

## DIPY NA ZELENINOVÉ SALÁTY

### Jogurtový dip

1 kelímek bílého jogurtu, 2 lžice majonézy, sůl, mletý pepř, 1-2 lžice worchestrové omáčky, špetka cukru, 1 lžice nahrubo nasekaných ořechů.

Jogurt smícháme s majonézou a přidáme ostatní přísady.

### Tvarohový dip s bylinkami

2 lžice měkkého tvarohu, 6 lžic kysané smetany, 1 žloutek, hořčice, sůl, mletý pepř, cukr, 1 lžička oleje, trochu citronové šťávy, 2 hrsti nakrájených zelených bylinek (petrželky, pažitky, kopru, kerblíku, řeřichy, estragonu - i dalšího, co je k dispozici).

Přísady smísíme a podle chuti okořeníme.

### Smetanový dip s nivou

30g nivy nebo podobného sýra, 1/8 l sladké smetany, sůl, pepř, 1 lžice citronové šťávy.

Sыр rozmačkáme vidličkou, postupně do něho zašleháváme smetanu, nakonec ochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Hodí se ke všem listovým salátům – hlávkovému, čekankovému, špenátovému apod.

### Smetanový dip s pažitkou

1 svazeček pažitky, 250ml kysané smetany, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžička hořčice, 1 malá cibule.

Pažitku jemně nakrájíme a vmícháme do smetany spolu s citronovou šťávou a hořčicí. Do omáčky přidáme jemně nakrájenou cibuli.

### Kaparový dip se smetanou

1 lžice kaparů, 1/2 lžičky hořčice, 1 lžička vinného octa, 100ml kysané smetany, sůl.

Kapary nadrobno nasekáme, smísíme s hořčicí a octem, vmícháme do smetany, osolíme podle chuti a necháme odležet.

### Sýrový dip

1/2 malé cibule, 100ml bílého vína, 2 lžice másla, 1 lžice smetany ke šlehání, 3-4 lžice měkkého tvarohu, mletý pepř, muškátový oříšek, sůl, 2-3 lžice nastrouhaného sýra.

Cibuli nasekáme na drobné kostičky a několik minut vaříme ve víně. Potom cibuli prolisujeme a vrátíme zpět do hrnce, dáme na malý oheň, přidáme máslo, nastrouhaný sýr a metlou šleháme, dokud máslo nezpění a sýr se nezačne roztékat. Sejmeme s ohně, přidáme tvaroh, podle chuti okořeníme a na malém ohni ve vodní lázni metlou ušleháme hustý krém.

JJ



# Pokrmy z mléka a mléčných výrobků

## PŘEDKRMY

### Smetanová pěna s koprem a okurkou

*1 větší salátová okurka, 1 svazeček kopru, 250ml smetany ke šlehání, sůl, koření podle chuti, 3 plátky želatiny nebo 50g sypké želatiny.*

Okurku omyjeme, po délce rozkrojíme, lžičkou vyjmeme semena, dužinu jemně nastrouháme a osolíme. Opláchnutý kopr dobře protřepeme a okapaný jemně nakrájíme. Nastrouhanou okurku zavážeme do čisté utěrky a vymačkáme z ní šťávu. Smetanu ušleháme a v mícháme do ní vymačkanou okurku, nasekaný kopr a koření. Želatinu necháme nabobtnat, ve 3 lžících vařící vody ji potom rozpustíme a vlažnou vmícháme do šlehačky. Pěnou naplníme 4 vodou vypláchnuté misky. Postavíme je alespoň na 2 hodiny do chladničky a potom je vyklopíme.

Podáváme jako studený předkrm.

### Veje plněná hermelínem

*4 vejce uvařená natvrdo, 1 hermelín, 40ml sladké smetany, 20ml vodky nebo ginu, sladká paprika, cayennský pepř (rozemleté cayennské papričky).*

Vejce oloupeme, po délce rozpůlíme a žloutky vyjmeme. Kůru z hermelínu odkrojíme a sýr se žloutky, lihovinou a smetanou rozmixujeme na konzistenci krému. Paprikou a pepřem ochutíme a plníme do půlek vajec.

