
DATABÁZE RECEPTŮ II.

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

sestavil Zdeněk Brýdl



 **KNIHY.CZ**

více než
500
receptů

Databáze receptů II.
Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v březnu 2019 jako 83. publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-133-6 (epub)

ISBN 978-80-7570-134-3 (mobi)

ISBN 978-80-7570-135-0 (pdf)

DATABÁZE RECEPTŮ II.

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

*DŮLEŽITÁ INSPIRACE PRO PROFESIONÁLNÍ KUCHARĚ, DOMÁCÍ
KUCHYNI A PODLE POTŘEBY I JAKO UČEBNICE*

OBSAH

ÚVOD. PŘEDMLUVA. DĚLENÍ DRUHŮ MASA, DOPORUČENÍ KUCHARŮ K PŘÍPRAVĚ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ	
ÚPRAVA	5
HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY	10
RYBY	42
OMÁČKY	47
POLÉVKY	51
SALÁTY	54
NÁPOJE	58
SKANDINÁVIE.....	63
KOŘENÍ A ZELENINOVÁ DOCHUCOVADLA	71
KUCHARSKÉ CIZOJAZYČNÉ POJMY	86
TECHNICKÉ INFORMACE V KUCHARSKÉ PRAXI. ZÁVĚR	87
OBSAH VELKÉ DATABÁZE RECEPTŮ (PRVNÍ ČÁSTI DATABÁZE - POUZE PRO INFORMACI) A OBSAH	
DATABÁZE RECEPTŮ II.....	88

Žádanou stránku databáze ve formátu PDF napiš do čtverečku s aktuální stránkou v pruhu nad textem a stiskni klávesu Enter.

ÚVOD

Vážení kuchaři, kuchařky, čtenářky a čtenáři! Získáváte druhou část databáze stručných receptů, které určitě rozšíří rozsah vašeho kulinářského umění. Stručnosti je podřízena i úprava textu. Jednotlivé ingredience jsou pro názornost zapsány přímo v receptech. **Běžné ingredience** (sůl, ml. pepř, voda apod.) jsou psány **modrým písmem**, stejně jako **náčiní** (např. mixér, tlakový hrnec), **jednoduché výrobní činnosti**, různé **zajímavosti** a **přílohy** na konci receptů.

Méně běžné ingredience a ve **větších množstvích** jsou psány **tučným písmem**, stejně jako **doby tepelných postupů** a důležité **výrobní postupy** (např. peč, osuš apod.). Tento způsob zápisu je **unikátní** – ještě nebyl použit.

Použité zkratky v textu: ČL znamená čajová lžička, PL polévková lžíce, ml. mletý, suš. sušený, str. stroužek, oliv. olivový, sój. sójová/é, vel. znamená velký apod. Možné změny jsou uvedeny v závorkách, zajímavé poznámky jsou uvedeny **modře**. Zajímavá jídla jsou v názvu označena „!“, zdravá jídla „!“, popř. „!!“ (vhodné především pro diabetiky a seniory). Předkrmky jsou v receptech zvýrazněny červeně, např. takto: (**PŘEDKRM**).

Vynikající je hledání receptů **podle suroviny**, ze které chceš vařit. Nejde totiž o obyčejnou kuchařku ale o databázi. Ve formátu PDF (po stisku kláves Ctrl+F) do horního řádku označeného „Zadejte hledaný text“ napiš např. „zelí“. Pak **stiskni** klávesu Enter (nebo klepni na znak > či <). Další (předchozí) texty se zelím se pak postupně zobrazí. Těmito potupy lze **najít každý text**. Při práci s počítačem se mimo to nabízí možnost tisku každé stránky na domácí tiskárně.

Výborné je **zvětšit si text** na celou šířku obrazovky. Klepni na vrchní část stránky, čímž se objeví světle šedý pruh. Poklepem na značku +, kterou pruh obsahuje, se text zvětšuje (poklepem na značku – se text zmenšuje).

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je. Mimo jiné jde o významné kuchaře a vzácněji například o některé populární umělce.

Pokud jde podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, tzn. že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o souhlas. Autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, upřímně děkuji.

PŘEDMLUVA

V předmluvě první hlavní části Velké databáze receptů jsem uvedl, že Americký gastronomický ústav v čele s Timem Ryanem vyhlásil v roce 2011 šéfkuchařem dvacátého století pětasedmdesátiletého francouzského šéfkuchaře Paula Bonuse. Dne 6 srpna 2018 však zemřel ve věku 73 let slavný francouzský šéfkuchař Joël Robuchon. Prestižní gurmánský průvodce Gault et Millau jej již v roce 1989 jmenoval šéfkuchařem století. Svým perfekcionismem inspiroval mnohé slavné televizní „šéfkuchaře“, včetně hubatého Gordona Ramsayho. Sám se proslavil receptem na bramborovou kaši (viz níže). Tento prostý pokrm jej symbolizuje, neboť nejde o žádnou „haute cuisine“, tedy doslovně o vysokou kuchyni, kladoucí důraz na pečlivou prezentaci. Robuchon vždy bojoval proti krajnostem, které gastronomii zachvacují. Nejdřív šlo o extrémní tradiční supertěžké francouzské kuchyně, které se časem proměnily v opačné extrém, v takzvanou „nouvelle cuisine“ (jedním z jejích zakladatelů byl i Paul Bonuse). Robuchon razil zlatou střední cestu: suroviny si mají uchovat svou chuť, kuchaři s nimi nemají zbytečně manipulovat. Vždy doporučoval vařit poctivé jídlo. Po šéfování kuchařů v několika vyhlášených hotelech nakonec otevřel několik restaurací, nesoucích jeho jméno, včetně tříhvězdičkových. Nakonec měl na kontě 28 michelinských hvězd. Myslím, že nevádí, když šéfkuchaři dvacátého století jsou nakonec dva. Jeho závěrem, který pronesl pro server Business Insider v roce 2014 bylo:

Čím jsem starší, tím více si uvědomuji, kde je pravda – čím jednodušší je pokrm, tím může být výjimečnější.

DĚLENÍ DRUHŮ MASA, DOPORUČENÍ KUČAŘŮ K JEHO PŘÍPRAVĚ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ ÚPRAVA

VEPŘOVÉ MASO se tradičně dělí takto: **1. HLAVA**, **2. PLEC** (z přední nohy), **3. KRKOVIČKA**, **4. PEČENĚ** (s kostí je to kotleta, bez kosti je to karé), **5. BŮČEK**, (bok), **6. KÝTA**, **7. PAŽDÍK** (tučný výřez), **8. LALOK**, **9. ZADNÍ KOLÍNKO**, **10. PŘEDNÍ KOLÍNKO**, **11. ZADNÍ NOŽKA**, **12. PŘEDNÍ NOŽKA**, **13. OCÁSEK**

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části vepřového masa takto:

1. HLAVA je výborná na ovar. **2. HŘBETNÍ SÁDLO** přeškvášené je výborné na smažení, zdravější než máslo. **3. KRKOVIČKA** je šťavnatější než kýta. Výborná je na řízky, pečení, i na grilovaný steak, silný na 2-3 prsty. **4. PEČENĚ** Prorostlá (karé) je vhodná k pečení. **5. KOTLETA** je naopak dosti suchá (je-li s kostí, nazývá se často **žebírko**, nezaměňuj je se žebrem, viz níže). **6. PLEC** Z povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvář a použij na vaření. Pak veď nůž po kostech tak, aby na nich a mezi nimi zbylo dost masa (použití viz 8. **ŽEBRA** níže). Vykostěnou plec použij na papriku nebo na guláš. Z pěkného svalu může být dobrý řízek, který není tak suchý, jako z kýty. **7. PANENSKÁ SVÍČKOVÁ** je velmi jemná a měkká. Když se přepeč, je moc suchá. Nejlépe je připravovat ji vcelku a teprve potom krájet. **8. ŽEBRA** a **BŮČEK** jsou výborné na pečení a roládu. Žebra (žebertní kosti, nikoliv však žebírka) se nacházejí na boku vepře v oblasti břicha. S asi 5 cm vrstvou masa se výborně hodí k pečení i ke grilování. Žebra, v USA zvaná **pork ribs**, **back ribs**, **spareribs** nebo také **baby back ribs**, se nejčastěji rozkrájí a jednotlivá žebra se grilují. V Louisianě, kde barbecuování (grilování) vlastně vzniklo, dokonce každoročně probíhá **Pork ribs barbecue festival**. Níže viz i recept **VEPŘOVÁ ŽEBRA PEČENÁ**. **9. KÝTA** je sušší, vhodná na řízek nebo na steak. Je dražší než krkovička. **10. KOLÍNKO** a **11. NOŽIČKA** jsou nejlepší na ovárek nebo na tlačenku.

