

# RECEPTY

zo života **21**

*Aj päť surovín  
stačí*



POLIEVKY

---

HYDINOVÉ MÄSO

---

BRAVČOVÉ A HOVÄDZIE MÄSO

---

RYBY

---

SLADKÉ MAŠKRTY

---

SLANÉ PEČIVO

---

OSTATNÉ CHUŽOVKY

---





# RECEPTY

zo života **21**

*Aj päť surovín  
stačí*



Ivan Štefánek • zostavovateľ knihy

---



Jozef Masaryk • príprava jedál

---



Tomáš Repáš • príprava jedál

---



Dušan Křístek • fotograf

---



Viktor Vadkerti • grafik

---

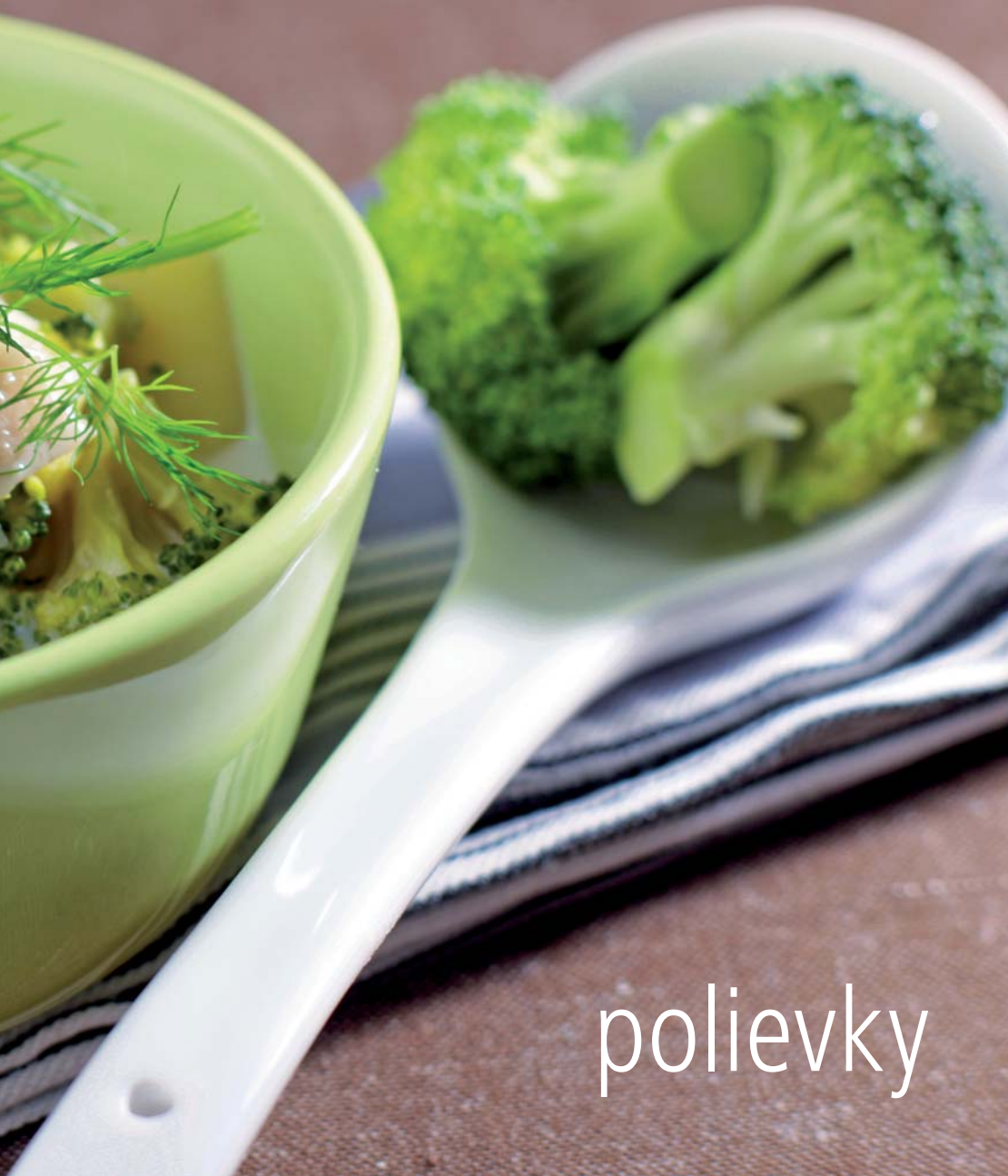
*Milí priatelia,*

*aj vy patríte k milovníkom jednoduchého varenia? Potom najmä pre vás je určená už 21. kniha receptov čitateľov časopisu Život. Základnou myšlienkou knihy je, že aj päť hlavných surovín stačí na prípravu chutného jedla, ktorému už nič viac nechýba. Bežné základné dochucovadlá a suroviny, ktoré sa nachádzajú vo väčšine domácností, sme do hlavných surovín v receptoch nezapočítavali. To, že sme zredukovali množstvo surovín, neznamená, že by mal byť výsledok bez chuti, práve naopak. Autentické čitateľské recepty sme pre vás opäť rozdelili do prehľadných kapitol, v ktorých si na svoje prídu napríklad milovníci hydiny, rýb či výdatných polievok. Nezabudli sme však ani na tých, ktorí si radi pochutnajú na sladkých či slaných maškrtách a rôznych zaujímavých chuťovkách. Vďaka za pomoc pri príprave tejto knihy patrí kuchárom, fotografovi, grafikovi a všetkým spolupracovníkom. Za všetkých vám želám veľa úspechov v kuchyni a chuti do varenia!*

Ivan Štefánek  
zostavovateľ knihy







# polievky





# Bryndzová polievka s klobásou

**4** porcie

- 500 g zemiakov
- 1 cibuľa
- 250 g bryndze

- 1 domáca klobása
- celá rasca
- pažitka na ozdobenie



– Zemiaky ošúpeme a nakrájame na rovnako veľké kocky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno. Klobásu na malú chvíľu namočíme do studenej vody, vyberieme, ošúpeme a nakrájame.



– Zemiaky dáme spolu s cibuľou a lyžičkou rasce variť do studenej vody. Varíme, kým zemiaky nezmäknú. Po 10 minútach varenia do polievky vložíme klobásu.