## POKRMY S TVAROHEM

### Tvaroh s pažitkou a petrželkou

*Svazeček pažitky a petrželky, sůl, 1 cibule, 500g měkkého tvarohu.*

Pažitku a petrželku důkladně propláchneme pod tekoucí vodou, dáme okapat a jemně nakrájíme. Cibuli oloupeme a nastrouháme. Bylinky s cibulí přidáme do rozšlehaného tvarohu, promícháme a podle chuti osolíme. Aby byl tvaroh jemnější, můžeme jej promíchat s trochou smetany ke šlehání. Takto upravený tvaroh mažeme na chléb nebo podáváme k bramborám na loupáčku.

### Tvarohový koláč s třešněmi

**Těsto:** *150g hladké mouky, 80g másla, špetka soli, trochu vody.*

**Náplň:** *250g tvarohu, ¼ kelímku kysané smetany (o obsahu 250 ml), 750g třešní, 50g másla, 100g krupicového cukru.*

Máslo rozdělíme na menší kousky, propracujeme je s moukou, přidáme sůl a vodu a dále propracováváme, dokud nevznikne pružné těsto, které se nechytá válu. Necháme je půl hodiny odpočinout, potom je válečkem vyválíme a vyložíme jím koláčovou formu s vyšším okrajem. Těsto propícháme vidličkou a korpus koláče dáme do predehřáté středně horké trouby asi na 20 minut péci.

## Sýrový salát

*100g tvrdého sýra, 30g jablek, 30g hrušek, 50g rajčat, 125g jogurtu, citronová šťáva, sůl.*

Sýr nakrájíme na proužky, jablka a hrušky na kostičky, rajče na drobno. Z jogurtu a ostatních přísad připravíme zálivku na salát.

Podáváme s pečivem.

## STUDENÉ OMÁČKY

### Smetanová omáčka s hořčicí

*1/8 l sladké smetany ke šlehání, 2 lžičky hořčice, sůl, pepř, 2 lžičky citronové šťávy.*

Smetanu ušleháme téměř do šlehačkové pěny, vmícháme opatrně hořčici, ochutíme solí a pepřem a nakonec za stálého míchání postupně přidáváme citronovou šťávu.

Hodí se ke všem listovým salátům, ale také k salátům, v nichž je zelenina kombinována s drůbežím masem.

### Smetanová omáčka se sherry

*1 žloutek, 20g cukru, 2 lžičky sherry, 1-2 lžičky citronové šťávy, 4 lžičky sladké smetany ke šlehání, 20g mandlí nakrájených na jemné lístečky.*

Žloutek smícháme s cukrem do pěny, přidáme sherry a citronovou šťávu, potom opatrně promícháme s ušlehanou smetanou. Mandle spaříme vařící vodou, oloupeme, nakrájíme, krátce opečeme na teflonové pánvi (bez tuku). Když trochu prochladnou, zalijeme je smetanovou omáčkou.

Omáčka je výborná ke všem ovocným salátům z kyselejších plodů.

### Pikantní smetanová omáčka

*3 natvrdo uvařená vejce rozmačkáme vidličkou, rozmícháme s 1 lžící sardelové pasty, 1 lžící nastrouhané cibule, přidáme 2 lžičky hořčice a 25g kysané smetany. Dochutíme solí, pepřem nebo cukrem. Vychladíme.*

Tato omáčka se hodí ke grilovaným rybám.

### Koktejlová omáčka

*250g majonézy, sůl, pepř, 2-3 lžičky rajčatového kečupu, 1 lžička koňaku, 2 lžičky citronové šťávy, 6 lžic sladké smetany, na špičku nože sladké papriky.*

Majonézu promícháme s přísadami a necháme dobře proležet.

Koktejlová omáčka se hodí k míchaným salátům se sýrem, masem a zeleninou.

