

# Dýňová polévka

---

## Potřebujeme:

- 2 cibule
- 600 g dýně Hokaido
- 5 lžic oleje
- 3 brambory
- ½ lžičky kari
- ½ lžičky kurkumy
- 1 a ½ l zeleninového vývaru
- 100 ml sladké smetany
- sůl

## Postup:

Nejprve nakrájíme na kousky dužinu Hokaida a opečeme na oleji (nejlépe v troubě). Mezi tím osmahneme na oleji, na kostičky nakrájenou cibuli, později přidáme nakrájené brambory, kari, kurkumu a ještě chvíli restujeme. Zalijeme vývarem a vaříme dokud brambory nezměknou. Pak vše rozmixujeme, zase přivedeme k varu, přilijeme smetanu, dochutíme solí, promícháme. Nalijeme na talíř, navrch dáme smažené kousky chleba nebo žemle, případně dýňová semínka, ozdobíme pažitkou (petrželkou).





# Kuře královny kálí

---

## Potřebujeme:

- 2 kuřecí prsíčka
- 1 vejce
- 1 lžice solamylu
- 1 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- sůl
- kari
- rýže

## Postup:

Kuře nakrájíme na stejnoměrné kousky. Jedno vejce rozmícháme se lžící solamylu. Kousky masa vložíme do mikrotenového sáčku, zalijeme nálevem z vejce a škrobu. důkladně protřepeme. Na hlubší pánvi rozpálíme tuk a postupně vkládáme kousky masa. Jakmile zbělají ze všech stran, přisypeme nakolečka nakrájenou cibuli, společně prudce a krátce osmažíme, přidáme sůl, dva drcené stroužky česneku, lžičku kari koření a odstavíme z ohně. Z uvařené rýže vytvoříme na nahřátém talíři kruh pomocí naběračky a do jeho středu vložíme masovou směs. Toto jídlo chutná s nakládanými houbami, okurkami nebo zeleninovými saláty.

# Voňavý domácí chléb

---

## Potřebujeme:

- 50 g droždí
- 1 lžička práškového cukru
- 600 g hladké mouky
- 400 g žitné celozrnné chlebové mouky
- sůl
- 30 g dýňových semínek
- 30 g slunečnicových semínek
- ½ lžičky dobromysli
- ½ lžičky majoránky
- ½ tymiánu
- ½ kmínu
- 50 ml vody se lžičkou

## Postup:

Z droždí, cukru, 120 ml vlažné vody a 2 lžic hladké mouky připravíme kvásek, který necháme na teplém místě 15 minut vzejít. Do velké mísy prosejeme obě mouky. Do této

moučné směsi pak přimícháme 2 lžičky soli, slunečnicová a dýňová semínka a ochutíme kořením. Potom přidáme vykynutý kvásek, asi 280 ml vlažné vody a na pomočnění válu důkladně vypracujeme tužší těsto. Hotové těsto necháme na teplém místě zhruba 40 minut kynout. Potom ho ještě jednou propracujeme a necháme 30 minut kynout. Po nakynutí z těsta vytvoříme bochánek, dáme ho na plech vyložený pečícím papírem a necháme 20 minut kynout. Po nakynutí povrch nařízneme ostrým nožem do kříže a potřeme slanou vodou. Pečeme v troubě vyhřáté na 180°C asi 20 minut, potom teplotu snížíme a dopékáme dalších 30 minut při 160°C. Po upečení bochník potřeme vodou a solí.



# Krkonošské kyselo

---

## Potřebujeme:

- *chlebový kvas - zalijeme studenou vodou, aby byl ponořen a necháme přes noc odpočinout*
- *sušené houby*
- *brambory*
- *kmín*
- *sůl*
- *vajíčka*
- *máslo*

## Postup:

Do hrnce dáme studenou vodu, jakmile se začne vařit, přidáme namočené houby, sůl a kmín.

Vaříme asi 10 minut. Chlebový

kvas rozkvedláme tak, aby byl bez hrudek a za stálého míchání ho postupně vléváme do vařící vody s houbami. Pozvolna vaříme asi 15 minut a neustále mícháme. Brambory uvaříme ve slupce, uděláme míchaná vajíčka rozpustíme kousek másla. Do talíře nalijeme kyselo, vložíme trochu míchaných vajíček a polijeme rozpuštěným máslem, Brambory necháme na míse a dáme sůl. Každý strážník si oloupe a nakrájí brambory dle své chuti.

