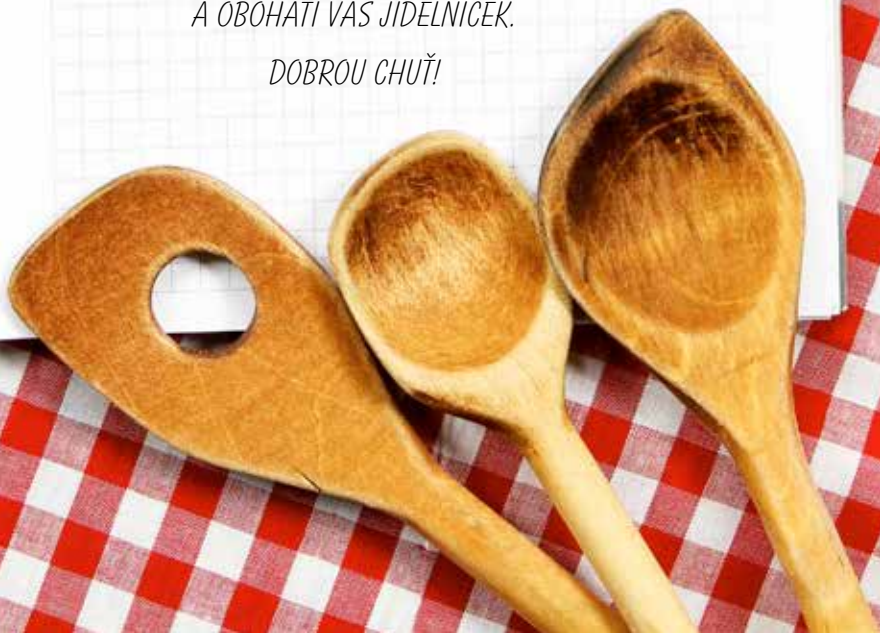




SENIOKUCH

*VÁŽENÍ PŘÍZNIVCI KLUBU SENIOREK,
PŘINÁŠÍME NÁŠ LITERÁRNÍ POČIN, KTERÝ VZNIKL V DOBĚ,
KDY JSME SE NEMOHLI POTKÁVAT OSOBNĚ. PRO NÁS TO
BYLA, I PŘES RŮZNÁ OMEZENÍ, DOBA VELMI PŘÍNOSNÁ.
ZJISTILI JSME, ŽE UMÍME POUŽÍVAT MODERNÍ TECHNOLOGIE,
OPRÁŠILI RUČNÍ PRÁCE, PŘEČETLI MNOHO KNIH, SLEDOVALI
POŘADY V TELEVIZI A VEŠKERÉ ČINNOSTI SDÍLELI S OSTATNÍMI,
OPRÁŠILI MNOHO RECEPTŮ A POSÍLALI JE DÁL. DÍKY
MODERNÍ DOBĚ, VE KTERÉ ŽIJEME, MOHLA VZNIKNOUT I TATO
KUCHAŘKA. DOUFÁME, ŽE VÁS RECEPTY ZAUJMOU
A OBOHATÍ VÁŠ JÍDELNÍČEK.*

DOBROU CHUŤ!





Fazolová polévka

Potřebujeme:

- 500g čerstvých fazolí (nebo sušených - ty musíme namočit nejméně na 6 hodin předem)
- 3 cibule
- 3 lžíce oleje
- 200 g slaniny
- 6 stroužků česneku
- 1 lžička chilli
- 1 lžička kmínu
- 2 l vody (lepší je masový vývar)
- 6 bobkových listů
- sůl
- mletý pepř
- 2 lžíce javorového sirupu
- kůra a šťáva z malého citronu

Na ozdobu:

- 200 ml zakysané smetany
- 2 lžíce nasekaného čerstvého koriandru

Postup:

Slaninu nakrájíme na kostičky a orestujeme na oleji, přidáme cibuli a chvíli restujeme společně. Přidáme kmín, chilli, bobkové listy, prolisovaný česnek a promícháme. Přidáme fazolky a zalijeme vodou. Vaříme dokud nebudou fazolky měkké. Poté vyndáme bobkové listy, část fazolek odebereme, rozmixujeme. Rozmixované fazolky vrátíme do vývaru a dochutíme solí, pepřem, sirupem, kůrou a šťávou z citronu. Na talíři ozdobíme.

Pečené kuře s nádivkou

Potřebujeme:

- kuře
- 200 g slaniny
- 6 rohlíků
- 2 dl mléka
- 6 vajec
- nasekaná petržel
- sůl
- pepř
- 2 dl masového vývaru
- 2 dl červeného vína
- 3 bobkové listy
- drcený jalovec
- ½ lžičky kari
- ½ lžičky kurkumy

Postup:

Nakrájíme slaninu, opečeme na ní kuře ze všech stran a pak naplníme nádivkou.

Nádivka: Rohlíky nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem, necháme rozmočit, přidáme slaninu, na které jsme opékali kuře, 6 žloutků, petržel, sůl, pepř a sníž z bílků, zpracujeme a naplníme kuře.

