

— VELKÁ —

DATABÁZE RECEPTŮ

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

sestavil Zdeněk Brýdl



KKNIHY.CZ

více než
4000
receptů

Velká databáze receptů
Zdeněk Brýdl

1. vydání

vydáno v dubnu 2017 jako 48. publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-029-2 (epub)

ISBN 978-80-7570-030-8 (mobi)

ISBN 978-80-7570-031-5 (pdf)

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

ÚVOD

Vážení kuchaři, kuchařky, čtenářky a čtenáři! Získáváte databázi přes 4000 stručných receptů, které určitě rozšíří rozsah Vašeho kulinářského umění. Stručnosti je podřízena i úprava textu. Jednotlivé **ingredience** jsou pro názornost zapsány přímo v receptech. Běžné **ingredience** (sůl, ml. pepř, voda apod.) jsou psány **modrým písmem**, stejně jako **náčiní** (např. mixér, tlakový hrnec), **jednoduché výrobní činnosti** a **přílohy** na konci receptů. **Méně běžné ingredience** a ve větších množstvích jsou psány **tučným písmem**, stejně jako **doby tepelných postupů** a důležité **výrobní postupy** (např. **peč**, **osuš** apod.). Pro stručnost je vypuštěno i zbytečné povídání a ilustrace. Stručnost podporuje i tykání a oslovování v mužském rodu. Dámy mi to jistě prominou. Nejsou uvedeny ani celkové doby vaření, ani energetická hodnota jídel. Jinak by bylo po stručnosti a přehlednosti. Tento způsob zápisu je **unikátní** – ještě nebyl použit, snad jen z části Magdalenou Dobromilou Rettigovou.

Před začátkem databáze receptů jsou uvedeny některé důležité **zásady zdravého stravování** a informace o důležitých potravinách. Názvy jídel jsou upraveny a seřazeny tak, aby je bylo možno v abecední databázi najít podle hlavní **suroviny** (např. „KUŘE“, „VEPŘOVÉ“), či **názvu** (např. „GULÁŠ“, „SVÍČKOVÁ“). Databáze receptů je členěna na HLAVNÍ JÍDLA, RYBY, OMÁČKY, POLÉVKY, SALÁTY, CHORVATSKO, SRBSKO, ŘECKO, TURECKO A BALKÁN, JAPONSKO A KOREA (**pozoruhodné!**) a KOŘENÍ. Podrobnější členění je uvedeno na konci databáze v OBSAHU. Najdeš jej stisknutím kláves Ctrl+End. Znáš-li **stránku požadovaného receptu**, lze ji snadno zobrazit. Napiš ji do čtverečku s aktuální stránkou v pruhu nad textem a stiskni klávesu Enter.

Výborné je **zvětšit si text na celou šířku obrazovky** tlačítkem + v černém panelu dole (či zmenšit jej tlačítkem –). Použité zkratky v textu: ČL znamená čajová lžička, PL polévková lžice, ml. mletý, suš. sušený, str. stroužek, oliv. olivový, sój. sójová/é, vel. znamená velký apod. Možné změny jsou uvedeny **v závorkách**, zajímavé poznámky jsou uvedeny **modře**. Zajímavá jídla jsou v názvu označena „!“, zdravá jídla „!“, popř. „!!“ (vhodné především pro diabetiky a seniory). Předkrmy jsou v receptech zvýrazněny červeně, např. takto: (**PŘEDKRM**).

Vynikající je hledání receptů **podle suroviny**, ze které chceš vařit. Po stisku kláves Ctrl+F (či klepnutím na ikonu Najít text) napiš např. „zelí“. Pak **stiskni** klávesu Enter (klepni na tlačítko „Další“ či „Předcházející“). Další (předcházející) texty se surovinou „zelí“ se tak postupně zobrazí. Stisk kláves Ctrl+Shift+F pak umožňuje vyhledání slov nebo text slovního spojení. Hledaný text (např. Východní Čechy) napiš do rámečku a stiskni Enter (či klepni na tlačítko „Hledat“). V zobrazeném seznamu hledaného textu zvol nejžádanější text stiskem kláves ▼ či ▲, popř. myší. Chceš-li hledat od začátku, stiskni napřed klávesy Ctrl+Home. Těmito potupy lze **najít každý text**. Nepotřebný rámeček zruš klávesou Esc (vlevo nahoře). Libovolnou stránku lze na domácí tiskárně vytisknout běžným způsobem po stisknutí kláves Ctrl+P (nebo po klepnutí na ikonu Tisknout soubor).

Někdo možná namítne, že hodně receptů najdeme i na Internetu. Ze zkušeností však vím, že je to zdoluhavé, nepřehledné, a přístup k Internetu nakonec nemá každý. Důležité je, že v této databázi jsou převážně jen zajímavé recepty, vybrané i z kvalitních kuchařek.

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je. Mimo jiné jde o významné kuchaře a vzácněji o populární umělce nebo současné či bývalé manželky politiků.

Pokud jde podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, tzn. že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o mlčenlivý souhlas. S ohledem na množství receptů, zahrnutých do databáze, nebylo technicky možné žádat autory receptů o jejich souhlas jednotlivě. Pokud některý autor s uvedením svého originálního receptu nebude neočekávaně souhlasit, bude jej možno na základě požadavku podaného do nakladatelství propříště vypustit. Autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, upřímně děkuji.

Text prošel opravou chyb editorem Word. Laskavý čtenář jistě promine nějaký ten překlep, a snad i gramatickou chybu, kterou počítač a ani já sám nezachytil. Sběratel receptů Vám při jejich využití přeje hodně úspěchů.

PŘEDMLUVA

Americký gastronomický ústav v čele s Timem Ryanem vyhlásil v roce 2011 Šéfkuchaře dvacátého století. Byl jím známý pětadesátiletý francouzský šéfkuchař Paul Bonuse. Od základů změnil způsob, jakým lidé vnímají kulinářské umění, zásadně proměnil i jejich životní styl. Pocházel z vesnice Collonges au Mont d'Or nedaleko Lyonu, kde založil restauraci L'Auberge, která byla od r. 1965 oceněna třemi hvězdičkami Michelinova průvodce. Byl jednou z vůdčích osobností hnutí „nouvelle cuisine“ (nová kuchyně) v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. Tato kuchyně je střídmejší a méně kalorická. Klade důraz na experiment, prezentaci jídla a na ingredience. Bonuse považuje recept na úspěšnou kuchyni za velmi jednoduchý:

Především musíte mít ingredience. Pokud nevaříte z kvalitních surovin, nedočkáte se dobrého výsledku.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ A VÝZNAM DENNÍCH JÍDEL Z POHLEDU LÉKAŘE

Potraviny obsahují různý poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Mají i rozdílný obsah minerálních látek a vitamínů. Jejich výběr proto má být rozmanitý. Jednostranná strava totiž může vyvolat metabolické komplikace a často vede k nechutenství. Lidské tělo si běžně poradí s výkyvy v příjmu živin. Během 2-3 dnů by však měl být příjem potravin dle možností rozmanitý. Splnit toto kritérium je obtížné především u redukčních diet. Snahou strážníků

je zde omezování množství přijímané potravy, což znamená nižší příjem živin. To vede k vyvolání obranných reakcí. Nežádoucím výsledkem je pak známý jo-jo efekt. Medicína tento problém řeší sestavením takzvaných náhrad jídla. Jedná se o uměle vytvořené směsi živin, které se většinou konzumují ve formě připraveného nápoje nebo jako potravinové doplňky. Člověk má přijímat potravu nejlépe 5x denně. Pokud někdo usíná v pozdních hodinách, je pak vhodné zařadit i druhou večeři. Počtu jídel má být přizpůsobena kalorická hodnota jednotlivých jídel. Jídla mají být konzumována v pravidelnou dobu a v klidu.

Snídaně má být nutričně i energeticky bohatá. Má obsahovat i určitý podíl rychle dostupné energie, čili jednoduchých cukrů, a rychle dostupnou energii pro začínající fyzickou aktivitu. Mně se osvědčil řecký salát tsatsiki s chlebem, viz níže. Vynechání snídaně je jedna z nejvážnějších stravovacích chyb, zejména při hubnutí. Ten, kdo nesnídá, má obvykle mnohem větší problémy s podkožním tukem, než ten, kdo snídá pravidelně.

Svačina nemusí být příliš objemná, mnohdy stačí pečivo, vhodná pomazánka a trochu ovoce. Mohou to být i jogurty doplněné o lupínky, vločky či suchary. Každopádně by však svačina měla být spojena s doplněním tekutin. V dopoledních hodinách je lepší 100% džus, v odpoledních hodinách je vhodnější obyčejná voda nebo neslazené minerálky. K zakousnutí zde může být místo ovoce použita zdravá zelenina.

Oběd je po snídání nejdůležitějším jídlem. Doplňuje energii těm, kteří mají dopoledne velký energetický výdej a je hlavním dodavatelem energie pro odpolední činnost. Oběd je obvykle jídlem, které je energeticky nejbohatší. Klade největší nároky na funkci trávicího systému. Protože je pro správnou funkci sliznic celého trávicího traktu důležitá tekutost tráveniny, je nutné zajistit během oběda dostatečný přísun tekutin. Nejvhodnější formou je konzumace polévky. Pokud někdo polévku vynechává, měl by po obědě vypít nejméně 3 dl nápoje. Pokud někdo doplňuje svůj příjem živin konzumací vhodného doplňku stravy (vitamíny nebo minerály), je doba těsně po obědě tou nejvhodnější pro spolknutí takové tablety.

Večeře je kritickým jídlem s ohledem na nabírání váhy. Alkohol, oříšky či nějaká sladkost jsou energeticky velice bohaté. Nadbytečně energetické jídlo tělo přetváří na tukové zásoby. Je obtížné odolat vábení těla, které po celodenní námaze, a mnohdy omezeném příjmu potravy, nabádá k doplňování zásob. Večeře by měla navodit pohodu a uvolnění po pracovním dnu, měla by být plnohodnotná, hezky upravená a vizuálně i chuťově lákavá. Měla by být gurmánským zážitkem a konzumována v okruhu osob, v jejichž přítomnosti se všichni cítí dobře. Její energetická hodnota by neměla být překračována a dodaná energie by měla pokrýt právě potřebu na spánek a dobu po procitnutí, než tělo začne získávat energii ze živin přijatých snídaní.