Vepřové maso je světle růžové, prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než např. hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z Česka, dovoz ze větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření stabilizátory apod. Dnes se využívá několika speciálně vyšlechtěných plemen vepřů, např. **Landrace**, **Bílé ušlechtilé**, **Duroc**, **Pietrain** tak, že všechny vlastnosti masa směřují k co nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

SELEČÍ MASO Stáří selat je asi 2 měsíce. Maso je šťavnaté, křehké a bez tuku. Hodí se k pečení i grilování.

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:

1. **KÝTA** (zadní) se dělí na vrchní a spodní šál s **předkýtím** (což je **malý** a **velký ořech**) a s **květovou špičkou**.
2. **PLEC** (z předních nohou) se dělí na **velkou plochou plec**, **plátek** a na **kulatou plec** (což je **falešná svíčková**).
3. **SVÍČKOVÁ**, uložená pod bederními obratly, má nejjemnější a nejkřehčí maso, avšak bez výrazné chuti.
4. **ROŠTĚNEC**, uložený nad obratly, se dělí na **vysoký** a na **nízký** (**šus**). Prodává se s kostí i vykostěný.
5. **ŽEBRO** se dělí na **vysoké**, na **nízké** a na **pupeční**. Hrudní kosti pouze se zbytky masa na vývar se nazývají **harfa**.
6. **HRUDÍ** obsahuje protučnější maso. Nejvyhledávanější je tzv. **špička hrudí**.
7. **PODPLECÍ A KRK** obsahuje dlouhá vlákna, málo prorostlá tukem. Prodává se s kostí i bez kosti.
8. **KLIŽKY** jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kliška obsahuje i tzv. **husičku**, zadní obsahuje tzv. **karabáček**.

Třídy kvality hovězího masa: **I. SVÍČKOVÁ**, **II. NÍZKÝ ROŠTĚNEC**, **III. ZADNÍ MASO** (kýta, vrchní šál, spodní šál, květová špička, předkýtí, maso z plece, tj. velká plec, loupáná plec a kulatá plec, tj. **falešná svíčková**). **IV. PŘEDNÍ MASO** (vysoký roštěnec, podplecí, krk, žebro, hrudí, bok a maso z líček). Dnes již tyto třídy nemají zásadní vliv na cenu uvedených kategorií masa, jak tomu bylo dříve, neboť i jejich praktické využití je dnes jiné.

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části hovězího masa takto:

1. **LÍČKA** Pokud se vaří (nebo dusí) dlouho – až několik hodin, změknou a mají vynikající chuť.
2. **HOVĚZÍ PŘEDNÍ, KRK** (od pera). Výborné na rajskou, na guláš, do omáček.
3. **ROŠTĚNEC** (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (stařené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.
4. **SVÍČKOVÁ** je nejdražší, vhodná na biftek či na tatarák. Z líček a z falešné svíčkové však budou také chutné.
5. **PUPEK** je dobrý na vaření a na polévku. Obsahuje i **bryndáček** a **veverku** (flap steak a hanger steak).
6. **HOVĚZÍ ZADNÍ** Sušší maso je výborné na ptáčka a na tatarák (naškrábané, případně 2x jemně pomleté).
7. **KÝTA** bývá často suchá, málo křehká, i málo jemná. **Spodní šál** kýty je její nejnamáhanější část. Nemůže být proto nejkřehčí ani nejměkčí. Je-li spodní šál dobře zralý, je výborný například pečený na česneku, se špenátem a s bramborovým knedlíkem. **Vrchní šál** je libový kus z vnitřní části zadní kýty. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je také ke grilování. Nejlepší částí je velice jemná **květová špička** z horní části kýty. Lze ji upravit téměř jakkoli. **Karabáček** je vnitřní strana kýty, váží asi 1 kg. Tento sval leží nad kliškou a má v sobě stejné množství kolagenu jako kliška. Je ale masitější a má skvělou chuť. Dá se péct, dusit, vařit. Vynikající je vařený v husím sádle.
8. **KLIŽKA** Velmi chutné, pevné, vypracované a dobře prorostlé maso s kolagenem. Žádá delší dušení. Je ideální na guláš. Její součástí je i **husička**. Tvarem připomíná 0,4-0,5 kg vepřovou panenku. Má jemné maso, které jako by snad ani nemělo vlákna. Je skvělá grilovaná, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však také dosti drahá. **Karabáček** je součástí zadní klišky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

V BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:

FORE RIB, WING RIB (doslova předek žebra, křídlo žebra), česky **vysoký roštěnec** je měkký, pěkně mramorovaný. **Fore Rib** je dobrý na **pečení**, poté se krájí na nízko. Z tohoto masa je oblíben **Rib Eye Steak** (vysoký roštěnec bez kosti s „tukovým okem“). **Wing Rib** má pevnější strukturu než **Fore Rib** a také výraznější chuť. Je rovněž vynikající na **pečení**. Tyto části masa **není třeba před pečením marinovat**.

2. **STRIPLOIN** či **SIRLOIN** (**nízký roštěnec**, **šus**) leží mezi žebry a kýtou. Velmi chutné **Prime Rib Steaky** („nejlepší“, „prvotřídní“) se krájí přes vlákno na plátky síly 2-2,5 cm. Steaky **Entrecotte** silné 4-6 cm jsou **skvělé ke grilování**. **Minute Steak** je tenký plátek ½-1 cm silný. Proto se musí **rychle opéct**. **Porterhouse Steak** (viz také níže dělení masa v USA) je plátek masa s kostí ve tvaru T, na níž je z dolní strany šťavnatá svíčková a na horní straně masitý roštěnec. Bývá silný zhruba 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je proto vhodný pro velké jedlíky nebo dvě osoby. Porce pro jednu osobu mívá asi 400 g. Steak bez koření polož na řádně rozpálený gril a griluj jej z každé strany 3-5 minut (podle tloušťky). Pak jej postav nastojato na kost a peč dalších 5 minut. Maso nech odpočinout mimo žhavý gril (ne v chladnu). Posol a opepři je. Tajemství je v **rychlosti přípravy** a výsledkem je, že maso je křupavé na vnější straně, měkké a šťavnaté uvnitř. Kromě **grilu** lze Porterhouse Steak připravit i na **pánvi**, **dusit**, nebo **smažit** ve fritéze.

3. **RIB STEAK** česky **hovězí žebro**, **kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na 2 porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcuje se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Tuto blánu uvolní nožem, uchopí ji pomocí utěrky a ručně stáhní. Není to ale nejsnadnější. Při jednostranném grilování **kosti vedou teplo**. Žebro se propeče i na druhé straně a není je proto třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci tři, případně až čtyři žebra s masem.

4. **TENDERLOIN** či **SIRLOIN OF BEEF** **Svíčková** je nejjemnější část masa bez výraznější chuti. Lze ji **upéct vcelku** nebo jako **bifteky** ze střední části. **Fillet Mignon Steak** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadní špičky svíčkové. **Tournedos Steak** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost podle přání zákazníka.

5. JOINT STOCK Kýta je ze zadních nohou. Musí být před krájením **dobře propečená** a chvíli **odleželá**. Často bývá suchá (je málo mramorovaná). Na plátky je vhodná k **pozvolnému dušení**, při kterém pěkně zkřehne.

6. BOTTOM ROUND STEAK česky spodní šál kýty. Není nejkrásnější ani nejměkčí. Má hrubší svalové vlákno, maso je libové a mírně drobivé, skvělé na ragú.

7. TOP ROUND STEAK česky vrchní šál kýty. Je to libový kus z vnitřní části zadní kýty. Má často jemné tukové mramorování. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je ke grilování. Snadno přístupnou částí vrchního šálu kýty je Eye Round Steak, česky váleček. Podobá se svíčkové, u nás se proto někdy nesprávně vydává za falešnou svíčkovou, (což je správně kulatá plec). Kýta obsahuje i květovou špičku. Toto velice jemné maso z horní části lze upravit téměř jakkoli. Hodí se k pomalejší úpravě vcelku (pečením), vynikající je také na minuty.

8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky ořech, špalík. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty, popř. zadní části roštěné. Je libový, nepříliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Obvykle má hmotnost 200-300 g. Pokud rumpsteaky nejsou dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na roštěnky, případně k pečení nebo i k pozvolnému dušení ve tvaru špalíčku vcelku. V USA se toto maso (rump) také peče vcelku. Tato pečeně se tam obkládá zeleninou a nazývá se Beef Rump English Style.

9. CHUCK krk a **podplečí** z krku a ramene jsou z několika svalů. Obvykle se používají k **pomalému dušení**.

10. FLAT IRON loupaná plec je z předních nohou. Má výbornou chuť, jež vynikne při **delším dušení**.

11. TOP BLADE či **MOCK TENDER ROAST** je **falešná svíčková**, jinak **kulatá plec**. Za své jméno vděčí podobnosti se svíčkovou. Tento lahodný kousek má ale delší vlákna než svíčková. S dalším podobným kouskem (**válečkem z kýty**) se ale porovnat nedá. Falešná svíčková je totiž o dost křehčí a měkčí než váleček z kýty. Na to je třeba dbát při nákupu. Z falešné svíčkové jsou skvělé **špízy**, **tatarské bifteky** a mj. i „**náhradní svíčková**“.

