

# KUCHAŘKA

CIBULE  
ČESNEK  
PÓR



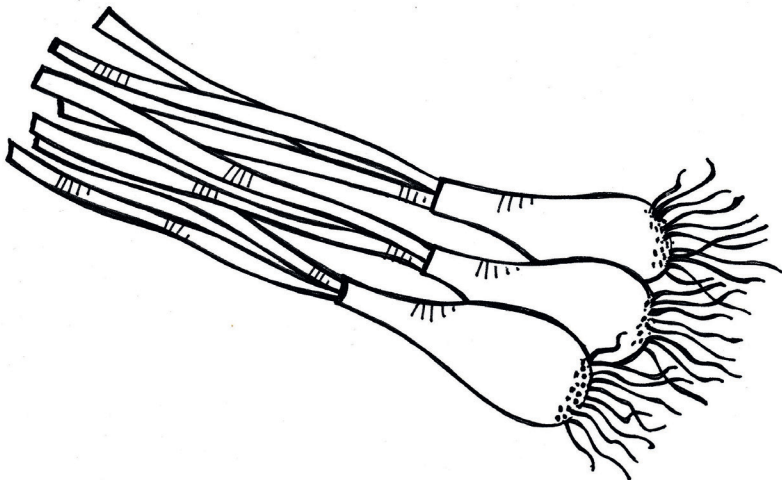
bf



ČESKÝ ZAHRÁDKÁŘSKÝ SVAZ - JAKUBČOVICE

# Obsah:

1. Proč používat cibuli, česnek a pór	2
2. Pomazánky	4
3. Polévky	8
4. Hlavní jídla	19
5. Přílohy	24
6. Zapékáme	26
7. Pečeme z česneku, cibule a póru	30
8. Quiche	36
9. Saláty	39
10. Cibulády	41
11. Něco pro zdraví	44
12. Další možnost zpracování	48



## Proč používat cibuli, česnek a pór

Cibule, česnek a pór společně s pažitkou patří do stejné rodiny a jsou neodmyslitelnou zeleninou a kořením naší kuchyně. Cibule byla oblíbená už ve starém Egyptě, byla známá i svými léčivými účinky. A česnek byl považován za posvátnou posilující rostlinu.

Cibule je malou lékárníčkou, pomáhá při chřipce, nachlazení, umí spolehlivě chránit nervový a kardiovaskulární systém. Snižuje hladinu cholesterolu, zamezuje kornatění cév a podporuje pružnost cévních stěn.

Česnek má celou řadu léčivých účinků, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a současně zvyšuje hladinu toho dobrého. Pročišťuje dýchací cesty, podporuje odkašlávání a odstraňuje střevní parazity.

Pór povzbuzuje mozkovou a srdeční činnost, snižuje cholesterol a čistí žaludek i střeva od škodlivých bakterií.

Už stará moudrost říkala, že „člověk spíše může vařit bez ohně než bez cibule“ nebo „jídej okrop s česnekem, budeš dlouho živ“. Taky se říká, že „kdo jí cibuli, tam nechodí lékař, kdo jí česnek, tam nechodí nikdo“, ale na potlačení vůně česneku z úst stačí vypít sklenici mléka.

Využití cibule, česneku a póru v kuchyni je široké a snad tato kuchařka s recepty to částečně i ukáže.

*Cibule, česnek a pór prospívají zdraví!*

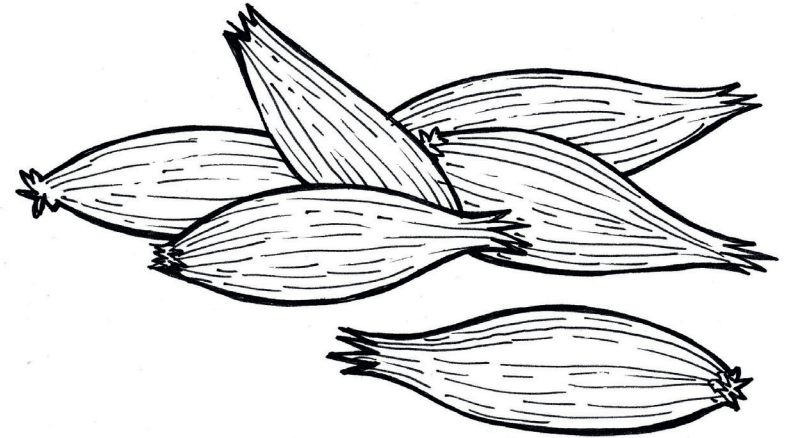
## A co je to oukrop?

Kupodivu nic s kroupami, jak by se podle názvu dalo předpokládat, ale starodávná česnečka.

Tady je recept: brambory se uvaří s kmínem a solí. Voda po uvaření se nevytlivá. Do každého talíře se dá trocha sádla, rozdrčená majoránka, utřený česnek, pár kousků brambor a zalije se vařící vodou z brambor. Je možno přidat i osmažené kostičky chleba. Někde se přidává ještě osmažená cibulka, někde něco zeleného – petrželka, cibulka. Dříve se ale oukrop připravoval hlavně v zimě, tak nic zeleného nebylo.



## Pomazánky



### Cibulová pomazánka

**Suroviny:** 1 střední bílá cibule, 1 menší červená cibule, ½ svazku jarní cibulky, 1 jablko, 100 g taveného sýra, 200 g pomazánkového másla, sůl

**Postup:** Cibuli nakrájíme hodně najemno, jablko nastrouháme na hrubém struhadle, smícháme s taveným sýrem a pomazánkovým máslem. Podle chuti dosolíme.

### Cibulová pomazánka se sušenými rajčaty

**Suroviny:** 1 velká žlutá cibule, 1 střední červená cibule, 1-2 jarní cibulky, sušená rajčata naložená v oleji, plátek másla + trošku oleje, 200 g pomazánkového másla, špetka sušeného česneku, pažitka, sůl, pepř

**Postup:** Všechny cibule a rajčata nakrájíme nadrobno. Rozpustíme máslo s olejem a žlutou cibuli orestujeme do zlatova. Odložíme a necháme vychladnout. Pomazánkové máslo smícháme se zbytkem cibulí. Přimícháme rajčata a lžičku oleje z rajčat. Osolíme, opeříme a dáme špetku česneku. Nakonec vmícháme orestovanou cibulku a dochutíme. Pomazánku dáme vychladit a uležet. Podáváme s pečivem.

### *Cibulová pomazánka s tvarohem a pórkem*

*Suroviny:* 1 vanička tvarohu, 2 cibule, 1 oloupané jablko, pórek, sůl, bazalka, pepř, mletá červená sladká paprika, 3 trojúhelníčky taveného sýru (možno i více)

*Postup:* Cibuli, pórek a jablko najemno nakrájíme (popřípadě nadrtíme v robotu). Přesypeme do mísy, přidáme celý tvaroh, sýru a sůl s kořením dle chuti. Promícháme ručním šlehačem a podáváme.

### *Rychlá pórková pomazánka*

*Suroviny:* 500 g plnotučného tvarohu ve vaničce, 3 lžíce majonézy, 2 pórků, sůl, pepř

*Postup:* Tvaroh a majonézu našleháme na jemný krém, vmícháme najemno nastrouhaný pórek, podle chuti osolíme a opeříme. Pomazánka je výborná s tmavým pečivem.

### *Pórková pomazánka s vejci*

*Suroviny:* 1 větší pórek, 1 skleničku Majolky®, kousek másla, 5 vajec uvařených natvrdo, 2 uvařené brambory, citron, ocet, sůl

*Postup:* Nakrájíme pórek nadrobno tak jak krájíme cibulku, prolisujeme uvařená vajíčka a brambory, přidáme lžíci másla, majolku podle svého uvážení, jakou budeme chtít mít konzistenci pomazánky, dáme sůl, lžičku octa a pár kapek citronové šťávy. Vše promícháme a nechávám odležet tak hodinku a pak mažeme na pečivo.

### *Pórková pomazánka se šunkou*

*Suroviny:* 1 pórek, 100 g šunky, sůl, pažitka, bílý pepř, 1/2 lžičky citronové šťávy, 150 g sýra eidam, 150 ml bílého jogurtu, 150 ml majonézy

*Postup:* Rozmícháme jogurt s majonézou, solí, pepřem, citronovou šťávou, přidáme na nudličky krájený pórek, nastrouhanou šunku a sýr, nasekanou pažitku. Promícháme a podáváme na bílém pečivu.

### *Cottage pomazánka s pórkem*

*Suroviny:* 1 kelímek přírodního sýru Cottage, 2 natvrdo uvařená vejce, 1 pomazánkové máslo bez příchutě, 1/2 sýru Hermelín, pórek (asi 10 cm), sůl, pepř, mletá paprika, opečený toustový chléb

*Postup:* Uvaříme vejce natvrdo. Do misky vyklopíme Cottage a pomazánkové máslo, rozmícháme. Hermelín a vejce nastrouháme na struhadle, přidáme najemno nakrájený pórek, osolíme, opeříme a malinko posypeme sladkou paprikou. Pomazánku promícháme a mažeme na opečený toustový chléb.

### *Jemná pórková pomazánka*

*Suroviny:* 5 pórků, 250 g vařeného libového uzeného masa, 2 lžíce kysané smetany, 2 lžíce másla, sůl, pepř

*Postup:* Očištěné pórků uvaříme v 1 l osolené vody, scedíme je a necháme okapat. Poté umeleme společně s mletým masem a vše důkladně promícháme se změkklým máslem a smetanou. Podle chuti osolíme a opeříme.

### *Česneková pomazánka*

je klasika. Každý má svůj zaručeně nejlepší recept, někdo nedá dopustit na pomazánku z majonézy nebo tatariky, někdo raději zdravější variantu z tvarohu. Zkuste i jiné kombinace. Množství česneku je orientační, vždy se dá přidat, pokud to někdo má rád ostřejší.

### *Česneková pomazánka z tvarohu a cottage*

*Suroviny:* 8 stroužků česneku, 500 g polotučného tvarohu ve vaničce, 150 g sýru Cottage, 150 ml majonézy, 100 g nastrouhaného sýru, 1 lžíce hořčice, sůl, pepř

*Postup:* Tvaroh, cottage a majonézu smícháme, přidáme utřený česnek, nastrouhaný sýr, hořčici, podle chuti dosolíme a opeříme.



### Česneková pomazánka s cottage

**Suroviny:** 4-5 stroužků česneku, 100 g nastrouhaného Ementálu, 1 kelímek sýru Cottage bez příchuti, 1,5 kelímku zakysané smetany, 1 lžička koření tzatziki, 2 kostky smetanového taveného sýra

**Postup:** Česnek oloupeme a prolisujeme. Ementál nastrouháme na jemném struhadle. Do misky dáme tavený sýr, smetanu a cottage. Přidáme česnek a koření tzatziki. Vše dobře promícháme, nakonec přidáme nastrouhaný Ementál. Pomazánku necháme do druhého dne odležet.

### Česneková pomazánka s ořechy

**Suroviny:** 2 stroužky česneku, 20 dkg nastrouhaného eidamu, 6 lžic smetanového jogurtu, 2 hrsti ořechů – pomletých, sůl.

**Postup:** Jogurt smícháme s nastrouhaným sýrem, utřeným česnekem a přidáme pomleté ořechy, které pomazánku zahustí. Dosolíme podle chuti.

### Česneková pomazánka prémium

**Suroviny:** 5 stroužků česneku, 10 dkg másla, 1 kelímek pomazánkového másla bez příchuti, 2 balíčky majonézy, 4 ks taveného sýra (trojúhelníček), 10 dkg tvrdého sýra, 1 větvička petrželové natě, 1 lžice hořčice, špetka soli.

**Postup:** Do vhodné nádoby vložíme na kousky nakrájené máslo (předem vytažené z ledničky), pomazánkové máslo, tavený sýr, majonézu a hořčici. Směs osolíme, přidáme utřený česnek a umícháme mixérem. Nakonec přidáme najemno strouhaný tvrdý sýr, nadrobno nasekanou petrželku a znovu zamícháme. Česnekovou pomazánku dochutíme solí.

## Polévky



### Jednoduchá francouzská cibulačka

**Suroviny:** 500 g cibule, 1 l vody, 1 kostka zeleninového bujónu, 1 dcl bílého vína, olivový olej, kousek másla, sůl, pepř, provensálské koření. Toasty: plátky toastového chleba, strouhaný sýr (na posypání), máslo (na namazání chleba), sůl dle chuti

**Postup:** Cibuli oloupeme, nakrájíme na kolečka a osmahneme na pánvi, kde jsme rozpustili kousek másla na olivovém oleji. Osmahlou cibuli přesypeme do hrnce, zalijeme vodou, přidáme bujón, sůl, pepř a 15 minut vaříme. Poté přilijeme víno a necháme přejít varem. Odstavíme z plamene a okořeníme provensálskými bylinkami. Tousty: Chleby opečeme toustovači, potřeme máslem, posypeme sýrem, lehce osolíme a dáme rozpéct do trouby.