Druhou večeři zařadte jen když půjdete spát v pozdějších hodinách, a pauza mezi večeří a ulehnutím bude delší, než 3 hodiny. Neměla by ale být konzumována později, než 1 hodinu před spánkem. Zvolené jídlo by mělo být lehce stravitelné, s nízkým obsahem bílkovin a s malým podílem tuků. Dobrou volbou je pravidelná konzumace jablka jako poslední potravin. Vláknina obsažená v jablku má na funkci trávicího systému včetně střev v průběhu noci mnohem lepší účinek, než tolik propagované mléčné kultury.

Potraviny obsahující živočišnou bílkovinu, by měly být základem každého jídla, mimo večeře a druhé večeře. Pro správnou činnost trávicího ústrojí je žádoucí jako poslední konzumovat potraviny, které mnoho bílkovin neobsahují. Pokud přesto cítíme potřebu jíst jídlo s určitým obsahem bílkoviny, je vhodné se zaměřit na mléčné produkty, jako jsou nízkotučné sýry, tvarohové pomazánky, jogurty či plísňové sýry. U těhotných žen se doporučuje i během večeře konzumace alespoň 60 g tvrdého sýra. Důvodem je zajištění přísunu kvalitní a dobře stravitelné bílkoviny, a zejména vápníku a fosforu. Metabolismus obou těchto prvků je pro nastávající matku v klidových nočních hodinách vysoce přínosný. Večer se nedoporučuje konzumace luštěnin a vajec. Žádoucím návykem je vypít menšího množství čaje, neslazeného nápoje nebo vody před ulehnutím ke spánku.

Pohybová aktivita na čerstvém vzduchu je považována ze zdravotního hlediska za tak závažný faktor, ovlivňující činnost trávicího ústrojí a všech metabolických procesů, že bývá do přehledu stravy začleňována.

DESET ZLATÝCH PRAVIDEL STRAVOVÁNÍ

Odborníci nám dlouhodobě dokazují, že vybraná kvalitní strava je podstatným faktorem k udržení zdraví.

1. Jezte rozmanitou a vyváženou stravu.
2. Dostatečně pijte.
3. Jezte pravidelně.
4. Jezte raději méně a častěji.
5. Vybírejte si kvalitní potraviny.
6. Vařte vždy čerstvé jídlo.
7. Používejte více bylinek a koření místo soli.
8. Používejte co nejméně cukru.
9. Jezte co možná nejméně těstovin, knedlíků a pečiva.
10. Jezte vědomě a s požitkem.

DOPORUČENÉ POTRAVINY

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) pro různé potraviny stanovil v roce 1981 Kanadčan David Jenkins. Dvě hodiny po sněžení určité potraviny, obsahující 50 g různých sacharidů, glykemický index vyjadřuje vzestup hladiny glukózy v krvi, v porovnání se vzestupem glukózy po sněžení 50 g čisté glukózy. Glukóza (hroznový cukr, monosacharid) zvyšuje hladinu glukózy nejrychleji a má proto **GI 100**. Malý GI je menší než **55**. Čím je GI nižší, tím déle se glukóza z potravin uvolňuje, a díky tomu hladina inzulínu v krvi příliš neroste. Po požití potravin s nízkým GI máme proto **delší pocit sytosti**. To je významné především pro diabetiky.

Následuje **přehled GI** některých potravin: brambory pečené **90**, vařené **50**, hranolky **74-90**, koblíhy **76**, ačechrané **75**, cola **70**, chléb bílý **70**, třtinový cukr **68**, chléb celozrnný **65**, zmrzlina **62**, rýže **56**, rýže hnědá **54**, quinoa **51**, kornspitz **43**, otruby **55** (extrudované **19**), sýr **64**, rozinky **64**, mouka žitná **61**, špagety **50**, těstoviny **70**, rybí prsty **52**, kukuřice **48**, hrášek **45**, mrkev vařená **45**, syrová **35**, jahody **40**, banány **36**, jogurt slazený **35**, jablka, hrušky **38-42**, švestky **39**, pomeranče **30-44**, meruňky **31**, mléko **33**, párky **27**, grapefruit **25** (pozor na potíže s některými léky), ječmen a ječné kroupy **25**, čočka **22**, sója vařená **20**, burské oříšky **15**, rajčata **12**. Brokolice, paprika, houby, salát, zelí, špenát a losos (i další ryby) mají GI **12**. Maso má glykemický index jen **10-20**, obsahuje však právem obávané tuky, obsahující nasycené mastné kyseliny. Nejméně škodlivé je řídké sádlo kuřat a další drůbeže, středně škodlivé je sádlo vepřové, nejškodlivější je lůj a máslo (i smetana a tučné sýry). Spadá sem i kokosový tuk. Především rybí tuk a rostlinné oleje jsou pro svůj obsah nenasycených mastných kyselin naopak velmi zdravé.

„**SUPERPOTRAVINY**“ (v závorkách jsou uvedeny hodnoty **GI**) 1. rajčata (**12**), 2. brokolice (**12**), 3. borůvky (**22**), 4. čín. Čaj neslazený (**10**), 5. fazole (**15**), 6. oves (**60**), 7. dýně (**40**), 8. jogurt neslazený (**30**), 9. vlašské ořechy a semena chia (**20**), 10. špenát (**12**), 11. losos (**12**), 12. sója (**20**), 13. pomeranče (**30-44**), 14. krutí maso (**15**).

POTRAVINY PRO ZDRAVÉ SRDCE V uvedených množstvích je **procentní obsah doporučené denní dávky (DDD)** jednotlivých **vitamínů** a **prvků**.

- Špenát vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 11%, B9 33%, E 5%, **prvky** Ca 12%, Mg 20%, K 12%)
- Fazole mungo** vařené (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 3%, B9 26%, **prvky** Ca 11%, Mg 11%, K 10%)
- Brokolice vařená** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 6%, B9 10%, E7%, **prvky** Ca 4%, Mg 5%, K 7%)
- Mléko netučné** (v 1 hrnku: **vitamíny** B6 5%, B12 15%, **prvky** Ca 28%, Mg 6,5%, K 11%)
- Tuňák konzervovaný** (ve 100 g: **vitamíny** B6 19%, B12 31%, E 7%, **prvky** Mg 7%, K 7%)
- Losos** (ve 100 g: **vitamíny** B6 13%, B12 62%, Ca 18%, E 6%, **prvky** Mg 7%, K 8%)
- Tofu** (ve 100 g: **vitamíny** B9 6%, **prvky** Ca 3%, Mg 6%, K 5% a dosti fytoestrogenů)
- Obilné klíčky** (ve 2 PL: **vitamíny** B6 7%, B9 12%, E 13%, **prvky** Mg 11%, K 4%)
- Fazole vařené** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 6%, B9 29%, **prvky** Ca 3%, Mg 10%, K 10%)
- Papája** (ve středním plodu: **vitamíny** B9 29%, E 17%, **prvky** Ca 7%, Mg 8%, K 22%)
- Mangold vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 4%, E 9%, **prvky** Ca 5%, Mg 19%, K 14%)
- Dýňové pyré** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 12%, B9 6%, **prvky** Ca 6%, Mg 13%, K 16%)
- Listy hořčice vařené** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 4%, B9 13%, E 7%, **prvky** Ca 5%, Mg 3%, K 4%)
- Chřest vařený** (v ½ hrnku: **vitamíny** B6 33%, B9 6%, **prvky** K 4%)

NEJLEPŠÍ POTRAVINY PRO CELKOVOU OCHRANU ZDRAVÍ (především ve vyšším věku)

- Chia semínka** pomáhají mj. snižovat hladinu krevního cukru, předcházet kardiovaskulárním onemocněním a slouží jako prevence osteoporózy, a to zejména u žen po menopauze. Obsahují velké množství minerálů a živin: 2x víc vlákniny než obilné vločky, 2x víc draslíku než banány, 3x víc selenu než len, 5x víc proteinů než červené fazole, 5x víc vápníku než mléko, 7x víc mastných kyselin omega 3 než losos.
- Špenát**: čerstvý důkladně propláchni a krátce povař v páře. Mražený lze také ohřát v mikrovlnce. Dej si ho asi 1 hrnek, pro lepší chuť jej před podáváním pokapej citrónem.
- Netučné (odstředěné) mléko** Denně jej vypij asi 2 hrnky. Na odstředěné mléko je třeba si zvyknout.
- Obilné i další klíčky** Posyp jimi oves. Vločky, zamíchej do těsta (popř. do pomeranč. šťávy obohacené Ca).
- Růžový losos (gorbuša), konzervovaný s kostí** jez rovnou z konzervy nebo jej přidej do salátu.
- Fazole** z konzervy nech okapat a nasyp na salát, do masa s chilli kořením apod. Nebo je sám uvař.
- Papája** – omyj ji, nakrájej a podávej.
- Fazole mungo** z konzervy propláchni a nech okapat. Lze si uvařit i čerstvé zakoupené.
- Tuňák v konzervě** – slij vlastní šťávu a přidej jej do salátu nebo masových směsí. Při přípravě sendvičů nahraď tučnou majonézu nízkotučnou a bílý chléb celozrnným. Ozdob je plátky rajčete.
- Brokolici** uvařenou v páře nebo v mikrovlnce podej jako přílohu, nebo ji rozmixuj s netučným mlékem.
- Dýně** upeč, oloupej a rozmačkej s netučným mlékem nebo netučným taveným sýrem.
- Tofu** kupuj v co nejužší konzistenci. Fádni chuť zmizí po naložení do marinády s česnekem, zázvorem a tamari. Tofu smíchané s mozzarellou, oreganem, bazalkou a česnekem je vynikající do lasaní
- Bulgur** jen zalij vařící vodou, opepři a pokapej citrónovou šťávou. Pak jej zakryj pokličkou a asi ½ hodiny vař doměkka. Nakonec přidej nakrájená rajčata, cibuli a zakápní olivovým olejem. A oběd je hotov.
- Celozrnný chléb** lze péci i ve vlastní minipekárně. Je velmi zdravý a je třeba si na něj zvyknout.
- Batáty** upeč ve slupce, oloupej a lehce pocukruj hnědým cukrem. Nebo je po upečení dej zmrazit. Pak si jako „chuťovku“ ukroj silný plátek této mražené pochoutky.
- Mangold** uvař v páře a zakápní citrónem. Nebo jej nakrájej nadrobno a nasyp do polévky spolu s uvařenými fazolemi, fazolemi mungo nebo čočkou a rajským protlakem.
- Jogurt netučný** Kup jich celý karton, ať je máš doma stále po ruce. Skladuj jej v chladu.
- Pekingské zelí** lehce na pánvi orestuj spolu s tofu a ochuť oblíbenými bylinkami a kořením.
- Rajčata** jez nejráději syrová. Tepelně upravená jsou však také velmi zdravá.
- Papriky** jsou významným zdrojem vitamínu C, jez je proto nejlépe syrové. Při grilování a loupání však přilíš vitamínu neztrácejí. Pálivé mají díky kapsaicinu léčivé účinky, viz níže **KOŘENÍ/CHILLI PAPRIČKY**.
- Ananasový meloun** omyj, oloupej, nakrájej a podávej. Lze jej také upravit na salát.

