

5 týdenních lekcí, které vám změní život v kuchyni

Kuchařka pro dceru

Neustále vám budu vštěpovat do hlavy, že bez čerstvé zeleniny to nejde. Ukážu vám pár úskoků, jak ji zcela přirozeně zakomponovat do jídla, a stále vás budu na webu i v knížkách učit dalším. Neberte ji jako potravinu pro hubnoucí jedince a zapřísáhlé vegetariány, ale jako nutnou součást jídelníčku, bez které se to jednoho dne projeví zvýšenou frekvencí návštěv u doktora.

Florentýna

1

2

3

4

5

**„Po dobrém obědě
lze odpustit
každému,
i vlastním
příbuzným.“**

Oscar Wilde

Týden 3

Zelenina

Není vždy jednoduché držet se zdravějšího jídelníčku. Někdy se nedostává vůle a jindy je zase tak trochu pohodlné přestat se shánět po zelenině a zakousnout se do něčeho pořádného. Třeba do pár koblih z té nové pekárny za rohem.

Nemusíte mít výčitky svědomí, když si dopřejete něco, co jste sami zařadili do kategorie zakázaných jídel. Dopřejte si, po čem vaše tělo touží, jen to nepřehánějte s množstvím a nezavrhněte ovoce a zeleninu. O důležitosti ovoce a zeleniny jsem psala hned v první lekci našeho začátečnického vaření. Bez nich to prostě v kuchyni nejde, a kdo by se jim pokoušel soustavně vyhýbat, pozná to časem na svém těle. Tento týden proto berte jako názornou ukázkou toho, že i v zeleninově chudších obdobích pořád máte z čeho vybírat. A nemusíte se přitom obávat, že skončíte jen na salátu.

Pondělí

Proveďte rázný úklid lednice a odstraňte (čti vyhoďte) všechny zbytky z minulého týdne a podezřelé plastové kontejnery. Snad jen s výjimkou pozůstatků víkendového hodování, z těch si dnes připravte večeři.

Tohle pravidlo směle zařaďte do svého kuchařského rytmu, doslova vám změní život. O víkendu, pokud si už na maso troufáte a máte nějaké své osvědčené recepty, připravte vždy masa nejméně o polovinu víc, než sníte k nedělnímu obědu. Zbytek

zchladíte, uložte do lednice a nechte na pondělí. I kdybyste tohle maso jen měli přidat do salátu, značně obohatí vaše rychlé pondělní večeře.

Možností, kam ukryt maso, je mnoho, určitě si o tom spolu někdy popovídáme na webu. Každopádně se držte zásady, že zbytky od včerejška potřebují nový smysl, nikoli ohřátí v mikrovlnce. **Mistryně na přepoužití ledasčeho, včetně masa a omáček, byla Anuše Kejřová, po které na trhu zůstala velmi inspirativní Úsporná kuchařka.** Protože její recepty jsou též úsporně napsané, rozhodně se po knížce podívejte, až budete mít něco navařeno a budete jejím postupům snáze rozumět.

Pondělní úkol:

Sem si запиšte vaše nápady, kam skrýt maso od včerejška, aby se dalo doprovodit zeleninou:

Týden 3

Zelenina

Úterý

Víte, co vám usnadní rozhodování o tom, co bude k večeři? Určitá pravidelnost. A teď rozhodně nemám na mysli, abyste týden co týden opakovali stejné večerní menu, jen bych ráda, abyste si ve svém jídelníčku určitý stereotyp našli. U nás doma máme například každé pondělí reinkarnované maso z víkendu a v úterý těstoviny. Pokaždé jiné, protože jen málo která surovina se nabízí k tak velké různorodosti, jako právě těstoviny. Pokaždé se do nich snažím vpašovat něco zeleniny.

Úterní úkol:

Zkuste si dnes vymyslet svůj vlastní těstovinový salát. Prostě jen uvaříte těstoviny, slijete je, smícháte se zálivkou, ochutíte solí podle chuti a přihodíte pár hrstí nakrájené čerstvé zeleniny. Jako zálivku můžete použít buď česnekový olej z rajských špaget z první lekce, nebo úplně obyčejnou zakysanou smetanu. A pokud vás takové volné vaření opravdu baví, nebudete se jistě bát na závěr přimíchat trochu sýra, například rozdrobené fety.

Své nápady na další těstovinové saláty si samozřejmě poznamenejte:

Středa

Polévky k české kuchyni patří. Naučte se vařit aspoň dvě takové, do které schováte celoroční zeleninu, tedy mrkev, brambory a další kořenové záležitosti.

Ta moje jediná polévka se zázračným účinkem pro duši není slepičí, nýbrž bramborová. Přesněji krémová bramboračka. Jsem grand a podělím se s vámi o recept.