### Anglická cibulová polévka

**Suroviny:** 2 žluté cibule, 2 červené cibule, 3 menší pórký, 2 stroužky česneku, šalvěj, zeleninový vývar, máslo

**Postup:** Do většího hrnce dáme máslo, přidáme cca 6 velkých listů



šalvěje, pokrájené dva větší stroužky česneku a mírně osmahneme. Poté přidáme pokrájené cibule a pórek. Zamícháme, přikryjeme pokličkou a 20-25 minut necháme dusit. Poté přilijeme vývar a opět provaříme. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s bagetkami. Ty posypeme sýrem, poklademe lístky šalvěje, které jsme osmahli na másle a dáme na cca 10 minut zapéct. V misce můžeme polévku posypat mozzarellou. Jelikož dušením cibule i pórek zesládnou, je polévka spíše dosladka.

### Francouzská cibulačka

**Suroviny:** 600 g cibule, 2 lžíce oleje, 1 vrchovatá lžíce másla, 2 lžičky cukru, 1 litr kuřecího nebo hovězího vývaru, 150 ml suchého bílého vína, 1 lžíce hladké mouky, sůl, zhruba 1 lžička, 4 krajíčky světlé bagety nebo večky, 50 g strouhaného sýra

**Postup:** Oloupanou cibuli překrojíme napůl a pak nakrájíme na půl centimetru silné plátky. Ve větším hrnci zprudka rozežřejeme máslo a olej a vsypeme do něj polovinu cibule. Rychle opečeme, až cibule místy zežltne. Pak podlijeme cibuli několika lžicemi vody a necháme rozpustit přípečky na dně. Tím na chvíli oddálíme spálení, a jakmile se voda odpaří, můžeme cibuli opékat dál. Takto podlijeme ještě dvakrát nebo třikrát, až má cibule rovnoměrnou, zlatou barvu. Jakmile je první polovina cibule opečená, přidáme i zbytek a necháme ji za bedlivého míchání změkknout, už ne zežltnout. Nakonec přidáme cukr, a ještě minutu mícháme, až se rozpustí. Cibuli v hrnci poprášíme moukou, krátce promícháme, aby se mouka rozpustila v tuku. Nyní přilijeme jednu třetinu vývaru, opět důkladně zamícháme. Pak teprve přilijeme i zbytek vývaru, víno, podle chuti dosolíme, přivedeme polévku k varu a zvolna vaříme 20 minut. Občas promícháme.

Krajíčky bagety nebo večky posypeme strouhaným sýrem, naskládáme na plech a dáme do trouby vyhřáté na 200 stupňů chvíli zapéct. Polévku dochutíme solí a pepřem, rozdělíme na talíře a ozdobíme zapečenými sýrovými topinkami.



### Loštická cibulačka

**Suroviny:** 3 velké cibule, 2 větší brambory, 100 g tvarůžků, lžíce sádla, 1,5 l vývaru drůbežího, 2 lžičky hladké mouky, lžička mleté papriky, 1 stroužek utřeného česneku, kmín, špetka kajenského pepře, sůl

**Postup:** Cibuli nakrájíme na půlkolečka a na sádle ji s kmínem orestujeme do zlatova. Přidáme papriku, mouku, zamícháme a zalijeme vývarem. Přidáme brambory nakrájené na kostky a česnek. Když polévka začne vařit, vložíme nastrouhané tvarůžky a vaříme asi 15 minut do změknutí brambor. Občas promícháme. Hotovou polévku dochutíme pepřem a případně solí. Ihned podáváme s nasekanou petrželí, kdo má rád i s opečeným chlebem.

### Krémová cibulačka

**Suroviny:** 6 cibulí, 1 bujon, 0,5 kelímku smetany, máslo na zjemnění, slanina cca 100 g, jíška, olivový olej, tuk na smažení, 1 rohlík

**Postup:** Cibule oloupeme a nakrájíme na kolečka. Polovinu koleček dáme do hrnce, přidáme bujon, zalejeme vodou a dáme vařit na cca 30 min. Mezitím si zbylá kolečka cibule začneme smažit na oleji a ve chvíli, kdy nám začíná žloutnout, přidáme na nudličky nakrájenou slaninu a dosmažíme cibulku do zlatavě hněda. Až je cibule v hrnci měkká (kolečka se rozpadnou), zahustíme jíškou, chvíli povaříme a rozmixujeme. Do rozmixované polévky přidáme smetanu, máslo a až se máslo rozpustí, přimícháme smaženou cibulku se slaninou. Na pánvičku si dáme kolečka rohlíků a malinko zakápneme olivovým olejem a osmahneme do zlata.

### Jednoduchá pórková polévka

**Suroviny:** 1 ks velkého pórků, 3 lžíce másla, 1 špetka soli, 1,5 l vody, muškátový květ, 2 lžíce polohrubé mouky, 2 dl smetany, 1 žloutek, zeleninový bujon

**Postup:** Očištěný, omytý pórek nakrájíme na kolečka, osmahneme na polovině dávky másla, zalijeme vodou, přidáme zeleninový bujon a vaříme doměkka. Ze zbývajících dávek másla a mouky připravíme

světlou jíšku, přidáme ji do polévky, rozšleháme, okořeníme muškátovým květem, osolíme a dále vaříme. Do hotové pórkové polévky vlijeme smetanu s rozšlehaným žloutkem a už nevaříme.

### *Smetanová pórková polévka s bramborem*

**Suroviny:** 1 ks velkého pórků, 3 ks brambory, 2 lžíce másla, 1 l zeleninového vývaru nebo vody, 200 ml smetany (33 %), sůl, pepř, špetka muškátového květu

**Postup:** Očištěný pórek nakrájíme na kolečka, ve větším hrnci rozehřejeme máslo, na něm orestujeme bílé části pórků do měkka. Pak přilijeme vodu, vsypeme na kostičky nakrájené brambory, zelenou část pórků, přidáme muškátový květ, dochutíme solí a pepřem a vaříme do změknutí brambor, asi 20 minut. Přidáme smetanu a v hrnci rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka, můžeme ji nechat i hrubší. Polévku můžeme na talíři posypat strouhaným parmazánem nebo kousky pórků, které jsme si zvlášť orestovali na kousku másla dokřupava.

### *Bramborovo-pórková polévka*

**Suroviny:** 1 ks pórků, 1 ks mrkve, 1 lžíce oleje, 35 g másla, 3-4 brambory, 750 ml zeleninového vývaru nebo vodu s bujonem, 2 lžíce hrubé mouky, 1 rozšlehané vejce, sůl, pepř, česnek, muškátový květ, podle chuti celerová nebo petrželová nať, pažitka

**Postup:** Na rozpuštěném másle s olejem osmažíme nastrouhanou mrkev a pokrájený pórek. Vše pak posypeme moukou a necháme ještě krátce opražit. Přilijeme vývar, dobře promícháme, přidáme na kostičky pokrájené brambory, nastrouhaný česnek nebo muškátový květ (dle chuti), osolíme, opepříme a uvaříme doměkka. Nakonec vmícháme vejce, případně dle potřeby přilijeme vývar nebo dochutíme, provaříme, přidáme zelené nasekané bylinky a můžeme podávat.

### *Pórková polévka s taveným sýrem*

**Suroviny:** 1 velký pórek, 1,5 l vývaru (masový nebo zeleninový), 3 lžíce másla, 50 g taveného sýra, 3 lžíce hladké mouky, sůl, pepř

**Postup:** Důkladně omytý pórek nakrájíme na kolečka a na rozehřátém másle lehce osmahneme. Přidáme hladkou mouku a krátce smažíme až vznikne světlá jíška. Pak zalijeme vývarem a dobře rozmícháme. Krátce polévku povaříme a přidáme tavený sýr. Mícháme, dokud se sýr nerozpustí, a polévku odstavíme. Osolíme a opepříme podle chuti. Můžeme přidat opečené kostičky chleba nebo housky.

### *Pórková polévka s česnekem*

**Suroviny:** ½ velkého pórků, 5 stroužků česneku, 2 brambory, 2 lžíce másla, 3 lžíce hladké mouky, 1 bujón, sůl, pepř, kmín, majoránka, 1,5 l vody

**Postup:** V hrnci rozpustíme máslo, na něm necháme zesklivatět na kolečka nakrájený pórek, pak zasypeme moukou a za stálého míchání necháme mouku jemně zezlátnout, až potom ji zalijeme vodou a mouku rozmícháme dohladka. Vložíme kostku bujonu, opepříme, okmínujeme a vsypeme majoránku – vše podle své chuti. Brambory nakrájíme na kostičky a dáme vařit do polévky. S polévkou občas zamícháme ode dna a vaříme, dokud se brambory neuvaří doměkka, těsně před odstavením z ohně přidáme prolisovaný česnek a už pak nevaříme.

### *Česnekovo-pórková polévka s bylinkovým kapáním*

**Suroviny:** 1 pórek, 7-8 stroužků česneku, 2 větší brambory, 50 ml smetany na vaření, zeleninový nebo kuřecí vývar, špetka chilli, sůl, pepř, 1 ks bobkový list. Na bylinkové kapání: 1 vejce, lžíce vody, hladká mouka, petržel, libeček, špetka soli.

**Postup:** Pórek očístíme, brambory a česnek oloupeme. Vše nakrájíme na kousky. Na másle podusíme pórek s česnekem a když začnou zlátnout, přidáme brambory. Osolíme, přidáme bobkový list a zalijeme vývarem. Vaříme cca 20 minut do měkka. Než se zelenina



uvaří, uděláme kapání. Bylinky (můžete přidat své oblíbené) nasekáme nadrobno. V hrnku vše vidličkou řádně promícháme do hladkého polohustého těstíčka. Když je zelenina v polévce měkká, rozmixujeme ji do hladka. Připravíme mikrotenový sáček a čistý hrnek. Sáček dáme rohem do hrnku a vlijeme kapání. Naplněný sáček vezmeme nad polévku a ustříháme malý růžek. Lijeme tenké proužky do polévky. Hotovou polévku dochutíme pepřem, případně solí a chilli podle chuti. Taky je dobré polévku jen malinko pokapat chilli olejem.

### *Zlatá drožd'ová polévka s pórkem*

**Suroviny:** 1 pórek, 400 g brambor, 2 ks mrkve, 2 ks petržele, 1,5 l vody, 1 lžička kurkumu, 1 lžička drceného kmínu, sůl, 4 lžice lahůdkového droždí (sušené, to které není určené ke kynutí těsta, zakoupíte např. ve zdravé výživě), pepř

**Postup:** Oloupané brambory, jednu mrkev a jednu petržel nakrájíme na půlkolečka. Vše vložíme do hrnce, zalijeme 1,5 l vody, přidáme kurkumu, kmín, osolíme a přivedeme k varu. Zvolna vaříme, dokud brambory nezměkknou. Z polévky vyjmeme menší část zeleniny, zbytek rozmixujeme. Přidáme na kolečka nakrájenou zbylou mrkev a petržel a povaříme ještě 5 minut. Nakonec přisypeme lahůdkové droždí a na půlkolečka nakrájený pórek. Povaříme ještě další 2 minuty. Dle potřeby dosolíme, opepříme a vrátíme zeleninu, kterou jsme z polévky vyjmuli před mixováním.

### *Pórková polévka s vločkami*

**Suroviny:** 1 větší pórek, 250 g brambor, 30 g másla, 1 cibule, 30 g ovesných vloček, 2 stroužky česneku, 350 ml mléka, 350 ml slepičího vývaru, 1/2 lžičky mletého pepře, muškátový oříšek, pažitka

**Postup:** Pórek a cibuli orestujeme na másle, přidáme brambory nakrájené na kostky, zalijeme mlékem a vývarem (bujonem). Osolíme a vaříme do změknutí brambor. Pak přidáme vločky. Dochutíme pepřem, muškátovým oříškem, posypeme pažitkou.



### *Pórková polévka s kvasnicemi*

**Suroviny:** 7 pórků střední velikosti, 1 kostka kvasnic, 30 g másla, 1 malá cibule, 1,5 l vody, sůl, pepř, 1 kostka zeleninového bujonu, petrželka, 50 g másla, 2 polévkové lžice hladké mouky

**Postup:** Na rozehřátém másle zpěníme cibulku, přidáme kvasnice, opečeme dozlatova a zalijeme vodou. Přidáme na kolečka pokrájený pórek, bujon, sůl a pepř a vaříme asi 15 minut. Mezitím si z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Polévku zasmažíme a vaříme ještě 20 minut. Do hotové polévky můžeme přidat jemně nasekanou petrželku a osmaženou housku.

