

**Krůtí medailonky** (6 porcí)

750g krůtích prsíček, sůl, 2-3 vejce, 100g sýra ementál, 100g oleje, 200g sendviče, 150g rajčat, 100g krůtích jater, 50g šunky, 20g másla, zelená petrželová nať.

Omyté krůtí maso nakrájíme na medailonky (na jednu porci počítáme se 3 medailonky). Lehce naklepeme, osolíme, obalíme rozšlehanými vejci smíchanými s nastrouhaným sýrem a na rozpáleném oleji opečeme. Sendvič nakrájíme na plátky, opečeme na oleji a na každý plátek položíme opečený krůtí medailonek. Každý ze tří medailonků ozdobíme oloupaným rajčetem (aby se rajčata dala lépe loupát, spaříme je horkou vodou), na kostky nakrájenými, opečenými krůtími játry a plátkem opečené šunky. Nakonec medailonky pokapeme rozpuštěným máslem a ozdobíme lístky petrželové natě.

**POKRMY Z RYB**

4 pstruzi, sůl, 100g čerstvých hub, hladká mouka na obalení, 60g oleje, 60g másla, 200g rajčat, mletý pepř, trocha hladké mouky, 40g oštepku, zelená petrželová nať.

Očištěné pstruhy opláchneme, osušíme, osolíme a naplníme dušenými nakrájenými houbami. Potom je obalíme v mouce, z obou stran opečeme na oleji dorůžova a vyjeme. Na pánev po opékání pstruhů dáme máslo, přidáme spařená a oloupaná rajčata nakrájená na měsíčky, osolíme, opepříme a podusíme. Potom zaprášíme moukou, dobře povaříme a přecedíme. Opečené pstruhy posypeme nastrouhaným oštěpkem a nasekanou zelenou petrželovou natí a polijeme omáčkou. Podáváme s bramborovými kroketami.

**Rybí salát Polana** (6 porcí)

600g libovolné upečené ryby, 40g cibule, mletý pepř, 1 jablko, 200g majonézy, sůl, 1 lžička citronové šťávy, práškový cukr, asi 1,5 dl husté smetany. Kousek kapie a kolečko citronu na ozdobení.

Upečenou rybu vykostíme a nakrájíme na nudličky. Přidáme nasekanou cibuli, mletý pepř, oloupané, na kostičky nakrájené jablko a promícháme. Majonézu ochutíme solí, citronovou šťávou a cukrem a přimícháme tolik smetany, aby vznikla hustší omáčka. Připravenou rybu zalijeme ochucenou majonézou, dobře promícháme a necháme několik hodin odležet v chladu. Hotový salát ozdobíme kousky kapie a kolečky citronu.

B.



# STŘEDOSLOVENSKÁ KUCHYNĚ

## **POLÉVKY**

### **Fazolová polévka z Turce**

*12g bílých fazolí, 40g sádla, 40g hladké mouky, sůl, mletý pepř, ocet, 2 stroužky česneku.*

**Halušky:** 20g sádla, 1 vejce, 60g krupice, sůl.

Omyté fazole namočíme den předem do studené vody. Druhý den vodu slijeme a v nové vodě uvaříme doměkka a prolisujeme. Ze sádla a mouky připravíme zasmažku, kterou zalijeme vodou nebo vývarem. Přidáme prolisované fazole, sůl, mletý pepř a dobře povaříme. Hotovou polévku ochutíme octem smíchaným s rozetřeným česnekem.

*Poznámka redakce:* Pokud vaříme fazole ve stejné vodě mohou nastat potíže ve formě zácpy.

**Halušky:** Sádlo rozmícháme s vejcem, přidáme krupici, sůl a necháme odležet. Potom z těsta lžičkou vykrajujeme malé halušky, naházíme je do polévky a krátce zavaříme.

### **Mléčná polévka se ztraceným vejcem**

*20g másla, 60g hladké mouky, 5dl mléka, 2dl smetany, 750l vývaru z kostí, 150g sterilovaných zelených fazolek bez nálevu, 30g kopr, ocet, sůl, cukr, 4 vejce.*

Z másla a mouky připravíme světlou zasmažku, kterou zředíme mlékem a smetanou. Potom přilijeme vývar a vaříme asi 20 minut. Přidáme přecezené zelené fazolky, které jsme nakrájeli na kousky dlouhé asi 2cm, a krátce povaříme. Nakonec vmícháme nasekaný kopr, ihned odstavíme a polévku dochutíme octem, solí a trochou cukru. Před podáváním vložíme do polévky ztracená vejce. Ta si připravíme tak, že je rozklepneme do vařící vody okyselené octem a vaříme 2 minuty.

