

hřejeme a vmícháme do nich strouhanku. Smažíme je, dokud nezačnou vonět. Potom je vmícháme do fazolí, fazole zalijeme smetanou a dáme zapéci do trouby. K fazolím podáváme kysané zelí nebo řepu.

Fazolové lusky s bylinkami (Řecko)

750 g čerstvých fazolek nebo 500 g konzervovaných, 2 cibule, 75 g oleje, 50 g másla, ½ citronu, sůl, bílý pepř, 25 g čerstvého estragonu, 50 g strouhanky, 25 g petrželky nebo pažitky.

Čerstvé fazolky očistíme a přelámeme na půlky. Ve slané vodě je uvaříme téměř doměkka. U fazolek konzervovaných tato příprava odpadá. Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme vařené, okapané fazolky, nakrájený estragon, jemně nakrájenou petrželku nebo pažitku, osolíme, opepříme a zakápneme citronovou šťávou, Prohřejeme, přidáme na másle opraženou strouhanku a zlehka zamícháme.

Fazolové lusky s vaječnou omáčkou (Itálie)

500 g fazolových lusků, 70 g másla, sůl, pepř, 2 žloutky, 1 lžička hladké mouky, šťáva z poloviny citronu, 0,1 l hovězího vývaru.

Fazolové lusky očistíme, omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Scedíme je a necháme okapat. Potom lusky překrájíme na menší kousky a vložíme do kastrolu na rozpuštěné máslo. Osolíme a opepříme je a necháme chvíli prohřát. Mezitím ušleháme v hrnku žloutek, mouku, citronovou šťávu a hovězí vývar, ze kterého jsme sebrali tuk. Dáme do horké vodní lázně a za stálého míchání prohříváme tak dlouho, až je tekutina krémově hustá. Potom ji nalijeme na lusky, necháme chvíli na teple, aby nasáklý omáčkou, a podáváme k vařenému masu.

Fazolové lusky dušené s rajčaty (Itálie)

500 g fazolových lusků, sůl, 3 lžíce oleje, 1 cibule, 15 g rajčat, pepř, lžička nasekané petrželové natě.

Fazolové lusky očistíme, omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Scedíme je a necháme okapat. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme oloupaná, na plátky nakrájená rajčata, vařené fazolky, osolíme, opepříme, okořeníme nasekanou petrželovou natí a dusíme tak dlouho, až pokrm zhoustne. Podáváme k vařenému nebo dušenému masu.

Nákyp z fazolových lusků (Itálie)

500 g fazolových lusků, sůl, 50 g másla, 40 g polohrubé mouky, šálek mléka, 4 vejce, 50 g nastrouhaného čedaru, 1 lžíce strouhanky, máslo na vymaštění formy.

Fazolové lusky očistíme, omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Scedíme je a necháme okapat. Z másla, mouky a mléka připravíme bešamel. Do vychladlého bešamelu vmícháme postupně žloutky, vařené fazolové lusky, které jsme překrájeli na menší kousky, přimícháme strouhanku, nastrouhaný sýr, osolíme a lehce vmícháme tuhý sníh z bílků. Nákypovou formu vymastíme máslem, naplníme do tří čtvrtin, povrch urovnáme a zvolna pečeme v troubě asi 20 minut. Hned podáváme.

JJ



LUŠTĚNINY

fazole, hrách, čočka

PŘÍPRAVA LUŠTĚNIN

Luštěniny před přípravou vždy přebereme a odstraníme případné kamínky. Potom je několikrát důkladně propereme vodou, abychom je zbavili prachu.

Luštěniny musíme vařit dlouho (po namočení přes noc) 1-2 hodiny.

Dobu varu snížíme na uvedené hodnoty tehdy, když je necháme předem nabobtnat ve vodě. Namáčíme je na 3-10 hodin do vody tak, aby byly potopeny. Nabobtnalé luštěniny scedíme, zalijeme čerstvou vodou a opět potopené vaříme. (Ve starších recepturách se doporučuje vařit luštěniny v téže vodě, ve které se namáčely. Slitím namáčecí vody ale odstraníme část látek, které způsobují nadýmání, protože se do namáčecí vody vyluhovaly).

Během vaření luštěniny nemícháme, jenom občas nádobou potřeseeme, aby se zrna stejnoměrně provářela. Vaříme zvolna na mírném plameni.

Nepřidáváme nikdy do vody jedlou sodu, přišli bychom o cenné vitaminy skupiny B. Solíme mírně, silným solením bychom snížili bobtnavost zrn ve vodě.