### *Polévka z póroku a cibule s Ementálem*

**Suroviny:** 1 pórek, 1 cibule, 4 lžice olivového oleje, sůl, pepř, tymián, 750 ml drůbežího vývaru, 200 ml suchého bílého vína, 80 g strouhaného Ementálu, 2 lžice másla, 4 plátky toustového chleba

**Postup:** Ve větším hrnci rozehřejeme polovinu oleje, vsypeme cibuli a pórek nakrájený na tenká kolečka a orestujte je 2 minuty. Osolíme, opepříme, přidáme tymián a dusíme 10–15 minut doměkka. V pánvi rozehřejeme zbylý olej a opečeme na něm kostičky chleba dozlatova. Na závěr vmícháme máslo, aby krutony získaly jemnou máslovou chuť. Změklou směs s pórkem zalijeme vínem a po 2 minutách vývarem. Promícháme a vaříme na střední stupeň zhruba 10 minut. Vmícháme Ementál, až se mírně rozpustí. Polévku na talířích posypeme opečenými krutony.

### *Pórková polévka s fazolemi a koprem*

**Suroviny:** ½ pórků, 2 brambory, 2 lžice másla, 500–600 ml vývaru, 150 g fazolí ve slaném nálevu – okapané, 2 lžice kopru čerstvě nasekaného, 1 kelímek zakysané smetany- (cca 180 gramů, sůl a bílý pepř dle chuti)

**Postup:** Na rozpuštěném másle necháme zesklivatět pokrájený pórek. Přisypeme na kostičky pokrájené brambory, přilijeme vývar



a vaříme do změknutí brambor. Pak přidáme okapané fazole, nasekaný kopr a krátce provaříme. Polévku odstavíme a vmícháme do ní zakysanou smetanu pokojové teploty. Ochutíme solí a pepřem dle chuti.

### *Podzimní pórková polévka s houbami*

**Suroviny:** 200 g pórků, 100 g čerstvých lesních hub, 50 g másla, 1 větší stroužek česneku, muškátový květ – špetka, 1 lžička hladké mouky, 750-800 ml vývaru, sůl, pepř mletý, pro obměnu můžeme přidat: brambory, vejce

**Postup:** Na rozpuštěném máse osmažíme pórek do sklovata, přidáme na plátky pokrájené houby a smažíme do jejich povadnutí. Dále přidáme jemně nasekaný nebo nastrouhaný česnek, špetku muškátového květu, promícháme a necháme rozvonět. Vše zasypeme moukou, promícháme, ještě krátce smažíme a za stálého míchání přilijeme vývar. Vaříme cca 8 minut, osolíme a opepříme dle chuti a můžeme podávat. Dle chuti můžeme dozdobit pažitkou nebo petrželkou. Pro obměnu můžeme ke konci vaření do polévky vmíchat jedno rozšlehané vejce nebo před vlitím vývaru přidat jednu oloupanou a na menší kostičky pokrájenou středně velkou bramboru.

### *Krémová česnečka*

**Suroviny:** 10 stroužků česneku, 80 g másla, 2 lžičky hladké mouky, 1 kostka bujónu, 1 lžička vegety (nebo podravky), sůl, majoránka, 1 smetana na vaření. Na krutonky: 2 rohlíky (starší), kousek másla

**Postup:** V hrnci si rozpustíme máslo, přidáme rozmačkaný česnek a chvíli restujeme. Potom přidáme mouku, uděláme světlou jíšku. Ve vodě rozvaříme bujón, nalijeme na jíšku a metlou dobře rozmícháme. Chvilku povaříme, asi 10 minut, přidáme vegetu a smetanu. Ještě povaříme asi 5 minut, odstavíme a dochutíme solí a majoránkou. Podáváme s krutonky z rohlíků. Krutonky: rohlíky nakrájíme na kostičky a pomalu opékáme na máse.

### *Bílá krémová česnečka*

**Suroviny:** 4 brambory, 4 stroužky česneku, 2 lžičky másla, 2 lžičky hladké mouky, 1 l mléka, 100 ml smetany ke šlehání, sůl, špetka podravky

**Postup:** Česnek utřeme se čtyřmi špetkami soli. Máslo necháme zpěnit a zasypeme hladkou moukou. Usmážíme žlutou jíšku, do které vmícháme utřený česnek a jakmile zavoní, přilijeme mléko. Prošleháme, snížíme teplotu na minimum a necháme probublávat deset minut. Občas zamícháme a hlavně hlídáme. Mezitím oškrábeme brambory, nakrájíme je na kostky a přidáme do polévky. Zlehka vaříme do změknutí brambor, 10-15 minut. Dochutíme podravkou a na závěr přidáme smetanu. Již nevaříme.

### *Sváteční cibulová česnečka s anglickou slaninou*

**Suroviny:** 4 stroužky česneku, 2 ks hovězího bujónu, 3 vejce, 1 lžička majoránky, sůl, pepř, 20 dkg anglické slaniny, maggi, chleba, olej

**Postup:** Nejprve dáme vařit asi 1 litr vody, přidáme 2 hovězí bujony a necháme asi 10 min provařit. Mezitím usmažíme nadrobno nakrájenou anglickou slaninu. K bujónům přidáme rozmačkaný česnek, přisypeme veškeré koření, osolíme, opepříme, dáme maggi a lžičku majoránky a rovněž přidáme anglickou slaninu, kterou jsme si osmažili. Když je vše hotové, rozklepneme do polévky vejce. a chvilku necháme, aby se vejce trochu uvařilo. Dále na kostičky nakrájíme chleba, opečeme jej a podáváme k této sváteční česnečce.

### *Česnečka s pohankovou lámankou*

**Suroviny:** 4-5 stroužků česneku, 1 lžička másla, 60 g anglické slaniny, 1 lžička hladké mouky, sůl, pepř, majoránka, 3/4 hrnečku pohankové lámanky, petrželka

**Postup:** Na rozpuštěnou lžičku másla vhodíme slaninu nakrájenou na malé kostičky a opečeme. Po chvíli zasypeme lžičku hladké mouky a usmažíme jíšku. Zalijeme vodou, promícháme, osolíme, opepříme



a chvilku provaříme. Asi po 10 minutách přidáme utřený česnek, majoránku, vklepeme vejce, promícháme, přisypeme pohanku a nasekanou petrželku. Polévku přiklopíme poklicí a ihned vypneme. Necháme 15-20 minut v klidu přiklopené, aby pohanka změkla. Po této době polévku promícháme, je-li třeba, dochutíme a můžeme podávat.

### Cibulovo-česneková polévka

**Suroviny:** 2 velké cibule, 5-7 stroužků česneku, 3 brambory, 1-2 mrkve, cca 1,5 l vývaru (zeleninový, masový), 1 lžice másla, 1 rovná lžička mleté papriky, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, sušený libeček, sůl, pepř

**Postup:** Cibuli a česnek nakrájíme na kousky. Rozpustíme máslo a cibuli opékáme dozlatova. Ke konci přidáme česnek (1-2 stroužky odložíme) a společně restujeme ještě chvíli. Přisypeme papriku, mouku a restujeme. Zalijeme studeným vývarem a přivedeme k varu. Ponorným mixérem rozmixujeme dohladka. Přidáme brambory nakrájené na kostky a mrkev, nastrouhanou nahrubo. Přidáme sůl, pepř a libeček. Vaříme pozvolna s občasným promícháním do změknutí brambor. Před koncem dovaření přimícháme odložené a utřené stroužky česneku a polévku dochutíme.

### Červená česnečka s pohankou

**Suroviny:** 4 brambory, 1 palička česneku, 2 lžice hladké mouky, 1 lžice mleté červené papriky, 1 lžička majoránky, 1 hrst pohanky, sůl, olej

**Postup:** Na oleji osmažíme mouku, přidáme papriku, promícháme a zalejeme cca 1 l vody. Přidáme brambory nakrájené na kostky, osolíme a uvaříme do měkka. Pak přidáme prolisovaný česnek, majoránku a necháme projít varem. Hrncem odstavíme a do ještě vřící polévky vsypeme pohanku. Zakryjeme pokličkou a necháme ještě asi 20 minut stát.

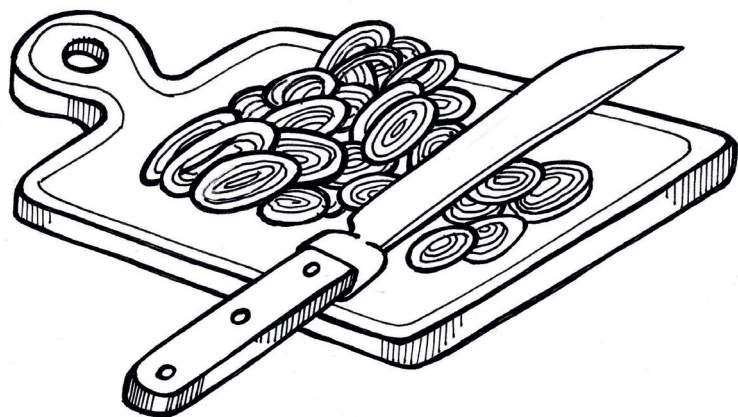
### Pórko-česneková polévka

**Suroviny:** 2 pórký, 3-4 stroužky česneku, 3-4 polévkové lžice rýžové krupice, 3-4 brambory, máslo, sůl

**Postup:** Na rozpuštěném másle osmažíme na proužky nakrájený pórek. Přidáme česnek nakrájený na maličké kousky a opražíme. Nerestujeme moc dlouho, aby česnek nebyl hořký, stačí 1-2 minuty. Poprášíme rýžovou krupicí, zamícháme a zalijeme vodou. Povaříme asi 10 minut a přidáme na kostičky nakrájené brambory. Necháme vařit, než jsou brambory měkké a dochutíme solí.



# Hlavní jídla



## Brambory s cibulí a špekem z papíňáku

**Suroviny:** 4 velké cibule, 150 g špeku, 5 středně velkých brambor, 5 cl vody, ½ lžičky celého kmínu, sůl

**Postup:** Do papíňáku dáme na drobnější kostičky nakrájený špek a necháme ho mírně zružovět. Přidáme cibule, které jsme nakrájeli na tenké půlměsíčky a ty ještě překrojili na polovinu. Dále přidáme brambory nakrájené na kolečka o síle cca 5 mm, osolíme, přidáme kmín, podlijeme vodou a promícháme. Hrncem uzavřeme poklicí a od doby varu vaříme pod tlakem na mírném plameni 5 minut. Necháme cca 3 minuty dojít a až povolí tlaková pojistka, hrncem otevřeme. Takto připravené brambory můžeme podávat k různě upravenému masu. Nebo je můžeme konzumovat s různými saláty, mlékem, či keřím.

## Pikantní pečené brambory s cibulí a česnekem

**Suroviny:** brambory dle počtu strávníků, olivový olej, česnek (část prolisovaná a část nakrájená na plátky), cibule nakrájená na větší kousky, grilovací koření, sladká paprika (uzená), mletý zázvor, chilli koření, mletý kmín, sůl

**Postup:** Brambory oloupeme (nové pouze důkladně omyjeme kartáčkem) a nakrájíme na klínky (kolečka, hranolky, dle libosti). Dáme je do hrnce, zalijeme vodou tak, aby byly potopené a 7 minut je povaříme. Vodu slijeme a brambory necháme krátce vypářit. Mezitím smícháme olej s prolisovaným česnekem a kořením. Solíme opatrně, směsi koření obvykle již sůl obsahují. Brambory rozložíme na plech vyložený pečícím papírem a potřeme je připravenou marinádou. Pečeme v troubě vyhřáté na 200°C. Po 15 minutách přidáme plátky česneku a cibule, promícháme a dopečeme do křupava, přibližně dalších 15 minut. Podáváme jako samostatné jídlo se zeleninovým salátem nebo jako chutnou přílohu.

## Čína z hlívy a pórků

**Suroviny:** 300 g hlívy ústřičné, 1 pórek, 1 lžice sójové omáčky, 1 lžice worcesterové omáčky, olej, mletý pepř, špetka uzené papriky, sůl, 2 větší rajčata, 1 lžice solamylu, libeček (petrželka)

**Postup:** Pórek pokrájíme na kolečka. Hlívu ústřičnou a omytá rajčata nakrájíme na menší kousky, promícháme s olejem, sójovou omáčkou, uzenou paprikou a lžící worcesterové omáčky. Přidáme podle chuti sůl, libeček, pepř, zamícháme a necháme v chladu cca 15-20 minut odležet. Před restováním přidáme k naložené hlívě lžičku solamylu a promícháme. Pokrájený pórek orestujeme na oleji na pánvi, přidáme naloženou hlívu, zamícháme a dál restujeme doměkka. Dochutíme sójovou omáčkou, pepřem podle potřeby. Výborné je také přidat k hlívě pokrájenou a vypocenou cuketu.

## Kuskus s pórkem a uzeným masem

**Suroviny:** 2 hrnky suchého kuskusu, 1 lžice olivového oleje, 1 lžička koření Harmonie chuti, 30 dkg uzeného masa (plec, kýta), 1 pórek, 1 lžice másla, sůl

**Postup:** Kuskus nasypeme do misky, přidáme koření, olivový olej a zalijeme vařící vodou do výšky 1-1,5 cm nad úroveň kuskusu. Promícháme a misku přiklopíme. Necháme cca 10 min. vsáknout,

občas promícháme (provzdušníme). Na másle zpěníme na proužky nakrájený pórek, přidáme na kostičky nakrájené uzené maso, podlijeme 100 ml vody a dusíme, dokud se voda neodpaří. Poté vmícháme připravený kuskus, podle chuti dosolíme.