OVOCE A OVOCNÉ DŽUSY (K ZAMYŠLENÍ)

Nutriční terapeut dr. Stephen Mak, nás nabádá, abychom ovoce jedli na lačný žaludek. Ovoce tak bude hrát hlavní roli při detoxikaci, dodávající nám velkou dávku energie na hubnutí. Autor tvrdí, že je to i preventivním lékem proti rakovině. Když ovoce přijde do styku s jinou potravinou, celá masa jídla prý vlivem trávících šťáv začne kvasit a začne se kazit. Samotné čerstvé ovoce je však připraveno jít rovnou do střeva, kde se uplatní jeho detoxikační vliv. Pečené ovoce prý ztrácí většinu živin a vitamínů. Džusy máme pít čerstvé. Pijme je pomalu po doušcích, protože se mají smíchat se slinami. Doporučuje třídní rychlou očistu těla ovocem, kdy se během 3 dní jí jen ovoce a pije džus. Budete prý překvapeni, když vám známí řeknou, jak zářivě vypadáte! Džus pijte jen čerstvý, nepijte ani ohřátý. Nejezte upečené ovoce, protože tím se připravíte o vitamíny.

KIWI Je dobrým zdrojem draslíku, hořčíku, vitamínu E a vlákniny. Obsahuje 2x tolik vitamínu C než pomeranč.

JABLKO 1 jablko denně vás udrží „dál od doktora“. Přestože jablko má málo vitamínu C, obsahuje antioxidanty a flavony, které podporují aktivitu vitamínu C, což pomáhá snížit riziko rakoviny, infarktu a mrtvice.

JAHODY jsou ochranné ovoce. Jahody mají nejvyšší celkovou sílu antioxidantů mezi ovocem a chrání tělo před onemocněním rakovinou a snížením průchodnosti cév tuky, způsobenými volnými radikály.

POMERANČ Je nejsladší medicína. Sněžením 2-4 pomerančů denně se chráníte před chřipkou, vysokým cholesterolem, ledvinovými kameny a snižujete riziko vzniku rakoviny.

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

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

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

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

Vepřové je světle růžové, prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než např. hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z ČR, dovoz z větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření stabilizátory apod.

Dnes se využívá několika speciálně vyšlechtěných plemen, např. **Landrace, Bílé ušlechtilé, Duroc, Pietrain** tak, že všechny vlastnosti masa směřují k co nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

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

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:

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

Podrobnější dělení, které se využívá méně často, zde pro úplnost uvádím: **1. kýta a) vrchní šál, b) spodní šál, c) předkýtí**, **2. plec**, **3. svíčková**, **4. roštěnec a) vysoký, b) nízký (šus)**, **5. žebro a) vysoké, b) nízké, c) pupeční**, **6. hrudí**, **7. podplecí**, **8. krk**, **9. klišky**, **10. bok**. **Velmi podrobně** se hovězí (z mladého býčka) dělí takto: **1. krční filet**, **2. podkrčí (štych)**, **3. žebro vysoké**, **4. žebro holé**, **5. vnější krk**, **6. hrudí**, **7. kulatá plec (kužel čili falešná svíčková)**, **8. lopatka**, **9. loupaná plec (pérko)**, **10. plecový štítek (plátek)**, **11. velká plec**, **12. husička (klín)**, **13. kliška přední a zadní**, **14. vysoký roštěnec (vysoký šus)**, **15. veverka**, **16. oponka**, **17. nízké žebro**, **18. nízký roštěnec (nízký šus)**, **19. svíčková**, **20. bok a pupek**, **21. malý ořech**, **22. velký ořech**, **23. květová špička**, **24. vnější špalík (vrchní šál)**, **25. vnitřní špalík (spodní šál)**, **26. oháňka**, **27. karabáček (podrobněji s ilustračním obrázkem např. na Internetu)**.

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

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

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

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

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

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

3. RIB STEAK česky **hovězí žebro, kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na 2 porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcují se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se **grilují vcelku**. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Tuto blánu uvolní nožem, uchop ji pomocí utěrky a ručně stáhni. Není to ale nejsnadnější. Při jednostranném grilování **kosti vedou teplo**. Žebro se propeče i na druhé straně a není je proto třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci 3, popř. až 4 žebra s masem.

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

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

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

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

8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky **ořech, špalík**. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty, popř. zadní části roštěné. Je libový, nepříliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Obvykle má hmotnost 200-300 g. Pokud rumpsteaky nejsou dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na **roštěnky**,

případně k **pečení** nebo i k **pozvolnému dušení** ve tvaru špalíčku vcelku. V USA se toto maso (rump) také **peče vcelku**. Tato pečeně se tam obkládá zeleninou a nazývá se **Beef Rump English Style**.

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

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

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

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

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

14. BEEF SHIN či **BEEF GRISTLE** je **kližka** Zadní kližka (karabáček) je anglicky **Shank**. Kližka s kostí je anglicky **Ossobucco** (z italského). Díky bohaté kolagenní tkáni je kližka výborná k delšímu dušení.

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

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

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

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

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

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

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

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

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná hovězí plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří **Aberdeen Angus**, **Belgické modré**, **Blonde d'Aquitaine** (plavé akvitánské), **Galloway**, **Gasconne**, **Hereford highland**, **Charolais**, **Limousine**, **Piemontese**, **Salers shorthorn**, **Simmental** (masný simental) a japonské plemeno **Wagyu**. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele. Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa** (viz níže). Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat takové maso by byla chyba, která by snížila jeho kvalitu.

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

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

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

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

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

SKOPOVÉ MASO Skopové se dělí takto: **I. Jakost: 1. KÝTA S KOLENEM, 2. HŘBET (cembr)**
II. Jakost: 3. PLEC S KOLÍNKEM, 4. ZÁKRČÍ (šrůtka), III. Jakost: 5. HRUDÍ, 6. BOK (pupek) a 7. KRK

Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkřehne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak je třeba odstranit všechny blány a maso osušit. Nejvyšší je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě. Pozn.: Všeobecně platí, že skopové je dobré pečené na několikrát a dlouho.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: **1. KRK, 2. ŠRŮTKA** (přední), **3. HŘBET** (přední a zadní), **4. LEDVINKA, 5. PŘEDKÝTÍ, 6. KÝTA, 7. BOK** (pupek). Podrobněji se dělí na *hlavu, krk, hřbet, plec, hrudí, bok, přední koleno, přední nožku, zadní koleno a zadní nožku*. Jehně nejlépe chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. **Šrůtka** se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. **Hřbet** může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečení. Může být vcelku nebo podélně rozpůlený. Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svíčkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout pátevní kost, popř. očistit konce kostí žeber. Za přibližně 25 minut je v přehřáté troubě upečený. **Kýta** váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší. **Kotlety** se krájí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci důkladně nožem očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných jsou výborné minutky (medailonky). **Krk, zbytek hřbetu s žebry, ramínko a hrudí** je méně kvalitní. Nejméně kvalitní je **bok**.

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

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

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

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

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

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

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

Bažanty, křepelky a koroptve lovci vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirál. Zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peři. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz níže **BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE**.

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

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

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

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestažené maso by mělo být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyztáhlé maso je 2-3x křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3°C, optimálně vyraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale např. i zvěřinu) proto **kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním**. Roli při stupni vyztáhlí hraje i věk a pohlaví. **Vepřové maso** v půlkách vyraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** jen za **několik hodin**.

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

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

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

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

PEČENÍ MASA Maso předem bez velkého utažení **stáhni** smyčkami **potravinářského provázku**. Bude křehčí, když použiješ **NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ** (viz výše), nebo když je tradičně obložíš mladými kopřivami, zavineš do lněného plátna a ve **sklepě** na několik dní uložíš. Poté maso **osuš**, **osol** (lépe však, až když je zlatavé), **okořeň** a **peč** při **225°C**. Asi po **20 minutách**, až se maso zatáhne, **sniž teplotu** na **180°C**, viz níže. Asi **20 minut** před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného **chleba**, smíchaného s 1 našlehaným **bílkem**, 1 **ČL hořčice** a **bylinkami** nadrobno. Maso pak **peč** při **175°C** až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě **180°C**, viz níže. **Upečené maso** nech asi **10 minut** ve **vypnuté troubě** (popř. zabalené do alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za **10-15 minut**, jinak o šťávu přijdeš.

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

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

PEČENÍ ZVĚŘINY Troubu **vyhřej** na **180°C**. **Zaječí hřbet** peč **30-35 minut**, **zaječí zadek** **50-60 minut**, **jelení hřbet** (1 kg) **100-120 minut**, **jelení kýtu** (2-3 kg) **120 minut**, **srnčí hřbet** (2 kg) **45-50 minut**, **srnčí kýtu** **70-90 minut**, **hřbet divočáka** (2-3 kg) **120 minut**, **kýtu divočáka** na každý 1 kg **25 minut**. Zvěřinu nikdy **nepeč zbytečně dlouho**, maso není tučné a brzy se vysuší. **Peč** je přiklopené, na konci je lze odklopit. Hotové maso vyjmi z pekáče a na horkém podnosu dej do **trouby**. Zůstane-li ve **vypnuté troubě 10 minut**, neztratí při krájení tolik šťávy. **Pach zvěřiny** i **skopového** lze při pečení zmírnit kouskem dřevěného uhlí, položeného na maso. **Koroptve** a **bažanty** **peč** dle stáří **¾-2 hodiny**. Starší **dus** v přílehlajícím pekáči **děle**. Chutnají pak jako mladé.