### **Houbová polévka se strouhaným těstem**

*100g čerstvých hub, sůl, 40g sádla, 30g hladké mouky, 40g cibule, mletá červená paprika, kmín, mletý pepř, zelená petrželová nať.*

**Těsto:** 100g hrubé mouky, 1 vejce, sůl.

Očištěné, omyté houby nakrájíme a uvaříme ve slané vodě. Ze sádla, mouky, cibule a mleté červené papriky uděláme zasmažku. Tu zalijeme vlažnou vodou, ochutíme kmínem a mletým pepřem. Povaříme, vlijeme do uvařených hub a ještě dobře povaříme. Nakonec do polévky zavaříme nastrouhané těsto a ochutíme ji nasekanou zelenou petrželkou.

**Těsto:** Z mouky, vejce a soli připravíme hustší těsto, které nastrouháme na slízkovém struhadle.

na talíře a polijeme šťávou. Vhodnou přílohou jsou opečené brambory a zeleninový salát.

## **POKRMY Z DRŮBEŽE**

### **Nadívaná kuřecí prsíčka** (6 porcí)

*750g vykostěných kuřecích prsíček, sůl, mletý pepř, 50g oleje, 20g másla.*

**Nádivka:** 60g vařeného uzeného jazyka, 60g sterilovaných žampionů, 60g eidamské cihly, zelená petrželová nať, 2 vejce, kari koření.

Kuřecí prsíčka omyjeme a ostrým nožem do nich uděláme otvor. Ten naplníme připravenou nádivkou a uzavřeme jehlicí. Nadívaná prsíčka osolíme, opepříme a za občasného podlévání horkou vodou upečeme na oleji. Upečená kuřecí prsíčka vyjmeme a šťávu zjemníme máslem. Podáváme polité šťávou a se zeleninovým salátem.

**Nádivka:** Vařený uzený jazyk, žampiony, sýr a zelenou petrželovou nať nakrájíme nadrobno, smícháme s vejci a připravíme smaženici, kterou ochutíme kari kořením.

### **Kuře pro labužníky** (6 porcí)

*750g kuřecích prsíček a stehýnek, sůl, 120g šunky, 100g plátkového sýra, 50g hladké mouky, 2 vejce, 100g strouhanky, olej na smažení, 20g másla, 1 citron, 150g tatarské omáčky.*

Kuřecí prsíčka a stehýnka omyjeme, vykostíme, rozklepeme na plátky, osolíme a naplníme plátky šunky a sýra. Potom prsíčka přeložíme, okraje sklepneme a obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Naplněné řízky pomalu osmažíme z obou stran na rozpáleném oleji. Hotové porce potřeme máslem a ozdobíme kolečky citronu. Před zdobením je můžeme polít tatarskou omáčkou.

### **Zemanské dušené kuře** (6 porcí)

*1 kuře, sůl, 60g oleje, 1 cibule, 70g mrkve, 60g kedlubnu, 50g sterilovaného hrášku, 70g květáku, 1 lžička hladké mouky, 20g másla, zelená petrželová nať.*

Omyté kuře rozporcujeme a osolíme. Na rozpáleném oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme mrkev a kedluben nakrájené na proužky a opečeme. Do tohoto základu vložíme porce kuřete, opečeme, podlijeme horkou vodou a dusíme pod pokličkou. Později přidáme přecezený sterilovaný hrášek, omytý květák rozebraný na růžičky a ještě chvíli dusíme. Nakonec šťávu zaprášíme moukou, podle potřeby podlijeme vodou, povaříme, zjemníme máslem a ochutíme nasekanou zelenou petrželovou natí.

Omyté maso nakrájíme na řízky. Naklepeme, osolíme, opepříme a posypeme drceným kmínem, potřeme olejem a necháme 3 hodiny uležet v chladu. Potom řízky položíme na dobře rozpálený grilovací rošt a z každé strany grilujeme 4-5 minut. Během grilování řízky potíráme olejem. Měkké řízky posypeme nastrohaným sýrem, který jsme smíchali s trochou červené papriky a grilujeme ještě minutu. Podáváme polité odkapanou šťávou.

## **POKRMY ZE SKOPOVÉHO MASA**

### **Skopový guláš**

*400g skopového masa, 40g sádla, 100g cibule, 1 lžička mleté červené papriky, sůl, drcený kmín, 500g brambor, majoránka, 1-2 stroužky česneku, 1 lžička hladké mouky.*

Maso nejprve spaříme horkou vodou, potom jej omyjeme studenou vodou a nakrájíme na kostky. V tlakovém hrnci rozpustíme sádlo, na něm zpěníme cibuli nakrájenou nadrobno, přidáme mletou červenou papriku, nakrájené maso, sůl, drcený kmín, oloupané brambory nakrájené na kousky a vše opečeme. Podle potřeby zalijeme vodou, hrnec uzavřeme a asi 20 minut dusíme. Potom hrnec otevřeme, přidáme majoránku a lisovaný česnek, zaprášíme moukou, promícháme a ještě chvíli povaříme. Podáváme s tmavým chlebem.