### *Pohanka s pórkem, žampiony a cizrnou*

**Suroviny:** 1 hrnek loupané pohanky, 1 konzerva sterilované cizrny, 10 cm póruku, 5-6 žampionů, 1 cibule, 2 stroužky česneku, olej, sůl, pepř, trochu másla

**Postup:** Cizrnu propláchneme a necháme okapat. Na kousku másla osmahneme plátky žampionů. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme nasekaný česnek a osmahneme až začne růžovět. Přisypeme propláchnutou přebranou pohanku, promícháme, přidáme osmahnuté žampiony, nakrájený pórek a okapanou cizrnu, osolíme, opepříme. Zalijeme asi 1 a ¼ hrnkem vody nebo vývaru, necháme přejít varem, vypneme, zabalíme kastrol do utěrky a vložíme na 20 minut do peřin.

### *Špagety s pórkem a mascarpone*

**Suroviny:** 1 větší pórek, 250 gramů mascarpone, 200 gramů šunky, 130 gramů másla, provensálské koření, 2 střední rajčata, sůl, pepř, špagety, sýr na posypání

**Postup:** Pórek si nakrájíme na půlkolečka a na rozehrátém másle smažíme deset až dvanáct minut. Mezitím si dáme vařit těstoviny. K póruku přidáme nadrobno nakrájenou šunku, nasekaný česnek, provensálské koření a mascarpone. Podle chuti osolíme, opepříme, promícháme a necháme ještě na ohni tři až pět minut. Při podávání buď naklademe na uvařené těstoviny nebo těstoviny přidáme do pánve a promícháme rovnou. Podáváme s kousky rajčat a posypané sýrem.

### *Těstoviny s pórkem a žampiony*

**Suroviny:** 400 g těstovin, 100 g uzené slaniny, ½ póru, 250 g žampionů, 250 ml zakysané smetany, 100 g tvrdého sýru, sůl, pepř

**Postup:** Těstoviny uvaříme klasickým způsobem a scedíme. Slaninu nakrájíme na kostičky a opečeme. Přidáme na plátky nakrájené žampiony a na kolečka nakrájený pór. Za stálého míchání restujeme asi 3 minuty. Pak odstavíme, vmícháme nastrouhaný sýr a zakysanou smetanu. Nakonec promícháme s těstovinami, dochutíme solí a pepřem.

### *Špekáčkový guláš s pórkem*

**Suroviny:** 4 špekáčky, 300 g póruku, 1 cibule, 2 velké brambory, mletá sladká paprika, smetana, lžíce hladké mouky, pepř, kmín, sůl

**Postup:** Na tuku zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nakrájený pórek a krátce osmažíme. Rozpustíme 1 lžičku sladké papriky, zalijeme vodou a přidáme nakrájené špekáčky, kmín, sůl, brambory nakrájené na kostičky a uvaříme. Zalijeme smetanou rozšlehanou s moukou a povaříme.

### *Sýrové placky s pórkem a brokolici*

**Suroviny:** 1 pórek, půl brokolice, 200 g tvrdého sýra, 3 vejce, 3 lžíce sušené smažené cibule, strouhanka, 100 ml mléka, sůl, pepř, olej

**Postup:** Pórek očistíme a nakrájíme na kostičky, brokolici rozebereme na malinké růžičky. Oboje blanšírujeme 3 minuty ve vroucí vodě, slijeme a necháme vychladnout. Pak přidáme nahrubo nastrouhaný sýr a smaženou cibuli, přimícháme vejce s trochou mléka, osolíme, opepříme, promícháme. Postupně přidáváme strouhanku a řádně promícháme. Ze směsi tvoříme placky, které osmahneme na oleji z obou stran. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

### *Balkánské řízky s pórkem*

**Suroviny:** 4 vepřové řízky, 400 g póruku, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 125 ml zakysané smetany, olej, sůl, pepř, oregano, majoránka, čubrica, petrželka

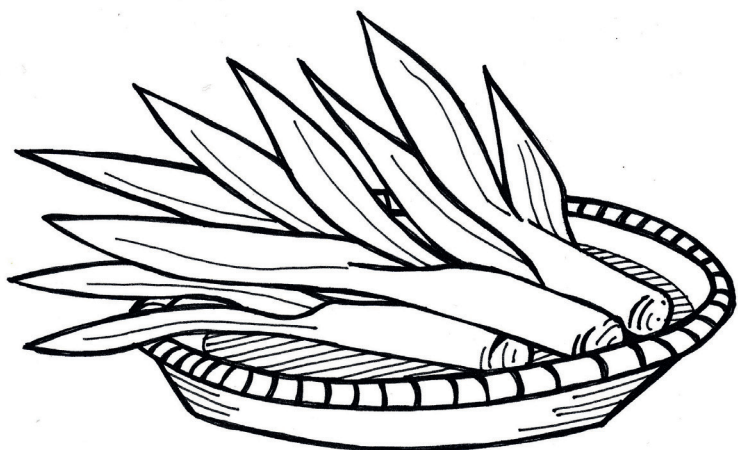


**Postup:** Pórek nakrájíme na kolečka, cibuli a česnek na tenké proužky. Maso naklepeme, osolíme, opeříme, opečeme a uložíme v teple. Pórek a cibuli osmahneme dozlatova, přidáme sůl, česnek, petrželku, koření a zakysanou smetanu, vložíme řízky, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Podáváme s bramborem.

### Vepřové na pórků

**Suroviny:** 400 g vepřového masa, 1 slabší pórek, 1/2 červené cibule nadrobno, 2 stroužky česneku na plátky, kmín, pepř, tymián, sůl – dle chuti, vývar, olej

**Postup:** Maso nakrájíme na kostky, v misce si smícháme koření a kostky masa v tom obalíme, necháme odležet. Na rozpáleném oleji osmahneme cibuli, česnek, přidáme maso, až zatáhne, přidáme půlku bílé a zhruba třetinu zelené části nakrájeného pórků Podlijeme vývarem a dusíme do změknutí. Na konci přidáme zbylý pórek. Podáváme s rýží, těstovinami nebo bramborami.



## Přílohy



### Bramborové noky s česnekem

**Suroviny:** 50 dkg brambor, 20 dkg hrubé pšeničné krupice, 1 vejce, 3 větší stroužky česneku, sůl, 1 lžice majoránky

**Postup:** Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme. Přidáme vejce, rozmačkaný česnek, majoránku a krupici. Dochutíme solí. Z těsta tvoříme kuličky, rozmačkneme je vidličkou a vaříme asi 3 minuty od chvíle, kdy vyplavou na hladinu. Můžeme samozřejmě udělat i šišky nebo knedlíky. Podáváme s usmaženou cibulkou a slaninou. Hodí se dobře ke špenátu s vejcem nebo jako příloha k huse či kachně.

### Pórek po židovsku podle Ljuby Hermannové

**Suroviny:** 0,5 kg pórků, 2 lžice másla, 1 lžice hladké mouky, 4 stroužky česneku, 1 ks cibule, sůl, mletý pepř

**Postup:** Pórek očistíme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na nudličky. Cibuli drobně nasekáme a česnek prolisujeme. Cibuli necháme na másle trochu zezlátnout. Přidáme prolisovaný česnek, necháme ho zavonět a vmícháme pórek. Osolíme, jen mírně zastrčíkujeme vodou

a krátce dusíme. Jakmile pórek slehne, poprášíme ho hladkou moukou a podusíme asi 15 minut. Nakonec pórkovou směs dochutíme solí a pepřem. Pórek po židovsku podáváme k masu a bramborové kaši.

Osolíme, okmínujeme a vložíme do vyhřáté trouby (180-200 °C). Přibližně po 20-30 minutách brambory zalijeme vejci, rozšlehanými se smetanou a dopečeme dozlatova (až dočervena).

### *Brambory s pórkem a cizrnou*

*Suroviny:* 1/2 kg brambor, 1 plechovka cizrny (římský hrách), 50 g másla, 1 menší pórek, sůl, pepř

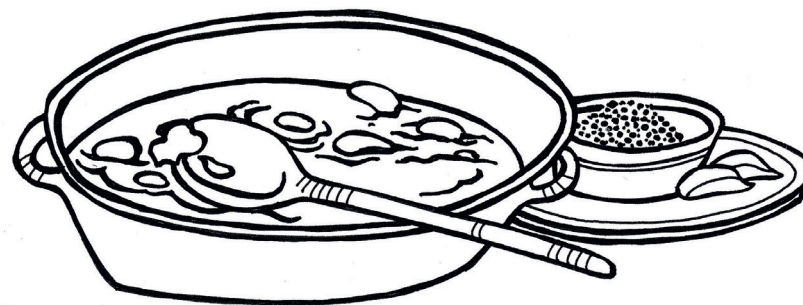
*Postup:* Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na menší kostičky (přibližně 2x2cm). Vmícháme rozpuštěné máslo, okapanou cizrnu a tenká kolečka póрку, dochutíme solí, případně pepřem. Vhodné jako samostatné bezmasé jídlo nebo jako příloha k minutkovým masům. Lze použít i cizrnu namočenou a uvařenou.

### *Bramborový salát s cibulí*

*Suroviny:* 3 cibule, 600 g menších brambor, sůl, olej, 0,5 dl octa, 1 l vody, 3 zrnka celého pepře, 1 lžička hořčice

*Postup:* Brambory umyjeme a uvaříme do měkka. Pak oloupeme a nakrájíme na kolečka, osolíme, promícháme. Na troše oleje osmahneme na kolečka nakrájenou cibulí, zalijeme vroucí vodou, osolíme, přidáme celý pepř, ocet a krátce povaříme. Do mírně vychladlého nálevu vmícháme hořčici a zalijeme jím brambory. Promícháme a necháme dobře vychladnout. Nejlepší je salát druhý den.

## Zapékáme



### *Zapečené brambory s cibulí*

*Suroviny:* 3 větší brambory, 2 cibule, 100 g slaniny, 200 ml smetany, sůl, pepř

*Postup:* Na pánvi osmažíme slaninu, přidáme dvě na půlkolečka nakrájené cibule a smažíme, až se slanina zatáhne. Brambory oloupeme, pokrájíme na kolečka, smícháme v míse se solí a pepřem. Do pekáčku naskládáme brambory, na ně slaninu s cibulí a znovu brambory, vše zalijeme smetanou. Pečeme cca 45 min.

### *Brambory zapečené s uzeným a cibulí*

*Suroviny:* 1-1,2 kg nových brambor, 600 g cibule, 250-300 g libovějšího uzeného bůčku, 3-4 vejce, 2 lžíce smetany, sůl, drcený kmín

*Postup:* Oloupanou cibulí nakrájíme na proužky, bůček na kostičky. Brambory jen omyjeme, neloupeme, a nakrájíme na silné plátky. Na pánvi rozpustíme bůček a osmahneme ho i s cibulí. Do vymazané zapékačkové mísy klademe v lehce se překrývajících řadách plátky brambor a cibule s bůčkem. Pokud pár kousků brambor zbyde, pokrájíme je na kostičky a poházíme po povrchu směsi v míse. Osolíme, okmínujeme a vložíme do vyhřáté trouby (180-200 °C). Přibližně po 20-30 minutách brambory zalijeme vejci, rozšlehanými se smetanou a dopečeme dozlatova (až dočervena).

### *Zapečené brambory s pórkem a houbami*

*Suroviny:* 1 kg brambor, 1 pórek, 6 hnědých žampionů nebo jiných čerstvých hub, drcený kmín, 1 lžíce sádla, sůl, pepř, 150 g jemně strouhaného sýra, 3 vejce, 1 jarní cibulka

*Postup:* Brambory uvaříme jen do poloměkka. Vychladlé je pokrájíme na plátky. Pórek nakrájíme na kolečka, houby očistíme a také pokrájíme na plátky. Na sádle zpěníme pokrájenou jarní cibulku. Přidáme podusit pokrájené houby a pokrájený pórek. Ochutíme solí, pepřem a drceným kmínem. Podusíme doměkka. Plátky brambor smícháme s podušným pórkem a houbami. Vložíme na plech s pečícím papírem. Zalijeme vejci, které jsme vyšlehali s jemně strouhaným sýrem. Zapečeme v rozehřáté troubě dozlatova.

### *Zapečené brambory s nivou a pórkem*

*Suroviny:* 300 g brambor uvařených ve slupce, 100 g Nivy, 50 g pórků, 10 polévkových lžic mléka, 10 g solamylu, 10 g oleje, sůl, pepř

*Postup:* Do zapékací misky dáme olej. Dno misky vyložíme na kolečka nakrájeným pórkem a polovinou brambor nakrájených na tenká kolečka. Na brambory naložíme na plátky nakrájenou Nivu a přikryjeme opět bramborami. Nakonec zalijeme solamylem rozmíchaným v mléce, misku přikryjeme a pečeme zhruba 25 minut. Pak odkryjeme a ještě dopékáme horkým vzduchem asi 10 minut. Jsou to asi 2 porce.