12. FLANK pupek, bok má hodně tuku a díky tomu plnou hovězí chuť. Hodí se **i na steaky** viz níže Flap Steak.

13. FLANK STEAK Je to asi 1 kg váleček který se vyřezává ze spodní části boku. Má hrubší texturu a výraznou chuť. Dobře se **marinuje** pro **rychlé grilování**, ale **nesmí se péct moc dlouho**, jinak začne tuhnout. To nehrozí při **pomalém dušení**, které se u něho doporučuje. Krájí se na tenké plátky šikmo pod úhlem 45°.

14. BEEF SHIN či **BEEF GRISTLE** je **kliška** Zadní kliška (karabáček) je anglicky **Shank**. Kliška s kostí je anglicky **Osso Bucco** (z italštiny). Díky bohaté kolagenní tkáni je kliška výborná k delšímu dušení.

V USA se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti porthaus a táboun stej) vzniknou podélným rozseknutím páteře, jdoucím bederními obratly, a příčným oddělením obou těchto steaků. Na jedné straně kosti ve tvaru T je roštěnec, na druhé straně značně menší kus svíčkové.

1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže je na něm větší kus svíčkové i roštěnce. Silný steak, který je jednou z největších lahůdek, postačí pro více osob. Jeho **příprava grilováním** je uvedena výše v odstavci, týkajícím se rozdělení hovězího masa v Británii. Při porcování nejprve odřízne větší část roštěnce a potom menší kus svíčkové. Oba kusy šikmo nakrájej na plátky, které spravedlivě rozdělí. Silné steaky z křehkého masa bez kosti, především ze svíčkové či z nízkého roštěnce, lze krájet na silnější plátky.

2. T-BONE STEAK bývá 2x tenčí a lehčí (600-1000 g). Porcuje se obdobně jako porterhouse steak.

3. STRIPLOIN Česky **nízký roštěnec**, **šus** je křehký, velmi chutný, prorostlý žilkami tuku (mramorováním). Výborný je tradičně na **roštěnky**, odleželý na **skvělé steaky** (viz výše dělení hovězího masa v Británii).

4. LONDON BROIL se původně krájel z boku, dnes z kulaté plece. Podává se **dušený** či **pečený**, nakrájený natenko přes vlákno. Tento pojem znamená i způsob přípravy tužšího hovězího masa, které se napřed marinuje (s octem), a pak se peče nebo smaží tak, aby zůstalo šťavnaté.

5. FLANK STEAK (ze spodní části boku) Bývá prorostlý a nejlepší je jeho **rychlá úprava grilováním, smažením a pečením**, viz výše dělení hovězího masa v Británii.

6. FLAP STEAK (z pupku, z boku, ze spodního zadního roštěnce) U nás mu říkáme **bryndáček**. Je lehce mramorovaný a má **jedinečnou chuť**. Výborně se hodí na **rolády** (fajitas). Často se mylně zaměňuje s hanger steakiem, proto se mu někdy také říká **falešný hanger**. Často se podává porcovaný přes viditelné vlákno.

7. HANGER STEAK či **SKIRT STEAK**, francouzsky onglet, česky **veverka**. Je to dlouhý, plochý sval bránice, obtížněji přístupný na vnitřní straně boku. Řezníci tento kus obvykle nedávali do prodeje a vyřezávali si jej pro svoji potřebu. Jen oni totiž věděli, kam pro něj sáhnout. Někdy se mu proto říkalo **řeznická panenka**. Z francouzských kuchyní se však tento výborný kus masa rozšířil do USA a na řeznické pulty v civilizovanější části Evropy. Pokud se nechá řádně uzrát, je velmi křehký a chutný. Protože leží před špičkou svíčkové, tedy nad játry, má od nich specifickou **kořeněnou chuť**. Vypadá nevzhledně (je jakoby zauzlováný). Tuhý **pruh šlach**, který se táhne jeho středem, **se doporučuje odstranit**. S dobrým výsledkem se **peče rychle** na **grilu** nebo na **pánvi**. Další tradiční metodou je úprava na **roládu** a **dušení**. Mnohými je hanger steak považován za jediné správné maso pro přípravu „**pravých fajitas**“ (španělská fajita česky znamená „malá plotna“). Tuhost masa lze zmírnit nakrájením na **tenké plátky** přes vlákno pod úhlem 45°, jako u flank steaku, a podávat je na **teplém talíři**.

Flank Steak, Flap Steak a **Hanger Steak** se sice nerozplývají na jazyku tak jako svíčková, ale **chutnají skvěle**.

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná hovězí plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří **Aberdeen Angus**, **Belgické modré**, **Blonde d'Aquitaine** (plavé akvitánské), **Galloway**, **Gasconne**, **Hereford highland**, **Charolais**, **Limousine**, **Piemontese**, **Salers shorthorn**, **Simmental** (masný simental) a japonské plemeno **Wagyu**. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně

mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele. Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa** (viz níže). Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat takové maso by byla chyba, která by snížila jeho kvalitu.

Nejlepší kulinární vlastnosti mají jalovice a volci do dvou let věku. **Barva masa** by měla být růžová (světlejší je telecí, červená prozrazuje původ ze starších kusů a stařené maso). Mladé maso je pružné. Po mírném stisku v něm nezůstává důlek. Maso je šťavnaté i kvůli vyššímu obsahu **vnitrosvalového tuku** (mramorování). Maso mladých býků je z tohoto (přísného) pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

TELECÍ MASO Dělí se takto: **I. Jakost: 1. KÝTA** a) *ořech*, b) *oříšek*, c) *vrchní šál (malé frikando)*, d) *spodní šál (dlouhé frikando)* e) *karabáček*, ležící nad kličkou, má tolik kolagenu jako klička, je ale masitější.

2. PEČENĚ (LEDVINA) a) *přední*, b) *zadní s ledvinkou a svíčkovou*.

II. jakost 3. PLEC, **4. HRUDÍ** a) *špička*, b) *střední hrudí*, c) *bok (pupek)*.

III. jakost 5. KRK (*krkovička-karbanátek*), **6. KOLENA – KLIŽKY** *přední a zadní*, (známé i jako *ossobuco*).

SKOPOVÉ MASO Skopové se dělí takto: **I. Jakost: 1. KÝTA S KOLENEM**, **2. HŘBET** (*cemr*).

II. Jakost: 3. PLEC S KOLÍNKEM, **4. ZÁKRČÍ** (*šrůtka*).

III. Jakost: 5. HRUDÍ, **6. BOK** (*pupek*) a **7. KRK**.

Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkréhne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak je třeba odstranit všechny blány a maso osušit. Nejlepší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě.

Pozn.: Všeobecně platí, že skopové je dobré pečené na několikrát a dlouho.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: **1. KRK**, **2. ŠRŮTKA** (přední), **3. HŘBET** (přední a zadní), **4. LEDVINKA**, **5. PŘEDKÝTÍ**, **6. KÝTA**, **7. BOK** (*pupek*). Podrobněji se dělí na *hlavu*, *krk*, *hřbet*, *plec*, *hrudí*, *bok*, *přední koleno*, *přední nožku*, *zadní koleno* a *zadní nožku*. Jehně nejlépe chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. **Šrůtka** se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. **Hřbet** může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečení. Může být vcelku nebo podélně rozpůlený.

Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svíčkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout páteřní kost, popř. očistit konce kostí žebíř. Za přibližně 25 minut je v předehřáté troubě upečený. **Kýta** váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší.

Kotlety se krájí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci důkladně nožem očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných kotlet jsou výborné minutky (medailonky). **Krk**, **zbytek hřbetu s žebry**, **ramínko** a **hrudí** je méně kvalitní. Nejméně kvalitní je **bok**.

KŮZLEČÍ MASO se dělí prakticky stejně jako jehněčí a má i podobné využití.

ZVĚŘINA Dělíme ji na **srstnatou** (králík, zajíc), **černou** (divočák), **červenou** (jelen, srnec, daněk) a **pernatou** (bažanti, koroptve, divoké kachny, husy, holubi, kvíčaly a sluky).

Zvěřina musí být dostatečně odleželá. Podobně jako u hovězího masa se doporučuje počkat až do druhé poloviny záruční doby. Opravdoví znalci tvrdí, že například zajíc nebo bažant jsou nejlepší těsně před tím, než s nimi „začnou hýbat červí“. Zvěřina je nejchutnější v těchto měsících: **srnčí (srnec) červen – říjen**, **srnčí (srna) září – leden**, **jelení listopad – prosinec**, **divočák leden – listopad**.

