

KUCHAŘSKÁ

KNIHA

Moje oblíbené
recepty



Stravovanie obyvateľov Liptova bolo v minulosti založené najmä na domácich zdrojoch. Ľudia jedli to, čo si dopestovali, prípadne dochovali vo svojich domácnostiach. Najpestovanejšími plodinami boli ovos, pšenica, jačmeň, raž, pohánka, ale aj kapusta a hrach. Prevládali jedlá prevažne z obilnín. Pripravovali sa kaše, ktoré sa konzumovali s mliekom, škvarkami, olejom, sušeným ovocím a medom. Piekli sa koláče a chlieb z pšeničnej a ražnej múky. Jedálny lístok sa stal bohatším a pestrejším, až keď sa na Liptove rozšírilo pestovanie zemiakov. Jedli sa ako hlavné jedlo, príloha a používali sa ako prísada do rôznych jedál. Mäso sa na stole objavovalo len príležitostne na sviatky, a to hlavne hovädzie a bravčové mäso. Zúžitkovávali sa aj vnútornosti zvierat - vyrábala sa masť, slanina, droby plnené zemiakmi. Hydina a ryby sa konzumovali veľmi málo. Obľúbeným nápojom bola žitná káva a bylinkové čaje. Starší si pochutnali na hriatôm.

Naša škola je aj tento rok zapojená do projektu Zelená škola. Témou, ktorej sa venujeme toto certifikačné obdobie, sú potraviny. Vo svojich prácach a projektoch sa žiaci zamerali na plytvanie potravinami, pripravili si v škole zdravé jedlá, vytvorili jedálne lístky. Zozbierali aj recepty typické pre oblasť Komjatnej a niektorí pridali aj obľúbené rodinné recepty. Ponúkame vám kuchársku knihu, ktorú sme vytvorili so žiakmi našej školy. Možno si pri jej listovaní spomeniete, ako chutili obedy u starej mamy 😊 a rozhodnete sa ich vyskúšať.

Prajeme Vám dobrú chuť!

Mgr. Dana Kovalčíková

Projekt: Zelená škola
Certifikačné obdobie: 2019/2022
Prioritná téma: Potraviny

Obsah

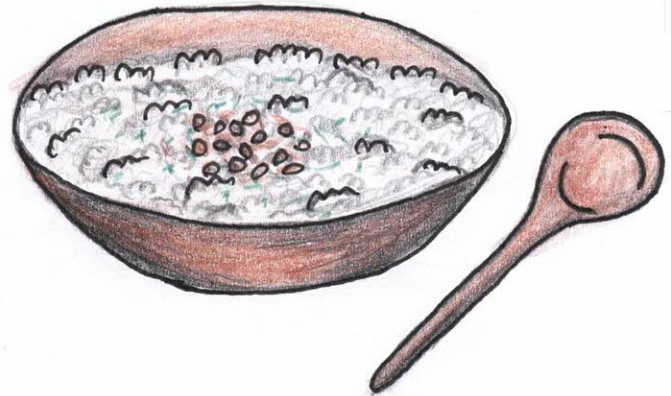
SLANÉ	3
Bryndzové halušky.....	3
Bryndzové pirohy	4
Bryndzové rizoto	5
Fučka - kuľaša	6
Granadírsky pochod	7
Chlebové tyčinky s karfiolom a parenicou	8
Kuracie prsia na bazalke	9
Kuracie prsia plnené oštiepkom	10
Lečo	11
Liptovské zemiakové „šialence“	12
Meteník	13
Obsypaná.....	14
Parenica v lístkovom ceste	15
Rybíe filé s cibuľou	16
Švábovníky.....	17
Zemiaky na kyslo	18
Zemiaky s pretlakom	19
SLADKÉ	20
Bábovka	20
Banánové rezy	21
Fánky	22
Hrnčeková bábovka.....	23
Opekance s makom a medom.....	24
Ovocný koláč so želatínou	25
Šišky	26
Šúľance s makom	27
POLIEVKY	28
Demikát	28
Hrstková polievka	29
Kyslá polievka	30
Šošovicová polievka	31
Z KAŽDÉHO ROŽKU TROŠKU	32
Bryndzová nátierka - šmirkáš	32
Domáce rezance	33
Hriatô.....	34
Slepá kura.....	35

SLANÉ

Bryndzové halušky

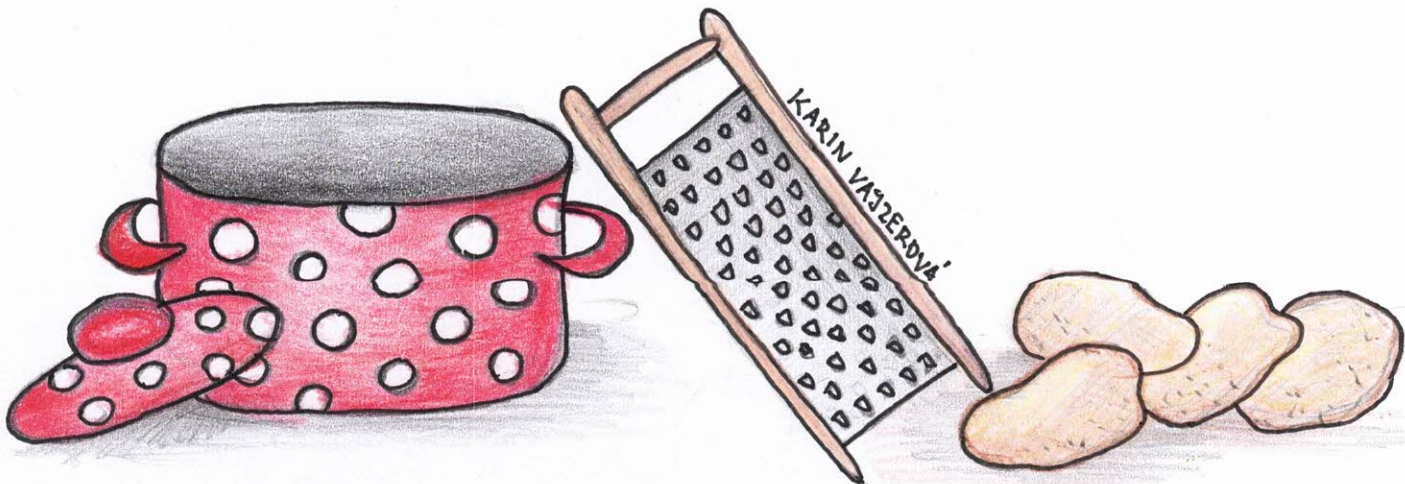
Suroviny

- 4 väčšie zemiaky
- 1 čajová lyžička soli
- 500 g polohrubej múky
- 200 g bryndze
- 200 g údenej slaniny
- 200 ml kyslej smotany



Postup

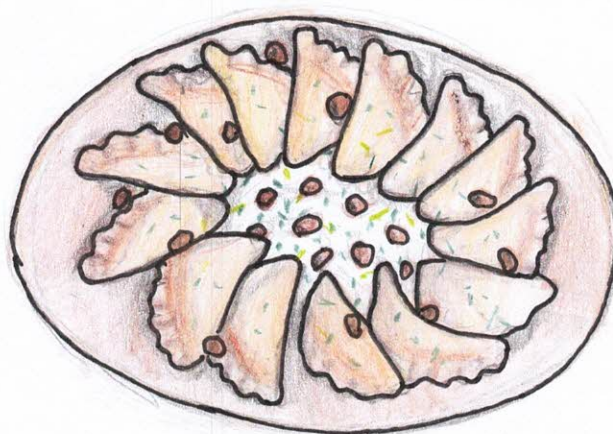
1. Nastrúhame si zemiaky a pridáme soľ.
2. Pridávame múku, kým nám v ceste neostane stáť varecha.
3. Nakrájame si údenú slaninku a na miernom ohni pomaličky pražíme do červena.
4. Bryndzu si rozmiešame s kyslou smotanou.
5. Do vriacej osolenej vody hádžeme halušky- keď vyplávajú na hladinu, sú hotové.
6. Po vybratí neoplachujeme, ešte na horúce dáme bryndzu a slaninku.