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

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

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

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

BLANŠÍROVÁNÍ je krátké spaření zeleniny ap. ve **vařící osolené vodě** a v zápětí zchlazení ve **vodě s ledem**.

UZENÍ NA PLOTNĚ Dno velkého hrnce (woku) vylož alobalem. Na alobal nasyp 3 PL suchých pilin z tvrdého dřeva (s trochou čaje). Vlož kulatou mřížku, na kterou polož maso. Zahřej, až se z pilin začne kouřit. Hrnec přikryj poklicí. Maso, ryby, nebo mořské plody přitom zahřej na žádanou teplotu. Dnes jsou v módě i tzv.

smokery (aromatizéry), říká se jim také pistole či dýmky na uzení. Nerezový (skleněný) zvon, francouzsky cloche (čti kloš) je poklop na talíř, pod kterým pokrm vydrží déle teplý. Lze jej zaplnit i kouřem a poté jím talíř přikrýt. Pomocí sklenice lze zakouřit i menší misky např. s pečeným česnekem nebo s červenou řepou. Takový salátek chutná např. s nalož. Brusinkami. Dnes je na trhu i koření, které dodá pokrmu kouřovou příchut' a vůni.

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

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

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY

Podle receptů si předem připrav suroviny a zohledni výrobní postupy.

!ADOBO (FILIPÍNY) Na kostičky nakrájej 600 g **vepřového masa** (plecka, krkovice) a 250 g **vepřových** (hovězích) **jater**. 1 hodinu je nech v **marinádě** z 50 ml **octa**, 12 str. **česneku** na plátky, 2 **bob. listů**, trošky **soli**, 10 **pepřů**, 5 **nov. koření** a 1 PL **krystalového cukru**. Potom přilij 1 dl **vody**, promíchej a **velmi zvolna vař 40 minut** pod pokličkou (nezvedej ji), dokud maso nezačne pouštět tuk. Pak **zvedni teplotu** a **vař** dalších asi **15 minut** doměkka. Přidej 1-2 ČL **Harmonie chuti** a dle potřeby **přisol** a **dokysel**. Dalším ohříváním se **chuť zlepšuje** (lze je ohřívát až 1 týden). Podávej s **rýží**. Pozn.: Maso lze marinovat jinak, viz níže **KOŘENÍ ADOBO**.

!!ADOBO KUŘECÍ Smíchej ½ hrnku **jablečného octa**, ¼ hrnku **sój. omáčky**, 3 str. **česneku** nadrobno, 2 **bob. listy**, ½ ČL **soli** a v mulovém sáčku ½ ČL celého **pepře**. Přidej 4 očištěné, lehce **osolené kuřecí čtvrtky**. Pod poklicí je **dus 35-45 minut** doměkka. Dochuť je 1 ČL **Harmonie chuti**, **solí** a **octem**. Poté vyjmi pepř. Podávej s **rýží** (s bramborem, s těstovinami).

ANANASOVÉ KARI (INDONÉSIE) Do 200 g **rýže basmati** přidej 600 ml **studené vody** a špetku **soli**. Přiveď ji k **varu**, **zamíchej** a **stáhni teplotu**. Po pokličkou ji **vař** asi **12 minut**. Má být měkká, ne však lepkavá. 1 velký čerstvý **ananas** okrájej, tvrdý střed vyhoď, a nakrájej na 3 cm kostičky (nebo použij 700 g scezeného ananasu z konzervy ve vlastní šťávě). 2 svazky **jarní cibulky** očisti a nakrájej na silná kolečka. 5 cm čerstvého **zázvoru** oloupej a nasekej nadrobno. 8 **lusků kardamomu** rozdrť najemno. V kastrolu **rozehřej** 2 PL **řepkového oleje** a ananas **osmahni 3-4 minuty** se zázvorem a kardamomem. Přidej cibulku a ještě **2 minuty restuj**, než začne měknout. Přidej 1 ČL **ml. koriandru** a 1-2 ČL **pasty Sambal** (viz níže PASTA SAMBAL) a lehce zamíchej. Zalij je 100 ml **vody** (ananasové šťávy z konzervy) a **2 minuty zvolna povař**. Přimíchej 1 PL **sój. omáčky** a 1 PL **opražených mandlových lupínků**. Na talíře naklaď rýži, na ni kari a dokola ozdob malými snítkami **máty**.

!ASPIK se klasicky vyrábí takto: Připrav si 1 kg **vepř. nožiček** a dle možnosti i **kůži**, 150 g **kořenové zeleniny**, 2 ČL **soli**, 5 **pepřů**, 1 **nové koření**, ½ **bob. listu**, špetku **tymiánu**, 1 neoloupanou **cibuli** a plátěný sáček. Dobře očištěnou kůži a rozseknuté nožičky, předem vyprané v **horké** a pak **studené vodě**, vlož do ½ l **studené osolené vody** a pomalu ji přiveď k **varu**. Do plátěného sáčku vlož cibuli, pokrájenou zeleninu, koření a dej do hrnce. Lze přidat i tenkou **citrónovou kůru** vcelku. Pomalu vše asi **4 hodiny mírně vař**, až maso samovolně odpadáva od kosti. Obsah se musí jen „přealovat“. Průběžně **odstraňuj tuk**, aby byl aspik čirý. Čirost aspiku lze také zvýšit za horka zašleháním lehce ušlehaného bílku (popř. z 2 bílků ušlehej tuhý sníh a aspik do něho postupně ve šlehači zašlehavej). Cedník dej do mísy a vylož jej namočeným plátnem. Aspik nech ¼ hodiny po zašlehání sněhu bez míchání do mísy prokapat. Lze jej obarvit šťávou z červené řepy, z ovoce, karamellem apod. Hotový aspik ochuť 50 ml **octa**, popř. i **bílým vínem**, **okurkovým lákem** apod. V **chladnu** tuhne dle množství asi za **1 až 3 hodiny**. Zchlazeným zalévej různé pochoutky (šunku, zeleninu, vejce atd.). Chceš-li ztuhlý aspik rozpustit, a znovu jej použít, rozpust' jej v teplé vodní lázni. **Vařit se nesmí**. Při leštění aspickem docílíš **krásný vzhled** lahůdek a studené pokrmy se aspickem částečně konzervují. Při „přešetění“ však pokrm musí být **vychlazen** a ani aspik již **nesmí být teplý**, ale jen **mírně studený, hustý jako ovocný sirup**. Takto vyrobený aspik je díky obsaženému **kolagenu** z vepřových nožiček **velice hodnotný**, pro udržení **zdravých kloubů**. Pozn.: **Ananas** obsahuje **enzym**, který **brání tuhnutí aspicku**. Je třeba jej proto krátce **podusit**, čímž se enzym zneutralizuje.

Dnes se často klasický aspik nahrazuje aspickem z **agaru**, nebo ze **želatiny**. Na 1 l vody (ovocné šťávy, hov. Vývaru) použij 10-20 g **agaru**, u mléčných pokrmů 20-25 g na 1 litr. Aspik s agarem se **vaří**. **Nebo** na 1 l aspicku použij asi 30 g **lístkové** nebo **práškové želatiny** dle návodu na sáčku. Kuchaři doporučují použít poloviční množství želatiny, než udává tento návod. Lístkovou želatinu rozstříhej a ve studené vodě nech nabobtnat. Okapanou rozpust' v horké kapalině a postav do tepla. **Vařit se nesmí**. Tekutý rosol přeced' přes mokrý ubrousek a nech **vychladnout**. Potraviny zalij a dej do **ledničky vychladit**, aby rosol ztuhl.

ASPIK PANGASIUS SE ŠUNKOU A KŘENEM 400 g rybích **filetů** **dosti osol**. Když povolí, nakrájej je na kousky o hraně asi 3x3 cm. 2 PL **nastrouhaného křenu** vmíchej do 4 PL **majonézy** a dle chuti je **osol** a **opepři**. 4 **sterilované kapie** a 4 **steril. Okurky** nech okapat a drobně nakrájej. Přidej i **sterilovaný hrášek**. Na nálev smíchej 1 l **osolené vody** 1 ČL **octa**, 1 dl **suchého bílého vína**, 8 **pepřů**, 6 **nov. koření**, 2 špetky **suš. tymiánu** a 2 **bob. listy**. Přiveď jej k **varu** a asi po **10 minutách** do **vroucího** nálevu vlož kousky filetů. **Teplotu stáhni** na minimum a rybu v nálevu asi **8 minut velmi pomalu vař**. Potom jej **odstav** a nech **vychladnout**.

Studenou rybu vyjmi a vývar přeced'. Podle postupu uvedeného na obalu z vychladlého nálevu a z 1 balení **želatiny v prášku** připrav čirý aspik. Uvařené kusy filetů potřij křenovou majonézou a oviň 100 g plátků **drůbeží šunky**. Urovnej je do servírovacích misek, ozdob sterilovanou zeleninou a kousky **kudrny**. Přelij je **vychladlým** aspikem (hustým jak sirup) a nech v **ledničce** ztuhnout. (**PŘEDKRM**) Pozn.: Níže viz RYBY/RÝBA V ROSOLU.