Krémová bramboračka podle Kuchařky pro dceru

Pro 4 osoby

- 2 lžíce másla
- 4 střední brambory
- 2 šalotky (když nejsou, nahradí je 1 cibule)
- 400g mražené zeleninové směsi (mrkev, petržel, celer – ne však hrášek, fazolky nebo kukuřice). Pokud už si troufáte a máte čas krájet, samozřejmě vezměte čerstvou kořenovou zeleninu ve stejném množství.
- 1,25 l vařící vody
- 1 lžička soli
- 1 lžíce sekané petrželové nati

1. Ve středně velkém hrnci rozpustíte máslo a zprudka na něm opékejte aspoň tři minuty kořenovou zeleninu, dokud na dně hrnce nevidíte nazlátlý povlak od opečení. Pak teprve přidejte nakrájenou cibuli a míchejte dál, dokud cibule nezmění barvu na poloprůsvitnou. V tu chvíli přidejte sůl a ještě poslední minutu míchejte. Těsně před prvním připálením zalijte vroucí vodou a nechte zakryté 5 minut vařit.

Týden 3

Zelenina

2. Brambory omyjte, oloupejte a nakrájejte na centimetrové kostičky. Přidejte je do hrnce k vařící se zelenině, znovu zakryjte pokličkou a vařte dalších 10 minut. Vůbec nevádí, pokud se mezitím část brambor a zeleniny rozvaří.
3. Stranou odeberte dvě naběračky zeleniny a brambor s co nejmenším množstvím tekutiny. To, co v hrnci zbylo, rozmixujte ponorným mixérem nebo v kuchyňském robotu. Vraťte zpět odebranou zeleninu, dochuťte solí, je-li to ještě potřeba, a posypte petrželkou.

Rada: Někdy na závěr přidávám do polévky hrst mladého mraženého hrášku. V teple polévky se rychle rozehřeje a vzhledem k tomu, že je sám o sobě dost měkký, už ani nepotřebuje dodatečnou tepelnou úpravu. V žádném případě ale hrášek nevařím se zeleninou, protože jej nelze následně rozmixovat na jemnou a hladkou kaši, aniž bych musela polévka ještě projít přes síto.

Obměna: Pokud chcete polévku ještě bramboračkovitější, minutu před koncem vaření přidejte stroužek prolisovaného česneku a vrchovatou lžičku sušené majoránky, kterou jste rozemnuli v dlani a pak teprve vhodili do hrnce.

Středeční úkol:

Zapátrejte v paměti, zeptejte se kamarádek, podívejte se do kuchařek a najděte další zeleninovou polévku, kterou výhledově uvaříte.

Čtvrtek

Další zeleninový chmat a hmat, který byste bezpodmínečně měli znát, je zprudka pečená zelenina. Je to jedna z nejpříjemnějších, nejjednodušších a nejchutnějších úprav zeleniny, a tak byste ji měli mít v malíku.

Pečená zelenina

Na 1 porci (počty potřebné zeleniny snadno upravíte pro více osob)

- 2 malé cukety
- 1 barevná paprika
- 100 g žampionů (klidně i víc)
- 1 malá cibule nebo šalotka
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- sůl

1. Začněte předehřívat troubu na 200 stupňů, horkovzdušný oběh nezapínejte (zbytečně vysušuje).
2. Z papriky vyřízněte jádřinec a rozpujte ji. Vykrojte bílá žebra se semínky a teprve

Týden 3

Zelenina

potom ji opláchněte ve studené vodě. Cukety umyjte celé, stejně tak houby (někdo doporučuje žampiony pouze utřít vlhkou utěrkou, tahle neúplná očista mě ale neuspokojuje). Z cukety odřízněte oba konce a z hub zaschlý konec nožiček. Nakonec papriku nakrájejte na proužky a ty pak ještě na kousky velké asi 3 cm, cukety podélně rozkrojte a nakrájejte na centimetrové půlměsíčky, houby můžete nechat celé.

3. Připravenou zeleninu nasype do pekáčku (měla by v jedné vrstvě tak akorát pokrýt celé jeho dno). Zalijte olejem, jemně posypte solí a vše rukama promíchejte, aby se každý kousek rovnoměrně obalil olejovou vrstvou).
4. Vložte do vyhřáté trouby a pečte zhruba 30 minut, dokud se neodpaří všechna tekutina, kterou zelenina pustí, a dokud zelenina příjemně nezměkne. V průběhu pečení jednou nebo dvakrát obsah pekáčku důkladně promíchejte.
5. Vyndejte z trouby a nechte trochu vychladnout. Rozdělte na talíře, posypte rozdrobeným sýrem (máte-li to v plánu) a podávejte s kouskem pečiva (dtto).

Úkol na čtvrtek:

Promyslete si, jak by se dala zelenina na pečení obměnit jinými druhy. Taky promyslete, k čemu jinému ji podávat (napovím: uvažujte o použití jako příloha,

do těstovin, s kuskusem). Zapátrejte v kuchařkách nebo na internetu pro inspiraci na téma pečená zelenina.

Pátek

Tenhle den není nejlepší pro nové věci, uvařte si proto něco z toho, co už znáte. Lehké obměny jsou samozřejmě dovoleny.

Sobota a neděle

Vyzkoušejte nejméně dvě věci ze svých poznámek. Pokud zůstanou jen na papíře, lepšímu vaření vás to nenaučí.

Ponaučení

Říká se, že co ušetříte za jídlo dnes, zaplatíte zítra u doktora. Snažte se proto na talíř vždy propašovat aspoň hrstku zeleniny, když už ne doporučovanou třetinu z celé porce. Tato lekce vám ukázala, že není všechno jen o salátu.