Bryndzové pirohy

Suroviny

300 g zemiakov
150 g polohrubej múky
1 vajce
½ kávovej lyžičky soli
200 g bryndze
1 väčšia cibuľa
maslo
kyslá smotana



Postup

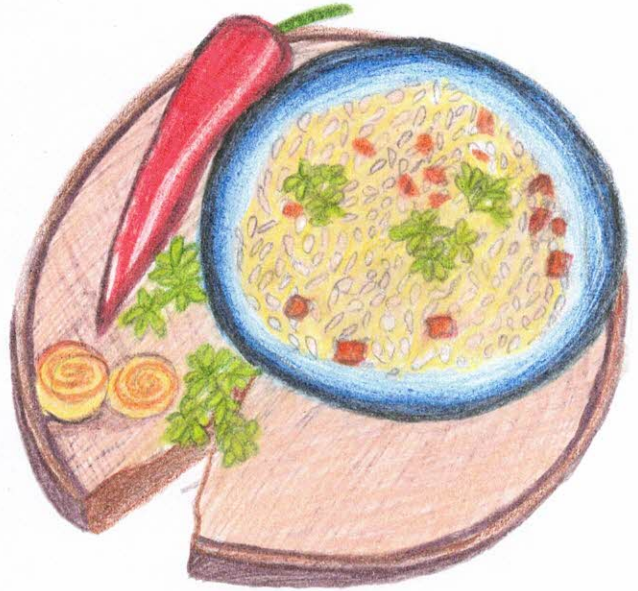
1. Zemiaky uvaríme v šupke.
2. Po vychladnutí ich ošúpeme a nastrúhame na jemnom strúhadle.
3. Pridáme vajce, soľ a múku.
4. Vypracujeme cesto, ktoré necháme približne 20 minút odstáť.
5. Pripravíme si bryndzu, ktorú môžeme okoreniť a pridať pažitku, alebo petržlenovú vňať - nesolíme. Všetko spolu dobre vymiešame.
6. Na pomúčenej doske rozvaľkáme cesto a formičkou na pirohy vykrojíme kolieska, ktoré naplníme a vo formičke dotvarujeme na piroh.
7. Pirohy varíme približne 5 – 10 minút vo vriacej osolenej vode, kým nevyplávajú na povrch.
8. Na oleji opražíme do zlatohneda cibuľu a pridáme ju k uvareným pirohom
9. Bryndzové pirohy podávame s opraženou cibuľkou a kyslou smotanou, prípadne opraženou slaninou.



Bryndzové rizoto

Suroviny

250 g ryže arborio
kápia (čerstvá paprika červená)
2 strúčiky cesnaku
500 ml vývaru
300 ml suchého bieleho vína
75 g masla LIPTOV
bryndza LIPTOV
petržlenová vňať, panenský olivový olej
soľ, čierne korenie



Postup

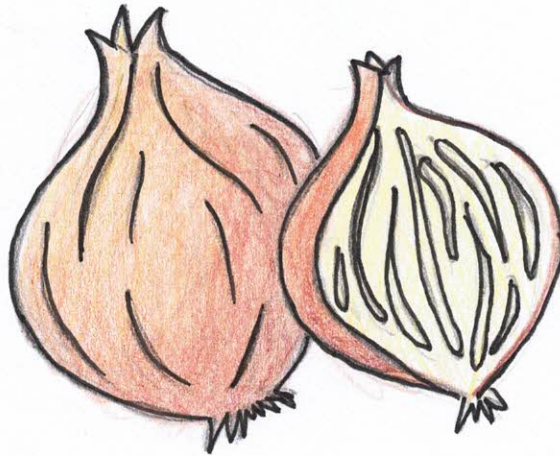
1. Na olivovom oleji krátko orestujeme nadrobno nakrájaný cesnak tak, aby nezačal hnednúť.
2. Pridáme ryžu a 30 sekúnd miešame. Začneme po troškách za stáleho miešania prilievat' biele víno. Vždy, keď sa časť vína vyparí a vpije do ryže, prilejeme ďalšie. Potom tak isto za stáleho miešania prilievame vývar, až kým ryža nebude uvarená na skus (al dente).
3. Pridáme maslo, bryndzu a premiešame.
4. Nakoniec pridáme nadrobno nakrájanú červenú papriku a nahrubo posekanú petržlenovú vňať.



Fučka - kuľaša

Suroviny

800 g zemiakov
150 – 200 g hrubej múky
50 g masti
50 g údenej slaniny
cibuľa, voda, soľ



Postup

1. Zemiaky posolíme a uvaríme do mäkka.
2. Uvarené zemiaky rozhabarkujeme, aby v nich neboli hrčky.
3. Prisypeme hrubú múku.
4. Za stáleho miešania spravíme polotuhú hmotu, ktorú necháme prevrieť.
5. Hotovú kuľašu porozťahujeme až na okraj taniera. Do prostriedku spravíme jamku, do ktorej dáme upraženú slaninu s cibuľou.
6. Najlepšia je s kyslým mliekom alebo polievkou kapustnicou.



Granadiersky pochod

Suroviny

8 zemiakov

400 g cestovín – najlepšie fliačky

cibuľa, olej, soľ, slanina

Postup

1. Zemiaky očistíme, pokrájame na malé kocky a uvaríme v osolenej vode do mäkka. Scedíme a nasypeme do veľkej misky.
2. Cestoviny taktiež dáme variť do slanej vody a uvaríme al dente. Taktiež scedíme, pridáme k zemiakom.
3. Vo väčšej panvici zahrejeme olej, pridáme na kocky pokrájanú slaninu (ak máme a chceme) a nakoniec nadrobno naseknú cibuľu.
4. Cibuľu pražíme, kým nezmäkne, potom pridáme štedrú lyžicu červenej mletej papriky. Ešte minútku restujeme a prelejeme do misky so zemiakmi a cestovinou.
5. Všetko spolu premiešame, dosolíme, môžeme pridať trochu nasekanej petržlenovej vňate pre kontrast farieb a podávame s kyslými uhorkami.



Chlebové tyčinky s karfiolom a parenicou

Suroviny

- 1 malý karfiol
- 2 vajíčka
- 1 nastrúhaná neúdená parenica
- 1 prelisovaný strúčik cesnaku
- 1 čajová lyžička sušeného oregana
- soľ, mleté čierne korenie



Postup

1. Nastrúhame parenicu a časť z nej si odložíme na posypanie.
2. Karfiol rozmixujeme nadrobno, pridáme vajíčka, cesnak, nastrúhanú parenicu, koreniny a vypracujeme cesto.
3. Položíme ho na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme asi 25 minút na 180°C.
4. Potom vrch posypeme zvyšným syrom a necháme ešte 5 minút dopieť.
5. Pokrájame na tyčinky a podávame s paradajkovým dipom.



