

Jaro



Po dlouhé zimě a postním období před Velikonocemi se do tradiční kuchyně Plzeňského kraje s jarem vracejí pokrmy z masa a mléčných výrobků. Jaro je obdobím nových začátků, svěžestí a energie, což se v kuchařských receptech zrcadlí také širokým využitím jarních bylinek. Jistě si vybavíte, jak skvěle chutnala letošní velikonoční nádivka s kopřivou, jakou vůni má čerstvý vývar díky libečku, a že brambory s pažitkou jsou přímo královský pokrm.

Využití jarních bylinek při přípravě jídel je nejen kulinářským trendem, ale především způsobem, jak obohatit stravu o živiny, které jsou pro naš organismus po zimě velmi potřebné. Jejich vliv na zdraví je nesporný: podporují detoxikaci organismu, stimulují metabolismus a dodávají energii. Lákavá je také jejich snadná dostupnost. Při procházce lesem můžete narazit na medvědí česnek a mladé listy pampelišky rostou prakticky v každém trávníku společně se sedmikráskou a neprávem opomíjenou kopřivou. Důležité je bylinky sbírat v čistém prostředí, za sucha a používat je čerstvé nebo šetrně sušené.



Medvědí česnek

Medvědí česnek, tajemný jarní poklad našich lužních lesů, byl od pradávna opěvován v kuchyni našich babiček. Jeho chut' a aroma se podobá česneku, ale je mnohem jemnější. Přiběhy vyprávějí o medvědech, kteří za ním po probuzení z dlouhého zimního spánku putovali, aby očistili svou krev. Medvědí česnek je skvělou součástí salátů, pomázánek či jako hlavní ingredience v domácím pestu. Nejenže rozjasní chut' jídel, ale také podpoří imunitní systém a přispěje k detoxikaci organismu.

Od začátku dubna se můžeme vydat na sběr listů, které odstříhneme kousek nad zemí. Kořinky vždy necháme v zemi. Listy, které hned nespotřebujeme, můžeme namočit do vody a použít i za pár dní. Do zásoby můžeme medvědí česnek zamazat nebo usušit jako koření. Mražením si bylinky lépe uchová svou intenzivní česnekovou chut' a vůni.

Pesto z medvědího česneku

- 100 g medvědího česneku
- 150 ml slunečnicového oleje
- 50 g slunečnicových semínek
- 50 g sýru (ovčí zrající např. Pecorino nebo kravský vyzrálý např. Grana Padano, Parmesan)
- sůl, pepř

Rozmixujte ponorným mixérem omytý a osušený medvědí česnek se solí. Přidejte olej, sýr a slunečnicová semínka a rádně promixujte. Dochut'te solí a pepřem.

Pokud pesto nespotřebujete hned, je nutné ho důkladně napěčovat do skleničky, zalít vrstvou oleje a zavřené uchovávat v lednici. Tako uskladněné pesto doporučujeme zkonzumovat do 3 dnů. Pro dlouhodobé uchování je ideální pesto zmrazit. Můžete použít silikonové formy na led, které umožňují snadné dávkování pestu.

Jednotlivé porce pestu můžete přesunout do uzavřeného sáčku nebo nádoby, čímž ušetříte místo v mrazáku.



04 Pstruh, špenátové krupeto, lehká vinná omáčka

4 porce

Suroviny:

Pstruh

Špenátové krupeto

- 300 g ječných krup
- 2 cibule šalotky
- 100 g másla
- 200 g vypráhaného špenátu
- 50 g vyzrálého kravského sýru
- sůl, pepř

Omáčka

- 300 ml rybího vývaru (vytvoříte ho snadno z ořeza ze pstruhů)
- 250 ml bílého vína
- 50 g másla
- 5 kusů cibule šalotky
- 1 menší citrón
- sůl, pepř

Omáčka

Šalotku orestujte na másle a zařalte ji bílým vínem. Chvíli zavařte. Do omáčky přidejte rybí vývar, citron a pepř. Omáčku svařte na zhruba jednu třetinu objemu. Do teplé omáčky postupně zašlejte studené máslo.