Jsou-li luštěniny měkké, procedíme je a necháme na cedníku chvíli okapat.

Lepší stravitelnosti dosáhneme, když luštěniny mixujeme, meleme, pasírujeme, vaříme s kořením (libeček, majoránka, kmín, saturejka aj.).

Další informace o luštěninách viz Zpravodaj pro školní stravování č. 5-2009, str. 66.

Luštěniny s dušeným zelím (Rusko)

300 g luštěnin, 500 g kysaného nebo čerstvého dušeného zelí, 1/8 l kečupu, petrželka, kopr nebo cibulová nať, sůl.

Uvařené luštěniny a dušené zelí smícháme a přidáme kečup, posypeme drobně nasekanou petrželkou a koprem nebo cibulovou natí.

Luštěniny zapékané s tvarohem (Ukrajina)

400 g luštěnin, 1/2 l mléka, 100 g krupice, 1 vejce, 1 lžičce rozpuštěného másla, sůl, 1 lžičce strouhanky, 200 g tvarohu, 40 g cukru, 1/8 l kyselé smetany.

Z mléka a krupice uvaříme kaši. Luštěniny uvaříme a umeleme na masovém strojku s malými otvory. Do kaše z luštěnin přidáme krupici uvařenou v mléce, vejce, sůl, cukr a prolisovaný tvaroh. Vše dobře promícháme nebo ještě jednou umeleme. Hmotu dáme na pánev vymazanou máslem a vysypanou strouhankou. Urovnáme povrch a pomazeme smetanou. Zapékáme v horké troubě 30-40 minut. Podáváme horké.

ČOČKA**Čočka s uzeným masem (Španělsko)**

500 g čočky, olej podle potřeby, 2 středně velké cibule, 2-3 velká rajčata, 1 stroužek česneku, 250 g vařeného uzeného masa, sůl, pepř, petrželka.

Přebranou omytou čočku namočíme asi na hodinu do studené vody a v téže vodě ji bez soli povaříme asi 5 minut. Potom vodu slijeme a nahradíme čistou horkou vodou a dovaříme. Ke konci varu čočku osolíme. V kastrolu na oleji usmažíme drobně nakrájenou cibuli do zlatova. Rajčata krátce spaříme, zchla-

Předem namočené fazole uvaříme doměkka v osolené vodě a můžeme je případně propasírovat. 6 vajec uvaříme natvrdo, oloupeme a rozkrájíme na kolečka. Do vymaštěné zapékací mísy (pekáče) urovnáme vrstvu fazolí, podle potřeby dosolíme, na ni naskládáme kolečka vařených vajec, která osolíme, opapikujeme, posypeme nastrouhaným sýrem a polijeme olejem, a postup opakujeme, až skončíme fazolemi. Mléko rozmícháme se 2 zbylými vejci a musaku jím zalijeme. Vložíme do předehřáté trouby a asi 30 minut zapékáme při 220 °C.

Fazolová kaše s mrkví (Bělorusko)

300 g bílých fazolí, 300 g mrkve, 1 větší pór, 1 lžičce nakrájené petržele, asi 1/4 l mléka, 1 vařené vejce, 2 lžičce másla, kopr, sůl.

Mrkev, petržel a pór nakrájené na kousky nebo na nudličky podusíme na lžičce másla doměkka, smícháme s bílými fazolemi uvařenými ve vodě. Vše umeleme na masovém strojku, umixujeme nebo protřeme sítem. Kaši dáme do kastrolu, za stálého míchání nahřejeme, přidáme kousky másla, sůl a přiléváme po malých dávkách mléko. Horkou kaši polijeme rozpuštěným máslem a posypeme nasekaným uvařeným vejcem, smíchaným s drobně nasekaným koprem.

Fazolová rozvárka (Černá hora)

500 g bílých fazolí, 4 kyselá jablka, 40 g sádla, 1 malá cibule, 40 g slaniny, sůl, bobkový list, 1 lžička hladké mouky.

Fazole namočíme přes noc do vody, aby nabobtnaly, potom je v téže vodě uvaříme doměkka. Před dovařením osolíme, přidáme oloupaná a na plátky nakrájená jablka. Zvlášť na sádle osmahneme nadrobno nakrájenou slaninu, přidáme také drobně nasekanou cibuli, necháme zeskvovatět, zaprášíme moukou, promícháme a přidáme k fazolím spolu s bobkovým listem. Dovaříme doměkka.

Salát z fazolových lusků (Francie)

550 g fazolových lusků, 3 vejce, 3 rajčata, 6 listů hlávkového salátu, 3 šalotky, 1 stroužek česneku, lžička hořčice, lžičce octa, 3 lžičce oleje.