KATEA HORNÁTHOVÁ

Kuracie prsia na bazalke

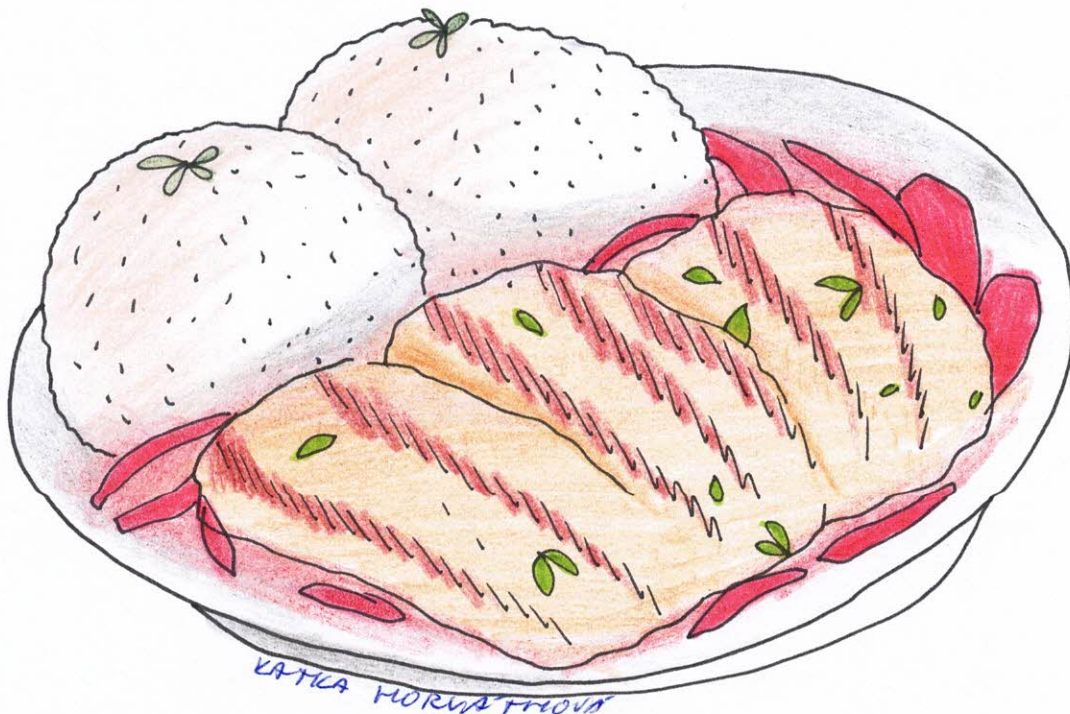
Suroviny

- 600 g kuracích prs
- 200 ml bieleho vína
- múka na obalovanie
- 2 čajové lyžičky sušenej bazalky
- 5 ks paradajok
- soľ, olej, múka na obalovanie
- 4 strúčiky cesnaku



Postup

1. Umyté a nakrájané mäso osolíme a obalíme v múke.
2. Opečieme zo všetkých strán, pridáme cesnak, pokrúpané paradajky, bazalku a podlejeme vínom.
3. Krátko opečieme a podávame s ryžou.



Kuracie prsia plnené oštiepkom

Suroviny

- 2 ks kuracích prs
- 10 ks špenátových listov
- 6 ks údených Liptov Oštiepkov
- soľ, korenie
- sójová omáčka
- ½ čajovej lyžičky tymiánu
- olej

Postup

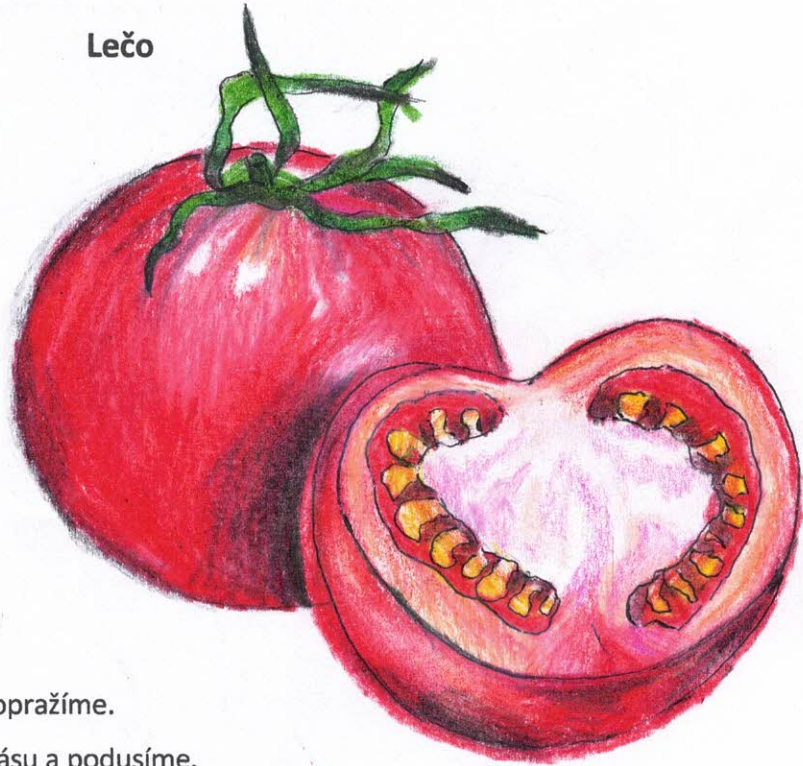
1. Kuracie kúsky marinujeme v oleji, sójovej omáčke, korení a soli asi 1 hodinu.
2. Potom ich necháme odkvapkať, posypeme tymiánom, narežeme, naplníme listami špenátu a Liptov Oštiepkom.
3. Prudko opražíme na panvici.
4. Mäso odložíme, do výpeku pridáme zvyšok marinády, trošku vody a privedieme do varu.
5. Touto omáčkou prelejeme mäso a podávame s basmati ryžou a šalátom.



Lečo

Suroviny

150 g slaniny
2 cibule
300 g klobásy
600 g papriky
4 vajcia
200 g paradajok
soľ, čierne korenie



Postup

1. Slaninu pokrájame na kocky a opražíme.
2. Pridáme cibuľu, pokrájanú klobásu a podusíme.
3. Potom pridáme pokrájanú papriku a paradajky a dusíme do mäkka.
4. Nakoniec zalejeme rozšľahanými vajčkami s čiernym korením.



Liptovské zemiakové „šialence“

Suroviny

- 1 kg zemiakov
- 1 cibuľa
- cesnak
- majorán
- soľ, korenie čierne mleté
- baranie črevá
- 150 g jačmenných krúp
- 200 g bôčiku
- 1 vajce
- bravčová masť



Postup

1. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno a na masťi opečieme do sklovita.
2. Očistíme zemiaky a najemno ich postrúhame. Očistíme cesnak, prelisujeme. Zmiešame zemiaky, cibuľu aj s masťou, cesnak, majorán, korenie a soľ.
3. Pridáme krúpy, vajce a podľa potreby môžeme zahustiť múkou, zmes by mala byť trochu hustejšia ako na zemiakové placky.
4. Bôčik opečieme a pomelieme.
5. Zmes naplníme do čriev podľa svojho uváženia. Na konci je lepšie črevo zaviazať na uzlík.
6. Varíme v mierne osolenej vode asi 10 minút, po vybratí necháme vychladnúť.
7. Šialence opečieme na panvici, alebo v rúre na masťi dozlatista. Podávame s chlebom.