Steaky jsou skvělé z kančí panenky, z kotlety nebo z pečeně jelena, srnce, muflona či daňky. Z tohoto minutkového masa i z předního kančího či mufloního (z plece, kličky), je výborný **guláš** i **ragù**. Kýta má univerzální použití.

Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévaj sádlem, nejlépe kachním. Maso zezlátne, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovička, se **šípkovou omáčkou** je skvělý šál z kýty, pečený podobně jako svíčková.

Paštiky se dělají z umletých odřezků libovolné zvěřiny, zpravidla s polovinou vepřového bůčku a s vhodným (níže uvedeným) kořením.

Zajíc i králík je celý ideální na pečení. **Hřbet** je nejlepší zabalit do slaniny, je totiž suchý. Aby některé části nebyly moc rychle upečené, je vhodné je **oddělit**. **Běhy** potřebují k propečení **dvakrát více času**. **Hřbet** proto do trouby přidej až **po 30 minutách** pečení. Po upečení dej pekáč na plotnu a základní šťávu zřed' ¼ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou ml. pepře a soli.

Bažanty, křepelky a koroptve lovci vyháčkují (konečnick naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peří. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE** v 1. části databáze.

K veškeré zvěřině patří **lesní a pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličí), popř. zakoupená Myslivecká kořenící směs. Zajíce i mladou zvěřinu posyp pokrájenou kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem a přelij je máslem. Takto je nalož na **1-2 dny**. Před pečením se doporučuje maso přiměřeně osolit a potřít jemně rozetřeným kořením (zajíce a srnčí tymiánem, divočáka rozmarýnem). Slaninou je raději neprotahuj. Stačí slaninou maso ochucené rozetřeným kořením obalit. Slanina proniká kořením a aroma vsákne do masa. Pak je s máslem i zeleninou **upeč**. Zvěřina se však ve většině případů před pečením **marinuje**, nejčastěji následujícími

marinádami (mořidly):

KLASICKÉ MOŘIDLO Pro 1-1,5 kg **zvěřiny** (zaječím nebo králíčím zadku, skopového) do ½-¾ l **vody** přidej 1 až 2 PL **octa** (popř. 2 dl červeného vína), 4-6 **pepřů**, 4-6 **nových koření**, **špetku suš. tymiánu**, 1-2 **bob. listy** a trochu **cukru**. Směs **povař**. Kameninovou nádobu vylož plátky z 1 většího **celeru**, 1 větší **petržele**, 2 **mrkví** a 2 středních **cibulí**. Navrch polož maso. Velmi suché může být protažené 60-80 g **špeku** na nudličky. Chuť zvýrazní rozdrcené a do masa vetřené **jalovčinky**. Maso zalij studeným mořidlem, zatíž a nech je **stát** v **zimě 3-5 dní**, v **létě 2-3 dny**. Denně maso **obracej**. Zvěřinu **osuš**, **osol**, a nejdříve **na plotně** ze všech stran na **sádle rychle opeč**, aby se uzavřely póry. Potom ji při pečení pilně **polévej tukem**. Do šťávy můžeš postupně přidávat 2-4 dl **bílého vína**, maso se tak stane křehčím. Před podáváním přidej zbytek vína, ale již **nevař**.

MOŘIDLO NA KANČI **Umel** a **rozpust'** 50 g **špeku**. Vmíchej 3 prolisované str. **česneku**, 1 PL **hořčice**, ½ **kostky Masoxu**, 1 ČL **Harissy** (2 cm z tuby), ½ ČL **ml. kmínu**, 3 **nová koření**, 2 **hřebíčky**, 10 **jalovčinek**, 2 **bob. listy**, špetku **ml. pepře** a 1 PL **Harmonie chuti**. V pekáči maso potřij marinádou a poklad' 1 **cibulí** na plátky. Nech je **1-3 dny** v **chladu** odležet. Denně maso **obracej**. Před pečením maso i marinádu přiměřeně **osol**. Marinádu nařed' asi ½ l **vody**, 1 PL **octa** a maso jí podlij. Při pečení maso **pilně polévej výpekem**.

NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ **Očisti** 50 g **cibule**, 50 g **celeru**, 30 g **mrkve** a 20 g **petržele**. **Nakrájej** je na tenké plátky, okořeň 10 **pepřů** a 5 **nov. kořeními** (a trochu saturejky). 20 g **cukru** smíchej se 3 PL (oliv.) **oleje** a vmíchej do zeleniny. Tu důkladně rukama **propracuj**, aby pustila šťávu. Maso pečlivě potřij směsí a oblož po celé ploše. Ulož je do chladničky nejméně na 1 den. Poté je zpracuj. Množství je na 1 kg hovězího masa.

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso musí být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyzrálé maso je 2-3x křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3°C, optimálně vyzraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale např. i zvěřinu) proto **kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním**. Svou roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví.

Vepřové maso v půlkách vyzraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** již za **několik hodin**.

STAŘENÍ MASA **Hovězí maso** zavěšené při teplotě 1-4°C odpočívá až 72 dní. Na povrchu se vytváří tvrdá kůrka a svalové vlákno. Tkáň uvnitř přitom povolí. Tím maso změkne a jeho kvalita se zlepší. U nás se téměř neprovádí. Dováží se k nám například z Brazílie, Uruguaye, Argentiny, USA nebo Irska. Je proto citelně dražší.

TENDERIZOVÁNÍ Tenderizér byl v 70. letech 20. století vytvořen firmou Jaccard (USA). Skládá se z řad ostrých, tenkých čepelí. Ty se jakoby ručním „razítkováním“ vnořují do masa. Z masa přitom zbytečně neuniká šťáva a průřezy napomáhají rovnoměrnému propékání masa. Pokud chceš masu propůjčit jedinečnou chuť, nejprve jej okořeň, a až poté vprav koření do masa tenderizérem. Tenderizuje se tužší hovězí maso a zvěřina.

PEČENÍ MASA Maso předem bez velkého utahení **stáhni** smyčkami **potravinařského provázku**. Bude křehčí, když použiješ **NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ** (viz výše), nebo když je tradičně obložíš **mladými kopřivami**, zavineš do **lněného plátna** a ve **sklepě** na **několik dní uložíš**. Poté maso **osuš**, **osol** (lépe však, až když je při pečení zlatavé), **okořeň** a **peč** při **225°C**. Asi po **20 minutách**, až se maso zatáhne, **sniž teplotu** na 180°C, viz níže.

Asi **20 minut** před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného chleba, smíchaného s 1 našlehaným bílkem, 1 ČL **hořčice** a **bylinkami** nadrobno. Maso pak **peč** při **175°C** až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě 180°C, viz níže. **Upečené maso** nech asi **10 minut** ve **vypnuté troubě** (popř. zabalené do alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za **10-15 minut**, jinak o šťávu přijdeš.

Dle hmotnosti odborníci doporučují maso **péct** zhruba následujícím způsobem: **Hovězí** a **skopové maso** **peč** při 180°C **20 minut** na každých **500 g masa** a k tomu přidej **20 minut**.

Vepřové maso **peč** při 180°C **25 minut** na každých **500 g masa** a k tomu přidej **25 minut**.

PEČENÍ ZVĚŘINY **Troubu** vyhřej na 180°C. **Zaječí hřbet** **peč** 30-35 minut, **zaječí zadek** 50-60 minut, **jelení hřbet** (1 kg) 100-120 minut, **jelení kýtu** (2-3 kg) 120 minut, **srnčí hřbet** (2 kg) 45-50 minut, **srnčí kýtu** 70-90 minut, **hřbet divočáka** (2-3 kg) 120 minut, **kýtu divočáka** na každý 1 kg 25 minut. Zvěřinu nikdy **nepeč zbytečně dlouho**, maso není tučné, brzy se vysuší. **Peč** je přiklopené, až na konci je lze odklopit. Hotové maso vyjmi z pekáče a na horkém podnosu dej do **trouby**. Zůstane-li ve **vypnuté troubě 10 minut**, neztratí při krájení tolik šťávy. **Pach zvěřiny** i **skopového** lze při pečení zmírnit kouskem dřevěného uhlí, položeného na maso.

Koroptve a **bažanty** **peč** dle stáří ¾-2 hodiny. Starší **dus** v přiléhajícím pekáči **děle**. Chutnají pak jako mladé.

PEČENÍ MASA METODOU SOUS-VIDE Potraviny se připravují ve vzduchotěsném umělohmotném obalu ve vodní lázni s danou teplotou. Maso, ryby ale i zelenina a ovoce se pošírují několik hodin (až 72 hodin) při přesně stanovené teplotě, nižší než bod varu, nejčastěji v rozmezí 55-60°C. Záměrem je zachovat přirozenou chuť, šťávu a texturu kvalitní potraviny při stejnoměrném ohřívání ve vodní lázni s přesně regulovanou teplotou.

