



# PRO ZAHŘÁDKÁŘSKOU PRAXI 22

## OVOCE A ZELENINA V KUCHYNI ZAHŘÁDKÁŘE

Nové směry ve výživě, které jsou v naší socialistické společnosti podloženy vědeckými poznatky odborníků — lékařů, jsou důležitým předpokladem k tomu, aby se člověk ve zdraví dočkal aktivního stáří.

Správná výživa musí obsahovat potraviny živočišného původu — mléko, mléčné výrobky, maso, vejce — a rostlinného původu, z nichž nejdůležitější, vedle brambor, je zelenina a ovoce. A je žádoucí mít stále po ruce především čerstvou zeleninu a ovoce, neboť právě takovéto produkty mají nejvyšší nutriční hodnotu. Jakou výhodu má tedy zahrádkář, který si ze své zahrádky čerstvou a biologicky hodnotnou zeleninu i ovoce může dopřát. Navíc, vhodnými osevními postupy zeleniny a pěstováním těch nejchutnějších ovocných odrůd postupně dozrávajících, může ovoce a zeleninu konzumovat pravidelněji a v čerstvém stavu téměř po celý rok.

Široký sortiment ovoce a zeleniny pěstovaný u zahrádkářů umožňuje přípravu bohatého výběru chutných a nutričně hodnotných jídel.

Následující řada receptur na zeleninové a ovocné pokrmy doporučuje přípravu některých nových pokrmů pro Vaši rodinu. Není pochyby o tom, že Vám budou chutnat, a proto je doporučte i svým sousedům a známým.

### Využití zeleniny na přípravu pokrmů

#### CHLEBÍČKY SE SYROVOU ZELENINOU, KŘEDEM A NATĚMI

##### 1. Chlebičky s rajčaty a paprikou

12 plátků veky, 60 g másla, sůl — 4 rajčata (malá), 1 zelená paprika, 2 malé cibulky, kadeřavá petržel.

Plátky vecky asi 1 cm silné potřeme máslem a osolíme. Chlebičky střídavě poklademe zeleninou a cibulí tak, aby na všech byla stejná dávka a směr ozdobení. Přidobíme petrželi.

## 2. Chlebičky se strouhanou zeleninou

12 plátků vecky, 60 g másla, sůl, 1 velká lžice strouhaného křenu, 2 mrkve (asi 100 g), 2—4 sladkokyselá okurky, kadeřavá petržel.

Změklé osolené máslo utřeme s křenem, tímto máslem potřeme plátky vecky, přidobíme v šikmých řadách strouhanou mrkví a okurkami a snítkou zelené petržele (kouskem šunky, salámu).

## 3. Chlebičky s pažitkovým krémem

12 plátků vecky — krém: 150 g měkkého tvarohu, sůl, 50 g másla, 20 g pažitky, smetana nebo mléko, pažitka a ředkvička na ozdobu.

Do prolisovaného tvarohu přidáme sůl a změklé máslo, jemně nakrájenou pažitku a rozmixujeme nebo ušleháme (je-li třeba zředíme, aby byl krém roztíratelný). Plátky vecky potřeme, přidobíme rýhami (širokým nožem) a u jedné strany sekanou pažitkou a plátky ředkvičky.

## ZELENINOVÉ POLÉVKY

### 1. Polévka zeleninová nezahuštěná

50 g mrkve, 50 g celeru, 1/2 ks póru, 50 g květáku, voda, sůl, vývar z kostí, 1 vejce, 20 g másla, pažitka.

Očištěnou mrkev a celer ustrouháme, pór rozkrájíme na plátky, květák rozebereme na malé růžičky. Vložíme do osolené teplé vody; po uvedení do varu vaříme asi 10 minut. Můžeme doplnit vývarem z kostí, z brambor (z téhož dne!). Po odstavení z ohně vešleháme vejce. polévku zjemníme máslem a dochutíme natěmi.

### 2. Zeleninová polévka zahuštěná ovesnými vločkami

50 g mrkve, 50 g květáku, 20 g oves. vloček, voda, sůl, 100 g čerstvých hub (nebo 20 g suš. hub, nebo houby v soli) + 20 g másla, sůl, kmín — 20 g másla, zelená petržel.

Kostičky mrkve (asi 1/2 cm) a růžičky květáku vaříme v osolené vodě s oves. vločkami asi 10 minut, v podklopené nádobě, aby nakypěly, občas zamícháme (můžeme prolisovat nebo rozmixovat). Do polévky vložíme udušené houby, zjemníme ji máslem (i mlékem), dochutíme natěmi.

### 3. Rychlá hovězí polévka se zeleninou

200 g mletého před. hovězího masa, voda, sůl, 80 g kořenové zeleniny, tuč. pepř, natě.

