

# Říčanské dobrůtky 2

Z kuchyně našich babiček

Recepty říčanských seniorů



# OBSAH

1. Polévky
2. Maso
3. Bezmasé pokrmy
4. Moučníky, sladké pokrmy
5. Studená kuchyně

## POLÉVKY

### Brokolicová s vločkami

*I: 300 g brokolice, 2-3 brambory, 3 lžíce ovesných vloček, 1 cibule, 1 lžíce másla, sůl, 1 lžička kari, 1 lžička drceného kmínu.*

Na másle necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme brokolici pokrájenou na malé kousky, kari, promícháme a společně osmažíme. Zalijeme studenou vodou, osolíme, přidáme kmín, vločky a brambory pokrájené na kostičky. Uvaříme doměkka, asi 15 minut. Podle chuti dosolíme.

*(K. Novotná)*

### Houbová kulajda

*I: 2 hrsti nakájených hub, 3 větší brambory, sůl, kmín, 1 smetana, 2 lžíce hl. mouky, kopr, 1 natvrdo uvařené vejce, ocet na dochucení, bobkový list, nové koření.*

Houby nakájíme na kostičky a uvaříme ve vodě do poloměkka. Přidáme na malé kostičky nakrájené brambory a uvaříme oboje doměkka. V průběhu vaření přidáme bobkový list, kmín a nové koření, osolíme. Ve smetaně rozmícháme mouku, zalijeme jí polévku, přidáme kopr a mícháme do zhoustnutí. Nakonec dochutíme octem, je-li potřeba, a podáváme s najemno nakrájeným vejcem natvrdo.

*(J. Říhová)*

### Chlebová polévka

*I: 40 g sádla, 4 plátky chleba, 4 vejce, 1 cibule, 1 kostka masového vývaru, muškátový květ, pažitka, petrželová nať (kopřiva), mletý zázvor, sůl.*

Na rozpáleném sádle orestujeme na plátky nakrájenou cibuli a na nudličky nakrájený chleba. Zalijeme vodou, přidáme vývar, koření a povaříme 5 minut. Do polévky po jednom vlijeme vejce a zvolna vaříme bez míchání ještě 4 minuty. Na každý talíř dáme ztracené vejce, zalijeme polévkou a hustě posypeme nadrobno nakrájenými zelenými natěmi.

*(J. Říhová)*



### **Květáková polévka s brambory**

*I: 400g brambor, 1 květák, 4 lžíce hladké mouky, 600 ml polotučného mléka, 4 vejce, máslo, muškátový oříšek, drcený kmín, sůl, petrželová nať, pepř.*

Květák rozebereme na růžičky a dáme vařit do osolené vody do poloměkka. V hrnci si připravíme z mouky a másla jíšku, kterou zalijeme vodou a vývarem z květáku. Našleháme, přidáme pokrájené oloupané brambory, kmín, podle potřeby dolijeme vodou a vaříme brambory do poloměkka. Přidáme uvařený květák a zalijeme mlékem, povaříme a zašleháme vejce. Ochutíme muškátovým oříškem, petrželovou natí, solí a pepřem. Necháme krátce projít varem.

*(Anonym)*

### **Polévka z leča**

*I: 1 sklenice zeleninového leča (cca 500 g), 2-3 menší brambory, olej, 1 lžička mleté papriky, sůl, 1 lžička cukru, špetka sušené bazalky, 250 ml smetany na vaření, 1 lžíce hladké mouky.*

Na troše oleje osmahneme na kostičky pokrájené brambory. Přidáme papriku, zamícháme a zalijeme vodou (asi 1 l). Osolíme a vaříme do poloměkka. Pak do hrnce přidáme lečo, smetanu, ve které jsme rozkvedlali mouku, cukr a bazalku. Promícháme a povaříme do změknutí brambor. Podle chuti dosolíme.

*(K. Novotná)*

### **Pražěnka**

*I: 50 g másla, 3 lžíce hrubé mouky, 1 lžička cukru, ½ lžičky soli, 1 l vody, 1 – 2 dcl kyselé smetany, muškátový květ.*

Mouku na sucho opražíme. Pak k ní přidáme máslo a ihned, jak jíška začne „stoupat“, ji zalijeme vroucí vodou. Po 10 minutách varu polévku osladíme, osolíme, okořeníme květem, odstavíme z ohně a zakvedláme smetanu.