Kde sehnat pstruh?

- www.sadky-sobekury.cz
- www.klatryb.cz
- www.rybyzpradla.cz

4 porce

Suroviny:

Jehněčí plec

- 1,5 kg jehněčí plece bez kosti
- 2 ks mrkví
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 cibule
- 300 ml suchého červeného vína
- 100 g anglické slaniny
- 50 ml oleje (řepkový, slunečnicový)
- 4 lístky bobkového listu
- 10 kuliček celého pepře
- sůl, pepř

Mačkaný hrášek

- 500 g hrášku (Ize použít i mražený)
- 100 g másle
- 100 ml smetany (31 %)
- 3 jarní cibulky
- snítka máty
- sůl, pepř

Opečený hrášek

- 100 g hrášku
- 1 jarní cibulka
- ½ žížičky koření harrisa
- 3 snítky plocholisté petrzelky

Ředkvičky

- 1 svazek ředkviček
- 30 g másla
- 1 menší svazek pažitky
- sůl

Opečený hrášek

Hrášek orestujte na másle s jarní cibulkou. Přidejte sůl, pepř a koření harrisa.

Ředkvičky

Čtyři ředkvičky nakrájete na čtvrtiny. Opeče je na másle a přidejte sůl a pažitku.

4 porce

Suroviny:

Pstruh

Ze pstruhů vytvořte filety (jak na to hledejte na www.varimdobre.eu). Ořez nevyhazujeme, ale vytvoříme z něj vývar. Z filetů vyměte pomocí pinzety kosti. Pstruhu opečte ve směsi másla a oleje kůži směrem k páni. Kůži vypečte do zlatova. Otočte je a opečte i z druhé strany, ale jen zhruba 5–10 vteřin podle velikosti filetu. Maso musí zůstat šťavnaté!

Chřestové pyré

- 2 svazky zeleného chřestu
- 2 jarní cibulky
- 3 větší brambory
- 200 ml smetany ke šlehání
- 100 g másla
- 1 citrón

Kroketa z kozího sýru

- 200 g kozího čerstvého sýra
- 50 ml smetany ke šlehání
- 1 menší svazek pažitky
- 2 snítky žalvěje
- 2 vajíčka
- 200 g mouky
- 200 g trouhanky
- 1 l oleje na fritování
- sůl a pepř

Kroketa

Kromě žalvěje, smetanu, nasekanou petrzelí a nakrájené kopřivy, sůl, pepř a muškátový květ a směs promícháme. Z bílků připravíme sníh. Sníh zapracujeme do směsi pečiva, jater a dalších ingrediencí.

Nádivka

- 6 ks bílého pečiva (rohlíky, housky)
- 100 g kuřecích jater
- 2 vejce
- 1 stroužek česneku
- 2 snítky plocholisté petrzelky
- 100 g másla
- 100 ml smetany ke šlehání
- muškátový květ, sůl, pepř

Pečené brambory

- 1 kg brambor (rohlíky, housky)
- 50 ml rostlinného oleje
- 2 snítky rozmarýnu
- 1 svazek pažitky
- sůl, pepř
- 1 malý svazek medvědího česneku
- 50 g másla
- 100 ml bílého vína
- 1 citrón
- sůl

Omáčka

- 600 ml kuřecího vývaru
- 2 cibule šalotky
- 1 malý svazek medvědího česneku
- 50 g másla
- 2 žížice hrádky mouky
- 100 ml bílého vína

Brambory

Brambory nakrájíme na čtvrtky. Promicháme je s olejem, solí a pepřem. Brambory pečeme společně s rozmarýnem (160 °C, 40 minut). Brambory po upečení posypeme pažitkou.

Kde sehnat farmářské kuře a vajíčka?