!ASPIK SALÁMOVÝ 500 g jemného **salámu** a 3 **steril. Okurky** (též sterilované kapie) nakrájej na nudličky. Přidej 1 skleničku zeleniny **Kunovjanka** (nebo jinou značku) a **sterilovaný** (čerstvý podušený) **hrášek**. Je možno přidat i na plátky nakrájená **vajíčka** uvařená téměř natvrdo. Podle návodu připrav 2 sáčky **želatiny**. Část vody nahraď **lákem z okurek** a trochu **přislad'**. Promíchanou směs ve vhodné obdélníkové formě zalij, opatrně **zamíchej** a nech v **chladničce** ztuhnout. Hotový aspik vyklop a po nakrájení servíruj. (**PŘEDKRM**)

!ASPIK SALÁMOVÝ S MORAVANKOU Do kastrůlku slij **nálev** z 1 **Moravanky**. Přidej 1-2 **kostky Masoxu**, 50 g **želatiny** v prášku a vše pomalu **zahřej**, až se želatina rozpustí (nesmí se vařit). Pokrájenou 1 **Moravanku** i s nálevem, opatrně **smíchej** se 2 **vejci** téměř natvrdo na plátky a 200 g **šunkového salámu** na kostičky. Nalij vše do vhodné formy, vypláchnuté **studenou vodou** (vyložené mikrotenem) a nech ztuhnout. (**PŘEDKRM**)

!!ASPIK S AVOKÁDEM 2 **avokáda** oloupej, vypeckuj a dužinu se šťávou z 1 **citrónu** a 80 ml **smetany** ke šlehání **osol**, **opepři** a **rozmixuj**. 10 g **želatiny** na 5 minut zalij **vodou**. Přidej k 100 ml **zeleninového vývaru** a přiveď téměř k **varu**. Do trochu vychladlého ponoř 4 velké **krevely**. Vyjmi je a nech ztuhnout. Aspik přidej ke hmotě z avokáda, zamíchej a nalij do 4 formiček. Navrch polož po 1 krevetě. Ozdob **koprem** a nech v **ledničce** **vychladit**. Podávej ve formičkách. (**PŘEDKRM**)

ASPIK S KRABÍMI MEDAILONKY Do 400 ml **vývaru** z **Masoxu** (vody) dej 1 **ČL octa**, 1 plátek **citrónu** bez pečiček, kousek **cibule**, 40 g nakrájené **kořenové zeleniny**, 1 **pepř**, 1 **nov. koření**, kousek **bob. listu** a **mírně** je **povař** doměkka. 50 g **plátkované želatiny** namoč do asi na **30 minut** do 3 PL **vody**. Po nabobtnání ji přidej do zcezeného vývaru a zvolna **zahřej**, ale **nevař**. 1 **bílek** rozšlehej v řídký sníh, rozšlehej jej se 2 PL **vývaru**, vešlehej do horkého vývaru a **velmi mírně zahřívěj**, až se bílek srazí a vývar se vyčistí. Aspik 2x **přeced'** přes navlhčený plátěný ubrousek a nech vychladnout. Části aspiku vylíš vychlazené formičky, aby se na jejich stěnách vytvořila vrstva tuhého aspiku o síle asi 3 mm a nech v **ledničce** ztuhnout. 1 **konzervu krabího masa**, zbaveného chrupavčitých vláken nakrájej na drobné kousky, přidej okapaný, drobně pokrájený **povařený celer** z vývaru, 150 g **majonézy**, 5 PL téměř **horkého aspiku**, dle chuti **citrón. Šťávu** a **sůl**. Do formiček vlož snítky **petrželky** (kudrny) a drobné proužky okapané sterilované **kapie**. Humrovou směs zalij aspikem a nech v **ledničce ztuhnout**. Formičky krátce ponoř do **horké vody** a medailonky vyklop na kolečka **rajčat**.

!!ASPIK S KRŮTOU NA VÍNĚ Z 600 ml **studeného hov. Vývaru** seber tuk, vmíchej 2 rozšlehané **bílky**, přiveď jej k **varu** a přeced' jej přes hustý cedník. Odstav a rozpust' v něm 15 g **práškové želatiny** (plátkovou předem nech nabobtnat ve vodě). Přilij 150 ml **vína Malaga**, dle chuti jej **osol**, **opepři** a přidej 1-2 PL **citrónové šťávy**. 1 kg pečené **krůty** vykosti a nakrájej na šikmé plátky. Dno ploché misky zalij želatinou a nech dobře v ledničce ztuhnout. Na ni rozlož plátky vychlazeného masa, ozdob plátky z 1 **pomeranče** a hroznovým **vínem**. Poté je 2x zalij tuhnoucí želatinou, pokaždé ji řádně v **ledničce vychlad'**.

ASPIK S UZENÝM JAZYKEM 400 g **jazyka uvař**, **zchlad'**, oloupej a ukroj 4 tenké plátky. Zbytek nakrájej na kostičky a smíchej s kostičkami ze 100 g **steril. Okurek**. Do 4 misek nalij **aspik** tak, aby na stěnách vznikla vrstva silná 3-4 mm. Po ztuhnutí vlož snítku **petrželky**, po 15 g **steril. Kapie** a zakapej aspikem. Po ztuhnutí vlož plátek jazyka a na něj kostičky. Zalij aspikem a nech **ztuhnout**. Vyklop a podávej s **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

ASPIK S VEJCI 8 **vajec uvař** natvrdo (8 minut). Do plastových formiček s kulatým dnem nalij trochu aspiku a nech jej ztuhnout. Každé vejce **osol**, obal tenoučkým plátkem **šunky**, vlož do formičky a dolij aspikem, aby bylo celé zalité. V **ledničce** ztuhlá vejce z formiček vyklepni, urovnej na mísu a ozdob sekaným aspikem, sekanou **petrželkou** a růžičkami z **ředkviček** (popř. jinou zeleninou). Zvlášt' podávej **majonézu**. (**PŘEDKRM**)

!ASPIK VINNÝ S UZENINOU 350 g **šunkového salámu** (jinou uzenu) nakrájej na kostičky. 12 plátků **želatiny** namoč v troše **vody**, nech ji nabobtnat a pak ji vymačkej. 250 ml **bílého suchého vína** smíchej s 250 ml **masového vývaru** bez tuku a 4 PL **octa** (vinného). Ochucený vývar **zahřej**, přidej želatinu a nech ji rozpustit. Směs podle chuti **osol**, **opepři**, přidej 3-4 prolisované str. **česneku**, nasekanou **petrželku**, **majoránku** a nech **zchladnout** na pokojovou teplotu. Na závěr přidej do stále ještě tekutého aspiku **salám**. Aspik nalij do formy, vyložené mikrotenovou fólií a nech v **ledničce** asi **2 hodiny chladit**. Ztuhlý aspik nakrájej teplým nožem na plátky a podávej s **chlebem** nebo jiným **pečivem**. (**PŘEDKRM**)

ASPIK ZE ŠUNKY S VEJCEM (Oldřich Sahajdák) Do **70°C** teplé **okyselené vody** rozbij **vejce** dle počtu stravníků a nech je v ní asi **6 minut**. Žloutek se zatáhne, ale uvnitř zůstane tekutý. Vajíčka vlož do **skleniček**, v nichž je budeš podávat. 2 kg **kostí a kůže** z 1 pražské **šunky** ve 4 l **vody vař**, až se voda vyvaří na 0,7 l. Scezeným vývarem zalij vajíčka. V **ledničce** ztuhne do **1 hodiny**. Ozdob jej směsí **nakládané zeleniny**. (**PŘEDKRM**)

!AVOKÁDO PLNĚNÉ TOMATOVÝM ESCABACHE (Antonín Kinský) Na tomatové escabache rozmíchej 1 kostku **sýru Lučina** se 250 ml **majonézy** na hladký krém. Lehce je **osol** a **opepři**. Lze přidat i **ml. chilli**

(kousek feferonky bez jader nadrobno) nebo **tabasco**. Přimíchej 1 menší **červenou cibuli** na malé kostičky a opatrně 3-4 oloupaná **rajčata** bez jader na stejné kostičky. 2 velká **avokáda** podélně rozpuť a vyndej pecku. Do poloviny avokáda naklaď náplň. Navrch je ozdob **černou olivou**. Na talíři je polož na svěží **listový salát**, nebo na podobný ochucený salát. Podávej s **toasty**. (**PŘEDKRM**)

IBANÁNOVÝ „PIKANTNÍ BOK“ Marinádu připrav ze 2 PL **kečupu**, šťávy z 1 **citrónu**, 5 cl **rumu**, 1 prolisovaného str. **česneku**, **solí**, **ml. pepře**, příp. i trochy **medu**. Do marinády nalož nakrájené kousky 5 **banánů**, jeden banán nakrájej na 3-4 díly. Nech je asi **2 hodiny odležet**. Banány z marinády vyjmi, oviň je 20 plátky **angl. Slaniny** a naklaď na plech vymazaný **sádlem**. Smotky lze potřít **medem** a dle chuti i rozetřeným **česnekem**. **Peč** je v troubě při **180°C**, dokud anglická slanina není zlatavá a křupavá. **2 minuty před dopečením** vlož do trouby **prohřát** 5 malých **baget**. Banánový sladký „pikantní bok“ při servírování lehce dozdob 1 hrstí nasekané čerstvé **bazalky**, zakápní **oliv. olejem** a podávej s **rozehřátou bagetou**, zabalenou v **ubrousku**. (**PŘEDKRM**)

IBAŽANTÍ PRSA-ZÁMECKÁ PEČÍNKA (**Náročné, ale luxusní**. Radek David) Houbový jus: Na 1 PL **slunečnicového oleje** **orestuj** 100 g **žampionů** na plátky, přidej 10 g **suš. hub**, zalij je 400 ml **zvěřinového** (hovězího) **redukovaného vývaru** (tj. zvěřinovým fondem) a **pomalů vař**. Po **1 hodině** je sceď a **zredukuj**. Mezitím na husté těsto smíchej 100 g **semolinové mouky** a 75 g **žloutků**. Zabal je do **fólie** a nech alespoň **1 hodinu** odležet v **chladu**. Náplň do **raviol**: na 30 g **slunečnicového oleje** **orestuj** 60 g **hřibů** na kostičky. **Vychlad** je, přidej 20 g **nastrouhaného syra Ricotta**, 10 g **nastrouhaného Parmezánu**, 5 g **petrželky** nadrobno, 10 g **bílku**, **sůl** dle chuti a promíchej. Z těsta vyválej 2 pláty. Na spodním naznač kulatým vykrajovátkem kolečka, do středů dej náplň a potřij je 1 **rozšlehaným vejcem**. Přelož je druhým plátem těsta, po obvodě náplně vykrajěj kulaté ravioly a kolem je přitlač např. vidličkou. **Vař** je pak v **osolené vodě pár minut**, dokud nevyplavou. 4 **bažantí prsa** ochuť **solí, bílým ml. pepřem** a zabal do 20 g **vepřové bránice**. Na 20 ml **slunečnicového oleje** je z obou stran **opeč** a přelij houbovým jusem. Přelévej je tak, aby prsa zůstala křehká. Poté je překroj napůl. Oloupej 160 g **černého kořene** a ve 200 ml **osoleného mléka** jej **uvař** do poloměkka. **Zchlad** jej ve **vodě s ledem**, podélně rozkroj a na 30 g **přepuštěného másla** **opeč**. 12 půlek **vlašských ořechů** dej do 40 g **medu**, přidej 20 ml **vody** a **pomalů vař**, až se voda vyvaří a ořechy se oglazují. Pokrm ozdob **nasekanou petrželkou** a listy **kerblíku**.