Ve vroucí vodě uvaříme fazolové lusky doměkka. Necháme je okapat a prochládnout. Vejce uvaříme natvrdo, vychladíme a oloupeme. Rajčata omyjeme, osušíme a nakrájíme na kolečka. Listy hlávkového salátu omyjeme, osušíme a vyložíme jimi salátovou mísu. Šalotku a česnek jemně nasekáme. Připravíme si zálivku z hořčice, octa a oleje. Do salátové mísy na podklad z hlávkového salátu dáme fazolové lusky s rajčaty a přelijeme zálivkou. Posypeme nasekanou šalotkou s česnekem a povrch poklademe vejci rozkrájenými na kolečka.

Fazole po prlešku (Slovinsko)

500 g fazolí, 3/4 l kysané smetany, 100 g škvarků se sádlem nebo másla, 2 lžičce strouhanky, špetka soli, voda.

Fazole namočíme přes noc do vody a druhý den uvaříme doměkka. Potom je scedíme a dáme do vymaštěné zapékací mísy. Škvarky se sádlem roze-

Fazole pasírované (Srbsko, Makedonie)

500 g velkých bílých fazolí, 2 dl oleje, 2 větší cibule, 2 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, mletá paprika.

Den předem namočené fazole necháme přejít varem, vodu slijeme, a nahradíme horkou vodou, přidáme cibuli (vcelku), a uvaříme fazole hodně doměkka. Vodu scedíme a fazole propasírujeme. Do fazolové kaše nalijeme olej, přidáme utřený česnek, mletý pepř, papriku a sůl. Vše dobře promícháme a osmahneme na oleji. Podáváme s chlebem.

Džuveč z pasírovaných fazolí (Srbsko, Makedonie)

500 g fazolí, 6 cibulí, 2 hlavičky česneku, 100 g sádla, špetka mleté papriky, sůl, 150 g uzeného bůčku nebo slaniny, mletý pepř.

Fazole den předem namočíme a potom dáme vařit spolu se dvěma celými oloupanými cibulemi a česnekem. Když jsou uvařeny doměkka, scedíme je a necháme vychladnout. Vychlazené propasírujeme. 4 cibule očistíme, nakrájíme na tenká kolečka, osmahneme na sádle a promícháme s mletou paprikou. Polovinu cibule oddělíme a zbylou půlku promícháme s fazolemi, osolíme a opepříme. Do vymaštěné zapékové mísy narovnáme fazole promíchané s cibulí, nahoru naskládáme zbytek cibule a úplně nahoru plátky uzeného bůčku nebo slaniny. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180 °C asi půl hodiny. Podáváme se salátem.

Fazole na opečeném chlebě (Anglie)

250 g bílých fazolí, 100 g anglické slaniny, 4 krajíce bílého chleba, kečup.

Přebrané vyprané fazole namočíme přes noc do studené vody. Druhý den je uvaříme do měkka a slijeme vodu. Uzený bůček nakrájíme na malé kostky a dáme jej do pánve vyškvařit. Skvarečky vyjmeme a na rozpuštěném sádle opečeme chléb z obou stran dozlatova. Skvarečky smícháme s fazolemi. Na talíř položíme krajíc chleba, navrstíme na něj fazole a polijeme kečupem. Tento pokrm podávají v Anglii k snídani.

Skopové (uzené) dušené maso se zelenými fazolkami (Skotsko)

1000 g skopového plecka, 4 cibule, 100 g sterilovaných fazolek, 200g prorostlé slaniny, 1 lžíce hladké mouky, sůl, mletý pepř, hovězí vývar (voda).

Maso nakrájíme na menší kostky. Cibuli drobně nakrájíme a spolu se slaninou nakrájenou na kostičky osmahneme. Přidáme maso, osolíme, opepříme, mírně podlijeme a dusíme téměř doměkka. Zaprášíme malým množstvím mouky, osmahneme, zalijeme vývarem, přidáme fazolky a asi 5-7 minut podusíme.

Fazolová musaka bez masa (Makedonie)

500 g fazolí, 8 vajec, 250 g balkánského sýra, 1 dl oleje, sůl, mletý pepř, 2 dl mléka.

díme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Přidáme je k cibuli, přiložíme nadrobno nasekaný česnek a okapanou čočku. Uzené maso nakrájíme na malé kousky, přimícháme k ostatnímu, osolíme, opepříme a dusíme asi 10-15 minut. Podáváme posypané petrželkou.