Meteník

Suroviny

300 g polohrubej múky

3 dl mlieka alebo vody

1 vajce

1 kocka droždia

300 g kyslej kapusty

soľ

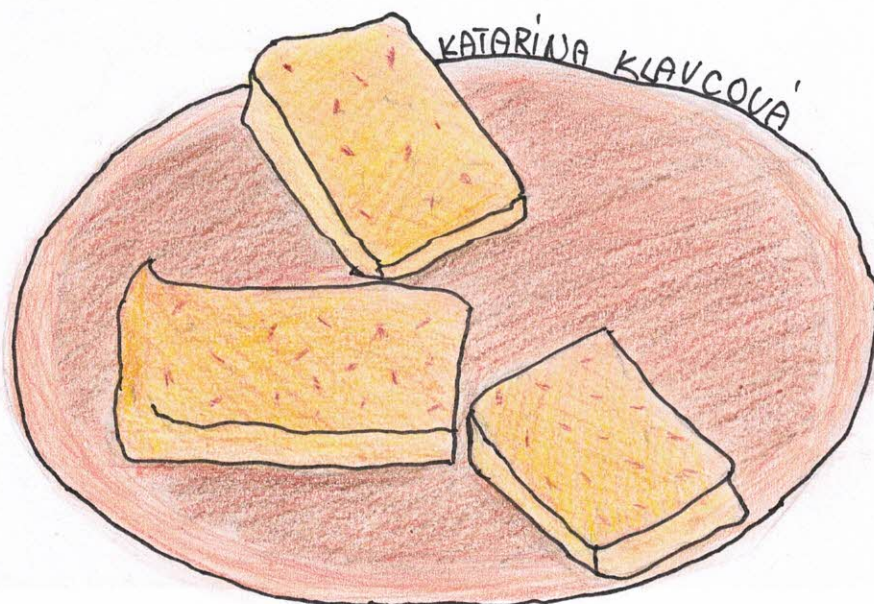
rasca

cesnak

slanina

Postup

1. V mlieku alebo vo vode rozmiešame kvasnice, pridáme múku, vajce, soľ, rasca a vidličkou vymiešame polotekuté cesto.
2. Pridáme pokrájanú kyslú kapustu. Môžeme ju aj nastrihať nožnicami. Samotné cesto nemá byť ani riedke ani husté.
3. Cesto vylejeme na vymastený veľký plech, necháme asi 30 minút odpočívať, potom ho posypeme nadrobno nakrájanou slaninkou.
4. Pečieme pri teplote 230°C asi 15 minút.
5. Pokiaľ sa koláč pečie, pripravíme si zmes - 4 PL oleja, 1PL vody, 1ČL soli a veľa pretlačeného cesnaku. Touto pastou potrieme ešte upečený horúci koláč.



Obsypaná

Suroviny

10 stredne veľkých zemiakov

slanina na rozpraženie

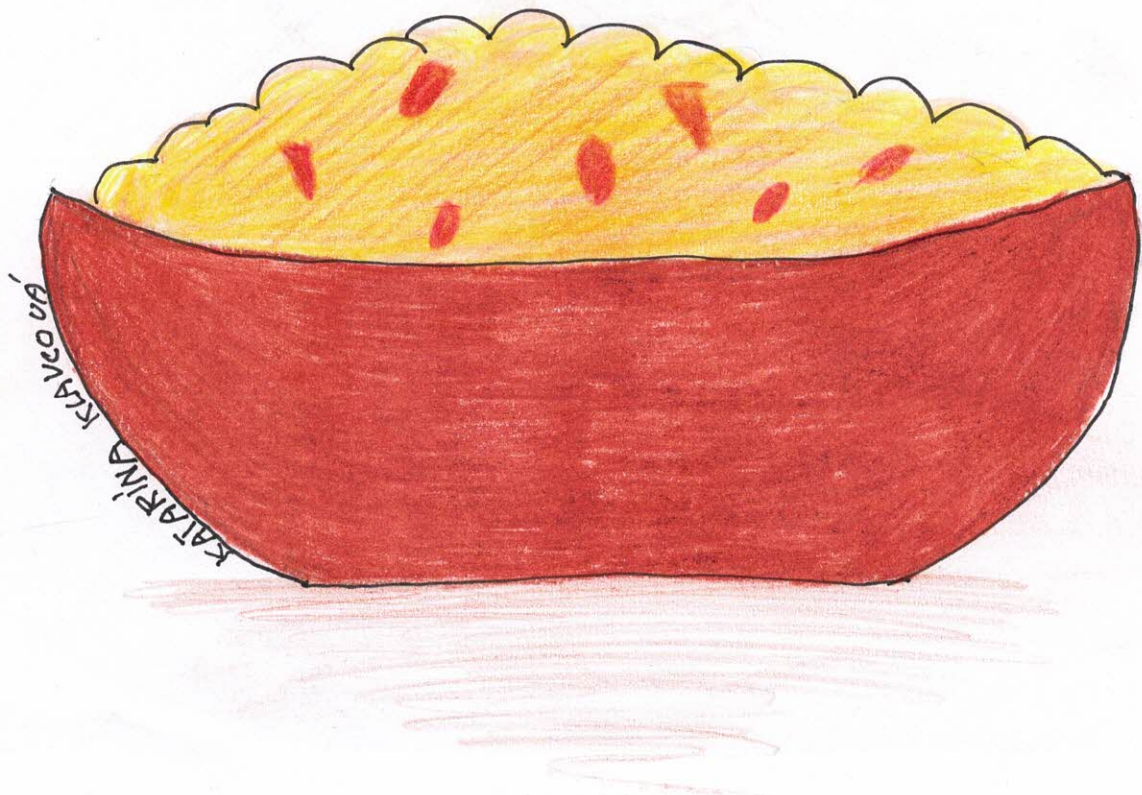
kyslá kapusta

cibuľa

olej

Postup

1. Zemiaky očistíme a uvaríme do mäkka.
2. Uvarené zemiaky odcedíme a popučíme.
3. K zemiakom pridáme pripravenú kyslú kapustu a premiešame.
4. Na oleji si opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu a osmažíme ju spolu so slaninou.
5. Opraženou zmesou slaniny a cibule „obsypeme“ kapustovo-zemiakovú zmes a podávame.



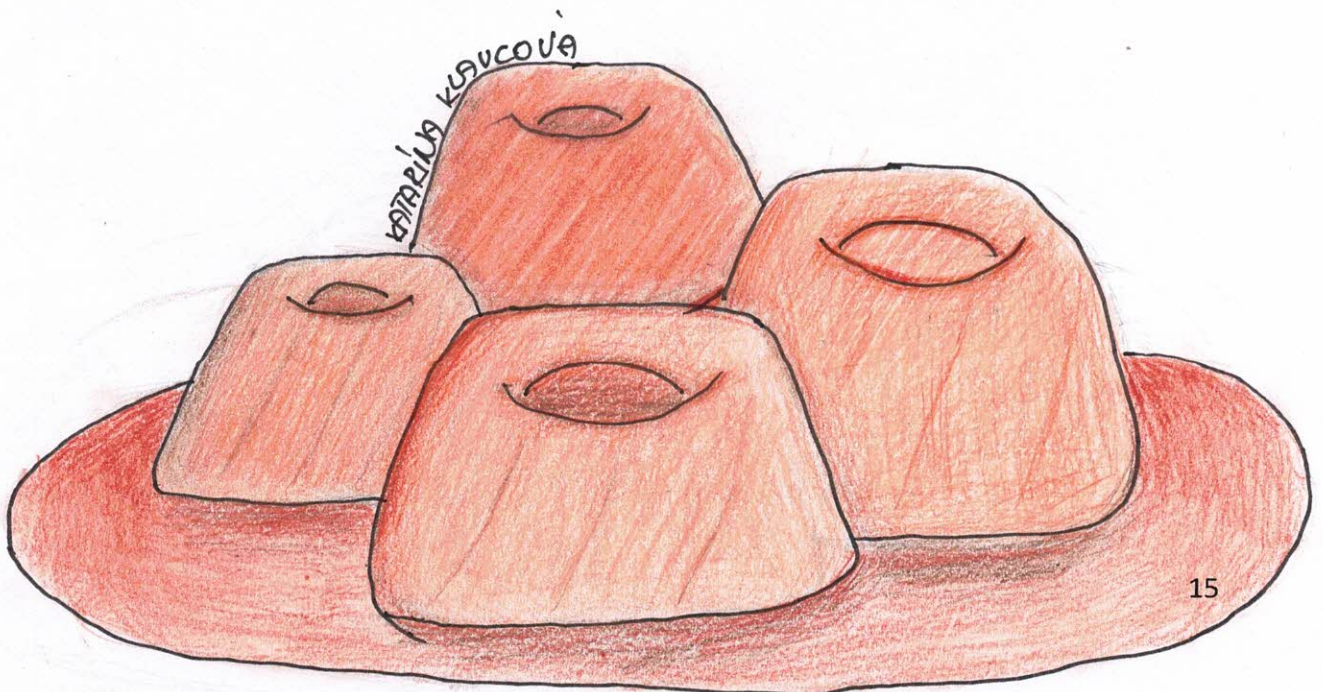
Parenica v lístkovom ceste

Suroviny

- 1 lístkové cesto zvinuté na papieri
- 1 údená parenica Liptov
- 1 vajíčko
- mak a sezam na posypanie