IBAŽANTÍ PRSÍČKO S HŘÍBKÝ A MALINOVOU OMÁČKOU (1 porce, Václav Frič) 1 bažantí **prsíčko osol**, **opepři** a zdrhni na ně 2 snítky **tymiánu**. Na pánvi **rozehřej** 2 PL **sádra** a maso na něm **zprudka osmahni** dozlatova. Vedle masa **osmaž** dozlatova 1 **čerstvý hříbek**, rozkrojený podélně na poloviny tak, aby zůstal pevný. Kousky hub **osol** a **opepři** až na závěr, jinak by pustily vodu a spíše se vařily. Vše vyjmi do misky. Do pánve s výpekem přidej 2 PL **krupicového cukru** a nech jej zkaramelizovat. Přidej 1 PL **portského vína** a **svař** vše zhruba na polovinu, aby omáčka měla správnou hustotu (ne moc řídkou ani hustou). Vlož dle chuti asi 50 g čerstvých **malin**. Dochuť je **solí, ml. pepřem** a přidej 1 PL **másla** pro zjemnění. Dále je již **nevař**. S malinami zacházej opatrně, aby si udržely tvar. Míchej je pouze pánví, ne vařečkou, ta by je rozmačkala. Do středu talíře polož houby, na ně překrojené bažantí prsíčko, přelij je omáčkou a ozdob snítkou tymiánu.

BAŽANTY, KŘEPELKY A KOROPTVE lovci vyháčkují (konečnick naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením k navíjení střívka). Mají bílé maso a vyžadují tedy stejnou teplotu pečení, jako kuře. Pár dní se v chladnu nechávají zavěšeny v peří. **Škubej je velmi opatrně**, protože se kůže snadno trhá. Nikdy je nespauj vařící vodou, ale jen horkou. Poté je namokro opatrně škubej, především na voleti, po několika málo pírkách proti směru růstu. Nejhorší jsou křídla, kde peří drží nejvíce. Když nějaká peříčka zbydou, opatrně je opal, stejně jako chmýří a drobná peříčka kolem zobáku. Někdy se neškubou, ale stáhnou se z kůže. Přijdeš však o křupinku, práce se ale dost urychlí. Při kuchání rozřízni břišní dutinu, a nebyl-li pták vyháčkován, vyjmi střeva. Pak vyjmi vole. Ponech jim však hlavu i krk, oči vyjmi a ponech i nohy, na kterých odstříhni drápky a dobře je kartáčem omyj. Maso je suché, proto se musí dobře **prošpikovat**. Okořeň a plň je **játry, olivami, houbami, šunkou, ananasem** nebo **mandarinkami**. Dus je na **víně**, podlévej masovým **vývarem** a omáčku zahusti **smetanou** (zlatavou jíškou). Jednodušší je osolené a prošpikované maso péci se **zeleninou**, obložené **slaninou**. Chceš-li vytvořit hnědou kůrčičku, musíš maso na pánvi **prudce opéct**. Doporučuje se předem je naporcovat. Zasyrova odřízni prsa a stehna, která polož kůží dospod na pánev s **řádně rozehřátým oliv. olejem**. Při **vysoké teplotě** je asi **3 minuty opékej** do zhnědnutí kůže. Obrat' je, a již jen **1 minutu opékej**, aby maso uvnitř zůstalo růžové. Pak je při **200°C** v troubě krátce **dopeč**. Když pustí šťávu, slabě je podlej. Podle stáří je **peč** ¾-2 **hodiny**. **Staré koroptve** i **bažanty** dostatečně **dus** doměkka v přílehajícím pekáči. Chutnají pak jako mladé. Podávej je s **bramborem** (opečeným) a s **červeným zelím**, nebo s **kompotem**.

BAŽANT PEČENÝ S NÁDIVKOU V REMOSCE 1 **housku** namoč do **mléka** a vyždímej ji. 100 g **telecích jater** (vepřových) umel, pak umel i housku. Přidej 50 g **špeku** na kostičky, **osol** a **opepři** je. 1 vykuchaného a očištěného **bažanta** protkni 50 g klínků **špeku**, **osol** vně i uvnitř a do dutiny břišní vlož kousek **cibule**. Nádivku naplň do volete. Vole zašij a zbytek dej do dutiny břišní nebo do alobalu. Hlavu zahni pod křídlo a svaž jej. Bažanta vlož do hluboké pánve na **rozškvařené** zbytky špeku s 50 g **másla**, přidej 2 **pepře** a bez podlévání je **opeč**. Pak je podlij několika PL **vody**, aby se máslo nepřepalovalo. Mladého bažanta **peč** **1 hodinu**, starého déle a více jej podlévej. Nakonec šťávu zahusti kouskem **másla**, smíchaným s 1 ČL **hl. mouky** a nech **povařit**. Vidličkou vyjmi koření. Podávej s **bramborami, kompoty, pečenými jablky** nebo s **červeným dušeným zelím**.

BAŽANT PO CIKÁNSKU 1 bažanta **osol** a ochuť 2 ČL **Mysliveckého koření**. V pekáčku poklad' 100 g **špeku** na plátky, 1 **cibulí** a 4 str. **česneku** nadrobno. Pokapej jej 2 PL **oleje** a dej do trouby **vyhřáté** na **180°C zapéct**. Zapečeného podlij **vodou** a **upeč** dozlatova. Hotového vyjmi, šťávu **vyrestuj** do tuku, zapraš 1 ČL **hl. mouky**, **osmahni** a zalij trochou **vody** a 2 dl **červeného vína**. Přiveď do **varu**, přidej 1 PL **rajs. protlaku**, ½ **hodiny povař** a **dosol**. Porce bažanta podávej přelitě šťávou s dušenou **ryží** nebo s **bramborovými kroketkami**.

BAŽANT PO ČESKU 1 očištěného **bažanta** na prsou protkni 50 g **špeku** na klínky a **osol**. Na 80 g **másla zpěň** 1 **cibulí** nadrobno, přidej zbytky špeku, 2 **pepře**, 1 **jalovec**, a trošku podlij **vodou**. Bažanta **peč** při **180°C** a občas jej **přelévej** šťávou. Když je maso měkké (asi za 45 minut), vyndej je na teplou mísu a zbylou šťávu **podus**. Nakonec ji lehce zapraš **moukou**, **osmahni**, mírně zalij **vodou** a **20 minut povař**. Podávej s **opečeným bramborem** a **žampiony**, **dušenými na másle**.

!BAŽANT PO MYSLIVECKU Upeč jej asi tak v říjnu, kdy rostou houby a bylinky. 1 mladého **bažanta** (1 kg) potř **solí**, **ml. pepřem**, oblož 100 g plátek **anglické slaniny** a svaž. Na 2 PL **oleje** jej lehce **opeč** dohněda. S ½ l **hov. Vývaru** (z Masoxu) a ½ l **bílého vína** při **150°C** nech bažanta prsíčky dolů **dušit**. Poté jej lze **ogrilovat** dokřupava. 250 g očištěných **hub** na ne moc malé kousky **zpěň** na 2 PL **másla** a **4 minuty** je **mírně restuj**. 150 g malých **cibulek opeč** na 2 PL **másla** dozlatova. Hotového bažanta nech přikrytého **odležet**. 1 PL **Solamylu** rozmíchej se 4 PL **33% smetany** a s vypečenou šťávou nech **vkypět**. Houby a cibuli v omáčce **prohřej** a **dochuť**. Podávej s **bramborem**, **dušeným kvěťákem** a **červeným vínem**.

BAŽANT SE ŽAMPIONY Oškubaného a vykuchaného **bažanta** především na prsíčkách a stehnech **prošpikuj** asi 50 g **slaniny**. Posyp jej 2 ČL **koření Divočina**, nebo po ½ ČL tlučeného **nov. koření**, čerstvě **ml. pepře**, **ml. papriky** a 5 listy **bazalky** nadrobno. Dalších 50 g **slaniny** na kostičky **rozpal** s 1 PL **másla** a 1 PL **oliv. oleje**. Bažanta **osol** a ze všech stran na ní **opeč**. Přidej 1 **cibulí** nadrobno, 1 **bob. list** a podlij jej. Bažanta **peč** při **180°C** a občas jej přelévej **šťávou**. Když je maso asi za **45 minut** měkké, vyndej je na mísu a šťávu **podus**. 300 g **žampionů** (lišek, hříbků) nakrájej na větší kusy a na kousku **másla** je **osmahni**. Pak je **osol** a **dus** doměkka. Bažanta naporcuj, oblož houbami a podávej s **opékaným bramborem** a **brusinkovým kompotem**.

!BIFTEKY připrav ze střední části svíčkové (viz i výše z kapitoly Dělení druhů masa HOVĚZÍ MASO/V BRITÁ-NII/SVÍČKOVÁ) takto: **1.** Kvalitní **svíčková** má být po krajích nahnědlá, uprostřed červená. Na řezu je maso lesklé. Mramorované maso je velmi chutné a šťavnaté. **2.** Biftek má být 4-5 cm vysoký (tzv. řez Tournedos). Naklepat se má jen klouby ruky. Maso se má po obvodu stáhnout provázkem (i s plátkem anglické slaniny). **3.** Ochuť jej jen **čerstvě ml. pepřem** a pokapej jej pár kapkami **oliv.** (bylinkového) **oleje**. Nech jej v **chladu několik hodin** (nejdéle 10 hodin) **odležet 4.** Masivní, nejlépe litinovou pánev **pořádně rozpal. 5.** Rozvaž, jaký stupeň propečení budeš požadovat. Nejsi-li si jist, připrav raději biftek krvavější, než bys jej zkazil přepečením.

PROPEČENOST MASA zjistíš teploměrem, nebo i takto: Dej ruku dlaní nahoru. Dotkni se ukazovákem špičky palce. Druhou rukou poklepej na sval pod palcem. To je právě „very rare“. Nyní se postupně dotýkej palce dalšími prsty až k malíčku. Sval tvrdne jako maso na pánvi, až k „well done“. Stupně propečení jsou tyto:

VERY RARE (Trés saignant) Steak má tenkou hnědou kůrku, uvnitř je ještě syrový (krvavý). Prstem jde lehce zmáčknout. Vnitřní teplota je **49-52°C**, **smaž** jej **1-2 minuty** z každé strany. Nech jej **9 minut v teple odležet**.