Pečená čočka (Skotsko)

250 g čočky, 2 cibule, 2 rajčata (oloupaná a rozkrájená), 1 jablko, 2 plátky uzeného bůčku, 30g sádla, 1 vejce, sůl, pepř, strouhanka, tuk na vymazání formy.

Omytou čočku namočíme přes noc do studené vody. Druhý den ji ve stejné vodě, avšak mírně osolené, uvaříme doměkka. Nakrájenou cibuli, rajčata a uzený bůček nakrájený na kostky osmažíme na sádle a přimícháme do scezené čočky, přidáme 1 rozšlehané vejce a koření. Dobře vymaštěnou zapékové mísu vysypeme strouhankou, dáme do ní upravenou čočku, vršek posypeme strouhankou a pečeme v mírně vyhřáté troubě asi 45 minut.

Čočkový salát s marinovaným sleděm (Francie)

500 g čočky, 1 cibule, 1 lžíce nasekané cibule, 1 vařená červená řepa, 2 plátky marinovaného sledě, šálek hořčicové zálivky (2 lžíce octa, sůl, pepř, lžička hořčice, 4 lžíce oleje).

Propranou čočku spolu s celou cibulí dáme do kastrolu, přelijeme studenou vodou a zvolna vaříme. Měkkou čočku necháme okapat, dáme do salátové mísy a ještě teplou přelijeme zálivkou. Přidáme červenou řepu nakrájenou na kostičky, nasekanou cibuli a drobně nakrájeného marinovaného sledě. Dobře promícháme a ihned podáváme.

HRÁCH**Tepšový hrách (Slovensko)**

300 g hrachu, 200g krup, sůl, 2 stroužky česneku, mletý pepř, 2 cibule, 60 g sádla.

Přebraný hrách vypereme a den před přípravou namočíme do studené vody. Druhý den jej doměkka uvaříme. Kroupy přebereme, propláchneme a uvaříme doměkka ve větším množství slané vody. Uvařené kroupy a uvařený hrách smícháme, osolíme, přidáme utřený česnek, opepříme, přidáme na sádle osmaženou cibuli a vše promícháme. Hrachovou směs dáme do vymaštěného pekáče a ve vyhřáté troubě zapečeme. Podáváme jako přílohu k uzeninám.

Kaše z hrachu a bramborů (Moldavsko)

350 g hrachu, 300 g brambor, 30 g másla, asi ¼ l mléka, máslo na omaštění, sůl.

Namočený hrách uvaříme ve vodě bez soli, scedíme, smícháme s horkými uvařenými brambory a umeleme, umixujeme nebo propasírujeme sítem. Získanou kaši ohřejeme, zředíme horkým mlékem nebo vývarem z luštěnin, osolíme, přidáme máslo a dobře promícháme. Před podáváním polijeme rozpuštěným máslem. Podáváme k šunce, vepřové nebo skopové pečení, masovým i rybím karbanátkům a k uzeninám.

Zapečený hrách (Rakousko)

300 g hrachu, 3 lžíce sádla, 3 lžíce strouhanky, 1 větší cibule, sůl.

Namočený hrách uvaříme v nesolené vodě. Strouhanku nasucho opražíme a potom ji omastíme. Na lžíci sádla osmahneme jemně nakrájenou cibuli. Do silně vymaštěné zapékací misky urovnáme uvařený okapaný hrách, posypeme jej strouhankou smíchanou s osmaženou cibulí, pokapeme sádlem a dáme do trouby zapéci.

Vepřová žebírka v hrachu (Rumunsko)

400 g vepřových žebírek, 500 g loupaného hrachu, sůl, bobkový list, pepř, oregano (dobromysl), 2 stroužky česneku, 50 g másla, 50 g oleje, 3-4 cibule, 1 dl bílého vína, 1/2 l silného drůbežího vývaru, 100 g kečupu, 1 lžíce zelené petrželky, hladká mouka na obalení.

Namočený hrách uvaříme ve vodě do poloměkka. Žebírka zlehka nasekne, osolíme, opepříme, potřeme česnekem smíchaným s oreganem a drceným bobkovým listem, obalíme v hladké mouce a na oleji opečeme dozlatova. Žebírka vyjmeme, do výpeku přidáme kečup, zlehka osmahneme, zastříkneme vínem, přidáme předvařený hrách a zpět dáme opečená žebírka. Vše společně zvolna dusíme doměkka za občasného podlévání vývarem. Hotový pokrm bohatě posypeme jemně nasekanou petrželkou.