Postup

1. Liptov parenicu rozvinieme, priečne pokrájame na asi 12 cm dlhé kúsky, ktoré ešte pozdĺžne prerežeme.
2. Cesto rozvinieme, rozkrájame a balíme doň jednotlivé kúsky Liptov Parenice. Stočíme do rúrky a konce spojíme.
3. Položíme na plech, potrieme vajíčkom a posypeme makom alebo sezamom.
4. Pečieme približne 7-10 minút na 200°C.



Rybie filé s cibuľou

Suroviny

4 ks filé

citrónová šťava

1 cibuľa

1 paradajka, cesnak

kyslá smotana

soľ, mleté čierne korenie

Postup

1. Filé osolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónovou šťavou a necháme odstáť 15 minút.
2. Potom dáme filé do vymastenej zapekacej misy. Pridáme nakrájanú cibuľu, cesnak a paradajky.
3. Smotanu osolíme, okoreníme a rozložíme na filé.
4. Zapečieme.



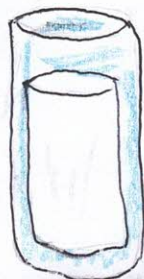
Švábovníky

Suroviny

- 1 kg polohrubej múky
- 1 kocka droždia
- 0,5 l mlieka
- 2 čajové lyžičky soli
- 3 polievkové lyžice kryštálového cukru
- 2 dcl oleja
- 1 kg uvarených zemiakov
- 250 g bryndze

Postup

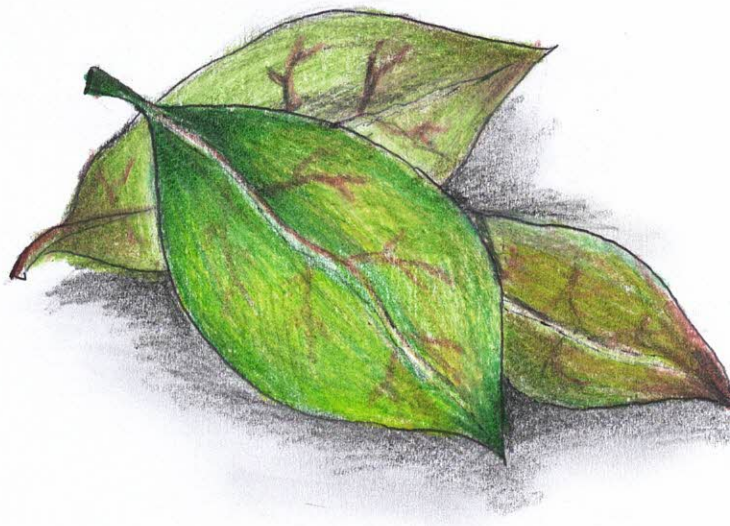
1. Z mlieka, droždia, cukru pripravíme kvások.
2. Kvások zmiešame s múkou, soľou a necháme kysnúť cca 45 minút.
3. Cesto vyklopíme na pomúčenú dosku a rozvaľkáme na hrúbku cca 1 cm.
4. Pripravíme si plnku - uvarené zemiaky popučíme, zmiešame s bryndzou a trochou soli.
5. Pokrájame na štvorce (cca 24 ks).
6. Každý štvorec naplníme plnkou, vytvarujeme buchtu a poukladáme na vymastený plech.
7. Buchty ukladáme redšie, pretože každú z nich roztláčime na plochejší tvar.
8. Pečieme na 250°C približne 10-15 minút.



Zemiaky na kyslo

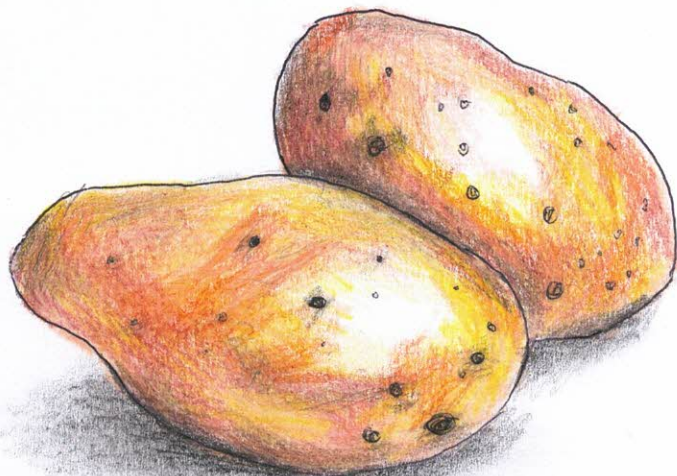
Suroviny

- ½ kg zemiakov
- 2 bobkové listy
- mleté čierne korenie
- 80 g kyslej smotany
- 1 cibuľa
- 2 polievkové lyžice hladkej múky
- ocot
- soľ, čerstvý kôpor



Postup

1. Zemiaky očistíme, nakrájame a dáme variť do osolenej vody (len aby boli ponorené, nie viac) spolu s bobkovým listom.
2. Na panvici si opražíme nakrájanú cibuľku na oleji do sklovita a pridáme k zemiakom, keď sú už mäkké.
3. Múku si rozmiešame s kyslou smotanou a pridáme do polievky. Dávame pozor, aby nevznikli hrudky. Zmes by mala trochu zhustnúť.
4. Nasekáme čerstvý kôpor, dáme k zemiakom a dochutíme soľou a korením a octom.
5. Takto hotové zemiaky na kyslo môžeme podávať samotné s chlebom, alebo s fašírkou, opečenou klobáskou, vareným vajíčkom alebo volským okom.



Zemiaky s pretlakom

Suroviny

zemiaky

hladká múka na zápražku

paradajkový pretlak

šľahačka

vajce

soľ, cukor a ocot na dochutenie

olej



Postup

1. Zemiaky očistíme a uvaríme v slanej vode.
2. Uvarené zemiaky popučíme.
3. Na oleji si opožíme múku – spravíme hustejšiu zápražku a podlejeme vodou.
4. Keď zmes prevrie, pridáme paradajkový pretlak.
5. Vzniknutú omáčku osolíme, ochutíme cukrom, octom a pridáme šľahačku.
6. K zemiakom a paradajkovej omáčke môžeme podávať volské oko.