RARE (Saignant) Na povrchu je steak hnědý, pod povrchem růžový. Prstem lze zmáčknout jen prostředek, jinde je maso pevnější. Vnitřní teplota je **58-60°C**, **smaž** jej nejvýše **2½ minuty** z každé strany. Nech jej **8 minut v teple odležet. Gurmety je nejoblíbenější.**

MEDIUM (À point) Maso je uvnitř růžové ale ne krvavé. Tlaku prstu odolává málo, zlehka pruží. Vnitřní teplota je **65-68°C**, **smaž** jej **3-4 minuty** z každé strany. Nech jej 6 minut teple odležet. **Přednost jim dává většina lidí.**

WELL DONE (Bien cuit) Steak má křupavou hnědou kůrku, je celý propečený, tlaku prstu se nepodává. Vnitřní teplota je **74-77°C**, **smaž** jej **4-7 minut** z každé strany. Nech jej 4 minuty v teple odležet. **Žádá jej jen málokdo.**

Uvedené časy i teploty jsou jen orientační, závisejí na zralosti masa, tloušťce bifteku, kvalitě pánve a druhu tepelného zdroje. Nejvhodnější je plynový. Hotové bifteky nech **v teple 4-9 minut odležet**. Před podáváním je **posol**. Někdo bifteky v troubě při 200°C nechává doběhnout na stupeň „medium“. Pak je osolí. Podávej je **na zahřátém talíři**. Z výpeku připrav **omáčku!** Výpek uvolni několika lžicemi **shery** a přidej šťávu z biftek po odležení. Tekutinu trochu **odvař**. Poté přidej plátek **másla** a 1 PL **hořčice** (hrubozrné francouzské, např. Moutarde de Meaux). Okořeň ji **čerstvě mletým pepřem** a **solí**. Ostrost z hořčice sraž dobrým **medem**.

!BIFTEK PEPŘOVÝ PAŘÍŽSKÝ (FRANCIE) V hmoždíři rozdrť pro čtyři 200 g **bifteky** 2 PL **zeleného** (černého) **celého pepře**. **Osušené** steaky zlehka posyp ½ ČL **hořčičného prášku**. Pepř dej na talíř a steaky v něm po obou stranách obal. Pepř důkladně do masa zamačkej. Steaky po každé straně na **rozpáleném oliv. oleji** (viz výše) **opekej 2-3 minuty**, mají-li být krvavé, **3-4 minuty** na medium a **5-6 minut** na propečené. Přelož je na **nahřátou** mísu a nech **na teple**. Mimo plotnu nalij do pánve 4 PL **koňaku** a vařečkou uvolni výpek. Přidej 200 g **crème fraîche** (kysané smetany) a za **stálého míchání 1-2 minuty mírně povař**. Přelij maso a ihned podávej s **novými brambory** a **čerstvou zeleninou** (s pečenými brambory a salátem). K zapití je nejlepší **víno Bordeaux**.

BIFTEK SE ŠALOTKAMI A ČERVENÝM VÍNEM (FRANCIE) Připrav 4 bifteky a ulož je v **teple**. K výpeku přidej 200 g **šalotky** na tenká kolečka, 1 rozmačkaný str. **česneku** a zvolna je **3 minuty restuj** doměkka. Přidej 150 ml **červeného vína** a přiveď je k **varu**. Zprudka je **povař**, až v pánvi zbudou asi 4 PL šťávy. Přidej 80 ml **hovézího**

vývaru a 1 ČL **nasekaného tymiánu**. Opět přiveď k **varu**, dle chuti **osol** a **opepři**. Bifteky přelij omáčkou a podávej např. s **hranolky** a **podušenou zeleninou**.

BIFTEK SE ŽAMPIONOVOU OMÁČKOU (RAKOUSKO) 200 g **žampionů** pokrájej na hrubší plátky. Opékej je **2 až 3 minuty** doměkka. Přimíchej 2 ČL ml. **papriky** a **30 vteřin** ji **osmahni**. Přidej 1 ČL **rajského protlaku** (vývar), přiveď k **varu** a **považ** do mírného zhoustnutí. Přidej 140 ml **zakysané smetany**, **promíchej** a důkladně **prohřej**. **Osol**, **opepři** dle chuti a hotovou omáčku podávej se 4 bifteky.

!BIFTEK S MÁSLEM DVOU CHUTÍ (FRANCIE) 150 g **změkklého másla** utři a rozděl do 2 misek. K jedné polovině přidej 2 ČL **hrubozrné hořčice**, 2 ČL **crème fraîche** (mléko) a **dobře promíchej**. Do druhé ½ másla rozdrob 50 g **rokfóru** a rovněž je **dobře rozmíchej**. Jedno máslo naplň do zdobičky s hvězdičkovým nástavcem a na **pečicí papír** vytlač 4 růžičky. Totéž proved' s druhým máslem a růžičky dej **vychladit**. Bifteky polož na talíře a polož na ně růžičky ochucených másel. Podávej je s **hranolky** (oblíbenými Steak frites) a s **červeným vínem**.

!BIFTEK S HUSÍMI JÁTRY A ZELENINOU (Petr Juhoš) 800 g **svíčkové** nakrájej po 200 g a na 50 g **oleje** po všech stranách **zprudka opeč**. Pak je obal proužky z 200 g **slaniny** (anglické) a zvolna z obou stran **propeč**. 2 **rajčata** rozpul, 250 g **lilku** a 250 g **cukety** nakrájej na plátky. 125 g **červené kapie spař** a oloupej. Všechnu **zeleninu** trochu **osol** a potř 50 g **bazalkového pesta**. Řezy z 200 g **husích jater** po obou stranách **zprudka opeč** a společně s biftekem **osol** a okořeň **drceným pepřem**.

!BIFTEK TATARSKÝ 400 g čerstvé **svíčkové** (odřezků) naškrábej. Smíchej ji se 2 **žloutky**. Nadrobno nasekej 1 **cibuli** a 4 **sladkokyselá okurky**. Vše okořeň **čerstvě mletým pepřem**, ostrou **ml. paprikou**, **solí**, pár kapkami **worcesteru**, či **tabasca**, někdo má rád i kečup či ajvar. Každý host si může chuť masa namíchat sám. Nejlépe chutná s křupavou **topinkou osmaženou** dozlatova a decentně potřenou **česnekem**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ AMERICKÝ (Martin Hrdlička) 400 g kvalitní **svíčková**, **zrající 45 dní** (má nazrálou chuť a je křehká) nakrájej na malé kostičky a dochuť **worcesterem**, **kečupem**, **tabascem**, **dijonskou hořčicí**, **šalotkou** velice nadrobno, 2 **žloutky**, špetkou **ml. papriky**, **solí**, **pepřem**, **kapary** nadrobno, přidej pár kapek **koňaku**, nakrájenou **pálivou okurčičku cornichon** a **petrželku**. Podávej s **dijonskou majonézou** s **havajskou solí**. Host si jej namaže na **suché topinky crostini**. Doporučuje se **víno Pinot Noir** z Kalifornie. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK TATARSKÝ EXKLUSIVNÍ (Petr Stádník) 20 g plátek **želatiny** nech ve vodě **nabobtnat**. Želatínu vymačkej a rozpusť ve 100 ml **teplého worcesteru**. Nalij jej do **formy** vyložené **fólií** a nech v **ledničce** ztuhnout. Ztuhlý plát nakrájej na kostky asi 1x1 cm. Smícháním 40 g **ml. papriky**, 20 g **ml. pepře**, 20 g **drceného kmínu** s troškou **vody** připrav hmotu, ze které zformuj kuličky. Z 50 g **solí**, smíchané s troškou **vody** vytvoř husté kašovité hrudky. 1500 g **hovězího masa Flap Steak U. S.** (prémiové maso z pupku U. S. kvality) nakrájej na proužky a **umel** je. Rovnou od mlýnku maso smíchej se 100 g **žluté cibule** velmi najemno a 250 g **žloutků**. Porcuje je na plochý talíř (břidlicový plát) spolu s kuličkami z koření. Cukrářským sáčkem naaranžuj 200 g **plnotučné hořčice** a 200 g **jemného kečupu**, smíchaného s pár kapkami **červeného tabaska**. Přidej kostičky worcesteru a solné hrudky, které nyní rozdrol. Strávník si maso dochutí sám. Biftek doprovod' několika **lístky červené řepy** a (bělým) **salátem**. Podávej s **topinkami**, **smaženými** na **sádle** a s 1 stroužkem **česneku**.

!BIFTEK TATARSKÝ HOSPODSKÝ (Marek Janouch) Umel 500 g **nízkého roštěnce**, odleželého 1-2 týdny. Dochut' jej **kečupem**, **plnotučnou hořčicí**, **cibulí** a **ačechraného okurkou** nadrobno, **worcesterem**, **drceným kmínem**, **solí** a **ml. pepřem**. Nechybí 2 pasterované **žloutky**. Host si tatarák namaže na **topinku**, **usmaženou** na **sádle**, kterou si každý potře stroužkem **česneku**. Doporučuje se podávat s **plzeňským pivem**. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK TATARSKÝ JELENÍ LEHCE ZAUZENÝ (Marek Raditsch) 400 g odleželého **jeleního hřbetu** odblaň a naškrábej (nasekej na drobné kostičky). 1 hlavu **česneku** dej **pomalou vařit** do 150 ml **slunečnicového oleje**. **Vychladlé**, měkké a oloupané stroužky rozmačkej na pastu. Z 1 **žloutku**, 1 ½ PL **dijonské hořčice**, zbytku **oleje po česneku**, poloviny **česnekové pasty** a dle chuti **citrónové šťávy** vyšlehej omáčku a ioli. 1 střední bulvu **červené řepy** očisti a spolu s 1 větvičkou **tymiánu** a pár kapkami **oleje** zabal do **alobalu** a **peč** v troubě při **185°C** asi **45 minut** doměkka. Vychladlou nakrájej na ½ cm plátky, ze kterých vykroj kolečka, která **posol**, **opepři** a pokapej **citrónovou šťávou**. Maso dochut' 1 **šalotkou** najemno, druhou polovinou **česnekové pasty**, špetkou **ml. chilli**, 4 PL panenského **oliv oleje** a 1 ČL **hořčice**. Vše důkladně promíchej. 4 **křepelčí vejce** vyklepni do **vařící vody** a **vař 1 minutu** jako ztracená vejce (viz níže VEJCE ZTRACENÁ). Následně je přendej do **ledové lázně**. 200 g **mražených brusinek rozvař** se 100 g **cukru**, **rozmixuj**, proced' a dle potřeby **zredukuj**. Pokrm servíruj pod **skleněným poklopem** (sklenicí), který **zauď** pomocí **smokeru**.