- www.farmalouzna.cz
- www.facebook.com/vajecezesumavy

4 porce

Suroviny:

Jehněčí plec ramínko

Jehněčí plec mírně osolte a opečete. Můžete jej svářat provázekem, aby měla hezký tvar. Rozpalte si kastrov, kde na oleji opečte plec hezky do zlatova ze všech stran. Maso vyjměte z kastrovu. Ve výpeku po masu orestujete očistěnou mrkev, cibuli, řapíkatý celer a slaninu. Během rostování přidejte polovinu másla. Zeleninu opečete až do chvíle, kdy začnou její okraje zlátnout. Přidejte rajčatový koncentrát, česnek nakrájený na plátky a ještě zhruba tři minuty restujte.

Následně přidejte bobkový list, bylinky a přidejte maso. Maso se zeleninou zalijte červeným vínem. Chvíli opékajte a přilijte vývar tak, aby bylo maso do poloviny zalistěné.

Jehněčí plec pozvolna dusete v troubě na 150 °C až do měkká (cca 120 minut). Občas maso zkонтrolujte.

Měkké maso opatrně vyměňte. Základ přečedlete přes mouku. Nakonec do omáčky postupně zašlejte jehněčí plec a do omáčky ořechy. Můžete je vložit do poloviny omáčky množstvím studeného másla a dochutit je sůlem a pepřem. Maso vám omáčku zahustí a zjemní.

Chřest, chřestové pyré, kroketa z kozího sýru a žalvěje

4 porce

Suroviny:

Chřest

- 1 svazek zeleného chřestu
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

Chřestové pyré

- 2 svazky zeleného chřestu
- 2 jarní cibulky
- 3 větší brambory
- 200 ml smetany ke šlehání
- 100 g másla
- 1 citrón

Kroketa

Sýr rozmělněte v mísce na malé kousky. Přidejte smetanu, pažitku, žalvěj a osolíme. Osolíme a opečeme je na panvi na směsi oleje a másle hezky do zlatova. Stehna přemístíme do pekáčku, lehce je podlijeme kromě žalvěje, smetanu a petrzelí. Zeleninu zapracujeme do směsi pečiva, jater a dalších ingrediencí.

Nádivka

- 6 ks bílého pečiva (rohlíky, housky)
- 100 g kuřecích jater
- 2 vejce
- 1 stroužek česneku
- 2 snítky plocholisté petrzelky
- 100 g másla
- 100 ml smetany ke šlehání
- muškátový květ, sůl, pepř

Omáčka

Na omáčku orestujte na másle a zařalte ji bílým vínem. Chvíli zavařte. Do omáčky přidejte rybí vývar, citron a pepř. Omáčku svařte na zhruba jednu třetinu objemu. Do teplé omáčky postupně zašlejte studené máslo.

03

Jehněčí plec, mačkaný hrášek, ředkvičky, máta

4 porce

Suroviny:

Jehněčí plec

- 1,5 kg jehněčího plece bez kosti
- 2 ks mrkví
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 cibule
- 300 ml suchého červeného vína
- 100 g anglické slaniny
- 50 ml oleje (řepkový, slunečnicový)
- 4 lístky bobkového listu
- 10 kuliček celého pepře
- sůl, pepř

Mačkaný hrášek

- 500 g hrášku (Ize použít i mražený)
- 100 g másle
- 100 ml smetany (31 %)
- 3 jarní cibulky
- snítka máty
- sůl, pepř

Opečený hrášek

- 11 druhoběžho vývaru
- 150 g mýsla
- 50 g raičatového koncentrátu
- snítka tymiánu a rozmarýnu
- 50 ml oleje (řepkový, slunečnicový)
- 4 lístky bobkového listu
- 10 kuliček celého pepře
- sůl, pepř

Ředkvičky

Hrášek orestujte na másle a přidejte sůl a pažitku. Opeče je na másle a přidejte sůl a pažitku.

Opečený hrášek

Hrášek orestujte na másle s jarní cibulkou. Přidejte sůl a pepř a koření harrisa.

<div data-bbox="446 8