SLADKÉ

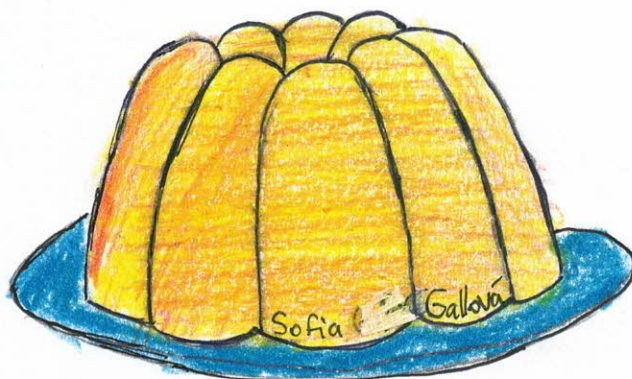
Bábovka

Suroviny

- 4 vajcia
- 200 g práškového cukru
- 200 g hladkej múky
- 1 dcl vody
- 1 dcl oleja
- 1 prášok do pečiva

Postup

1. Oddelíme žltka od bielkov.
2. Žltka vymiešame s práškovým cukrom do peny.
3. Postupne pridávame olej, vodu, prášok do pečiva, múku a sneh z bielkov.
4. Cesto vlejeme do vymastenej a múkou vysypanej bábovkovej formy.
5. Pečieme na 180°C približne 20 minút (podľa rúry).



Banánové rezy

Suroviny

Cesto:

6 vajec

150 g práškového cukru

150 g hrubej múky

tuk a múka na prípravu plechu

Plnka:

3 dcl mlieka

50 g polohrubej múky

250 g práškového cukru

1 vanilkový cukor

250 g masla

4 - 5 banánov

Poleva:

čokoládová



Postup

1. Žĺtky a cukor vymiešame do peny.
2. Prifarbíme kakaom, potom striedavo vmiešame múku a sneh z bielkov.
3. Hotové cesto vylejeme na plech a pečieme.
4. Z múky a mlieka uvaríme hustú kašu, necháme vychladnúť.
5. V miske vymiešame maslo s cukrom, potom obidve hmoty spojíme miešaním.
6. Upečené a vychladnuté cesto potrieme džemom.
7. Na džem natrieme polovicu plnky.
8. Na plnku nakrájame banány na kolieska (5mm) a prikryjeme druhou polovicou plnky.
9. Polejeme čokoládou a nakrájame na podlhovasté rezy.

Fánky

Suroviny

- 300 g hladkej múky
- 1/2 čajovej lyžičky prášku do pečiva
- 1/4 čajovej lyžičky soli
- 1 polievková lyžica práškového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 75 g zmäknutého masla
- 2 vaječné žĺtky
- 6 polievkových lyžíc kyslej smotany
- 2 polievkové lyžice rumu
- olej alebo bravčová masť na vyprážanie
- práškový a vanilkový cukor na posypanie
- citrónová kôra



Postup

1. Vo väčšej mise si zmiešame múku s práškom do pečiva a soľou. Pridáme aj práškový a vanilkový cukor a trošku citrónovej kôry.
2. Ku sypkým surovinám pridáme zmäknuté maslo, vaječné žĺtky, kyslú smotanu a rum.
3. Vypracujeme cesto, ktoré necháme cca 20 až 30 minút odležať.
4. Odležané cesto vyvalkáme a radielkom narežeme na obdĺžniky - v každom urobíme ešte jeden alebo dva zárezy.
5. Pripravené fánky vyprážame v horúcom oleji. Prebytočného olej odstránime pomocou papierových obrúskov.
6. Hotové fánky posypeme zmesou práškového a vanilkového cukru a podávame.

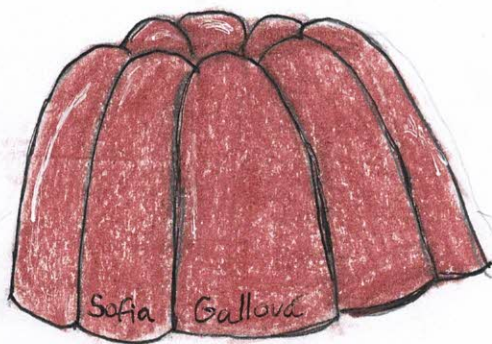
Hrnčeková bábovka

Suroviny

- 2 šálky polohrubej múky
- pol šálky kryštálového cukru
- pol šálky oleja
- 3 vajcia
- 1 kypriaci prášok
- 1 šálka mlieka
- 1 vanilkový cukor
- 1 polievková lyžica kakaa

Postup

1. Všetky suroviny spolu v miske zmiešame.
2. Pripravíme si bábovkovú formu, ktorú vymastíme a vysypeme jemnou strúhankou.
3. Do formy vylejeme polovicu cesta.
4. K druhej polovici primiešame kakao a nalejeme do formy.
5. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180°C asi 45 minút.
6. Po upečení vyklopíme z formy.
7. Po vychladnutí posypeme mletým cukrom a podávame.



Opekance s makom a medom

Suroviny

- 500 g hladkej múky
- 1 vajce
- 2 lyžice oleja
- 40 g droždia
- 400 ml mlieka
- 4 lyžice práškového cukru
- 100 g mletého maku
- 5 lyžíc medu
- tuk na vymastenie, soľ
- 200 ml oleja
- 125 g masla



Postup

1. Z múky, vajca, oleja, štipky soli a kvásku vymiesime cesto a necháme ho vykysnúť.
2. Na doske odkrajujeme z neho trojcentimetrové šúľance a necháme ešte chvíľu nakysnúť.
3. Plech potrieme tukom a každý šúľanec namočíme do oleja, aby sa pri pečení nezlepili.
4. Šúľance dáme upiecť a necháme vychladnúť.
5. Potom ich preložíme do misky namočíme teplým mliekom, posypeme práškovým cukrom, mletým makom a polejeme rozpraženým maslom.
6. Všetko spolu premiešame a polejeme teplým medom.

Ovocný koláč so želatínou

Suroviny

cesto

- 3 vajcia
- 2 dcl oleja
- 200 g práškového cukru
- 1 dcl mlieka
- 250 g polohrubej múky
- 1 prášok do pečiva

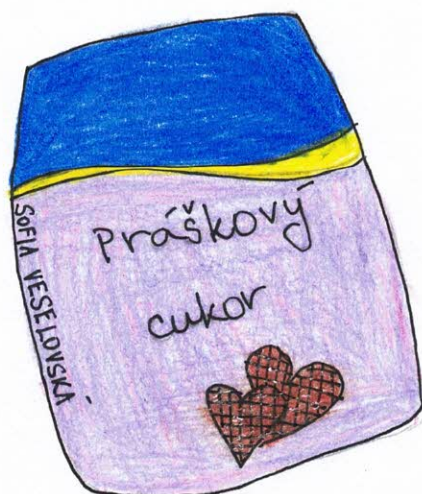
želatína

- 1 l kompótovej šťavy
- 100 g cukru
- 2 Zlaté klasy
- 1 vanilkový cukor



Postup

1. Oddelíme žĺtky od bielkov.
2. Žĺtky vymiešame s cukrom, postupne pridávame olej, mlieko a prášok do pečiva.
3. Opatrne vmiešame vyšľahaný sneh z bielkov a pečieme približne 25 minút na 180°C (podľa rúry).
4. Na vychladnuté cesto naukladáme ovocie z kompótu.
5. Šťavu z kompótu doplníme na množstvo 1 liter, pridáme 2 Zlaté klasy, cukor a uvaríme.
6. Ešte horúcu želatínu nalejeme na koláč a necháme vychladnúť.



Šišky

Suroviny

- 500 g hladkej múky
- 250 ml vlažného mlieka
- 30 g droždia
- 50 g masla
- 3 žĺtky
- 2 polievkové lyžice rumu
- štipka soli
- 2 polievkové lyžice cukru
- džem
- olej na vyprážanie

Postup

1. Odlejeme časť mlieka, pridáme doň dve lyžice múky a lyžičku cukru, rozdrobené droždie a všetko zamiešame. Kvások necháme vykysnúť.
2. Zmäknuté maslo dôkladne vymiešame so zvyšným cukrom do penista. Po jednom doň zašľaháme žĺtky a rum. Do zmesi pridáme kvások a vlažné mlieko. Po častiach prisypávame múku. Cesto preložíme do robota a necháme miesiť asi 5 minút. Cesto necháme na teplom mieste kysnúť asi hodinu.
3. Vykysnuté cesto vyklopíme na pomúčenú dosku a vyvaľkáme placku.
4. Pohárom vykrajujeme kolieska. Necháme ešte 20 minút prikryté podkysnúť.
5. V strede každého kolieska spravíme prstom jamku na džem.
6. Vyprážame na vriacom oleji.
7. Navrch dáme džem a posypeme práškovým cukrom.