– Bryndzu rozmiešame s malým množstvom vody z polievky a vylejeme ju do hrnca. Necháme ju ešte raz prevrieť. Pred podávaním ozdobíme nasekanou pažitkou.







## Krémová polievka z kohúta

### 4 porcie

- 1 kohút
- 500 g koreňovej zeleniny
- 500 ml smotany na šľahanie
- soľ
- celé čierne koreníe
- vegeta

– Do 1,5 l vody dáme očisteného kohúta, koreňovú zeleninu, soľ, koreníe a vegetu. Varíme na miernom ohni, kým mäso úplne nezmäkne.

– Polievku precedíme do druhého hrnca, vložíme do nej uvarenú zeleninu. Z kohúta oberieme mäso a spolu so zeleninou a šľahačkou rozmixujeme dohľadka. Necháme ešte raz prevrieť a podávame.

**Náš tip:** Na tanieri môžete polievku dozdobiť nasekanou petržlenovou vňaťou a kopčekom kyslej smotany.

## Fazuľová polievka s paradajkovým pretlakom

### 4 porcie

- 200 g suchej fazule
- 1 malá cibuľa
- 100 g paradajkového pretlaku
- 100 g zemiakov
- 1 lyžica hladkej múky
- olej
- soľ
- mleté čierne koreníe

– Suchú fazuľu deň vopred namočíme do 2 l vody. Fazuľu dáme variť aj s vodou, v ktorej bola namočená. K fazuli dáme variť celú ošúpanú cibuľu, ošúpané a na kocky pokrújané zemiaky a paradajkový pretlak. Povaríme 25 minút do mäkka.

– Z menšieho množstva oleja a múky pripravíme tmavšiu zápražku, rozriedime trochou vody z polievky, vlejeme do hrnca a krátko povaríme. Osolíme a okoreníme podľa chuti.

**Náš tip:** Jednoduchá fazuľová polievka je ideálny základ, do ktorého môžete dať variť klobásu alebo údené mäso, prípadne tesne pred dovarením vložiť párky pokrújané na kolieska.









## Bryndzová polievka s haluškami

### 4 porcie

- 200 g zemiakov
- 500 ml mlieka
- 75 g slaniny
- 30 g cibule
- 200 g bryndze
- 1 vajce
- 50 g solamylu
- mletá sladká paprika
- soľ
- pažitka

– Očistené zemiaky najemno postrúhame, pridáme k nim vajce, solamyl, soľ a vypracujeme husté cesto. Vo vriacej vode vyvážame malé halušky.

– Na panvici opečieme slaninu a nasekanú cibuľu, jemne zaprášime paprikou a vylejeme do vody z halušiek.

– Po chvíli varenia do polievky pridáme mlieko a bryndzu. Ďalej už nevaríme. Hotovú polievku posypeme nadrobno nakrájanou pažitkou a podávame.