### Zapečené kuře se sýrem

*1 větší nebo dvě malá kuřata předem upečená nebo grilovaná, máslo nebo tuk na vymazání pekáčku, 4 silnější plátky šunky, 4 silnější plátky sýra, ¼ l smetany ke šlehání, 2 lžičky pikantní hořčice.*

Větší upečené nebo grilované kuře rozdělíme na čtyři díly, malá kuřata na půlky a vložíme je do olejem vymazaného pekáčku. Každý kousek kuřete obložíme plátkem šunky, na něj vložíme plátek sýra. Do smetany přidáme hořčici, prošleháme vidličkou a nalijeme na povrch drůbeže. V předehřáté středně horké troubě dozlatova zapečeme.

### Sýrový chlebiček

*Podle počtu osob několik plátků bílé veky, 50-100 g majonézy, 2-4 stroužky česneku, 100-200 g nastrouhaného sýra, sůl, mletý pepř, sladká nebo pálivá paprika.*

Nastrouhaný sýr smícháme s majonézou. Přidáme utřený česnek, dochutíme solí, event. špetkou pepře nebo papriky.

### Toasty z nat'ových cibulek se sýrem

*300 g sýra jemně nastrouháme, 4 svazečky nat'ové cibule a svazeček petrželky jemně nakrájíme a smícháme se 100 ml smetany.*

Okořeníme podle chuti, na silnější řezy z bílé veky naneseeme asi půlcentimetrovou vrstvu směsi a v troubě dozlatova zapečeme.

### Olomoucký „tatarák“

*240 g proleželých olomouckých tvarůžků, 60 g měkkého másla, 1 cibule, 2 žloutky, 1 lžička hořčice, ½ lžičky sladké mleté papriky.*

Vidličkou rozmačkané tvarůžky promícháme s máslem a žloutky, oloupanou cibuli nakrájíme na jemné kostičky a spolu s hořčicí a paprikou přidáme do tvarůžků. Znova promícháme, ochutnáme, a zdá-li se nám „tatarák“ příliš ostrý, zjemníme jej sladkou nebo kysanou smetanou.

Mažeme jej na tenké krajíčky tmavého chleba nebo na opečené krajíčky bílé veky.

### Míchaná vejce se smetanou

*8 vajec, mletý pepř, 60 g másla, 60 ml smetany.*

Vejce vyklepneme do misky, trochu osolíme, trochu více opeříme a vidličkou rozšleháme. V kastrolu rozeřejeme 30 g másla, přidáme vejce a vařečkou stejnoměrně mícháme, dokud se z vajec nevytvoří jemné chumáčky. Když je hustota vajec krémová, kastrol odstavíme s ohně a do vajec mícháme zbylé máslo nakrájené na kostičky a sladkou smetanu, ihned podáváme.

Mezitím omyjeme třešně pod tekoucí vodou, zbavíme je stopek, odpeckujeme. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme třešně, zasypeme je polovinou cukru (množství podle sladkosti třešní) a cukr necháme lehce zkaramelizovat, potom necháme ovoce vychladnout. Tvaroh se zbytkem cukru rozšleháme nebo rozmixujeme. Odděleně ušleháme kysanou krémovou smetanu nebo smetanu ke šlehání a lehce ji smícháme s tvarohem. Upečený, vychladlý koláčový korpus naplníme tvarohem se šlehanou smetanou a nahoru rozložíme zkaramelizované třešně.

### Tvarohová homolka

*500 g měkkého tučného tvarohu, 300 g nivy rozdrobené vidličkou (oboje pokojové teploty), 2 lžice koňaku, 200 g jader vlašských ořechů nahrubo nasekaných, 2 očištěné póry nadrobno nasekané, 2 lžice citronové šťávy.*

Měkký tvaroh spolu s rozdrobenou nivou a koňakem ušleháme v míse do hladka. Vmícháme ořechy a rozkrájenou cibuli. Tvaroh zakryjeme a vložíme na několik hodin do chladničky aby ztuhl a odležel se. Tvaroh vyjmeme z chladničky a zformujeme jej do tvaru homolky, kterou položíme na talíř.