### *Brambory zapečené s pórkem, zakysanou smetanou a houbami*

*Suroviny:* 1 kg brambor, 2 pórků, 1 svazek jarní cibulky, 2 snítky petrželové natě, 2 snítky libečkové natě, sůl, čerstvě mletý pepř, 180-200 g hlívy ustríčné (nebo jiné houby), máslo, 2-3 lžíce másla na vymazání formy, drcený kmín, 1,5 kelímku zakysané smetany, 1 lžička pikantní hořčice, 1 lžička červené uzené papriky

*Postup:* Brambory nakrájíme na plátky. Hlívu ústříčnou omyjeme,

osušíme, pokrájíme na plátky, omytý pórek pokrájíme na kolečka a jarní cibulku i s natí pokrájíme na drobné kousky. Pečící formu vymažeme máslem a vrstvíme. Plátky syrových brambor, kolečka pórků, prosypeme vše drceným kmínem, bylinkami, solí a proložíme máslem. Podobně dál vrstvíme brambory na tenké plátky, na plátky pokrájenou a omytou hlívu, opět přidáme drcený kmín, bylinky, sůl a plátky másla. Na poslední vrstvu dáme brambory na plátky, jarní pokrájenou cibulku, drcený kmín, bylinky, sůl, pepř a plátky másla. Rozšleháme zakysané smetany, do kterých vmícháme uzenou papriku (nebo jen červenou papriku), lžičku hořčice a pepř. Nakonec polijeme povrch bramborovo-houbové směsi v zapékací misce zakysanou smetanou se všemi shora uvedenými ingrediencemi. Pečeme zpočátku ve vyhřáté troubě, přikryté alobalem na 180°C. Když jsou brambory poloměkka, alobal odstraníme a dopečeme bramborovou směs dál dozlatova.

### *Zapečené těstoviny s pórkem*

*Suroviny:* 400 g pórků, 200 g těstovin, lžička másla, 100 g šlehačky, 80 g Goudy (Ementálu), 100 ml mléka, pepř, sůl, muškátový oříšek, jedlá soda

*Postup:* Očištěný pórek nakrájíme na cca 7 cm dlouhé kousky a ostrým nožem nakrájíme na nudličky, blanšírujeme v osolené vařící vodě – cca 2 minuty, do které jsme přidali trošku sody (pro barvu), přecedíme přes síto a ochladíme studenou vodou, necháme odkapat. Uvaříme těstoviny v osolené vodě, necháme odkapat a poté smícháme s pórkem a dáme do zapékací misky. Máslo, mléko, šlehačku a sýr za míchání povaříme, ochutíme pepřem, solí a muškátovým oříškem. Touto směsí zalijeme těstoviny s pórkem, dáme zapéct při 180 °C na 5-10 minut do trouby.

### *Zapečené těstoviny s pórkem a anglickou slaninou*

*Suroviny:* asi 400 g těstovin (uvařených, vrtule), 1 pórek, 150 g anglické slaniny, 1 cibule, 150 g šunkového salámu, 2 vajíčka, 200 g

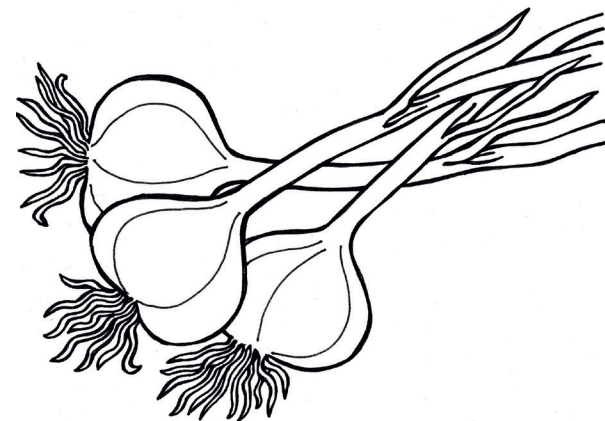
tvrdého sýra, trocha oleje, 1 dcl kysané smetany, sůl, pepř, pažitka  
**Postup:** Uvařené těstoviny dáme do mísy, pokapeme lehce olejem a promícháme. Na trošce oleje zpěníme pokrájenou cibulku, přidáme pokrájený salám a krátce osmažíme. Přidáme omytý na kolečka pokrájený pórek, kysanou smetanu, půlku strouhaného tvrdého sýru, rozšlehaná vejčička. Osolíme, opeříme a vše smícháme s těstovinami. Vložíme do zapékací mísy, kterou jsme předem lehce vymazali. Povrch posypeme hrubě pokrájenou anglickou slaninou a dáme do trouby zapéct. Před koncem zapékání ještě posypeme zbytkem strouhaného sýru, posekanou pažitkou a dopečeme.

### Pórkové „plíčky“

**Suroviny:** 400 g pórků, 250 g těstovin, 2 stroužky česneku, 50 g másla, 250 ml mléka, 2 vejce, sůl

**Postup:** Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme. Drobně nakrájený pórek podusíme na másle, promícháme jej s těstovinami, utřeným česnekem a solí. Směs dáme do vymaštěného pekáče, zalijeme v mléce rozšlehanými vejci a zapečeme v troubě.

## Pečeme z česneku, cibule, pórků



### Cibulový koláč

**Suroviny:** 1 listové těsto, 5 velkých cibulí, 15 dkg anglické slaniny, 15 dkg eidamu, 3 vejce, sůl, pepř, provensálské koření, mletá sladká paprika, 1 smetana

**Postup:** Listové těsto rozválíme a přendáme na plech s vyšším okrajem a vytáhneme těsto podél okrajů, propícháme vidličkou. Posypeme nejemno nakrájenou slaninou, cibulí nakrájenou na půl kolečka, posypeme provensálským kořením, na to rozprostřeme nastrouhaný eidam. Vejce rozšleháme se solí, pepřem a smetanou a celý koláč polijeme. Nakonec posypeme mletou sladkou paprikou. Dáme péct do vyhřáté trouby a pečeme na 200 stupňů asi 25 minut do zlatova.

### Listové rohlíčky plněné cibulí

**Suroviny:** 1 listové těsto, hladká mouka na vál, 3 větší cibule, 2 lžíce olivového oleje, 1/2 lžičky cukru, sůl, pepř podle chuti, 1/2 svazku zelené petrželky, 100 g tvrdého sýra, 100 g šunky, 1 vejčičko na potírání, kmín na posypání

**Postup:** Listové těsto rozválíme na obdélník a nakrájíme ho na





čtverce. Cibule oloupeme, nakrájíme na nudličky. Šunku taktéž nakrájíme na nudličky. Obojí osmažíme na oleji, zaprášíme cukrem, necháme zkaramelizovat. Osolíme, opepříme podle chuti a přidáme nadrobno nakrájenou petrželku. Směs trochu vychladíme a přimícháme nastrouhaný sýr. Na každý čtverec těsta naložíme směs a těsto zarolujeme do rohlíčku. Plech vyložíme pečicím papírem, rozložíme na něj rohlíčky, potřeme vajíčkem a posypeme kmínem. Pečeme v rozehřáté troubě cca 15 min na 200 stupňů. Místo rohlíčků je možné udělat i jako závin.

### Česnekové rohlíčky

**Suroviny:** 3 utřené stroužky česneku, 250 g tvarohu ve vaničce, 500 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 125 ml mléka, 150 ml slunečnicového oleje, 1 snítky rozmarýnu – lístky otrháme a nasekáme najemno, na posypání hrubozrnná sůl

**Postup:** Všechny suroviny smícháme a vypracujeme vláčné těsto. Podle toho, jak chceme mít velké rohlíčky, vyválíme jeden nebo dva kulaté pláty, které nakrájíme na 8 trojúhelníků, smotáme rohlíčky, dáme na plech vyložený pečicím papírem, posypeme hrubou solí. Pečeme 20 až 30 minut na 200°C.

### Slanínovo-cibulová kolečka

**Suroviny:** 350 g cibule, 250 g hladké mouky, 250 g polohrubé mouky, 1 dl rostlinného oleje, 1 vejce, 150 ml vody, 1 dl plnotučného mléka, trochu soli, 1 lžička krystalového cukru, 250 g oravské slaniny, 20 g čerstvého droždí, trochu mletého kmínu, 1 vejce na potřetí

**Postup:** Z mléka, kvasnic a cukru necháme vzejít kvásek. Zaděláme těsto, do kterého dáme mouku, kvásek, vejce, olej, vodu a trochu soli. Necháme vykynout alespoň 45 minut. Mezitím si nakrájíme na kostičky slaninu a cibuli. Slaninu opečeme na pánvi s 1 lžící oleje, přidáme cibuli, trošku soli, mletého kmínu a asi 10 minut podusíme. Vykynuté těsto si rozválíme na pomoučeném vále a vykrajujeme za pomoci sklenice kolečka o průměru asi

8 cm. Na každé kolečko dáme cca 1 lžící nádivky, okraje potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme při teplotě 200 °C, 15-20 minut.

### Pórkový koláč s houbami a slaninou

**Suroviny:** 250 g listového těsta, 1 lžice másla, 5 plátků slaniny, 3 ks velkých pórků, 4 ks větších hřibovitých hub, 1 balení Mozzarely, 1 hrnek mléka, 3 vejce, špetka soli a pepře.

**Postup:** Vymastíme koláčovou formu o průměru 24 cm. Listové těsto rozložíme na dno a stěny formy. Rozpustíme máslo a na něm opečeme slaninu dokřupava, přidáme pórek a houby a restujeme asi 5 minut, dokud nezměknu. Dáme stranou a necháme vychladnout. V misce prošleháme mléko, vejce, sůl a pepř. Opatrně rozprostřeme pórkovo-houbovou směs na těsto, poklademe na tenké plátky nakrájenou mozzarellou a navrch přelijeme mléčnou směsí. Koláč pečeme v předehřáté troubě 20–25 minut nebo dokud nebude hotový.

### Cibulový koláč na plechu

**Suroviny:** 1 kg cibule, 400 g hladké nebo polohrubé mouky, sůl, 3 vejce, 50 g měkkého másla, 30 g droždí, 1/2 lžičky cukru, 125 ml mléka, 125 g anglické slaniny, 2 lžice oleje, 150 g pórku, 250 g zakysané smetany, 150 g strouhané goudy, pepř

**Postup:** Do mísy prosejeme mouku. Přidáme sůl, 1 vejce a pokrájené měkké máslo. Přilijeme droždí rozpuštěné v mléce s cukrem. Vypracujeme hladké vláčné těsto. Přikryté necháme 30 min. kynout. Cibule rozpůlíme a nakrájíme na plátky. Na kostičky nakrájenou slaninu rozškvaříme na rozehřátém oleji. Přidáme cibuli a za stálého míchání podusíme 10 min. Přidáme na kolečka nakrájenou bílou část pórku. Dáme vychladnout. 2 vejce rozšleháme v zakysané smetaně, osolíme a opepříme. Vykynuté těsto vyválíme přímo na vymaštěném plechu a necháme dalších 15 min. kynout. Troubu předehřejeme na 190 °C. Cibuli s pórkem rozdělíme na koláč, přelijeme vejci se smetanou a posypeme sýrem. Pečeme zhruba 35 min.



### Pissaladière – slaný cibulový koláč

#### s ančovičkami a olivami

**Suroviny:** 500 g hladké mouky, 200 ml mléka nebo vody, 20 g droždí, 1 lžička soli, 80 g rozpuštěného másla nebo oleje, lžička medu nebo cukru do kvásku, na náplň: 1 kg cibule, sůl, pepř, tymián, olej, ančovičky – filety, černé olivy

**Postup:** Z trochy odvážené mouky, droždí, medu a vlažného mléka vytvoříme kvásek a necháme vzejít. Pak přidáme tuk, sůl a zbytek mouky a vymísíme hladké nelepivé těsto, které necháme vykynout. Mezitím na oleji restujeme na půlkolečka nakrájené oloupané cibule dozlatova. Osolíme, opepříme a poprášíme tymiánem. Necháme vychladnout. Vykynuté těsto rozválíme, položíme na plech vyložený papírem na pečení, poklademe vrstvou cibule a ozdobíme do kříže kladenými ančovičkami. Do „okýnek“ vložíme okapané olivy. Okraje potřeme olejem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C cca 20 minut.

### Pórkový koláč

**Suroviny:** 250 g listového těsta, 2 pórky, 125 g šunky, 100 g anglické slaniny, 125 g mozzarely, 100 g nivy, 2 vejce, 250 ml smetany, 1 lžice másla, muškátový oříšek, sůl, pepř (pro formu velikosti 30x20 cm)

**Postup:** Listové těsto rozválíme a rozprostřeme do formy na dno a strany formy vyložené pečicím papírem. Dno těsta propícháme vidličkou. Na pánvi opečeme na kostky nakrájenou slaninu a po chvíli přidáme na kostky nakrájenou šunku. Očištěný pórek nakrájíme na kolečka a přidáme do pánve spolu s máslem a osmahneme. Hotovou směs rovnoměrně nanese na listové těsto a malou část si necháme stranou. Mozzarellu a nivu nastroháme nahrubo, dáme na vrch a přidáme zbývající část pórkové směsi. Vše přelijeme vejci rozmíchanými se smetanou. Ještě trochu popepříme a postrouháme muškátovým oříškem. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 stupňů asi 30-40 minut.