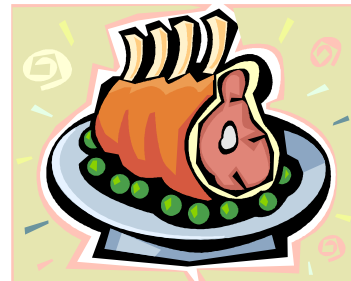
*(R. Kratinová)*

### **Sváteční zelňačka**

*I: 200 g kysaného zelí, 200 g klobásy, 60 g anglické slaniny, 60 g hladké mouky, 1,5 l vody, ¼ l kysané smetany, 1/8 láku ze zelí, hrst sušených hub, kostka cukru, bobkový list, masox, pepř, sůl.*

Do hrnce dáme vyškvařit rozkrájenou slaninu, pak ji zaprášíme moukou a umícháme zlatavou jíšku. Tu zalijeme vodou, přidáme pokrájené zelí i s lákem, všechno koření, oprané, zvláště podušené houby, masox a sůl. Polévku vaříme za občasného míchání 20 minut. Přidáme na kolečka nakrájenou klobásu, necháme ji chvíli prohřát. Polévku zjemníme rozkvedlanou smetanou a již nevaříme. Nakonec z kostky cukru a půl kávové lžičky vody připravíme v plechovém hrnečku karamel, který vlijeme do polévky a zamícháme.

*(R. Kratinová)*



### Cikánské řízký

*I: 500 g kuřecích prsou, 1 pórek, sůl, mletý pepř, kari nebo grilovací koření, 4-5 vajec, 1 lžíce sojové omáčky, olej na smažení.*

Omyté a osušené maso pokrájíme na kostičky, pórek nadrobno. Všechny suroviny dobře promícháme, můžeme nechat uležet (není nutné). Lžící klademe malé hromádky na rozpálenou pánev s trochou oleje a z obou stran opečeme dozlatova. Podáváme s libovolně upravenými bramborami a čerstvou zeleninou.

*(K. Novotná)*

### Kachna v zelí

*I: 1 ks kachny, 1 větší cibule, 500 g kysaného zelí, 40 g slaniny, ¼ l smetany, 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce oleje, 1 lžička mleté papriky, 1 lžička hladké mouky, sůl.*

Očištěnou a omytou kachnu naporcujeme, osolíme a každou porci ze všech stran opečeme na oleji. Přidáme drobně nakrájenou cibuli a slaninu, dusíme a podle potřeby podléváme horkou vodou. Měkké maso vyjmeme, šťávu zaprášíme paprikou, přidáme protlak a vložíme předem podušené zelí, které ve šťávě dodusíme. Zalijeme smetanou, ve které jsme pečlivě rozmíchali lžičku mouky, povaříme, pak vložíme maso a prohřejeme. Jako přílohu podáváme houskový nebo bramborový knedlík.

*(R. Kratinová)*

### Kuřecí maso s játry

*I: 400 g kuřecího masa, 250 g kuřecích jater, 1 cibule, 2 zelené papriky, sojová a worchestrová omáčka, sůl, mletý pepř, grilovací koření, olej.*

Omyté a osušené maso pokrájíme na kousky, promícháme se 2 lžícemi oleje, lžící grilovacího koření a necháme několik hodin uležet. Maso orestujeme na rozpáleném oleji, pak přidáme cibuli na papriku pokrájené na proužky a mícháme 5 minut. Omytá a osušená játra nakrájíme na kousky a přidáme k masu. Společně dusíme, dokud se nevypaří všechna voda a maso pěkně nezhnědne. Malinko podlijeme horkou vodou, ochutíme sojovou a worcestrovou omáčkou, osolíme a opepříme podle chuti a necháme přejít varem. Podáváme s bramborovými hranolky nebo pečivem a čerstvou zeleninou.

*(M. Černá)*

### Vepřové plátky na pivu

*I: 4 vepřové plátky, 3 cibule, 1 dl piva, 1 palička česneku, 2 mrkve, 5 lžic hořčice, hrneček kečupu, bobkový list, 2 lžíce sójové omáčky, máslo, nové koření, sůl.*

Vepřové plátky naklepeme, aby byly tenčí. Osolíme je. V misce smícháme 5 lžic hořčice s polovinou utřeného česneku. V další misce smícháme kečup se sójovou omáčkou a pivem. Mrkev, cibuli a zbylý česnek pokrájíme na kolečka. Pekáček potřeme máslem, nakladame na něj cibuli a česnek, mrkev a koření.