### **Ražniči ze skopového masa**

*500g skopové kýty, sůl, mletý pepř, 100g uzené slaniny, 1 stroužek česneku.*

Maso omyjeme, zbavíme loje, osušíme a nakrájíme na malé plátky. Ty naklepeme, osolíme a opepříme. Slaninu nakrájíme na tenké plátky veliké přibližně jako plátky masa a střídavě s masem je napichujeme na tenká dřívka. Připravené ražniči potřeme lisovaným česnekem, položíme na rozpálený grilovací rošt a grilujeme z každé strany 4-5 minut. Podáváme s tmavým chlebem a zeleninou.

## **POKRMY Z JEHNĚČÍHO MASA**

### **Liptovský špíz**

*200g jehněčí kýty, 200g slaniny, 200g uzeného sýra, 200g oštepku, 150g zelené papriky, sůl, mletá červená paprika, 50g oleje.*

Omyté maso a slaninu nakrájíme na tenké plátky, sýr a oštepku na kostky a očištěnou papriku na kolečka. Všechny připravené ingredience střídavě napichujeme na jehly. Osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, dáme na pekáč, polijeme olejem a upečeme v troubě. Měkké maso rozdělíme

## **POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA**

### **Rizoto**

*500g vepřového plecka, 100g cibule, 80g oleje, 100g mrkve, 300g rýže, 100g sterilovaného hrášku, 100g sterilovaných žampionů, sůl, mletý pepř, 100g oštepku.*

Maso omyjeme a nakrájíme na kostičky. Očištěnou a nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme nakrájené maso a dusíme. Později přidáme očištěnou, nakrájenou mrkev a vše udusíme doměkka. Přebranou a propláchnutou rýži dusíme zvlášť. Měkkou rýži smícháme s dušeným masem, přidáme přecezený hrášek a žampiony, osolíme, opepříme, promícháme a zahřejeme. Každou porci na talíři posypeme nastrohaným oštepem.

### **Horehronská mísa**

*1200g brambor, sůl, 100g uzené slaniny, 100g cibule, 800g kysaného zelí, 250g vepřových žebírek, mletý pepř, 60g sádla, 300g domácí klobásy, 250g uzeného bůčku.*

Oloupané brambory omyjeme a uvaříme ve slané vodě. Uzenou slaninu nakrájíme na malé kousky, opečeme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a osmažíme. Nakonec přidáme nakrájené kysané zelí, vše dusíme a smícháme s uvařenými nakrájenými brambory. Žebírka naklepeme, osolíme, opepříme a upečeme na sádle. Stejným způsobem opečeme i domácí klobásu. Uzený bůček uvaříme doměkka. Doprostřed mísy dáme brambory s kysaným zelím, obložíme je opečenými žebírky, klobásou a bůčkem a vše polijeme vypečenou šťávou z žebírek a klobásy.

### **Těrčovské medailonky**

*750g vepřové kýty, sůl, mletý pepř, 80g oleje, 250g vepřových jater, 1 cibule, 50g kečupu, 3-4 feferonky, 60g tvrdého sýra.*

Omyté maso nakrájíme na medailonky o hmotnosti asi 75g. Zlehka naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme na polovině oleje. Opečené medailonky vyjmeme a udržujeme do servírování v teple. Játra nakrájíme na nudličky a opečeme na druhé polovině oleje. Přidáme nakrájenou cibuli a dusíme. Když jsou játra měkká, přidáme kečup, nasekané feferonky a promícháme. Opečené medailonky uložíme do mísy z žáruvzdorného skla, navrstvíme na ně játra, zakryjeme plátky sýra a ve vyhřáté troubě krátce zapečeme. Podáváme s opékanými brambory.

## Zapékané řízky

4 řízky z vepřové kýty, sůl, mletý pepř, mléko, 1,5dl smetany, 1 stroužek česneku, mletá červená paprika, 100g tvrdého sýra, 400g sterilovaných zelených fazolek.

Řízky naklepeme, osolíme, opepříme a na pánvi prudce opečeme. Potom je dáme na pekáč a zalijeme mlékem tak, aby maso bylo napůl ponořeno. Potom dusíme v troubě do poloměkka. Do smetany vmícháme prolisovaný česnek, mletou červenou papriku, nastrouhaný sýr a trochu osolíme. Ochucenou smetanou zalijeme řízky, které jsme zakryli přecezenými sterilovanými fazolkami. Ve vyhřáté troubě zapečeme do zlatova. Servujeme s bramborovou kaší.

## POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA

### Turčanská roštěná s houbami

500g hovězí roštěnky, sůl, 60g oleje, 1 větší cibule, 100g šunky, 500g brambor uvařených ve slupce, 300g hub, 4 vejce, 50g kečupu.

Omyté maso nakrájíme na roštěnky, naklepeme je, osolíme a opečeme z obou stran na polovině rozpáleného oleje. Na druhé polovině oleje zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme šunku nakrájenou na kostičky, oloupané a nakrájené brambory, uvařené houby a promícháme. Olejem, který zbyl po opékání roštěnek, vymastíme pekáč, uložíme na něj opečené roštěnky, na každou roštěnku dáme směs šunky s brambory a houbami, na ni rozklepneme vejce, trochu jej osolíme a polijeme kečupem. Vše podlijeme vypečenou šťávou z masa a zapečeme ve vyhřáté troubě.

### Kysucké hovězí řízky

600g svíčkové (zadního hovězího), sůl, mletý pepř, mletá červená paprika, 1 velká cibule, 4 lžíce oleje.

Svíčkovou omyjeme, osušíme a nakrájíme na čtyři řízky. Ty zlehka naklepeme, osolíme, opepříme a okořeníme mletou červenou paprikou. Čtyři kusylobalu potřeme olejem, doprostřed vložíme řízky a na ně rozložíme kolečka cibule namočená v oleji. Důkladně zabalíme, dáme do vyhřáté trouby a pečeme 20 až 25 minut. Upečené řízky dáme na talíře i slobalem. Servujeme s hořčicí a se smaženými hranolky.

### Martinská hovězí pečeně

1000g zadního hovězího masa, 80g uzené slaniny, 150g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer), sůl, mletý pepř, kmín, 3 lžíce oleje, 60g cibule, vývar z kostí, vegeta (jiné zeleninové kořenící dochucovadlo), 1dl plnotučného mléka.

Omyté a osušené maso prošpikujeme hranolky slaniny a částí stejně nakrájené zeleniny. Osolíme, opepříme a posypeme kmínem. Zbylou zeleninu nakrájíme na malé kostky a osmažíme na pekáči na oleji se zpěněnou nasekanou cibulí. Do tohoto zeleninového základu vložíme prošpikované maso, opečeme, podlijeme trochou vývaru, přikryjeme a dusíme za občasných podlévání vypečenou šťávou. Když je maso měkké, odkryjeme jej a bez polévání dopečeme, dokud se nevytvoří zlatohnědá kůrka. Měkké maso vyjmeme. Dušenou zeleninu rozmixujeme nebo propasírujeme, ochutíme vegetou, zjemníme mlékem, podle potřeby přilijeme vývar a povaříme. Maso nakrájíme na plátky a podáváme s knedlíkem a se zeleninovou omáčkou.

### Horňácký guláš s haluškami

750g předního hovězího masa, 100g oleje, 200g cibule, mletá červená paprika, sůl, 20g sušených hub, 100g uzené klobásy, 100g zelené papriky.

**Halušky:** 20g sádla, 1 vejce, 60g krupice, sůl.

Omyté maso nakrájíme na kostky. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené maso a mletou červenou papriku, promícháme a opečeme. Potom osolíme, podlijeme vodou a pod pokličkou pomalu dusíme. Když je maso měkké, přidáme omyté, předem namočené a nakrájené houby, na kolečka nakrájenou klobásu, očištěnou, na proužky nakrájenou zelenou papriku a vše podusíme ještě asi 15 minut. Servujeme s haluškami.

**Halušky:** Sádlo rozmícháme s vejcem, přidáme krupici, sůl a necháme odležet. Potom z těsta lžičkou vykrajujeme malé halušky, naházíme je do polévky a krátce zavaříme.

## POKRMY Z TELECÍHO MASA

### Zvolenský telecí řízek

500g telecí kýty, sůl, 60g oleje, 80g šunky, 100g sterilovaných fazolek, 100g sýra, kari koření.

Omyté maso nakrájíme na řízky, naklepeme, osolíme a z obou stran opečeme na rozpáleném oleji. Opečené řízky vyjmeme, dáme na pekáč, rozložíme na ně opečené plátky šunky, přecezené fazolky a vše zalijeme olejem zbylým po opékání. Povrch pokryjeme tenkými plátky sýra, posypeme kari kořením a přikryté zapečeme. Jakmile se sýr začne tavit, řízky vyjmeme a ihned podáváme. Vhodnou přílohou je dušená rýže a zeleninový salát.

### Bačovy grilované řízky

600g telecí kýty, sůl, mletý pepř, drcený kmín, 50g oleje, 80g uzeného sýra, mletá červená paprika.