### Schwabský cibulový koláč

**Suroviny:** na těsto: 1 lžice oleje, 400 g hladké mouky, 1 sáček sušeného droždí, 250 ml vlažné vody, 1 lžice soli. Cibulová směs: 100 g špeku, 750 g cibule, 2 kelímky zakysané smetany, 2 vejce, kmín, sůl, pepř, muškátový oříšek

**Postup:** Ze surovin vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Špek nakrájíme na menší kostičky a na pánvi osmažíme 5 minut. Poté přidáme cibuli nakrájenou na větší kostičky a necháme zesklivatět. Necháme trochu vystydnout a přidáme zakysanou smetanu a vejce. Pořádně zamícháme a přidáme koření. Větší plech si vyložíme pečicím papírem, těsto na něj zpracujeme a propícháme vidličkou. Cibulovou směs rozetřeme a dáme péct na 180 °C zhruba 45 minut.

### Francouzský cibulový koláč

**Suroviny:** na těsto: 300 g hladké mouky, 150 ml vody, 0,5 lžičky sušeného droždí, 30 g oleje, sůl, na náplň: 200 ml zakysané smetany, 200 g tvarohu (tučného), 500 g cibule, 250 g slaniny, 6 stroužků česneku, pepř, sůl, tymián, bazalka, oregano

**Postup:** Do mísy si nasypeme mouku, do které zamícháme sůl a droždí. Pomalu přidáme vodu a olej a vypracujeme těsto. Mezitím nakrájíme slaninu na nudličky a orestujeme. Cibuli nakrájíme nadrobno a přimícháme ke slanině a chvíli opékáme. V misce smícháme smetanu s tvarohem, solí, pepřem a česnekem, oreganem, bazalkou. Těsto rozválíme do zapékací formy, kterou jsme vyložili pečicím papírem (může být i dortová). Těsto potřeme tvarohovou směsí a navrch posypeme cibulí se slaninou. Posypeme lehce tymiánem. Pečeme v troubě vyhřáté na maximum velmi krátce, asi 7 minut.

### Podplameník se slaninou a cibulí

**Suroviny:** 500 g hladké mouky, 150 ml teplého mléka, 1 lžička kr. cukru, 1 lžička soli, 1 vejce, 3 lžice oleje, ½ kostky droždí, 2 ks uvařených brambor, 350 g zakysané smetany, 200 g uzené slaniny, 3 ks červené cibule



**Postup:** Klasicky připravíme kvásek. V teplém mléce rozpustíme lžičku cukru, přidáme droždí a necháme 15 minut stát. Ostatní suroviny kromě zakysané smetany, slaniny a cibule smícháme v misce, přidáme kvásek a vypracujeme hladké těsto. Uvařené brambory je nejlépe nastrohat na struhadle, lépe se zapracují do těsta. Vypracované těsto necháme kynout jednu hodinu a po vykynutí ho vytvarujeme do vyššího vymaštěného plechu. Těsto potřeme zakysanou smetanou, posypeme cibulí a nakrájenou slaninou a dáme péct. Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 180 stupňů asi 20 minut.

### Česnekové tyčinky

**Suroviny:** na těsto: 2 šálky hladké mouky, 6 stroužků česneku, 1/2 šálku teplé vody, 1 lžička sušeného droždí, 1/2 lžičky pepře, 1 lžička kr. cukru, 1 lžička soli. Na pomazání: 25 g másla, 6 stroužků česneku, 2 lžíce nasekané petrželky, 1 šálek mozzarely, 2 lžíce parmazánu.

**Postup:** V misce si smícháme hladkou mouku, prolisovaný česnek, pepř a sůl. Přidáme vykynutý kvásek – do teplé vody jsme přidali sušené droždí, cukr. Důkladně zpracujeme hladké těsto, které necháme na teplém místě vykynout (cca 45 minut). Máslo rozpustíme, přidáme prolisovaný česnek a smícháme. Přidáme najemno nasekanou petrželku a promícháme. Vykynuté těsto vyválíme do požadované tloušťky (cca 3 mm) a naneseeme máslovou směs. Posypeme strouhanou mozzarellou a úplně na závěr parmazánem. Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 200 stupňů cca 7 minut. Upečené těsto nakrájíme na proužky a podáváme.

## Quiche



### Quiche aneb slaný koláč kiš

Quiche (čte se kiš) je slaný koláč původem z Francie, kde je velmi oblíben. Základem je korpus z křehkého těsta, náplň tvoří vejce, sýr, smetana, do které se přidávají další ingredience, v podstatě, co dům dal. Dá se obložit tím, kdo má, co rád a jednoduše zapéct. Nejčastěji se quiche připravují v nízké kulaté formě. Koláč chutná skvěle teplý, vlažný i studený.

### Quiche s pórkem, slaninou a sýrem

**Suroviny:** na těsto do formy o průměru 23-24 cm – 100 g změkklého másla nebo sádla, 1 velké vejce, 175 g hladké mouky, špetka soli; náplň – 150 g libové slaniny, 150 g tvrdého sýra, 1 pórek, 1 cibule, 2 stroužky česneku, tymián; zálivka – 100 ml zakysané smetany, 200 ml smetany na šlehání, 3 velká vejce, sůl, pepř, muškátový oříšek.



**Postup:** Změklé máslo vyšleháme v míse společně s vejcem, pak přisypeme prosátou mouku se solí. Párkrát prošleháme, aby vznikla drobenka, a těsto dopracujeme ručně. Zpracovat jen lehce, žádné dlouhé hnětení. Těsto můžeme ihned rozválet nebo dát na chvílku odležet do lednice. Ideální je koláčová forma o průměru 23–24 cm s nepřilnavým povrchem a vyjímatelným dnem. Těsto rozválíme o kousek větší a vyložíme jím formu, vytvarujeme okraje. Než si připravíme náplň, dáme formu i s těstem do lednice. Na náplň nakrájíme cibuli najemno a orestujeme společně se slaninou nakrájenou na kostičky. Přidáme pórek nakrájený na tenká kolečka. Před koncem restování přidáme tymián a jemně nasekaný česnek. Přidat můžeme samozřejmě i jiné bylinky – bazalku, rozmarýn. Sýr si rozkrájíme na malé kostičky a odložíme stranou. Všechny ingredience na zálivku společně prošleháme. Troubu předehřejte na 180 stupňů, koláčovou formu s těstem položíme na plech. Vychladlou náplň rovnoměrně rozložíme na těsto, přidáme sýr nakrájený na malé kostičky a zalijeme zálivkou. Dáme péct do vyhřáté trouby na 30–40 minut. Po upečení necháme koláč ve formě trochu vychladnout, náplň lehce splaskne, pak opatrně vyndáme z formy. Koláč podáváme vlažný i studený, nejlépe s čerstvou zeleninou nebo salátem.

### *Cibulový quiche*

**Suroviny:** na těsto: 250 g hladké mouky, 3 – 4 lžíce studené vody, 125 g změklého másla, bílý pepř, sůl; na náplň: 2 velké cibule, 100 ml mléka, 150 ml smetany, 4 vejce, 200 g nastrouhaného sýra (gouda, cheddar), bylinky dle libosti (barevný pepř, oregáno, muškátový oříšek)

**Postup:** Suroviny na těsto smícháme dohromady, natlačíme do formy (25 – 26 cm) a dáme péct při 200 °C 15 minut. Cibuli do náplně nakrájíme na měsíčky a orestujeme na olivovém oleji do zlata. Orestovanou cibuli smícháme s ostatními surovinami a až se korpus mírně upeče, nalijeme tuto směs na ni a pečeme ještě asi 30 minut při 180 °C.

### *Quiche z celozrnné mouky s pórkem*

**Suroviny:** na těsto: 250 g celozrnné mouky, 100 g másla, 1 vejce, špetka soli; na nádivku: 3 pórký, 250 ml smetany na šlehání, 100 g nastrouhaného eidamu, oříšek másla, pepř, sůl, 2 vejce celá, 1 žloutek

**Postup:** Mouku si vysypeme na přípravnou plochu. Uprostřed si uděláme dolík, přidáme studené máslo nakrájené na menší kousky, vejce a špetku soli. Vše nožem prosekáme až nám zůstanou žmolky másla obalené moukou. Potom začneme těsto hnětat ručně, ale ne moc dlouho aby nám moc nezteplalo. Hroudu těsta obalíme fólií a dáme do lednice minimálně na 30 minut odpočinout. Pak těsto vyválíme do připravené formy, tak abychom měli okraje cca 2 cm vysoké. Dno těsta propícháme vidličkou. Pórek očistíme a nakrájíme na kolečka 0,5 cm široké. Ty pak osmahneme na oříšku másla dozlatova na pánvičce, stačí 7 minut. Dvě vejce, žloutek, smetanu, sůl a pepř dáme do misky a prošleháme vidličkou. Na propíchané těsto dáme pórek, sýr eidam (trochu si ho schováme na horní část) a vše zalijeme smetanovou směsí. Dáme do trouby na 180 °C asi 45 minut. Deset minut před koncem můžeme posypat povrch zbytkem sýru.



# Saláty



## Cibulový salát

**Suroviny:** 400 g cibule, 3 lžíce oleje, cukr, ocet, 2 zrnka pepře, 1 zrno nového koření, kousek bobkového listu, petržel, sůl

**Postup:** Oloupanou cibuli nakrájíme na tenká kolečka, zpěníme na oleji, zalijeme několika lžicemi vody, přidáme cukr, ocet, koření sůl, přihřejeme k varu a sundáme z plotýnky. Vychladíme a před podáváním ozdobíme petrželkou.

## Cibulový salát s jablky a majonézou

**Suroviny:** 250 g cibule, 250 g jablek, 50 g majonézy, 2 lžíce bílého jogurtu, cukr, ocet, mletý pepř, sůl, jedna malá sterilovaná okurka, kousek mrkve

**Postup:** Drobně nakrájenou cibuli spaříme vařící vodou a necháme okapat. Pak ji smícháme s oloupanými a na kostičky nakrájenými jablky, jemně nastrohanou mrkví, s tenkými kolečky okurky, majonézou a ostatními přísadami. Necháme krátce proležet v chladnu a před podáváním ozdobíme jemně nakrájenou petrželkou.

## Cibulový salát s pomerančem

**Suroviny:** 300 g cibule, 1 jablko, 1 pomeranč, 2 lžíce oleje, mletý pepř, špetka krupicového cukru, citrónová šťáva, špetka soli

**Postup:** Cibuli nakrájíme na tenká půlkolečka, vložíme na cedník, přelijeme vařící vodou a necháme okapat. Oloupané jablko nakrájíme na kostičky, pomeranč na drobné kousky, přidáme cibuli a ostatní přísady, promícháme a necháme odležet.

## Cibulový salát s jablkem a smetanou

**Suroviny:** 2 cibule, 2 jablka, 2 okurky (sterilované), 200 ml smetany, cukr, sůl

**Postup:** Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenké půlměsíčky. Oloupaná jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké nudličky, stejně jako sladkokyselé okurky. Dobře promícháme. Smetanu ochutíme solí a pepřem, takto připravenou zálivku nalijeme na salát a zlehka promícháme.

## Pórkový salát s citrónovou šťávou

**Suroviny:** 1 pórek, 3 lžičky citrónové šťávy, 3 lžičky oleje, 1 lžička cukru, ½ lžičky soli

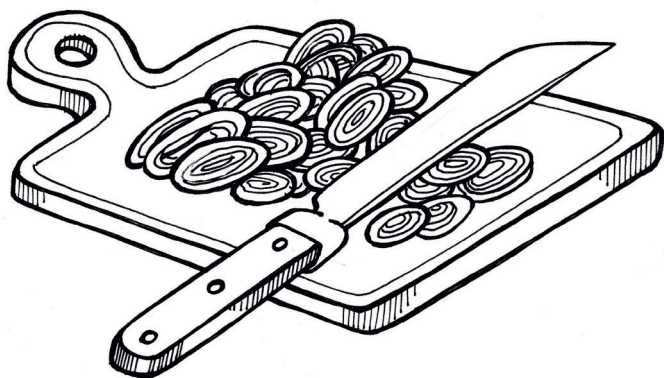
**Postup:** Očištěný pórek nakrájíme na tenká kolečka a dáme do mísy. V hrnku rozmícháme ostatní přísady. Nálev nalijeme na pórek, promícháme, necháme zvažnout a dáme uležet do druhého dne do ledničky. Výborné jako salát i na bagetě s lučinou nebo pomazánkovým máslem.