SMAŽENÍ MASA Pro hluboké smažení použij nejrady fritézu s olejem do jedné třetiny. Vysoká teplota je velmi důležitá. Při nízké maso rozbředne a nasákne hodně tuku. Je-li naopak teplota vysoká příliš (z oleje se kouří), maso dostane nepříjemnou chuť. Kousky masa mají být před smažením co **nejsušší**. Na pánvi smaž jídlo **po menších dávkách**, aby se olej neochladil, a na dně se neshromažďovala šťáva, ve které se maso místo smažení dusí. Olej má snést vysokou teplotu, např. kukuřičný, arašidový a nejlépe pak řepkový, určený pro smažení.

VAŘENÍ MASA Hovězí i jiné maso vlož do **vařící osolené vody** s kořením a zeleninou. Hrozí-li, že nebude měkké, přidej pár kapek **octa**. Výborné je použít **tlakový hrnec**: malé množství masa v kastrolku s výpekem (omáčkou, vývarem) dej do tlakového hrnce s **podložkou** (mřížkou) a s asi 5 cm **vody**. Vepřové se uvaří asi za **25 minut**, hovězí i skopové za **30-45 minut**. Pro chuť lze maso v omáčce dodusit. Pro vaření **na vývar** dej maso naopak do **studené vody** a nech je **několik hodin** velmi **mírně probublávat** (pod 100°C). Pěnu přitom **sbírej**.

UZENÍ NA PLOTNĚ Dno velkého hrnce (woku) vylož **alobalem**. Na alobal nasyp 3 PL suchých **pilin** z tvrdého dřeva (s trochou čaje). Vlož **kulatou mřížku**, na kterou polož maso. Piliny **zahřej**, až se z nich začne kouřit. Hrnec přikryj **poklicí**. Maso, ryby, nebo mořské plody přitom **zahřej** na žádanou teplotu. Dnes jsou v módě i tzv. smokery (aromatizéry), říká se jim také pistole či dýmky na uzení. Nerezovým (skleněným) **zvonek**, francouzsky clochem (klošem) pokrm přiklop na talíři, pod kterým pokrm vydrží déle teplý. Pro uzení jej lze zaplnit kouřem, a poté jím talíř přikrýt. Pomocí sklenice lze zakouřit i menší misky např. s pečeným česnekem nebo s červenou řepou. Takový salátek chutná např. s naloženými brusinkami. Dnes je na trhu i koření, které dodá pokrmu kouřovou příchut' a vůni.

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny apod. ve **vařící osolené vodě** a vzápětí zchlazení ve **vodě** s **ledem**.

FLAMBOVÁNÍ je „opalování“ pokrmů aromatizovaným **alkoholem** (rumem, brandy, ovocným destilátem atd.). Důvodem je zlepšit chuť nebo vzhled jídla. Malé množství alkoholu **zahřej**. Aby potom alkohol snadno vzplanul, polij jím **horké** jídlo v **pánvi**, **zapal** a nech hořet tak dlouho, dokud neshoří.

GLAZOVÁNÍ je potírání povrchu některých potravin tekutinou, která jim dodá lesklý vzhled. Obvykle se potírá vajíčkem, mlékem nebo medem.

GRATINOVÁNÍ je zapékání jídel, obvykle v keramických miskách. Upečený pokrm je často politý **omáčkou**, posypaný **strouhankou** či **sýrem** a zapečený dozlatova. K zapékání se používají i syrové suroviny.

TYNDALIZACE je **opakovaná sterilizace** za **24-48 hodin** po první **sterilizaci** po dobu **20 minut** při **90 C**.

ZLATÉ PRAVIDLO: Použij **½ bobkového listu**, **2 nová koření** a **4 pepře** na **½ kg masa** nebo na **½ l vývaru**. Jiné výrazně aromatické koření přidej vcelku a před servírováním odstraň. Lze je dát do nerezového vajíčka na vaření čaje nebo do plátěného uzlíku. **Vlož** je až **½ hodiny** před **koncem vaření** a na **konci vaření** je **vyjmi**.

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

Podle receptů si předem připrav suroviny a zohledni výrobní postupy.

BAMBUS SMAŽENÝ S ČESNEKEM MANG XÀO TỎI (Viet Anh Doan VIETNAM) 500 g **naloženého bambusu** důkladně **propláchni**, aby se odstranila jeho kyselost. **Nakrájej** jej na asi 4 cm kousky, které dej do **vroucí vody** a **2 až 3 minuty** je **povař**. **Sced'**, prudce je **zchlad'** v **ledové vodě** a nech je **okapat**. **1 šalotku** a **2-3 cm oloupaného zázvoru** nakrájej nadrobno, **3 str. česneku** nakrájej na plátky. Ve **woku** (v hlubší pánvi) silně **rozpal** **1 PL řepkového oleje**. Na něm **zprudka orestuj** šalotku, zázvor, česnek a bambus. Poté přidej **2 PL sójové omáčky**, **1 PL rybí omáčky** a **1 PL sezamového oleje**. Při **restování** je **míchej** a **prohazuj**. Na závěr přidej **2 jarní cibulky** na **1 cm kousky** a krátce vše **prohod'**. Podávej s **rýží**.

BRAMBORÁK SE ZELÍM 400 g **sterilovaného zelí** nech okapat a vlož do **mísy**. Přidej 400 g nastrouhaných **brambor typu B**, **2 ČL soli**, **½ ČL kmínu**, **ml. pepř** dle chuti, **1 vejce**, **4 PL polohrubé mouky** a vše **promíchej**. Z těsta v **pánvi** na **rozehřátém sádle** (řepkovém oleji) **usmaž** menší placičky do zlatohněda.

!BRAMBOROVÁ KAŠE (Nasládlé, jemné, po celém světě proslavené pyrė. Joël Robuchon „kuchař století“. FRANCIE) **1.** 250 g nesoleného v **ledničce** vychlazeného **kvalitního másla** (ideálně francouzského) nakrájej na drobné kousky. Pozn: Robuchon doporučuje podávat máslo k bramborám v poměru 1:2. Protože je tato varianta velmi kalorická, lze máslo ubrat na poměr 1:4, tj. na 125 g.

2. 0,5 kg menších stejně velkých žlutomasých **máslových brambor rohlíkovitého tvaru** (nejlépe odrůdy Ratte) důkladně očisti, ale neloupej.

3. V **kastrolu** je zalij **studenou vodou**. Na každý **1 l vody** použij **10 g (2 ČL) soli**. Brambory **vař** na menším plameni **20 až 30 minut**, dokud nezměknou (nůž musí do brambory lehce zajet). Jakmile jsou brambory uvařené, ihned z nich **slij vodu**. Základem dobré kaše jsou brambory rovnoměrně uvařené.

4. Brambory nech **vychladnout** jen do té míry, abys je zvládl držet v ruce. Oloupej a nakrájej je na menší kousky. Poté je přes **mřížku** (lisem) **propasíruj**.

5. Vlož je do **kastrolku** nebo na pánev se **silným dnem**. Na mírném ohni je **zahřívej** a postupně do nich **vařečkou** vmíchávej kousky másla.

6. Nakonec do pyrė přidej dle chuti **sůl** a **½ hrnku horkého plnotučného mléka** nebo 12% smetany. Přilévaj je velmi pomalu a kaši **jemně promíchávej**. K míchání použij **metličku**, díky níž kaše získá nadýchaný vzhled. Ideální hustotu poznáš tak, že se kaše **nelepí** a při nabírání lžící z ní sama **sjede na talíř**. Dle Robuchona lze kaši ochutit stejně dobře jako těstoviny. Vyzkoušej např. přidat nastrouhaný Parmezán, citrónovou šťávu nebo ořechy.

BRAMBOROVÁ LEPENICE (Blanka Poláčková) 750 g **brambor typu B oloupej** a ve **slané vodě** s **kmínem 20 minut uvař**. 400 g **kysaného zelí** krátce **propláchni**, **sced'**, **nakrájej** a v hrnci **prohřej** na 1-2 PL **sádla**. Poté je **smíchej** s hrubě rozšťouchanými bramborami. Urovnej je na mísu. **Přelij** je trochou nudliček **slaniny** s 1 velkou **cibulí** nadrobno, **osmahnutými** na **sádle** nebo se škvarkovým sádlem.

!BRAMBOROVÁ SLÁMA 250 g očištěných **brambor typu A oškrábej** a nastrouhej najemno (nakrájej na nudličky). Pak je **namoč** asi na **1 hodinu** (klidně i přes noc) do **studené vody**, aby se z nich vyplavilo co nejvíce škrobu. Brambory pečlivě **opláchni**, nech **okapat** a **osuš** v **utěrce**. V ½ l dobře **rozpáleného řepkového oleje** brambory po malých dávkách **smaž**. **Naběračkou** s otvory bramborovou slámu pravidelně **míchej**, dokud smažením nezíská lehce zlatavou barvu. Jakmile jsou brambory osmažené, nech je **okapat** a vysyp na **papírovou utěrku**, která odsaje zbylý tuk. Bramborovou slámu posol **jemnou solí** a urovnej na **míse**. Servíruj ji vlažnou nebo i studenou (ve zvláštní misce).