## POKRMY

### Sýrové fondue

*500 g nastrouhaného ementálského sýra, 200 ml suchého bílého vína, 1 stroužek rozetřeného česneku, 3 lžice hladké mouky, 1 lžice citronové šťávy, mletý pepř.*

Víno zahřejeme, a když je horké, necháme v něm zezlátnout rozetřený česnek a za stálého míchání přidáváme po lžících nastrouhaný sýr, potom hladkou mouku a citronovou šťávu. Mícháme, dokud fondue nepřivedeme k varu, potom je osolíme a opeříme. Směs vaříme jen tak dlouho, dokud se sýr nerozpustí. Dalším vařením by fondue ztuhlo. Podáváme je v nádobě, kterou je nutno udržovat stále na teple. Speciálními dlouhými vidličkami napichujeme kostky tvrdšího chleba a namáčíme je do fondue.

### Sýrové polštářky

*Na osobu počítáme 4 plátky bílé veky nebo toastového chleba, 1 vejce, 50-100 g nastrouhaného sýra, ½ lžice hladké mouky, trochu mléka, 100 g rostlinného oleje na smažení.*

Sýrové těstíčko naneseeme v silné vrstvě na krajíčky veky. Na pánvi rozeřejeme olej a jakmile je dostatečně horký, vložíme do něho chlebičky namazanou stranou dolů. V několika vteřinách se sýrová masa zaoblí a nafoukne jako malý polštářek. Zbarví se dozlatova a uprostřed, kde většinou lehce praskne, se ukáže světležlutý proužek. Potom chlebiček obrátíme a opečeme krátce spodní stranu. Vidličkou chlebičky přesuneme na talíře a hned podáváme.

Sýrové polštářky můžeme připravit také „naboso“. Sýrové těstíčko sázíme lžičkou přímo do rozpáleného oleje. Během několika vteřin získáme polštářky tvaru a velikosti husího vejce.

### Brynzové halušky

*½ l mléka, 300g hrubé mouky, 2 vejce, 5g prášku do pečiva, 200g slaniny, 200g brynz, 100ml smetany ke šlehání.*

Z mléka, mouky, prášku do pečiva a vajec připravíme tuhé těsto. Těsto dáme na prkénko a přímo z něho sekáme malé kousky a vhadzujeme do vařící osolené vody. Po provaření (5-8 minut) je z vývaru vyjmeme drátěnou lžící, zchladíme ve studené vodě a po okapání prohřejeme na roztavené slanině. Prohřáté promícháme s brynzou a hustou smetanou nebo kysanou smetanou a ještě polijeme rozpálenou slaninou.

### Brynzové knedlíčky

*800g brambor, 100g hladké mouky, 250g brynz, 60g anglické slaniny, 50g cibule, sůl.*

Oloupané brambory uvaříme ve slané vodě. Vodu slijeme, brambory rozšťoucháme a posolíme, do horkých přisypeme mouku a promícháme. Hrncem přikryjeme, aby se mouka propařila a necháme těsto stát asi 10 minut na horké plotýnce. Potom vařečkou zpracujeme mouku s brambory, aby vzniklo hladké těsto, ze kterého tvoříme malé knedlíčky. Slaninu nakrájíme na drobné kostičky, a na pánvi ji rozškvaříme až pustí tuk, přidáme na malé kostičky nakrájenou cibuli a zpěníme ji. Knedlíčky posypeme brynzou rozpuštěnou na rozpečené slanině s cibulkou.