Zelený hrášek po římsku (Itálie)

500 g vyloupaného zeleného hrášku, 50 g netučné anglické slaniny, 60 g másla, 1 menší cibule, sůl, mletý pepř, šálek hovězího vývaru.

Anglickou slaninu nakrájíme nadrobno, vložíme do kastrolu a necháme roz-tavit. Potom přidáme máslo, drobně nakrájenou cibuli a krátce vše osmahne-me. Přidáme hrášek, sůl, pepř, podle potřeby podlijeme vývarem a dusíme asi 10 minut, až je hrášek měkký. Podáváme jako přílohu k masu.

Nudle s hráškem (Itálie)

500 g širokých vařených nudlí, 3-4 střední cibule, 100 g celeru, 50 g másla, 50 g oleje, 150 g vařeného uzeného bůčku, 500 g sterilovaného hrášku, 100 g tvrdého sýra, sůl, pepř, petrželka.

Na směsi oleje s máslem osmahneme oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli spolu s celerem. Přidáme na nudličky nakrájený vařený bůček, osolíme, opepříme a krátce podusíme. Přidáme sterilovaný hrášek, vařené scezené nudle, zlehka promícháme a jednotlivé porce posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem a jemně nakrájenou petrželkou.

Pudink ze zeleného hrášku (Itálie)

500 g vyloupaného zeleného hrášku, 50 g anglické slaniny, 10 g cibule, lžička nasekané petrželové natě, 4 lžíce oleje, sůl, mletý pepř, 30 g másla, 2 lžičky

hladké mouky, šálek hovězího vývaru, 1 lžíce nastrouhaného čedaru, 3 vejce, máslo na vymaštění formy.

Drobně nakrájenou anglickou slaninu, cibuli, nasekanou petrželovou nař zpečíme na oleji, přidáme hrášek, osolíme, opepříme a dusíme doměkka. Podle potřeby podlijeme vodou. Čtvrtinu hrášku prolisujeme nebo umixujeme. Z mouky a másla uděláme světlou jíšku, zalijeme ji vývarem a chvíli povaříme. Do vychladlé hmoty vmícháme žloutky, hráškový protlak, nastrouhaný sýr, zbylý celý hrášek a potom opatrně vmícháme tuhý sníh z bílků. Hmotu vložíme do vymaštěné formy a vaříme ve vodní lázni asi půl hodiny.

FAZOLE**Fazolková polévka se skopovým (uzeným) masem**

(Maďarsko)

250 g skopové plece, 250 g sterilovaných fazolek, 100 g celeru, karotky, petr-žele, 50 g sádla, 1 větší cibuli, 100 g hladké mouky, sůl, sladká mletá paprika, petrželka nebo pažitka.

Maso nakrájíme na drobné kostičky. Stejně nakrájíme i veškerou zeleninu. Nakrájené maso vložíme do hrnce se studenou vodou, přidáme rozpůlenou cibuli, osolíme a dáme vařit. Když je maso téměř měkké, přidáme připravenou zeleninu a společně dovaříme doměkka. Mezitím si připravíme světlou jíšku s přidáním malého množství papriky. Z vývaru vyjmeme cibuli, přidáme jíšku, dobře rozmícháme a provaříme. Krátce před dohotovením přidáme překrájené fazolky a vše krátce povaříme. Dochutíme, přidáme jemně nakrájenou petrželku a podáváme s chlebem.

Fazole s bílým jogurtem (Srbsko)

500 g fazolí, 2 lžíce sádla, 500 g bílého jogurtu, 5 stroužků česneku, 1/2 lžičky mleté papriky, sůl.

Oprané, předem namočené fazole vaříme ve vodě, ve které byly namočeny a uvaříme do měkka. Na kastrole rozehřejeme sádlo, přidáme mletou papriku a fazole v něm podusíme. Do bílého jogurtu přidáme česnek utřený se solí a ještě chvíli v troubě zapečeme. Podáváme s chlebem nebo brambory.

Fazole s dušenou červenou řepou (Ukrajina)

200 g vařených fazolí, 300 g červené řepy, 1 lžíce rozpuštěného másla, 1 lžička octa, 2 šálky smetanové omáčky s cibulí, petrželka nebo kopr, sůl.

Syrovou červenou řepu očistíme, nakrájíme na kostky (asi 1 cm), dáme do kastrolu, přidáme rozpuštěné máslo, sůl a trochu vody. Přikryjeme pokličkou a dusíme do měkka. Do hotové řepy dáme trochu octa a rozmícháme. Přidáme vařené fazole a přilijeme smetanovou omáčku s cibulí. Při podávání posypeme nasekanou petrželkou nebo koprem.