# Rybacia polievka s kyslou kapustou

## 4 porcie

- 120 g kyslej kapusty
- 120 g rybieho filé
- 100 g kyslej smotany
- 1 cibuľa
- 20 g paradajkového pretlaku
- hladká múka na zahustenie
- soľ
- mleté čierne korenie
- olej

– Na malom množstve oleja speníme najemno nakrájanú cibuľu a najemno nakrájanú, premytú kyslú kapustu. Premiešame, podlejeme vodou a privedieme do varu. Varíme približne 15 až 20 minút. Na záver pridáme na kocky nakrájané rybie filé, aby sa nerozdrobilo.

– Do uvarenej polievky pridáme kyslú smotanu, v ktorej sme rozmiešali menšie množstvo hladkej múky a paradajkový pretlak. Ešte raz necháme prevrieť, ochutíme soľou, korením a podávame.





# Jozefínska polievka

**4** porcie

- chrbát alebo kosti z 1 kuraťa
- 1 zeler
- 500 g hladkej múky
- 250 g cibule

- 2 vajcia
- soľ
- olej
- pažitka na ozdobenie



– Kuracie kosti umyjeme a dáme do hrnca so studenou vodou. Zeler očistíme, umyjeme a pridáme ku kostiam. Osolíme a na miernom ohni privedieme do varu. Varíme približne hodinu, odstavíme a vývar precedíme.



– Cibulú očistíme a najemno nakrájame. Na panvici rozohrejeme olej a cibuľu na ňom dosklovita opečieme a odstavíme.



– Z múky, vajec a dostatočného množstva vody vypracujeme hladké cesto, ktoré rozdelíme na dve časti. Každú časť rozvalkáme na hrúbku 3 mm. Cibulú rozložíme na oba pláty cesta a popritláčame. Cesto pevne zrolujeme a nakrájame na tenké rezance. Rezance vložíme do horúceho vývaru a povaríme, kým nevyplávajú na povrch. Pred podávaním polievku ozdobíme nasekanou pažitkou.







## Brokolicová polievka s hlivou

**6** porcií

- 500 g brokolice
- 150 g hlivy ustricovej
- 150 ml smotany na varenie
- 100 ml kyslej smotany
- 100 g zemiakov
- kôpor
- mleté čierne korenie
- soľ

– Hlivu očistíme a nakrájame na menšie kúsky a dáme ich variť do osolenej vody. Keď je hлива polomäkká, pridáme do hrnca brokolicu rozobranú na malé ružičky a na malé kúsky nakrájané zemiaky. Všetko mierne osolíme, okoreníme a uvaríme domäčka.

– Keď sú všetky prísady mäkké, jemne ich roztláčime vidličkou. Smotanu na varenie zmiešame s kyslou a vlejeme ich do polievky, krátko prehrejeme, ozdobíme kôprom a podávame.





## Džinanka – tekvicová polievka

### 6 porcií

- 1 kg tekvice
- 100 g ryže
- 3 lyžice cukru
- 500 ml mlieka
- 20 g masla
- soľ
- mleté biele korenie

– Tekvicu očistíme, zbavíme jadriek, umyjeme, pokrájame na kocky. V hrnci rozpálime lyžicu masla, pridáme k nemu tekvicu a krátko opečieme. Zalejeme ju vodou a mierne osolíme. Tekvicu varíme, kým nie je úplne mäkká.

– Ponorným mixérom tekvicu spolu s vodou rozmixujeme a opäť privedieme k varu.

– Vsypane umytú ryžu, krátko povaríme a pridáme aj mlieko, soľ a korenie. Keď je ryža mäkká, polievku odstavíme z ohňa a zjemníme kúskom masla. Môžeme dochutiť octom alebo cukrom.







# Smotanovo-párková polievka

**6** porcií

- 300 g kuracích párkov
- 4 zemiaky
- 1 l mlieka
- 1 lyžica oleja

- 3 lyžice hladkej múky
- soľ
- vegeta
- mletá červená paprika



– Párky a zemiaky ošúpeme a nakrájame nadrobno.



– Na oleji si pripravíme svetlú zasmažku z 1 lyžice múky. Pridáme mletú papriku, krátko opečieme a podlejeme studenou vodou. Do hrnca pridáme párky a zemiaky, ktoré varíme do zmäknutia. Ochutíme soľou a vegetou.



– Z mlieka a zo zvyšnej múky pripravíme zátreпку, ktorú vmiešame do polievky. Necháme ešte raz prevrieť a odstavíme. Podávame s čerstvým chlebom.











# hydinové mäso