### Brynzové palačinky

*200g hladké mouky, 120g másla, 400g mléka, 1 vejce, 1 žloutek, sůl.*

**Náplň:** *250g brynz, 20g másla, 1 žloutek, 70ml smetany, kopr, sůl.*

Mléko, žloutek a celé vejce rozkvedláme a za stálého míchání přidáváme mouku (nebo směs zpracujeme v mixéru). Těsto má být hladké. Na rozpálenou pánev dáme kousek másla, necháme je rozpustit a potom na ně nalijeme naběračkou těsto, které stejnoměrně rozlijeme. Pečeme po obou stranách. Mezitím připravíme náplň. Utřeme brynz se žloutkem, máslem, rozředíme smetanou, přidáme jemně nakrájený kopr, podle chuti osolíme. Brynzovou náplň potíráme palačinky, přehneme je a hned teplé podáváme.

### Telecí plátky se smetanovou omáčkou s broskvemi

*750g broskví, 400g telecího masa bez kostí (ořech), 20g másla nebo rostlinného tuku, mletý pepř, necelá lžička cukru, 125ml smetany ke šlehání, 4 lžíce kysané smetany.*

Broskve omyjeme, rozpůlíme, vypeckujeme a vložíme na jednu minutu do vařící vody, nesmí se však vařit. Vyjmeme je, oloupeme a necháme vychladnout. Maso nakrájíme na tenké plátky, které v rozpáleném tuku po obou stranách opečeme. Přidáme k němu na silnější plátky nakrájené broskve a chvíli společně dusíme, dokud broskve nezesklovatí. Potom přidáme sůl, pepř, cukr, smetanu ke šlehání i kysanou smetanu, promícháme a společně vaříme asi 10 minut na malém ohni. Podáváme na předehřátých talířích s kopečkem dušené rýže.

### Vepřové kotlety s čedarem

*4 vepřové kotlety (asi 750 g), sůl, mletý pepř, 20g tuku, 100g čedaru, 250ml kysané smetany.*

Z vepřových kotlet odsekne výčnělky obratlových kostí, po obvodu je nařízneme, naklepeme, po obou stranách osolíme a opepříme. Na pánvi rozehřejeme tuk a maso na něm po obou stranách po 3-5 minutách opékáme. Mezitím nastrouháme sýr a smícháme jej s kysanou smetanou. Opečené kotlety položíme vedle sebe do pekáčku a potřeme je celé směsí smetany a sýra. V předehřáté středně horké troubě 10-15 minut zapékáme. Omáčku hládáme aby se nespálila. Má mít zlatohnědou barvu.

Jako přílohu podáváme vařené nudle nebo bramborovou kaši.

### Svíčková na grilu s nivou

*4 řezy svíčkové (alespoň 150g na osobu), 150g nivy, 150g másla, 1 lžíce worchesterové omáčky, 2 lžíce jemně nakrájené pažitky.*

Nivu rozetřeme s máslem a přidáme worchesterovou omáčku a pažitku. Maso dáme na gril a opékáme po jedné straně asi 5 minut. Potom je obrátíme a opečenou stranu potíráme po dobu dalšího pečení rozetřenou nivou.

### Brambory zapékané s hermelínem

*1000g brambor, 3 hermelíny, 1/8 l mléka, 3 cibule, 3 lžíce tuku, 100g anglické slaniny, 2 lžíce strouhanky, sůl, muškátový květ, pepř, kmín, petrželka.*

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a „rozšťoucháme“. Necháme vychladnout. Bramborovou hmotu zpracujeme s mlékem, solí, špetkou muškátového květu, lžící jemně nakrájené petrželky a rozdělíme do malých misek z ohnivzdorného skla, nebo urovnáme do jedné velké mísy dobře vymazané tukem. Dáme do předehřáté trouby krátce zapéci. Když je bramborová směs zespodu trochu zapečená, rozdělíme na ni hermelín nakrájený na malé kousky nebo rozmačkaný vidličkou, okmínujeme, opepříme a posypeme cibulí, kterou jsme nakrájeli na malé kostičky a zpěnili na tuku. Nahoru nasypeme kostičky anglické slaniny a trochu strouhanky. Zapékáme asi 10-15 minut.

Podáváme horké.