Traduje se, že kyselo rozproudí krev a tudíž ji čistí. Vzhledem k tomu je jídlo nejen chutné, ale i zdravé.







# Domácí loupáky

---

## Potřebujeme:

- mák na ozdobu
- 1 vejce na potřetí
- 400 g hladké mouky
- 200 ml mléka
- 20 g droždí
- 70 g másla
- 50 g cukru krupice
- 1 vanilkový cukr
- 2 špetky soli
- 1 žloutek

## Postup:

Z vlažného mléka, lžičky cukru a droždí zaděláme kvásek. Po 15 minutách smícháme kvásek

s moukou, žloutkem, mlékem, rozehřátým máslem a cukry. Těsto necháme hodinu kynout. Těsto na pomočném vále rozdělíme na 10 dílků a necháme dalších 20 minut kynout. Z vykynulých bochánků uválíme placky a vytvarujeme loupáky. Loupáky přendáme na plech vyložený pečícím papírem, pomašujeme rozšlehaným vejcem a posypeme mákem. Vytvarované loupáky necháme 30 minut kynout. Plech s loupáky vložíme do předehřáté trouby a pečeme 15–20 minut na 180°C.

# Kuřecí maso s houbami

---

## Potřebujeme:

- 500 g kuřecích prsou
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce olivového oleje
- 8 –10 drobných žampionů
- 1 stroužek česneku (prolisovaný)
- 250 ml suchého bílého vína nebo kuřecího vývaru
- 3 snítky čerstvého tymiánu
- 200 ml smetany ke šlehání
- 75 g strouhaného sýra

## Postup:

Kuřecí prsa naklepeme a nakrájíme na sousta. Mouku osolíme, opeříme a obalíme v ní kousky kuřete. V hlubší pánvi na mírném ohni rozežřejeme máslo a lžící oleje a osmahneme maso dozlatova ze všech stran. Dáme zatím o stranou. Do pánve přilijeme druhou lžící oleje a opékáme na něm žampiony. Až začnou hnědnout, přidáme česnek, necelou minutu mícháme a zalijeme bílým vínem nebo kuřecím vývarem. Vařečkou odškrabujeme připečené kousky ze dna pánve - dodávají omáčku lahodnou chuť. Ze snítek tymiánu odtrhneme lístky a nasypeme do pánve, přidáme opečené kousky kuřete, stáhneme plamen a pok pokličkou asi 15 minut podusíme.

Maso i žampiony vyndáme děravou naběračkou z pánve a připravíme v ní omáčku. Do pánve nalijeme smetanu, prohřejeme jí, přisypeme sýr a necháme rozpustit. Vaříme tak dlouho, až bude mít omáčka konzistenci, jakou máme rádi. Vmícháme kuře s houbami, ozdobíme tymiánem a podáváme s pečenými bramborami.





# Guláš z vepřových ledvinek

---

## Potřebujeme:

- *sádlo*
- *3 cibule*
- *50 g anglické slaniny*
- *4 vepřové ledvinky*
- *mléko*
- *sůl*
- *pepř*
- *chili koření*
- *1 klobása*
- *1 lžíce protlaku*
- *mletá paprika*
- *1 kapie*
- *vývar podle potřeby*
- *hladká mouka*

## Postup:

Ledvinky podélně rozkrojíme, namočíme do mléka a necháme přes noc. Ledvinky propláchneme a očistíme od kanálek. V kastrole rozpustíme nakrájenou slaninu, přidáme kousek sádla a nakrájenou cibuli. Pak přidáme nakrájené ledvinky, přidáme koření a orestujeme. Přidáme nakrájenou klobásu, protlak, nakrájenou kapii, mletou papriku, azlijeme vývarem a povaříme. Nakonec zahustíme trochou hladké mouky rozmíchané v troše vody a provaříme.



# Vrnčáb

---

## Potřebujeme:

- 6 velkých brambor
- sádlo
- kmín mletý
- sůl
- 1 vejce
- 2 lžíce hladké mouky
- mléko

## Postup:

Nastrouháme syrové brambory. Menší pekáč vymažeme sádlem a dáme

do trouby rozehrát. Nastrouhané brambory osolíme, přidáme mletý kmín, vajíčko, mouku. Těsto nalijeme do rozehrátého pekáčku a pečeme v mírně vyhřáté troubě. Ohřejeme si trochu mléka. Po částečném zapečení lžící protrháme povrch a polijeme teplým mlékem. Dopečeme do zlatova. Hotový vrnčáb polijeme rozpuštěným máslem.

Podáváme s bílou kávou.