!BRAMBOROVÉ LOKŠE (Výborné k **pečené huse** či **kachně**, jedí se i **nasladko**. SLOVENSKO) 1 kg **uvařených brambor typu B oloupej**, **nastrouhej** a smíchej s 300 g **hl. mouky** a dle chuti s trochou **soli**. Lokše **peč** nasucho na plotně (na pánvi), až se na nich dělají tmavé puchýřky. **Omasti** je z obou stran **máslem** (husím sádlem). Nejlepší jsou **1 den odleželé**. Na Moravě je potírají povidly a říkají jim přesňáky. Pozn.: Lokše se zelím viz v 1. části databáze.

BRAMBOROVÉ PLACKY BOXTY (Jsou skvělé ke **snídani** s nakyslou **jablečnou omáčkou**, s **osmaženou slaninou**, **klobásou**, **volským okem** nebo s **míchanými vejci**. IRSKO) 200 g syrových **brambor typu B** jemně **nastrouhej** a smíchej s 200 g **bramborové kaše** (může být z předešlého dne), s 1-2 **cibulemi** najemno a s 1 rozšlehaným **vejcem**. Zasyp je 200 g **hl. mouky**, dle chuti **osol**, **opepři** a přimíchej trošku **mléka**. Z těsta vytvoř placičky, které **upeč** na slunečnicovém (řepkovém) oleji či na sádle (drůbežím).

BRAMBOROVÉ PLACKY S BRYNZOU (SLOVENSKO) 500 g **brambor typu C uvař 25 minut** ve slupce. Ještě horké **oloupej**, nech je trochu **vychladnout** a **nastrouhej** (prolisuj) je. 50 g **gazdovské slaniny** na kostičky v **pánvi opeč**. Přidej 1 **zelenou cibulku** nadrobno, 4 str. **česneku** na plátky, 100 g posekané **hlívy ústříčné**, ½ PL **majoránky** a krátce je **opeč**. Do **mísy** dej třetinu brambor, přimíchej **zchladlou** opečenou směs, 100 g **měkčého tvarohu**, 100 g **brynzy** a dle chuti je **osol** a **opepři**. Zbylé brambory promíchej se 150 g **hrubé mouky** a 2 **vejci**. Mírně je **osol** a vypracuj z nich těsto. Rozděľ je na 8 dílů, ze kterých na pomoučeném vále vyválej tenké placky. V **pánvi** je na 50 g **sádla opeč** dozlatova. Potří je brynzovou směsí, přehni a podávej. Lze je ozdobit lístky **petrželky**. Pozn.: Bramborové placky viz i níže v receptu VEPŘOVÁ PANENKA S CHŘESTEM A S BRAMBOROVÝMI PLACKAMI.

BRAMBOROVÉ PODLISTNÍKY (VALAŠSKO) Přichystej si 4 **zelné listy**. 600 g **brambor typu B oloupej**, **nastrouhej** a vymačkej z nich vodu. Promíchej je se 2 **vejci**, 100 ml **mléka**, 100 g **hl. mouky** a dle chuti je **osol**. **Troubu zahřej** na 150°C. Těstíčko rozvrstvi na listy, polož je na (nepřílnavý) **plech** a zvolna je **upeč**. Ještě teplé placky **sloupni** z listů a polož je na talíře tak, aby navrchu byla strana, kde se otiskly listy. Podávej s **podmáslím**.

(**BRAMBOROVÉ**) **ZEMŇÁKOVÉ PAGÁČKY** (VALAŠSKO) 1 kg **brambor typu B oloupej** a **20 minut uvař**. **Sced'**, a ještě horké je důkladně **rozmačkej**. Přidej 100 g **polohrubé mouky**, 1 ČL **soli** a vypracuj vláčné těsto. Z něho tvaruj placičky, které **upeč** na (nepřílnavém) **plechu** nebo přímo na plotně. Na talířích je omasti **máslem**.

!BRAMBORY UZENÉ **Troubu přehřej** na 220°C. Dej do ní nahřát **pečicí plech**. 750 g neoškrábaných očištěných **brambor typu A** nakrájej podélně na pokud možno stejně velké klínky. Nasyp je do mísy, ve které jsi promíchal 2 PL **řepkového oleje** a 1-2 ČL **ml. sladké** či **pálivé uzené papriky**. Rozlož je na plech vyložený **pečícím papírem**, posyp 1 ČL **římského kmínu** (nemusí být) a **peč** je v dolní polovině trouby **5 minut**. **Teplotu** v troubě **sníž** na 180°C. **Peč** je asi **1 hodinu**. Ochuť je **mořskou solí**, čerstvě **ml. pepřem** a podávej. Tyto brambory jsou geniální **přílohou k pečenému kuřeti**. Ale jsou tak dobré, že je můžeš připravit i samotné a podávat s oblíbeným dipem.

BRAMBORY ZAPEČENÉ SE ŠUNKOU, SLANINOU A SÝREM 500 g větších **brambor typu A uvař 20 minut** doměkka. **Sced'** a nech je **vychladnout**. Pak je asi po 1 cm **nařezej** pro náplň, ale neprořízni je zcela. Do zářezů podle chuti střídavě vlož plátky **slaniny**, **šunky** a **Eidamu**. Naklad' je na plech s **pečícím papírem** a ochuť je **čerstvě mletým pepřem**. Při 220°C je asi **15 minut zapeč**. Podávej je s lehce **osoleným** a **opepřeným jogurtem**.

!BURRITOS KUŘECÍ (MEXIKO) **Troubu zahřej** na 150°C. 2 **kuřecí stehna vykostí**, **zbav kůže** a **nakrájej** na nudličky. V **pánvi** na 2 PL **řepkového oleje** **osmaž** 1 **cibuli** nadrobno a 2 nasekané **chilli papričky** bez semen. Ochuť je 2 ČL **ml. koriandru** a 1 ČL **římského kmínu**. Vlož maso a **opeč** je dozlatova. Přidej 200 g **černých fazolí** z konzervy, 400 g nakrájených **rajčat** z konzervy, 3 PL nasekaného **čerstvého koriandru**, 1 ČL **cukru**, dle chuti **sůl**, čerstvě **ml. pepř** a **podus** je. V jiné **pánvi** na 2 PL **másla zpěň** 4 rozmáčkuté a nasekané str. **česneku** a 100 g **listového špenátu**. Na středy 6 **tortill** rozděľ špenát a masovou směs. Nastrouhej na ně 100 g **sýra Čedar** a **zabal** je. Na **plechu** je v troubě krátce **zapeč**. Podávej s 1 kelímek **zakysané smetany** v misce. Pozn.: Viz i BURITOS v 1. části.

!CARBONNADE FLAMANDE (BELGIE) **Troubu zahřej** na 160°C. 600 g **hovězí klišky** **nakrájej** na kostky 3x3 cm. **Obal** je v 1 PL **polohrubé mouky**, promíchané se **solí** a **ml. pepřem** dle chuti. Tyto kostky zprudka **opeč** v **hrnci** na 100 g **másla** a 100 ml **řepkového oleje**. Vyjmi je a na výpeku **osmaž** 4 větší **cibule** nahrubo, 4 rozmáčkuté a nasekané stroužky **česneku** a 1 PL **hnědého cukru**. Až cukr trochu zkaramelizuje, zalij je 300 ml **hořkého černého piva**. Přidej 2 **bob. listy**, 4 snítky **tymiánu** a 1 l **hovězího vývaru** (z kostky). Maso vrať zpět a pod pokličkou je

v troubě **dus** až bude měkké a omáčka bude zredukovaná. Na **pánvi** (v toustovači) **opeč** asi 12 plátků **bagety**, potřij je **dijonskou hořčicí**, poskládej na maso v hrnci a ještě je **5 minut zapeč**. Jídlo má mít sladkokyselou chuť. Podává se i s vařeným nebo opečeným **bramborem** či s hranolky.

!CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY S KOZÍM SÝREM (PŘEDKRM) Vařenou (pečenou) řepu v množství podle strávníků **nakrájej** na tenké plátky a naklad' na plochý talíř. Dle chuti ji poklad' kousky **sýra**. Pokapej je panenským **oliv. olejem**, opatrně **balzamikovým octem**, **osol** a **opepři**. Před podáváním je poházej čerstvými **lístky bazalky**.