Šúľance s makom

Suroviny

700 g zemiakov

300 g polohrubej múky

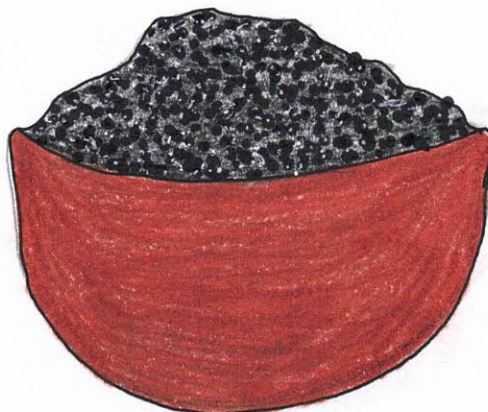
2 väčšie vajička

štipka soli

150 g mletého maku

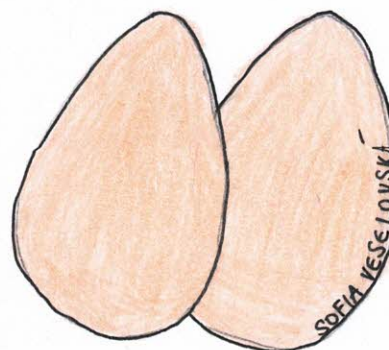
50 g práškového cukru

100 g masla



Postup

1. Zemiaky uvaríme v šupke.
2. Keď vychladnú, tak ich ošúpeme a pretlačíme, alebo postrúhame na jemno.
3. Do veľkého hrnca dáme variť osolenú vodu.
4. Na pracovnej doske spojíme zemiaky, múku, vajičko a soľ.
5. Vypracujeme nelepivé cesto do tvaru valca. Ten potom rozrežeme na asi 8 rovnakých častí, z ktorých ušúľame dlhé a tenké valčeky, ktoré potom rozkrojíme na ďalšie časti – asi 5 až 6 menších valčekov z každého.
6. Valčeky ešte jemne pomúčime a každý zvlášť medzi dlaňami ešte jemne vytvarujeme do šúľanca.
7. Šúľance dáme variť do vriacej vody.
8. Kým sa uvaria, roztopíme si maslo
9. Pomletý mak premiešame s cukrom.
10. Hotové šúľance prelejeme maslom a posypeme makovou posýpkou.

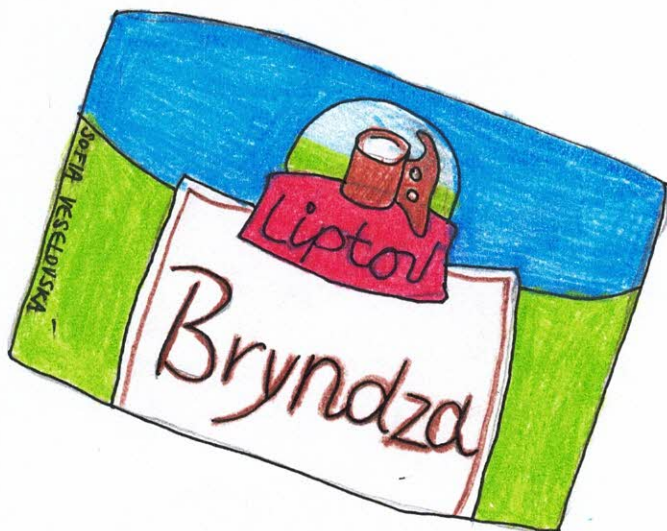


POLIEVKY

Demikát

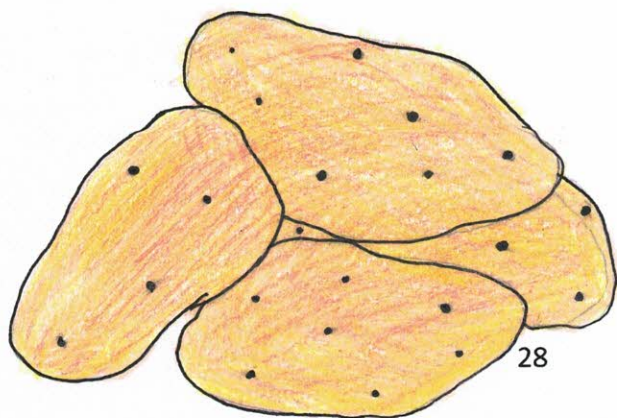
Suroviny

- 1,5 l vody
- 1 cibuľa
- soľ, korenie
- 200 g zemiakov
- 1 čajová lyžička mletej červenej papriky
- ½ čajová lyžička rasce
- 125 g Liptov Bryndza
- 100 ml sladkej smotany
- 2 krajce čierny chlieb
- 1 polievková lyžica masla



Postup

1. Do vody dáme variť očistenú a nadrobno nakrájanú cibuľku, na kocky nakrájané zemiaky, mletú červenú papriku a potlčenú rascu.
2. Varíme tak dlho, kým zemiaky nezmäknú.
3. Liptov Bryndzu dáme do polievkovej misy a dobre vymiešame so smotanou.
4. Zmes prilejeme k zemiakom s cibuľkou a všetko dobre rozmixujeme.
5. Na masle opražíme chlieb. Pridáme ho k polievke.
6. Polievku môžeme posypať posekanou pažítkou, cibuľkou alebo kôprom.
7. Tanier dozdobíme zeleninou.



Hrstková polievka

Suroviny

500 g zmesi strukovín – hrstky

koreňová zelenina

zemiaky

hladká múka

diétne párky

soľ, čierne mleté korenie, vegeta

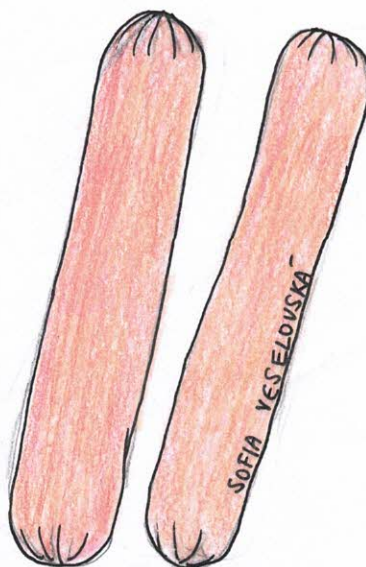
sladká červená mletá paprika

cesnak, cibuľa



Postup

1. Strukoviny namočíme na noc do studenej vody.
2. Vodu zlejeme a strukoviny dáme do hrnca, zalejeme studenou vodou.
3. Pridáme na kúsky pokrájanú očistenú koreňovú zeleninu a varíme do mäkka.
4. Po uvarení pridáme soľ, mleté čierne korenie a zápražku- na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, zaprášime múkou, trochu popražíme a pridáme na kúsky pokrájaný cesnak, popražíme iba krátko, aby cesnak nezhorel. Odstavíme a zamiešame mletú červenú papriku.
5. Zalejeme studenou vodou a za stáleho miešania necháme zovrieť. Vlejeme do polievky a pridáme na kúsky pokrájané 4 kusy diétnych párok podľa chuti.
6. Necháme prevrieť, dochutíme vegetou a odstavíme.
7. Do hotovej polievky pridáme sušený majorán. Podávame s chlebom.