!BIFTEK TATARSKÝ LUXUSNÍ (Marcel Ihnačák) 200 g **svíčkové** na kostky **rozemel** najemno. Pro odstranění masa z mlýnku umel kousek (staršího) **rohlíku**. Přimíchej ½ **cibule** nadrobno a 1 **sterilovanou okurku** nadrobno. Ochut' je 2 ČL **ml. papriky**, 1 PL **dijonské hořčice**, 1 ČL **worcesteru**, **mořskou solí** a **čerstvě ml. pepřem** dle chuti. Dobře **promíchej** a nech **15 minut** v **lednici odležet**. Každou porci natlač do kulaté formičky na talířku, lžičkou utvoř uprostřed jamku, do které vyklepni po 1 **žloutku**. Formičku opatrně odstraň. Podávej s domácími **smaženými brambůrky**, ozdobený **petrželkou** nadrobno s hoblíčkami **sýra** Grana Padano.

BIFTEK TATARSKÝ MICHELINSKÝ (Marek Fichtner) 400 g **biosvíčkové** nasekej nadrobno, ochuť čerstvě **ml. pepřem**, **solí** a **hořčičným olejem**. Povrch porce potřít krémem ze **zakysané smetany** a čerstvého, jemně nastrohaného **křenu**. Navrch polož **poširovaný biožloutek** a tenké plátky **šalotky**. Ozdob jej stonky zahradní **řeřichy** (petrželkou). Podávej jej na **bramboráčku** s opečeným krajíčkem **chleba** a **sektem**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ PO FRANCOUZSKU (Anthony Bourdain, USA) 300 g **svíčkové** (nízkého roštěnce, malého ořechu či falešné svičkové) **naškrábej** (jemně umel). Nech je **odpočinout** a dobře **vychlad'**. **Promíchej** 1 **žloutek**, 1 PL **dijonské hořčice**, 2 rozetřené **ančovičky**, 1 ČL **kečupu**, 1 ČL **worcesteru**, stříkem **tabasca**, dle chuti **ml. pepřem** a **solí**. Přilij 2 PL **oleje** a pár kapek **koňaku**. Pečlivě **promíchej**, vlož 1 malou **cibuli** nadrobno, posekané **kapary**, **ostré okurčičky** **cornichony** a 1 nasekanou snítku **petrželky**. Promíchej s masem a podávej s **hranolky** či **opečenými toasty**. (**PŘEDKRM**)

BIFTEK TATARSKÝ TRENTINSKÝ (Daniel Průša) 450 g **hov. Masa** (falešné svičkové) na menší kousky umel nahrubo. Přidej nastrohanou kůru a **šťávu** z dobře omyté půlky **citrónu**. Okořeň **ml. jalovcem**, **ml. pepřem** a **solí**. Přidej 2 PL **oliv. oleje** a **promíchej**. **Nasucho** na **pánvi opeč** toasty z **bílého pečiva**. Na majonézu dej do vyšší nádoby 1 **žloutek**, špetku **solí** a **ml. pepře**, 1 ČL **bílého vin. Octa** (vše dle chuti). Za stálého **míchání tyčovým mixérem** přilívej 500 ml **arašidového oleje** až do zhoustnutí. Maso na toastech ozdob **květem lichořešitnice**, **okvětními lístky afrikánu** a **koprem**. Posyp je křupavým **müsli** bez příchuti. (**PŘEDKRM**).

BIFTEK TATARSKÝ Z LOSOSA (2 porce) Z 200 g čerstvého **lososího filetu** odstraň kůži a velmi jemně jej naškrábej (nasekej). Přidej 1 **červenou cibuli** nadrobno. Bifteky ochuť špetkou **solí**, špetkou **ml. pepře** a dle chuti zakapej šťávou z 1 **citrónu** nebo **limetky**. Přidej 1 ČL **oliv. oleje** a směs dobře **promíchej**. Dle chuti lze přidat nasekanou **snítku kopru**, nebo **oregana**. Podávej **chlazené** s **opečenými toasty** nebo s **bagetkami**.

!BIFTEK TATARSKÝ Z ROŠTĚNÉ 500 g **nízkého** (vysokého) **hov. Roštěnce** 2x umel a smíchej s 1 **vejcem**. Dle chuti přidej špetku **ml. pepře**, 1 ČL **solí**, 1 ČL **ml. papriky**, 1 ČL **hořčice**, 1 ČL **kečupu** a 1 **cibuli** nadrobno. Směs nech chvíli v chladu odležet. **Osmáž** 5-10 **topinek**, **osol** a potřít je 5 str. **česneku**. (**PŘEDKRM**)

!BIFTEK UZENÝ NA SENĚ S JALOVCOVÝM KRÉMEM (2 porce, ITÁLIE) 400 g **steakového hovězího** (nízká rostěná, svičková apod.) ochuť **solí** a **ml. pepřem**. Obal je čistým **senem** a pokapej **oliv. olejem**. Nech je 48 hodin v **chladu**. Do masivní železné pánve dej štěpky z **aromatického dřeva**, **zapal** je a počkej, až začnou **doutnat**. Pánev dej do studené trouby na plech dole. Nad pánev dej **plech s ledem**, aby se maso nezažhřívalo. Zcela nahoru dej mřížku (plech) s masem obaleným senem, které nech **15-20 minut udit**. Potom polož maso i se senem na **lehce rozpálený gril** a krátce je **peč**, aby zůstalo uvnitř spíše syrové. 50 g **výhonků jalovce**, 20 g **výhonků borovice** a 10 g **řeřichy** nadrobno smíchej se 3 PL **panenského oliv. oleje** a dej je **zmrazit**. Hustou hmotu **rozmixuj** na hladký krém. Přimíchej 125 g **koziho sýra**, 125 g **tučného tvarohu** a 50 g **pasty z lískových oříšků**. Opět je **rozmixuj** a nakonec přidej kuličky **zeleného jalovce** dle chuti. Podávej s **teplým salátem**, např. se **špenátovými listy** nebo s **blanširovanými pampeliškami** a redukovanou šťávou z masa.

!BIFTEKY S OVOCEM (ŠVÝCARSKO) 4 **bifteky** po 150 g naklepej hřbetem nože, po jedné straně je potřít **olejem**, **opepři**, naskládej na sebe a nech je alespoň **2 hodiny proležet**. Na pánvi rozpusť 2 PL **másla**, přidej 2 **banány** podélně rozkrojené, 4 poloviny **kompotovaných broskví**, plněné 4 ČL **brusinek**, 4 kolečka **ananasu** a 2 PL **mandlových lupínků**. Asi **1 minutu** je **zapeč**, přiklop a odstav. 1 PL **hl. mouky** rozmíchej s trochou **smetany**, přidej 1/8 l **33% smetany**, 1 PL **sój. omáčky** a 1/8 l **hovězího vývaru**. V druhé pánvi **rozšvař** 50 g **anglické slaniny**, pokrájené nadrobno. Bifteky z každé strany **1 minutu prudce opeč** (dále by ztuhly), **osol** a přidej je k ovoci. Šťávu z masa zapraš **moukou**, míchej dokud se nespojí, a dochuť ji. Bifteky podávej s **ryží**, **dušenou v kuřecím vývaru**, ochucenou trochou **kurkumy** (kari).

!BIGOS (jedna z mnoha variant, POLSKO) 1/2 kg **kysaného zelí** pokrájej a za občasného **zamíchání** i s nálevem **mírně dus**. 1/2 kg **vepřového plecka** nakrájej na kostky 3x3 cm a na 50 g **zlatavé cibulky** nadrobno je **udus** do poloměkka. Maso přidej do zelí a **dus** doměkka. 1/2 kg **hlávkového zelí** nakrájej, **osol**, **spař**, přidej do kysaného zelí s masem a **udus** doměkka. Přidej 200-500 g **uzeného bůčku** na kostky 3x3 cm. Lze přidat i 100 g **škvarků**, 200 g **opečeného salámu** na kostičky, nebo nakrájenou **klobásu** a 100 g **suš. švestek**. Vše ochuť 1 PL **ml. papriky**, 2 **bob. listy** (majoránkou) a dle chuti **dosol**. Bigos **dus** ještě asi 1/2 **hodiny**. Dle chuti lze přidat i 2-3 dl **červeného vína** a asi 2 PL **cukru**. Podávej s **chlebem** (u nás chutná i s knedlíkem).

BIGOS SLEZSKÝ Nakrájej 500 g **hovězího masa**, 500 g **vepřového masa** a 300 g **kuřete** nebo krůty na 3 cm kostky. Pokrájej 500 g **kysaného zelí**, 1 menší hlávkou **bílého zelí** a 4 **cibule** nadrobno. Namoč 50 g **suš. hříbků** (lišek, jiných hub) v 1 hrnku **vody**. Na 1 PL **sádlu** nebo **oleje zpěň** 1 **cibuli** nadrobno a dej **dusit** kysané zelí. V **dalším kastrolu zpěň** další 1 **cibuli** nadrobno, zalij ji 1 hrnkem **vody**, přidej dle chuti **ocet**, **cukr**, **kmín**, **sůl**, bílé zelí a dej je také **dusit**. Ve **třetím kastrolu osmahni** na troše **sádlu** (oleje) 100 g **slaniny** na kostičky a další 2 **cibule** nadrobno. Pak přidej hovězí maso a **opeč** je. Okořeň je **kmínem** a přilij houby i s vodou. Přikryté **dus** asi 1/2 **hodiny**. Přidej vepřové, a až se zatáhne, také drůbeží maso. **Okořeň** a **přisol** je dle vlastní chuti a pomalu **dus** do změknutí. Do hotového masa přimíchej 1-2 nožky domácí či jiné **dobré klobásy**, pokrájené na půlkolečka. Do masové směsi vmíchej postupně obě zelí. Podávej s **chlebem** (s knedlíkem).