Aby nádivka nevytékala, kuře zašijeme, podlijeme vývarem, vínem, přidáme bobkové listy, jalovec, kari kurkumu. Pečeme, při občasném polévání kuřete asi 1 ½ hodiny při 160°C.



Desetiminutový knedlík z mikrovlnky

Potřebujeme:

- 2 rohlíky
nebo 4 plátky toustového chleba
- 1 hrnek polohrubé mouky
- 1 hrnek mléka
- 2 vejce
- 4 snítky petrželky
- 1 větší špetka soli
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 4 lžičky rostlinného oleje

Postup:

Nakrájíme pečivo na kostičky, lístky petržele nahrubo nasekáme. V misce smícháme rohlíky s prosátou moukou a práškem do pečiva. Přidáme vejce, mléko a vařečkou vše smícháme na těsto. Mělo by být poněkud tekuté. Připravíme si 4 čtvrtlitrové hrnky, všechny k ohřevu v mikrovlnné

troubě. Do každého nalijeme jednu lžičku oleje a mašlovačkou ho důkladně rozetřeme po celém vnitřním povrchu hrnku.

Těsto rozdělíme do připravených hrnků, do dvou třetin.

Hrnky naskládáme do mikrovlnné trouby ve stejné vzdálenosti od středu otočného talíře, výkon nastavíme na 650–700 W a vlníme 6 minut.

Po této době zapíchneme dlouhý úzký nůž doprostřed jednoho z knedlíků až ke dnu a po vytažení zjistíme, zda je na něm syrové těsto. Pokud ano, pokračujeme ještě minutu až dvě ohřevu.

Hotové horné knedlíky, vyklopíme z hrnku, šikmo nakrájíme na kolečka a ihned podáváme.





Mrkvový chléb s ořechy

Potřebujeme:

- 350 g hladké mouky
- 150 g celozrnné mouky jemné
- 1 lžička soli
- 2 lžičky jedlé sody
- 150 g nastrouhané mrkve
- hrst opražených vlašských ořechů
- 300 ml polotučného jogurtu
- 125 ml polotučného mléka

Postup:

Troubu předehřejeme na 230°C.
Smícháme obě mouky, sůl a sodu, pak

přimícháme mrkev, ořechy, jogurt a tolik mléka, aby vzniklo měkké, celkem lepivé těsto.

Těsto vyklopíme na pomoučněnou plochu a uděláme kouli. Dáme jí na plech, vyložený pečicím papírem, obrácenou stranou dlouhého nože do chleba vytlačíme prohlubně a pečeme 30 minut (zkouška špejlí). Po upečení by měl chléb při poklepání na dno znít dutě.

Místo ořechů se může dát slunečnicové semeno.

Podmáslové lívance

Potřebujeme:

- ½ l podmáslí
- 350 g hladké mouky
- 1 vejce
- 1 nastrohané jablko
- ¼ lžičky soli
- ¼ prášku do pečiva
- olej na smažení

Postup:

Vypracujeme těsto a necháme ho 15 minut odpočívat. Odpočínuté těsto smažíme po obou stranách na lívanečnicku.





Mrkvová bábovka

Potřebujeme:

- 350 g polohrubé mouky
- 250 g krupicového cukru
- vanilkový cukr
- prášek do pečiva
- 3 vejce
- 120 ml oleje
- 250 ml mléka
- 200 g nastrouhané mrkve
- moučkový cukr na posypání
- tuk a hrubá mouka na formu

Postup:

Mouku s kypřícím práškem prosejeme, přidáme vanilkový cukr a promícháme, přilijeme mléko s rozšlehanými vejci, olej a vypracujeme hladké těsto, nakonec vmícháme mrkev. Formu vymažeme, vysypeme a vlijeme do ní těsto. Pečeme v předehřáté troubě při 160°C asi 60 minut. Po upečení necháme ve formě vychladnout a pak vyklopíme a pocukrujeme.



Tvarohový mazanec s vlašskými ořechy

Potřebujeme:

- 150 g másla
- 200 g cukru moučka
- 3 vejce
- špetka citronové kůry
- šťáva z ½ citronu
- vanilkový cukr
- 250 g tučného tvarohu
- 500 g hladké mouky
- prášek do pečiva
- 80 g rozinek
- 80 g vlašských ořechů
- 100 g loupáných mandlí

Postup:

Máslo necháme změkknout při pokojové teplotě a pak nakrájíme do mísy, přisypeme prosátý moučkový cukr a společně utřeme do pěny.

Pak zašleháme dvě vejce, přidáme citronovou kůru i šťávu, vanilkový cukr a tvaroh. Nakonec po částech vnímáme hladkou mouku s kypřícím práškem, rozinky a nahrubo nasekané ořechy.

Vše dobře propracujeme až vznikne nelepivé těsto. Uděláme z něj bochánek, který přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Těsto na povrchu nařízneme do kříže. Oloupané mandle nasekáme na hrubo. Zbylé vejce rozšleháme, bochánek jím potřeme a posypeme nasekanými mandlemi.

Plech vložíme do trouby vyhřáté na 160°C a pečeme dozlatova 30–40 minut. Hotový mazanec necháme vychladnout.