Kyslá polievka

Suroviny

- 1l šťavy z kyslej kapusty
- 500 g kvasenej kapusty
- 5 zemiakov
- 2 cibule
- 5 strúčikov cesnaku
- rasca, čierne korenie
- soľ
- červená paprika sladká
- 2 klobásy
- 500 g bravčového pleca alebo rebrá
- sušené hríby



Postup

1. Do väčšieho hrnca dáme šťavu z kyslej kapusty, kapustu a mäso.
2. Dolejeme vodou podľa potreby a kyslosti (asi 2 litre).
3. Keď nám začne zmes vriieť, pridáme hrst sušených hřibov.
4. Očistíme si zemiaky a celé vložíme do hrnca.
5. Dochutíme soľou, korením, rascou a červenou paprikou. V prípade, že je veľmi kyslá môžeme pridať lyžičku cukru.
6. Varíme približne dve hodiny, pokým nie sú uvarené zemiaky a mäso. Môžeme podávať s varenými rezancami.



Šošovicová polievka

Suroviny

140 g šošovice

40 g hladkej múky

zemiaky

cibuľa

mrkva

masť

1 strúčik cesnaku

soľ, majoránka, mleté čierne korenie



Postup

1. Šošovicu prepláchneme a necháme dve hodiny močiť v 750 ml vody. Ak chceme urýchliť varenie, necháme šošovicu namočenú celú noc. V tej istej vode ju potom uvaríme takmer do mäkka.
2. Očistenú cibuľu nakrájame nadrobno a v hrnci ju speníme na masť do sklovita. Pridáme hladkú múku a mletú papriku a zalejeme 700 ml studenej vody.
3. Zamiešame, aby sa zápražka dobre rozmiešala a varíme asi 10 minút.
4. Zápražku prilejeme k šošovici a varíme, kým nebude šošovica mäkká. Polievku osolíme, okoreníme a pridáme cesnak. Asi 20 minút pred vypnutím pridáme nakrájaný zemiak a mrkvu. Nakoniec pridáme majoránku.



Lana Marešková

Z KAŽDÉHO ROŽKU TROŠKU

Bryndzová nátierka - Šmirkáš

Suroviny

ovčia bryndza

maslo

cibuľa

sladká mletá paprika

Postup

1. Cibuľu nakrájame na drobno.
2. Všetky suroviny spolu vymiešame a podľa chuti dosolíme.
3. Natierame na čerstvý chlieb.



Domáce rezance

Suroviny

400 g polohrubej múky

3 vajcia

soľ

Postup

1. Z múky, soli a vajec vymiesime cesto. Nepridávame vodu!
2. Vyvaľkáme ho na tenko a necháme chvíľu obschnúť.
3. Nakrájame na pásy, ktoré naukladáme na seba a krájame ostrým nožom na tenké rezance.
4. Rezance uvaríme vo vriacej osolenej vode.
5. Ak rezance nechceme konzumovať hneď, usušíme ich.



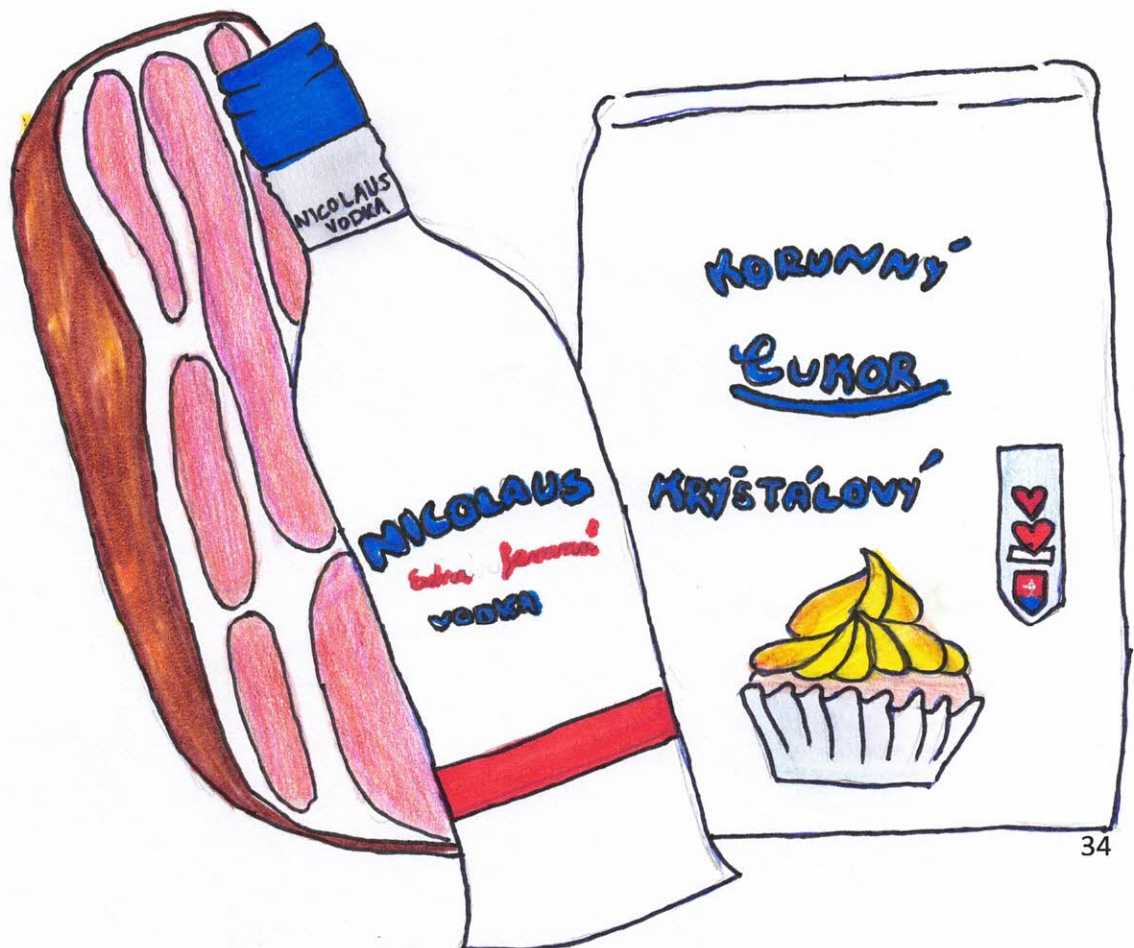
Hriatô

Suroviny

- 1 dcl alkoholu – vodky
- 1 dcl vody
- 2 polievkové lyžice cukru
- domáca údená slanina

Postup

1. Za stáleho miešania upálime karamel a zalejeme ho vodou.
2. Necháme rozvariť až kým sa nám karamel celkom rozpustí.
3. Potom vlejeme 1 dl pálenky, už nevaríme, iba dostatočne prehrejeme.
4. Medzitým si z nadrobno nakrájanej slaninky uškvaríme škvarky.
5. Do pohára (najlepšie z varného skla) vlejeme hriatô a lyžičkou pridáme pár kúskov škvariet - bez masti. Má to zasyčať ... :)



Slepá kura

Suroviny

4 rožky

4 vajcia

zelená petržlenová vňať

cibuľa

cesnak

údená slanina

masť

Postup

1. Cibuľu pokrájame nadrobno a opražíme ju na masti spolu s nakrájanou slaninou.
2. K zmesi pridáme na kolieska nakrájané rožky, pretlačený cesnak, petržlenovú vňať.
3. Pridáme vajcia a so zmesi tvarujeme gule, ktoré dáme variť do polievky – cca 20 minút.
4. Používame ako prílohu do polievky namiesto rezancov.

