voznicové)





## MOUČNÍK ORGASMUS

Smícháme **1 hrnek hladké mouky, 1 hrnek polohrubé mouky, 1 hrnek cukru, 1 hrnek mletých ořechů, 2 vejce, 1/2 lžičky sody, 1 ananasový kompot** rozmixovaný i se šťávou. Upečeme na vymazaném a vysypaném plechu. Necháme vychladnout. Buchtu potřeme krémem, posypeme **ořechy** a pocákáme **čokoládou**.

Krém: Utřeme **1 pomazánkové máslo bez příchuti, 20 dkg cukru, 2 lžičky vanilkového pudinku, 1 vanilkový cukr**.

(od Miroslavy Voznicové)

## NÁPOJE



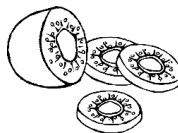
### PUNČ Z BÍLÉHO VÍNA

Svařte **25 dkg cukru a 1 l vody**, přidejte **dvě sedmičky bílého vína a 300 ml rumu, skořici a hřebíček**, přiveďte k varu a přidejte šťávu ze **dvou citrónů**.

(od Blanky Roupcové)

### ZIMNÍ ČAJ

Na plech dáme **1 kg červeného rybízu, 1 kg jiného ovoce (černý rybíz, hruška, jablko, borůvky, maliny, pomeranč, mandarinka, ostružiny, kiwi), 1,2 kg krupicového cukru, skořici, hřebíček**.



Pečeme 20 minut na 200°C. Potom přidáme **2 dcl rumu**, přelijeme do sklenic a uchováme v lednici. Čaj připravujeme tak, že na dno hrnku nalijeme připravenou směs (podle chuti) a přelijeme **vařící vodou**.

(od Emílie Bačové)

## ZAVAŘUJEME

### PÁLIVÁ HOŘČICE (HARISA)

Uvaříme doměkka **2 kg červených paprik, 13 dkg cukru, 8 dkg soli, 1 dcl octa, vodu dle potřeby a asi 15-20 feferonek**. Pak rozmixujeme a přepasírujeme. Plníme do skleniček a sterilujeme 20 minut při 85°C.

(od Ludmily Jelečkové)

### HOUBY V OCTĚ SE ZELENINOU

Nálev: **3 l vody, 30 dkg cukru, 6 dcl octa, 6 dkg soli, 6 bobkových listů, 20 kuliček nového koření, 1 kg cibule, 1 kg paprik, 3 kg hub**

Ve vroucím nálevu povaříme 5 minut nakrájenou papriku a cibuli. Houby očistíme, nakrájíme a vaříme samostatně 20 minut ve vodě. Poté je scedíme a propláchneme studenou vodou, přidáme k zelenině v nálevu a necháme jeden den, stačí i přes noc, uležet. Zaváříme 20 minut při 90°.

(od Andrey Svobodové)

*A na závěr několik kulinářských postřehů bývalé Víceňachky, která se odstěhovala na jih Čech:*

## TRADIČNÍ JIHOČESKÁ KUCHYNĚ

V jižních Čechách můžete v kuchyni objevit několik jednoduchých receptů, které s sebou přinášejí rychlá a dobrá jídla. Patří mezi ně např. **ZELNICE** a **KAPR PO NOVOHRADSKU**. Na **ZELNICI** svaříte asi 2 litry vody s hrstí kyselého zelí a zahustíte závrstkou/záklehtkou ze **sladké smetany** a **hladké mouky**. Dle chuti polévku přisolíte. Zatímco polévka houstne a chladne, oloupete a uvaříte **brambory**, rozšťoucháte je s **máslem** a zalijete **osmaženou cibulkou** (ale nemusí být). Nalijete si polévku na talíř, doprostřed stolu postavíte hrnec s brambory a každý si k polévce přibírá podle libosti. Je to tu velmi oblíbená polévka.

**KAPR PO NOVOHRADSKU** je také často na jihočeském stole – recept je to jednoduchý, řekla bych, že i velmi známý. Kousky očištěného kapra **osolíte, okmínujete** a obalíte v **hladké mouce** a **sladké paprice**. Zprudka z obou stran opečeme doměkka. Na zbylém tuku osmahneme dozlatova **cibuli** nakrájenou na proužky. Ke kaprovi je v tomto případě nejlepší přílohou **chléb**.

To, co však Jihočeši milují úplně nejvíc ze všeho, jsou zelňáky. Zprvu jsem jim nemohla přijít na chuť, ale dnes už patří k mým oblíbeným laskominám. Můžete si je tu koupit v pekárně, ale zvládá je každá jihočeská hospodyňka. A kdy se pečou? Kdykoli, když máte chuť nebo když čekáte návštěvu. Tu jihočeskou uctíte zelňáky vždy a nikdy se nespletete – pokaždé budou přijaty s velkou chutí i radostí.

**ZELŇÁKY** připravíme z kila **hladké mouky**, dále potřebujeme asi **půl kila kyselého zelí** (může být i vařené od oběda),

**sádlo** (použijeme zbytky i s cibulkou od pečínky z kastrolu), **sůl**, trochu to rozehrějeme a zaděláme. (Pokud máte, může přidat i na drobno nakrájené nebo hrubě namleté škvarky.) Vyválíme těsto o tloušťce asi ½ cm, obráceným nožem uděláme na těstě kosočtverce a vykrájíme buď kulaté zelňáky, nebo čtverečky. V rozehráté troubě upečeme. Příliš nezezlátnou, tak pozor, ať nespálíte! Zelňáky budou křupavé a dlouho vydrží – tedy, pokud je hned nesníte.

(Vladimíra Havlíčková)