Vepřové plátky potřeme směsí hořčice s utřeným česnekem a dáme do pekáčku. Plátky opět poklademe cibulí a mrkví a zalijeme kečupovou směsí. Dáme péct do trouby na 180°C a asi po 20 minutách promícháme. Ničím nepodléváme. Asi za 50 minut až hodinu je hotovo. Podáváme s bramborovou kaší nebo přílohou podle chuti.

(Anonym)

### **Zapečené kuře s květákem**

*I: 1 květák, 400g kuřecího masa, 1 jarní cibulka, 1 plechovka kukuřice, 100g plísňového sýra, olivový olej, 3 vejce, 1 lžíce mouky, 1 dl mléka, 1 lžička kari, špetka muškátového oříšku, sůl a pepř.*

Květák uvaříme do skoro měkka, nakrájíme jako na mozeček a dáme do větší mísy. Na olivovém oleji osmahneme kuřecí maso pokrájené na kousky s kari a muškátovým ořechem. Přimícháme do kvěťáku, přidáme nakrájenou cibulku, kukuřici a nakrájený či nastrouhaný sýr a dáme do zapékací mísy. Na zbylém oleji připravíme jíšku, zalijeme mlékem, osolíme, opepříme a okořeníme. Květákovou směs zalijeme omáčkou a navrch přidáme rozšlehaná vejce. Dáme zapéct do trouby a pečeme tak dlouho, dokud se neudělá křupavá křusta (asi 30 minut na 200°C).

(B. Krátká)

## **BEZMASÉ POKRMY**

### **Celerák na plech**

*I: 600g celeru, 600g brambor, 150g tvrdého sýru, 3 vejce, ¼ l mléka, 1 cibule, 150g uzeniny, 50g másla, majoránka, česnek, sůl, pepř.*



Celer uvaříme a nastrouháme nahrubo. Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme, nastrouháme najemno a přidáme k celeru. Na pánvi zpěníme cibulku a osmahneme uzeninu, kterou přidáme k celeru a bramborám. Přidáme nastrouhaný sýr, žloutky smíchané s mlékem, sůl, pepř, majoránku, česnek a koření podle vlastní chuti. Pořádně promícháme. Nakonec vmícháme sníh ušlehaný z bílků. Vše rozprostřeme do zapékací mísy či plechu vymazaného máslem a vysypaného strouhankou, poklademe plátky másla a dáme zapéct cca 45 minut do trouby. Těsně před dokončením lze ještě posypat strouhaným sýrem.

(B. Krátká)

### **Kapustový hrnec**

*I: ½ kapusty, sůl, kmín, 100g uzené slaniny, 1 cibule, 2 lžíce hladké mouky, mléko, 300g brambor, 1 klobása.*

Kapustu nakrájíme na nudličky a se solí a kmínem povaříme asi 10 minut. Scedíme a vývar zachytíme. Slaninu nakrájíme na kostky, rozškvaříme a opražíme na ní nakrájenou cibuli. Přisypeme mouku, opražíme do světla, zalijeme mlékem a vývarem z kapusty v poměru asi 1:1 a povaříme na hustou omáčku. Vložíme kapustu, na kolečka nakrájené brambory a kolečka klobásy. Necháme chvíli převařit a podáváme.

(J. Jarošová)



Vše smícháme v těsto, upečeme 2 ks štolky a ještě teplé pomazeme rozpuštěným máslem a posypeme moučkovým cukrem.

(K. Kohoutová)

## STUDENÁ KUCHYŇĚ

### Salát z krabích tyčinek s ananase a rajčetem

*I: 1 balení (120 g) surimi tyčinek, půl plechovky (240 g) kompotovaného ananasu, 1 velké rajče, nať ze dvou jarních cibulek, 250 ml bílého jogurtu, sůl a čerstvě mletý pepř.*



Surimi nakrájíme „na kolečka“, přidáme kousky ananasu – buď ty kompotované překrojíme napůl, nebo koupíme kolečka a ta pokrájíme podle potřeby. Zbývajícími kolečky navíc můžeme misku krásně ozdobit! Nať z cibulky pokrájíme a přidáme do mísy. Rajče nakrájíme na čtvrtiny, vyřízneme z něj semínka a dužinu nakrájíme na malé kousky. Vše promícháme s bílým jogurtem a dochutíme solí a pepřem.