## Salát cibulář

**Suroviny:** 3 menší červené cibule, 3 menší bílé cibule, 1 dcl bílého vína, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, salátová okurka, kedluben nebo bílé zelí

**Postup:** Všechny cibule oloupeme a nakrájíme na slabá kolečka. V uzavíratelné sklenici smícháme s vínem a olejem, osolíme, opepříme a necháme rozležet do druhého dne. Do naložené cibule nastroháme nahrubo neloupanou okurku a oloupaný kedluben nebo bílé zelí, ještě přisolíme, můžeme i lehce přisladit a promícháme. Můžeme podávat jako přílohový salát nebo jako samostatnou lehkou večeři s bílým pečivem.

# Cibulády



## Cibuláda

**Suroviny:** 2 kg cibule nakrájené na půlkolečka (žlutá, červená nebo mix), 80-100 ml olivového oleje, 150-200 g hnědého cukru, 250 ml červeného vinného octa, mořská sůl, černý pepř podle chuti  
**Postup:** Na středním plameni rozeřjeme v hlubokém kastrolu olej a vsypeme cibuli. Přiklopíme poklicí a asi 40 min dusíme, neměla by se smažit, ale dusit, aby pomalu zkaramelizovala. Občas promícháme. Pak přidáme cukr, ocet, pepř a sůl, chvílku dobře mícháme, aby se cukr rozpustil a rovnoměrně se chutě propojily. Ještě 10 min povaříme, aby cibuláda zhoustla a proměnila se v sirup. Naplníme do skleniček (nejlépe se širokým hrdlem) a obrátíme dnem vzhůru. Necháme vychladnout a uchovááme v lednici. S cukrem a octem zacházejte hlavně podle toho, jak máte rádi. Výborné na ochucení burgerů, sendvičů, doplněk k masu, sýrům.

## Cibulová marmeláda

**Suroviny:** 1 kg červené cibule na proužky, 4 stroužky česneku na plátky, 4 lžíce olivového oleje, 140 g hnědého cukru (kdo má rád, může dát místo toho med), 1/2 lžičky sušeného tymiánu, 1/4

lžičky mletého chilli (nemusí být), 300 ml červeného vína, 200 ml červeného vinného octa, špetka soli

**Postup:** Na oleji zpěníme cibuli a česnek. Přidáme nasekaný tymián, sůl, pepř, cukr (med) a promícháme. Oheň snížíme na minimum a vaříme asi 40 minut, až se vzniklá šťáva odpaří a cibule začne karamelizovat. Přilijeme víno a ocet (případně chilli) a na prudším ohni vaříme asi 25 minut. Když se odpaří skoro všechna tekutina, cibule nám ztmavne (barvou připomíná červené zelí). Můžeme sterilovat v malých skleničkách, ale vydrží docela dlouho v lednici. Výborná příloha ke grilovanému masu.

## Cibuláda s brusinkami, jablky a šalvějí

**Suroviny:** 1 kg cibule, nasekané, 4 zelená jablka, oloupaná, zbavená jádřinců a nasekaná, 300 g sušených brusinek, 80 ml olivového oleje, 175 – 250 g co nejemnějšího krupicového cukru, 100 ml octa, 80 ml vody, 5 g šalvějových listů, mořská sůl a drcený černý pepř  
**Postup:** Na středním plameni zahřejte velký hluboký rendlík. Vlijte olej a vsypte cibuli. Přiklopte a duste asi dvacet minut, aby cibule zežlátna a zkaramelizovala; občas promíchejte. Přidejte jablka, brusinky, cukr, ocet smíchaný s 80 ml vody, šalvěj, sůl a pepř a míchejte, aby se cukr rozpustil. Vařte a míchejte ještě dvacet minut nebo tak dlouho, aby zavařenina zhoustla a získala sirupovitou konzistenci a jablka změkla. Skvělý doplněk k masu nebo pikantní zpestření do sendvičů.

## Cibuláda z červené cibule s tymiánem a citronem

**Suroviny:** 2 kg červené cibule, oloupané a nakrájené na klínky, 80 ml olivového oleje, 20 g tymiánových lístků, strouhaná kůra z 5 citronů (nejlépe bio), 150 – 200 g přírodního cukru, 250 ml bílého vinného octa, mořská sůl a drcený černý pepř  
**Postup:** Na středním plameni zahřejeme velký hluboký rendlík. Vlijeme do něj olej a vsypeme cibuli. Přiklopíme a dusíme asi 40 minut, občas promícháme. Cibule by měla zkaramelizovat. Přidáme

## Něco pro zdraví



Cibule působí jako přírodní antibiotikum, při kašli usnadňuje vykašlávání hlenu, podporuje trávení, udržuje organismus v kondici. Při rýmě a nachlazení vyzkoušejte cibulový čaj nebo cibulovou šťávu. Cibulový čaj pijte 3x denně. Doporučuje se při zánětech nosohltanu, viróze, horečce, kašli či chřipce a dá se ještě zkombinovat třeba s rumem.

Česnek má antivirové a antibakteriální účinky, proto ulevuje při bolestech v krku a potížích s dýcháním. Podporuje vykašlávání, posiluje imunitu a chrání srdce.

### Lahodný cibulový čaj

**Suroviny:** cibule, jablko, voda, majoránka

**Postup:** Do vody vložíme nakrájenou cibuli, plátky jablka a přivedeme k varu, odstavíme, přidáme majoránku, necháme 10 minut odstát, poté scedíme a podáváme s medem.

tymián, citronovou kůru, cukr, ocet, sůl a pepř a promícháme, aby se cukr rozpustil. Vaříme a mícháme ještě deset minut, aby vše zhoustlo a šťáva se změnila v sirup. Výborné jako příloha k masu, hlavně grilovanému.

### Cibulové chutney

**Suroviny:** 750 g červené cibule, 2 ks chilli papričky, sůl, pepř, 50 ml vinného červeného octa, 1 lžička čerstvého nastrohaného zázvoru, 100 ml červeného vína, 3 lžice balzamikového octa, 150 – 200 g třtinového cukru

**Postup:** Cibuli oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Oloupaný zázvor nastroháme a očištěnou chilli papričku drobně nasekáme. Na oleji orestujeme za stálého míchání cibuli a papričky do tmavě zlatova. Pak vmícháme strouhaný zázvor, vše podlijeme vínem a ochutíme balzamikovým a vinným octem a cukrem. Směs osolíme, opepříme a zvolna vaříme za občasného míchání tak dlouho, dokud nezhoustne. Vlažné chutney přendáme do předem sterilovaných skleniček a uzavřeme. Cibulové chutney skladujeme v chladu, kde vydrží alespoň měsíc. Cibulové chutney podáváme jako přílohu k masům, ale samozřejmě najde uplatnění i při přípravě dalších pokrmů jako jsou slané omelety se slaninou, toasty se sýrem. Výborně chutná i v nejrůznějších pomazánkách.



### *Cibulový čaj*

*Suroviny:* 2 cibule, med, zázvor, citron, 2 lžice majoránky nebo tymiánu

*Postup:* Oloupanou cibuli nakrájíme, zalijeme vodou (cca 0,5 l), přidáme kousek zázvoru, majoránku nebo tymián a přivedeme k varu. Necháme ještě chvíli louhovat a pak scedíme. Osladíme medem a dochutíme citrónovou šťávou.

### *Cibulová šťáva*

*Suroviny:* cibule, med

*Postup:* Cibuli nakrájíme na drobnější kousky a smícháme s medem v poměru 2:1. Necháme do druhého dne, kdy cibule pustí šťávu. Podáváme při potížích po lžičkách. Šťáva uleví od dráždivého kašle. Zbylou cibuli po dobrání šťávy můžeme ještě využít na čaj.

### *Česnekový čaj*

*Suroviny:* 1 stroužek česneku, 200 ml vody, 3 g strouhaného zázvoru, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice medu

*Postup:* Dáme vařit vodu, česnek nakrájíme na malé kousky a spolu s nastrouhaným zázvorem přidáme do vroucí vody. Směs vaříme 20 min při nižší teplotě. Pak necháme vychladnout. Scedíme, přidáme citronovou šťávu a med. Čaj se pije na lačno každé ráno jako prevence, při nachlazení 2-3 šálky denně.

### *Česnekový sirup*

*Suroviny:* 10 stroužků česneku, 200 ml medu, 200 ml jablečného octa

*Postup:* Česnek rozmačkáme a utřeme nožem do jemné pasty. Jablečný ocet, med a česnekovou pastu smícháme dohromady ve sklenici, můžeme ještě pomixovat. Tento sirup vložíme do lednice na cca 5 dní a za občasného promíchání necháme odležet. Po pěti dnech je elixír hotový.

*užívání:* 2 lžičky sirupu rozmíchané ve 2 dl vody. Podáváme nejlépe ráno na lačný žaludek, ale vždy naředěný vodou, je velmi silný. Česnekový sirup má skvělé účinky na imunitní systém, krevní tlak, reguluje cholesterol v krvi a brání naše tělo před virózy v chladném počasí.

### *Česnekovo-citrónový zázrak na zimu*

*Suroviny:* 30 stroužků česneku, 5 citrónů, 1 l vody

*Postup:* Citróny dobře omyjeme v horké vodě, nakrájíme na malé kousky. Stroužky česneku oloupeme a nakrájíme na půlky. Vše dohromady rozmixujeme na kaši. Tu nalejeme do 1 litru vody a necháme projít varem. Hned odstavíme, přecedíme přes síto a nalejeme do láhve. Skladujeme v lednici. Pijeme 2 cl (1 štamprle) ráno před jídlem. Pít tři týdny, pak na osm dnů přerušit, poté opět tři týdny. Připravme si v prosinci a užívejme do jara, velmi posílíme imunitu.

### *Česneková tinktura*

*Suroviny:* 10 stroužků česneku, pálenka v potřebném množství na přelití (do 40% alkoholu – vodka, calvados, slivovice)

*Postup:* Česnekové stroužky zbavíme slupky a rozmačkáme. Česnekovou drť dáme do patentové sklenice a zalijeme pálenkou tak, aby byl veškerý česnek ponořen. Macerujeme v pokojové teplotě na tmavém místě 3 týdny, poté přecedíme přes plátýnko a uchováme ve sklenici z tmavého skla.

*užívání:* Očistnou kúru začít po malých dávkách. 1 kapku tinktury do 1 dcl mléka, vypít ráno na lačno před jídlem. Každý den přidáme kapku, až dosáhneme množství 15-20 kapek. Po 21 dnech česnekovou kúru ukončíme. V případě obtíží dávku snížit.

### *Česnekové tonikum*

*Suroviny:* ¼ šálku jemně nasekaného česneku, ¼ šálku jemně nasekané cibule, 700 ml jablečného octa, 2 čerstvé chilli papričky,

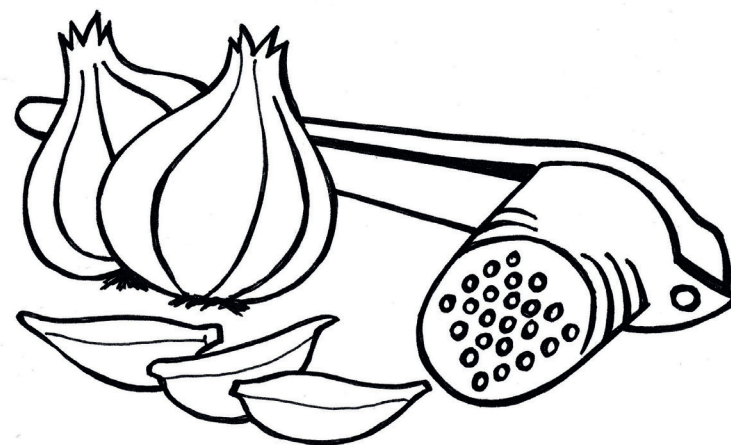


¼ šálku strouhaného zázvoru, 2 polévkové lžíce strouhaného křenu,  
2 polévkové lžíce práškové kurkumy

**Postup:** Smícháme všechny ingredience v misce, s výjimkou octa. Přendáme směs do zavařovací sklenice. Nalijeme dovnitř jablečný ocet a doplníme sklenice až po vrchol. Nejlepší je, když 2/3 sklenice jsou naplněny suchými přísadami a zbytek je vyplněn octem. Dobře sklenice uzavřeme a protřepeme. Sklenici skladujeme na chladném a suchém místě po dobu 2 týdnů. Několikrát denně protřepeme. Po 14 dnech přecedíme přes plastové sítko a důkladně vymačkáme. Pro lepší výsledek můžeme na něj položit ještě gázu. Nyní je tonikum připraveno k použití.

**užívání:** Užíváme jednu polévkovou lžici denně k posílení imunitního systému a k boji proti nachlazení. Chuť je velmi silná a pálivá, doporučuje se sníst plátek citronu nebo pomeranče na zmírnění pocitu pálení. Tonikum můžeme využít i při vaření, přidat k dušenému masu, smícháním s olivovým olejem ho můžeme použít jako zálivku. Nemusí se skladovat v lednici. Suchý „odpad“ se může spotřebovat také.