!CIZRNA NA PAPRICE (bezlepková) Hanka Zemanová) 200 g **cizrny namoč** přes noc do vody. Druhý den ji **slij**, zalij **novou vodou** a **mírně vař 2-3 hodiny** doměkka. Chceš-li ji uvnitř jemnou a krémovou, vař ji **40 minut v tlakovém hrnci**. Lze použít i uvařenou bio-cizrnu ve vlastní šťávě. **Omáčka:** Ve větším hrnci na 2 PL **přepuštěného másla orestuj** dozlatova 2 **cibule** najemno. Přidej 1 PL **ml. papriky**. Ihned přilij 400 ml **vývaru** z cizrny (vody) s polovinou cizrny. **2 minuty je povař** a **tyčovým mixérem rozmixuj** na krémovou omáčku. Aby byla dokonale jemná, propasíruj ji přes jemné **síto**. Přidej zbytek cizrny a pár minut ji **prohřej**. Dochut' ji **solí**, pár kapkami **citronové šťávy** či malou troškou **hořčice**. Zelenou část 1 většího **pórku nakrájej** našikmo a **povař** v páře, nebo jej pár minut blanšíruj v horké vodě a vzápětí zchlad', aby neztratil barvu. S omáčkou jej promíchej až těsně před podáváním. Pro zvýšení krémovosti lze přidat pár lžiček smetany (másla nebo ghí). Vynecháš-li je, půjde o veganský pokrm.

!DANČÍ HŘBET V KAPUSTĚ S CELEROVÝM PYRÉ A S VINNOU OMÁČKOU (Miroslav Kalina) 600 g **dančího hřbetu** bez kosti **očisti**, **odblaň** a **nakrájej** na 4 porce. Odřezky uschovej. V **pánvi** na 2 PL **rozpáleného oliv. oleje** spolu s 1 str. **česneku** vcelku a 1 snítkou **tymiánu** maso ze všech stran **opeč** do zlatohněda. Při pečení maso často **otáčej**, aby se nepřipálilo. Obsahuje totiž více cukru než hovězí. Jakmile začne získávat barvu, přidej oříšek **másla** a maso výpekem přelévej. Lépe se opeče a bude mít lepší chuť. Maso vyjmi a nech je chvíli **odležet**. Na **omáčku** do výpeku přidej **odřezky** a 1 **šalotku** nadrobno. Orestované odřezky zalij 100 ml **portského** a 100 ml **červeného vína**. Omáčku **svař** asi na třetinu. Odstav ji, sced', podle chuti **osol**, **opepři** a vešlehej oříšek **másla**. Na **fáš** pokrájej 50 g **slaniny** na kostičky a zlehka je v **pánvi opeč**. Přidej hrstku **lišek**, pokrájených nahrubo, 1 nasekaný str. **česneku**, 30 g nasekaných **pistácií** a 2 snítky **tymiánu**. Vše krátce **orestuj**. Lehce je **podchlad'** (přilož k nim kostky ledu v PE sáčku) přidej 100 g rozkrájeného **masa** (ze zbytků), 2 rozkrájené střídky **toastového chleba**, 1 **žloutek**, kousek **másla**, 100 ml **33% smetany**, **sůl**, **ml. pepř** dle chuti a **rozmixuj** je na hladkou fáš. (Pro ochutnání si trochu na pánvi upeč.) Pak maso zabal do kapustových listů. Jejich potřebné množství **5 minut blanšíruj** v dobře **osolené vroucí vodě**. Ihned je ve vodě s **ledem zchlad'**. Dobře je **osuš** a **vyřízni** jim tvrdý košťál. **Troubu zahřej** na 160°C. Na **potravinářské fólii** vytvoř z kapusty lůžko a po celé jeho ploše rozetři fáš. Polož na ni maso a pomocí fólie vše **zaroluj**. Na koncích fólii utáhni jako bonbon. Nech ji asi **30 minut odležet**. Na vhodný kus **alobalu** polož kus **pečicího papíru**. Závitek z fólie **vybal**, polož jej na papír a s alobalem opět **zaroluj** do tvaru bonbónu. **Peč** jej podle velikosti **12-15 minut**. Teplota uvnitř by měla být nejvýše 35°C. Po upečení nech maso asi **10 minut odležet**. Na **celerové pyrě** v kastrolu na 4 PL **rozehřátého oliv. oleje zesklivat'** 1 **šalotku** nadrobno. Přidej 2 nasekané str. **česneku** a 1 menší oloupanou bulvu **celeru** na kostičky. Krátce je **orestuj** a **zastříkni** šťávou z ½ **citronu**. Zalij je **vodou** tak, aby celer byl ponořený a mírně jej **uvař** doměkka. Uvařený **sced'**, vývar si ponech pro zředění. Celer **rozmixuj**, vmíchej 2 PL **crème fraîche**, pár kapek **lanýžového oleje**, dochut' je **solí**, čerstvě **ml. pepřem** a dle potřeby **zřed'** vývarem. Doprospědku talířů naaranžuj lůžko z celerového pyrě, na ně polož po jednom závitku, který ozdob liškami a přelij vinnou omáčkou.

DIVOČÁK DUŠENÝ NA VÍNĚ 1 kg **masa z divočáka očisti** a **nakrájej** na asi 3 cm kostky. Popraš je **hl. moukou** a **opeč** na 4 PL **řepkového oleje** dozlatova. Přidej 2 **cibule** nadrobno, 2 **mrkve** nadrobno, 4 nasekané str. **česneku** a 1 nasekanou **chilli papričku** bez semen. Chvilí je s masem **restuj**. Poté přihod' 4 **bob. listy**, přidej asi 200 ml **rajského protlaku** a přilij 300 ml **červeného vína**. Pod **pokličkou** je mírně asi **2 hodiny dus**. Průběžně je **míchej** a dle potřeby podlévej **vodou**. Když je maso měkké, pokrm **osol**, **opepři** a podle možností ozdob čerstvým libečkem (můžeš jej zamíchat i do masa). Podávej s **chlebem** (s toasty), vařeným **bramborem** či s **bramborovou kaší**.

!DORT JAHODOVO-SMETANOVÝ NEPEČENÝ 10 plátků **želatiny** předem **namoč** ve **studené vodě**. Změklé **vyždímej** a rozpust' v 1 dl **teplé vody**. 500 g vyzrálých **jahod** dobře **rozmačkej** se 100 g **moučkového cukru**. Vše spolu **promíchej**. Opatrně do nich **vmíchej** 400 ml ušlehané **33% smetany** (husté šlehačky) a vše ihned nalij do **dortové formy** vhodné velikosti. Povrch **uhlad'** a dort ulož na chvíli do **ledničky**. Pak povrch pokryj pěknými **jahodami** na plátky. Ve 200 ml **vody rozmíchej** 1 PL **Dort-želé** (nebo identického přípravku). Směs uveď do varu a krátce **povař**. Tekutinu **míchej**, až **zchladne** (bude vlažná). Nalij ji na povrch dortu a nech v **chladu ztuhnout**. Dort **nakrájej** a **servíruj**.

!DORT RAW BANÁNOVÝ S KOKOSEM **Dortovou formu** vmaž troškou **kokosového oleje** a na dno vystříhni kolečko z **pečicího papíru**. Na **korpus** společně **rozmixuj** 1 hrnek **vlašských** (nebo lískových) **ořechů**, ½ hrnku **nastrouhaného kokosu**, 2 vypeckované **datle**, 1 PL **medu** a 1 PL **kakaa**. Směs má být soudržná. **Napěchuj** ji na dno formy a důkladně **umačkej**. Na **krém** oloupej 3 **banány** a pokrájej je na menší kousky. Dej je do **mixéru**, přidej 3 hrnky **nastrouhaného kokosu**, 2 PL **kokosového oleje**, 1 PL **medu** a **umixuj** je do hladkého krému. Ten pak navrství na korpus a **uhlad'** jej. Hotový dort dej **vychladit**. Sejmi dortovou formu, dort **nakrájej** a **servíruj**.