(H. Doubravová)

### Salát z krabích tyčinek s jablkem a sterilovaným celerem

*I: 1 balení (120 g) surimi tyčinek, 1 velké jablko, 1/2 skleničky (170 g) sterilovaného celeru, 100 ml majonézy, 150 ml bílého jogurtu, 2 větší jarní cibulky s natí nebo nať ze dvou cibulek a jednu bílou cibuli, sůl a pepř.*

Krabí tyčinky nakrájíme na kolečka a přidáme slitý a studenou vodou propláchnutý celer. Jablko zbavíme jadřinců, podle své chuti ho můžeme i oloupat a pokrájíme na kousky o něco menší, než je celer. Cibulkovou nať nakrájíme, přimícháme nejmenno nasekané větší jarní cibulky nebo jednu větší bílou cibuli, promícháme s majonézou a jogurtem a dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem.

(H. Doubravová)

### Salát z krabích tyčinek s okurkou

*I: 120 g surimi tyčinek, 1/2 salátové okurky, 1 stroužek česneku, pár kapek citrónové šťávy, 200 ml majonézy, 2 lžičky olivového oleje, sůl a pepř.*

Okurku oloupeme, umyjeme a nakrájíme na velmi tenká kolečka. Tyčinky nakrájíme také na kolečka a položíme je na okurku. Smícháme majonézu s prolisovaným česnekem, 2 lžičkami olivového oleje, lžičkou citrónové šťávy, solí a pepřem. Nakonec tyčinky a okurku polijeme tímto dresinkem. V dietní variantě samozřejmě můžeme majonézu nahradit bílým jogurtem.

(H. Doubravová)

### **Salát z krabích tyčinek s mrkví**

*I: 120 g surimi tyčinek, 2 mrkve, 100 g sýru feta, 1/2 lžičky citrónové šťávy, 2 lžíce olivového oleje, sůl a pepř.*

Tyčinky nakrájíme na kolečka. Mrkev nastrouháme nahrubo, přidáme citrónovou šťávu, feta sýr nakrájený na malé kostičky a vše důkladně promícháme. Nakonec přidáme surimi tyčinky, zakápneme olivovým olejem a dochutíme solí a pepřem, vše ještě jednou zlehka promícháme.

*(H. Doubravová)*

### **Salát z krabích tyčinek s míchanou zeleninou**

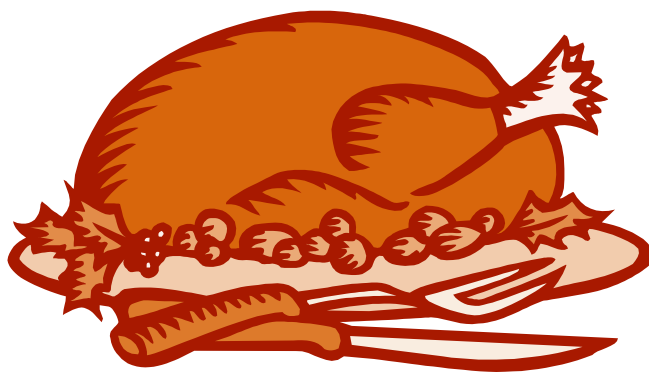
*I: 120 g surimi tyčinek, salátová okurka, rajčata dle uvážení, červená a žlutá paprika, 2 lžíce olivového oleje, cottage sýr, 2 lžíce majolky, 1/2 kelímku bílého jogurtu, sůl a pepř.*

Tyčinky nakrájíme na kolečka. Zeleninu pokrájíme na kousky a vše důkladně promícháme. Nakonec přidejte surimi tyčinky, cottage sýr, zakápněte olivovým olejem a dochuťte solí a pepřem, vše ještě jednou zlehka promíchejte.

*(H. Doubravová)*

**Těšíme se na Vaše další osvědčené recepty, které nám můžete říci už teď**

**a budou v další kuchařce Říčanských dobrůtek.**



**A citát na závěr:**

***„Domácí obědy jsou levné, nepočítáme-li náklady na manželství“  
Gabriel Laub***

Irena Moudrá  
Klub Senior, Říčany