## Další možnosti zpracování



### Využití česnekových výhonků

Výhonky z česneku paličáku, které se mají vyštipovat, se mohou taky uplatnit v kuchyni a je škoda je vyhazovat. Z výhonků odkrojíme pacibulky, které dáme stranou, výhonky pokrájíme na 3-5 cm kousky, které důkladně propláchneme, blanšírujeme ve vroucí vodě 1-2 minuty, aby neztratily česnekovou chuť. Takto připravené výhonky můžeme zamrazit. Zmražené můžete použít v čínské kuchyni, kde nahradí bambusové výhonky nebo mladé fazolky, chutné jsou i jako netradiční příloha, opečené třeba s anglickou slaninou, šunkou, fantazii se meze nekladou. Výhonky se mohou sterilizovat, vhodné jsou do salátů nebo jako příloha k masitým pokrmům, uzeninám atd. Pacibulky lze také zpracovat, osvědčila se z nich pasta. Pacibulky se rozemelou, nebo rozmixují, přidá se trochu soli, zjemní lžící oleje, pasta se napěchuje do skleniček a uchovává v lednici. Využití všude tam, kde se používá k ochucení česnek - polévky, bramboráky, guláše, osvědčila se i na potírání masa při grilování.



### *Pesto z česnekových výhonků*

*Suroviny:* česnekové výhonky, olej, sůl

*Postup:* Z omytých a okapaných česnekových výhonků odstraníme „pacibulky“ a pokrájíme je na kratší kousky. Ty pak dáváme po částech do mixéru, přidáme sůl dle chuti a oleje přiléváme tolik, aby se výhonky dobře rozmixovaly na pastu s krémovou konzistencí. Po rozmixování pastu / pesto nandáme do menších skleniček a uchováme v chladnu. Lze i sterilovat. Pastu / pesto používáme ke grilované zelenině a masu, kdy ho můžeme dle chuti ještě doplnit nastrohanými sýry, nasekanými rajčaty či pečenými paprikami, ořechy, mandlemi, případně ho můžeme ještě zjemnit přidáním zakysané smetany nebo jogurtu. Přidáváme ho i do polévek, omáček, pod maso, do pomazánek, salátů, dipů, dresingů.

### *Sterilované česnekové stvolky*

*Suroviny:* stvolky česnekového květu (česnek paličák), mrkev, cibule, křen, hřebíček, nové koření, hořčičná semínka, bobkový list, koriandr, 2 cm větvička tymiánu (myšleno do každé skleničky), špetka pálivé papriky, nakladač Nova (koření s cukrem a solí k přípravě nálevu na sterilované okurky a jinou zeleninu)

*Postup:* Mladé stvolky česneku, které se u paličáku vylamují, omyjeme a nakrájíme na délku 2-3 cm. Další postup je stejný jako při nakládání okurek. Připravíme si nálev. Do sklenic o obsahu cca 2 dl (i menší) střídavě vkládáme nakrájené stvolky, mrkev, cibuli a křen. Nahoru přidáme koření, zalijeme horkým nálevem a 15 minut sterilujeme při 90 stupních. Sklenice necháme vychladnout dnem vzhůru.

### *Česnekové výhonky jako příloha*

*Suroviny:* 600 g česnekových výhonků, 150 g anglické slaniny, 2 lžice zelené petrželky, máslo, pepř, sůl

*Postup:* Česnekové výhonky nakrájíme na 4-5 cm velké kousky, vložíme do cedníku a propláchneme je pod tekoucí vodou. Opláchnuté výhonky necháme 1-2 minuty blanširovat ve vroucí

vodě (prostě je spaříme). Anglickou slaninu nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme kostičky anglické slaniny a okapané česnekové výhonky, za stálého míchání zprudka 5 minut restujeme. Na závěr osolíme, opepříme, přidáme nasekanou petrželku a promícháme. Podáváme jako přílohu k pečeným či grilovaným masitým pokrmům, nejlépe k rybě nebo drůbeži.

### *Nakládaný česnek v oleji*

*Suroviny:* 2 paličky česneku, 1 lžička celého barevného pepře, 1 lžice bylinkové soli, 2 snítky tymiánu, podle potřeby olivový olej

*Postup:* Stroužky česneku oloupeme, dáme je do sklenice se šroubovacím víčkem (od dětské výživy), posypeme pepřem, solí a tymiánem. Zalijeme olejem tak, aby byly stroužky česneku překryty o 1–2 cm. Dobře promícháme a nádobu s naloženým česnekem zavřeme. Nakládaný česnek v oleji uložíme asi na 2 týdny do temného a suchého prostředí. Takto naložený česnek uložený v chladu můžeme spotřebovávat i několik měsíců. Česnek si uchová svou vůni, ale zjemní, vynikne chuť.

### *Česnekovo-rajčatová směs*

*Suroviny:* 30 dkg česneku, 1-2 kg rajčat, 5 dkg soli

*Postup:* Česnek a rajčata pomeleme na masovém mlýnku, přidáme sůl, dobře promícháme a směsí naplníme suché sklenice. Na tmavém a chladném místě vydrží až 12 měsíců bez zavařování. Výborné do guláše, na pizzu, na topinky, do šťáv pod maso. Vydrží až 12 měsíců bez zavařování, můžeme i sterilovat.

### *Nakládaný česnek bez zavařování*

*Suroviny:* 1 sklenice česneku, 1 l vody, 70-80 g soli, 150 g cukru krupice, 250 ml octa, 8-10 kuliček pepře, 2-3 ks bobkového listu

*Postup:* Hlavičky česneku očistíme, omyjeme pod tekoucí vodou a necháme na utěrce vyschnout. Načistíme tolik česneku, aby nám vešel do jedné 7 dcl láhve až po vrch. Mezi česnek vložíme i bobkový list, pepř a připravíme si nálev. Horkou vodou zalijeme

sklenice s česnekem a uzavřeme. Necháme stát 20 minut a po 20 minutách vodu slijeme zpět do hrnce. Přidáme sůl, cukr a necháme sevřít. Když voda vře, přidáme ocet a promícháme. Takto připravený nálev znovu nalijeme do sklenic s česnekem a pořádně uzavřeme víčkem. Otočíme dnem vzhůru, necháme vychladnout a odložíme do komory.

### *Česneková pasta bez soli*

*Suroviny:* 2 paličky česneku, olivový olej

*Postup:* Oloupané stroužky česneku vložíme do mixeru a zalijeme téměř do poloviny olivovým olejem. Pro začátek raději méně, podle konzistence. Vše rozmixovat a přendat do malé skleničky (od dětské výživy apod.). Zavíčkovat a uložit do lednice, kde ji lze uchovat dlouhou dobu. Česnek by neměl měnit barvu a oxidovat jako kupovaná pasta. Používáme tam, kde se předpokládá dlouhé vaření – třeba do guláše, omáček nebo do smetany, která se bude delší dobu provářet.

### *Česneková pasta se solí a sádlem*

*Suroviny:* 500 g oloupaných stroužků česneku, 100 g soli, 200 g sádla nebo ztuženého tuku

*Postup:* Stroužky česneku umeleme, promícháme se solí a necháme asi hodinu odležet. Pak rozehřejeme tuk, česnek do něj vložíme a mícháme tak dlouho, až se směs prohřeje. Jakmile začne pění, odstavíme a mícháme do mírného zchladnutí. Nalijeme do malých skleniček a necháme úplně vychladnout, teprve pak uzavřeme víčky.

### *Smažená cibule do zásoby*

*Suroviny:* 2 kg cibule bez slupky, 500 g vepřového sádla, 100 ml vody

*Postup:* Do velkého hrnce dáme sádlo a rozpustíme. Přidáme cibuli nakrájenou na tenké plátky, promícháme a přidáme 50 ml vody. Za občasného promíchání dusíme na mírném ohni, až se cibule vydusí na polovinu. Přidáme zbytek vody a dusíme dozlatova. Ke

konci smažení musíme míchat častěji, protože voda už je vypařená a cibule by se mohla připalovat. Necháme vychladit, ale ne ztuhnout, nalejeme do mikroténových sáčků, dáme na táč, urovnáme, necháme úplně ztuhnout a dáme do mrazáku zmrznout. Zmrzlé sáčky s cibulí sundáme z tácu a uložíme v mrazáku. Takto připravenou cibuli používáme na omaštění brambor, do zelí, do polévky, všude tam, kde se cibule restuje. Odломíme vždy tolik, kolik potřebujeme.

### *Polévkové koření bez soli*

*Suroviny:* 1 velký pórek (cca 600 g), 4 žluté a 4 červené cibule (600 g), 2 paličky česneku, 1 velká petržel, 1 bulva celeru (580 g), 3 velké mrkve (680 g), petrželová a celerová nať

*Postup:* Připravenou zeleninu nastrouháme, nasekáme nebo namixujeme na malé kousky a sušíme v tenké vrstvě. Jde to dobře v sušičce, pootevřené troubě nebo po troškách na ústředním topení. Nasušenou směs uchováváme v dobře těsnící sklenici v chladu a temnu. Přidáváme ji podle chuti k dochucení polévek nebo omáček tak, aby se zhruba deset minut s připravovaným pokrmem povařila. Z uvedeného množství je cca 350 g domácího polévkového koření bez soli a chemie. Vůní a chutí převažuje jemně pórek, poměr zeleniny je možné libovolně upravit.

### *Kvašený česnek*

*Suroviny:* 10 paliček česneku, bobkový list, snítky čerstvého kopru, čerstvý křen, hořčičné semínko, celý pepř, sůl, voda

*Postup:* Rozdělíme česnek na stroužky a oloupeme. Vezmeme si vyvařené a pečlivě vysušené sklenice a do každé dáme dva kousky křenu, jeden bobkový list, čtvrt lžičky hořčice a šest zrněk pepře. Pak je vyplníme oloupanými stroužky česneku a pod poslední vrstvu dáme kus snítky čerstvého kopru – nahoře necháme trochu volného místa. Svaříme horkou vodu se solí v poměru litr vody na polévkovou lžici soli. Teplým, ale už ne vařícím roztokem zalijeme česneky tak, aby byly úplně ponořené, ale roztok by neměl sahat až k víčku. Sklenice pečlivě uzavřeme a v tmavším místě při pokojové



teplotě necháme kvasit dva až tři týdny. Po uplynutí této doby je nakládání česneku hotovo, dotáhneme jen ještě pro jistotu víčka a můžeme sklenice někam do chladu uskladnit. Lze je i pasterizovat, ale ztratíme tím nemalou část léčivých vlastností právě připravené lahůdky. Kvašený česnek naložený ve vodě se solí má jemnou a přitom stále nezaměnitelnou chuť. Skvěle se hodí do různých salátů, na chleby i chlebičky nebo ho můžeme podávat například k sýrům či různým slaným mísám, spolu s nakládanými okurkami a paprikami. Nálev nevylévejte, ale popíjejte po troškách každý den, je stejně léčivý jako česnek a skvěle vám zlepší imunitu.

### Česnekovo-pažitkový dip

**Suroviny:** 3 stroužky česneku, 2 kelímky zakysané smetany, 1 lžíce olivového oleje, svazek pažitky, sůl, pepř

**Postup:** Smetanu vyklopíme do mísy, přidáme olej a dohladka ji našleháme. Přidáme rozmělněný česnek a pažitku a podle chuti rovněž sůl a pepř. Podáváme ke grilovanému masu, ale je to výborná náhrada tatariky k hranolkům a jiným jídlům.

### Výborná směs na zeleninovou polévku

**Suroviny:** 500 g pórků, 500 g cibule, 500 g celerových listů, 500 g petržele i s kořenem, 500 g mrkve, po jedné hrsti majoránky, saturejky, libečku, bazalky a tymiánu, 40 dkg soli

**Postup:** Zeleninu nakrájíme na kostičky, bylinky nasekáme nadrobno. Smícháme se solí, vložíme do skleněné nádoby, uzavřeme celofánem a uskladníme v chladnu a temnu. Postupně odebíráme.

### Česnek ve víně

**Suroviny:** česnek, celý pepř, hřebíček, sůl, bobkový list, feferonky, na nálev: 200 ml bílého vína, 100 ml vody, 50 g cukru, 1 lžičku soli

**Postup:** Na dno každé skleničky dáme 3 kuličky pepře, 1 hřebíček, bobkový list a feferonku. Naskládáme oloupaný česnek a zalijeme teplým lákem z vína, vody, cukru a soli. Uzavřeme a sterilujeme při 85 °C asi 15 minut.



Neručíme za to, že vám tyto recepty budou chutnat. Chyby nejsou vyloučeny.

Pro ZO ČZS Jakubčovice u příležitosti výstavy

„Cibule, česnek, pór“

recepty sebrala a sestavila: Lenka Klementová

Redakce: Lenka Klementová, Marie Lollok Klementová

Jazyková korektura: Eliška Bednářová

Obálka a ilustrace: Bořivoj Frýba

Zlom a grafická příprava: Marie Lollok Klementová

Náklad: 700 ks

Vytiskl: OPTYS Opava, září 2020

TATO KUCHARKA JE NEPRODEJNÁ





Vytiskl OPTYS, spol. s r. o. v roce 2020 jako sponzorský dar  
Českému zahrádkářskému svazu v Jakubčovicích