!FALAFEL PITA S TZATZIKY A BRAMBORY S KURKUMOU (8 porcí **Jednoduché a zdravé**. Radim Gerlich **VÝCHODNÍ STŘEDOMOŘÍ**) 1 kg **cizrny namoč** přes noc do studené vody a v mírně **osolené vodě** ji **uvař** doměkka. **Sced'** ji, přidej 100 g **velkolisté petrželky**, 3 rozmáčkuté str. **česneku**, 1 PL **římského kmínu**, šťávu z 1 **citronu**,

1 ČL **solí** a čerstvě **ml. pepř** dle chuti. Vše **rozmixuj**, ale ne zcela dohladka. Přidej 2 PL **hl. mouky** smíchané s ½ sáčku **kypřicího prášku**, 4 **vejce** a vypracuj kompaktní hmotu. **Troubu zahřej** na 180°C. Těsto nech 5 minut **odstát**. Pak je **rozděl** na 8 asi 150 g kousků, ze kterých **vyválej** placičky pita. Naklaď je na **plech** (s pečicím papírem). Asi 10 minut je **peč** a pak je nech **vychladnout**. **Teplotu trouby** sniž na 165°C. 1300 g **brambor typu A** (Grenaille) **umyj**, podélně **rozkroj** a dej do mísy. V rendlíku **rozehřej** na 80°C 100 g **másla s oliv. olejem** a vylíj je na brambory. **Promíchej** je, **posol** a na plechu je asi 30 minut **peč**. Do hotových brambor vmíchej 2 PL **kurkumy** a 1 PL **římského kmínu**. Když se brambory pečou, připrav **tzatziki**. 3 menší **salátové okurky oloupej** a zbav jaderníků (u hadovek to není třeba). Jemně je **nakrouhej**, **vyždímej** a smíchej se 300 g **hustého** (řeckého) **jogurtu**, 20 g nasekaného **kopru**, se 3 propasírovanými str. **česneku** (i více) a 2 PL **panenského oliv. oleje**. Dochut' je **solí** a čerstvě **ml. pepřem** (kořením na tzatziki). Placičky falafelu pita na **oliv. oleji usmaž** dozlatova. Servíruj je se dvěma nasekanými **rajčaty**, salátovou **okurkou** a **salátovými listy**. Navrchu je přelij tzatziki. Pozn.: Viz i TZATZIKI v 1. části Velké databáze.

FOCACCIA S ROZMARÝNEM 500 g **hl. mouky 00** smíchej se 400 ml **vlažné vody**, 25 g rozdrobeného čerstvého **droždí** a špetkou **solí**. Vypracuj vláčné těsto, které nech v teple **vykynout**. Poté je vyklop a rozprostři na **plech s pečicím papírem**. Povrch potři **extra panenským olivovým olejem**, posyp 1 PL **mořské soli** a do těsta udělej prsty důlky, aby se olej dostal do těsta. Navrch nasyp nasekané lístky ze 3 snítek **rozmarýnu**. **Troubu zahřej** na 250°C. Těsto nech ještě **nakynout** a **peč** je 12-15 minut dozlatova. Po vychladnutí je **nakrájej** na čtverce a podávej jako přílohu k masům nebo samotnou focacciu s **olivovým olejem** a s **balzamikovým octem**.

FRITTATA S OVOCEM (Jana Dell Plotnářková) **Kulatou pečicí formu** (zapékací) vylož **pečicím papírem**, který pokapej asi 1 PL **oliv. oleje** (slunečnicového). **Troubu zahřej** na 170°C. 1 **avokádo** rozpul, výjmi pecku a **nakrájej** na plátky. Rozlož je do formy a po celé ploše posyp 1 hrnkem **borůvek**. V misce **vidličkou vyšlehej** 10 **vajec** a přimíchej 1 PL **ml. skořice**. Ovoce jimi opatrně zalij. 6-8 výstavních **jahod** nakrájej na tenké plátky a na celou plochu vajec je **naklaď**. Formu opatrně vlož do trouby a 25-30 minut **peč**. Před krájením je nech trochu **vychladnout**. Podávej s **jogurtem** nebo s **kefírem**. Pozn.: Chceš-li sladší, přidej o hrnek více borůvek nebo do vajec zašlehej lžici medu.

FUSILLI S MLETÝM MASEM A BROKOLICÍ (Marcel Ihnačák) 1 **cibuli** a 4 str. **česneku** nadrobno **orestuj** na troše **oliv. oleje** dozlatova. Poté přidej 50 g **sušené šunky** (Dulano Seletion) na tenké proužky a **promíchej** je. Po chvíli vmíchej 500 g **mletého masa mix** a dle chuti pokrájený **čerstvý tymián**. **Opepři, osol** a **restuj** je dozlatova. Podlij je 150 ml **suchého bílého vína** (Pinot Grigio) a **vař**, dokud se neodpaří alkohol. 500 g **těstovin fusilli** (vřeten) **uvař v osolené vodě** asi 10 minut podle návodu. Po 7 minutách přidej růžičky z 1 menší **brokolice** na menší kousky. Spolu je **vař** zbývajících 3 minuty. **Sced'** a přidej je na pánev k orestovanému masu. Podlij je 250 ml **33% smetany**, **promíchej** a nech je přejít **varem**. Nakonec přidej 1 nahrubo nasekanou **pálivou papričku** zbavenou jader a dle chuti nasekanou **petrželku**. Podávej v hlubokých talířích a ozdob je nastrouhaným **sýrem Parmezán** (Grana padano).

GULÁŠ Z HOVĚZÍHO SRDCE 500 g **srdce** nakrájej na menší plátky. V **rendlíku** rozpust' 1 PL **másla** a v něm **osmaž** 1 **cibuli** nadrobno. Na cibuli rychle ze všech stran **opeč** srdce, pak je zapraš 1 PL **hl. mouky** a za stálého **míchání** je **opekej** ještě 2-3 minuty. Vše zalij **horkou vodou** tak, aby maso bylo potopené. Přidej 2 **bob. listy**, **promíchej** a pod **pokličkou** je **dus** asi 1 hodinu doměkka. Přidej 1 PL **rajského protlaku** a **osol** je. Podávej s **knedlíkem** (s chlebem).

HAMBURGER BIG BABI (čti big bejby) 100 g **drůbežích jater** zprudka **opeč** na **řepkovém oleji** a zastříkni je **portským vínem**. 400 g **hovězího krku umel** nejmenno a vymíchej se 2 PL **ledové vody**. Dle chuti přidej **sůl**, čerstvě **mletý pepř** a vytvaruj 4 hamburgery. Z **vinného octa**, **cukru** a **solí** **promíchej** chutný **nálev**. V potřebném množství tence nakrájej **salátovou okurku**, **ředkev** a nalož je do nálevu. V pánvi na **rozpáleném řepkovém oleji** burgery z jedné strany **opeč** a obrať je. Polož na ně po 1 plátku **sýra Blue Stilton** (Nivy) a **dopeč** je do stupně propečení dle chuti. 4 plátky **slaniny** spolu se 4 vodorovně rozpůlenými **bulkami** ze strany řezu v rozpálené **pánvi opeč**. Spodní bulku na řezu potři **omáčkou Hoisin**, polož na ni kus **římského** (listového) **salátu**, upečený burger, marinované okurky s ředkví, opečená játra na plátky, slaninu a čtvrtiny 1 **papričky jalapeño** na kolečka. Horní bulku potři **OMÁČKOU DOCHUCOVACÍ SRIRACHA** (viz níže nebo zakoupenou). Příklad jí burger, spíchni jej párátkem a podávej.

HAMBURGER HOVĚZÍ SE SLANINOU A SÝREM (Radana Vítková USA) 500 g **mletého hovězího** (ze šťavnatého krku, plecka apod., nejlépe mletého doma) **opepři, osol** a pečlivě **vymíchej** do mazlavé konzistence. **Vytvoř** 4 placky vysoké zhruba 1,5 cm a nech je v **lednici 30 minut ztuhnout**. 8 plátků **slaniny vypeč** dokřupava v **pánvi** na 2 PL **rozehřátého řepkového oleje**. Slaninu nepřesuš, aby zůstala pěkně růžová. Vyjmi ji a na výpek vlož placky masa. **Restuj** jej z obou stran vždy 2-3 minuty a nech je chvíli **odpočinout**, aby se uvnitř udržela šťáva. Burgery se pečou na stupeň **medium**, aby měly šťavnatý růžový střed. 4 **hamburgerové bulky** rozpul a pod elektrickým **grilem** obě poloviny z obou stran **lehce opeč**. Na horní díl polož 1 plátek **Čedaru** a nech jej **rozpustit**. Na spodní díl namaž 1 PL **majonézy**, naklaď 2 plátky **rajčat**, trochu **salátové okurky** na nudličky (nebo plátky naložené okurky). Na ně polož maso, plátky slaniny a namaž je druhou lžící **majonézy**. Vše **přiklop** houskou s rozpuštěným sýrem. Hamburgery jsou výborné i z jehněčího, z nejrůznějších ryb, krabů a klasicky z hovězího s čedarem, domácím kečupem a majonézou. Překombinovanost kvalitě nepřidá. Je často hlavním nešvarem pokusů, které brzy zapadnou. **Jak jíst hamburger společensky, čistě, podle etikety a hlavně šikovně?** Používej ruce, příbor nepoužij, i když jej obsluha přinese. Raději požádej o pár ubrousků navíc. Čím je hamburger vyšší, tím pevněji jej musíš stisknout. Palci a malíčky jej podlož a lehce přizdvihuj spodní část v zadní části. Šťáva se vpije do zdviženého okraje housky, nebude kapat ven a ingredience nemohou vypadnout. Pak už stačí kousat pořádně a rovně. Nejhorší prohrěšek totiž je „ňoumat“ hamburger po vrstvách. Za použití nože a vidličky je to ještě větší faux pas.