Mleté hovězí maso necháme asi 1/2 hod. vyluhovat ve studené vodě, osolíme, po uvedení do varu vaříme asi 1/2 hod., se strouhanou zeleninou ještě 15 min.; polévku dochutíme a můžeme doplnit žloutkem (pro každou osobu 1 žloutek rozšleháme v talíři a přelijeme).

#### 4. Letní polévka Tarator

¼ l kyselá smetana, 1 jogurt, 1 malá salátová okurka (nebo ½ krabičky zmraz. okurek), 20 g sekaných ořechů, sůl, česnek, ocet, 1 lžice oleje.

Rozšleháme smetanu s jogurtem, přidáme okurky (oloupané) nakrájené na kostičky a ostatní přísady. Promícháme, dobře dochutíme, vychladíme.

#### ZELENINY NA PŘEDKRM NEBO K VEČERĚM

##### 1. Rajčata plněná sýrem, zapečená — 4 porce

8 kusů větších rajčat, sůl, bešamel: 20 g másla, 10 g hladké mouky, ⅓ litru mléka nebo smetany, 1 žloutek, 125 g pečeného telecího nebo drůbežního masa nebo šunky, sůl, zelená petržel, muškátový oříšek, citronová šťáva, 1 bílek na sníh, 1 dcl bílého vína, 50 g tvrdého sýra, 40 g másla na formu a na pokapání.

Rajčata omyjeme, odkrojíme vršky a malou lžičkou vydlabeme dužninu. Bešamel rozvaříme s mlékem nebo smetanou v hustou kaši a zlepšíme žloutkem. Přidáme jemně nakrájené maso, sůl, koření, asi polovinu sýra nakrájeného na kostičky a část vydlabané dužniny. Směs promícháme, ochutnáme a zkypříme sněhem. Rajčata uvnitř osolíme, naplníme tak, aby náplň vyčnívala. Naplněná rajčata vložíme do vymaštěné nákypové formy, podlijeme vývarem, pak bílým vínem, posypeme je strouhaným sýrem, pokapeme máslem. Zapékáme 10—15 min. Podáme jako hlavní pokrm s opečenými bramborami nebo jako teplý předkrm (polovina dávky) s banketním pečivem. Přizdobíme plátkem citrónu a zelenou petrželí.

##### 2. Zadělávaný květák — 4 porce

2 velké květáky, sůl do vody na vaření, 50 g tuku, 40 g hladké mouky, ½ litru mléka nebo sladké smetany, muškátový oříšek, sůl, 20 g másla, citrónová šťáva, zelená petržel.

Uvařený květák rozebereme na růžičky, vložíme do dobře považené (v mléce nebo smetaně) máslové jíšky, okořeníme, zjemníme syrovým máslem, nakonec okořeníme citrónovou šťávou a zelenou petrželí. Podle potřeby zředíme vývarem z květáku, aby omáčka měla krémový vzhled. Pro zvýšení výživnosti můžeme nakonec vešlehat žloutek, ale už nevaříme. Podáme s houskovými knedlíčky, s rýží nebo s těstovinami.

##### 3. Květák na paprice — 4 porce

Na omáčku — 40 g oleje nebo másla, 40 g cibule, sladká paprika, ⅔—½ litru sladké smetany, 30 g hladké mouky, sůl, 4 velké květáky (asi 800 g), sůl do vody na vaření, 10 g oleje nebo sádla, 2 párky nebo 4 špekáčky nebo 100 g salámu.

Připravíme cibulový základ s paprikou, kterou vsypeme do horkého tuku, aby se barvivo dobře rozpustilo, zalijeme smetanou s rozkvedlanou hladkou moukou a na malém plameni povaříme tak dlouho, až je omáčka hladká. Procezením odstraníme cibuli, pak omáčku ochutnáme. Vložíme do ní uvařený květák na růžičky rozdělený nebo rozkrojený na čtvrtky a prohřejeme. Tenké plátky neoloupaného párku nebo kostičky vuřtu nebo

salámu opečeme na rozpáleném tuku. Porce květáku na talíři uzeninou posypeme. Podáme s bramborami, s dala-  
mánkem.

## **ZELENINOVÉ NÁKYPY A RIZOTO NA HLAVNÍ POKRM**

### **1. Květákový nákyp — 4 porce**

2 velké květáky, sůl do vody na vaření, 60 g másla, 60 g hladké mouky,  $\frac{1}{4}$  litru mléka, vývar z květáku, 4 žloutky, sůl, pepř, kopr, 200 g libového uzeného masa, 4 bílky na sníh, 70 g tvrdého sýra, 20 g másla a 20 g strouhané housky na formu.

Světlou máslovou jíšku povaříme s mlékem a s vývarem z květáku, zlepšíme ušlehanými žloutky. Studenou omáčku okořeníme, přidáme uvařený květák rozebraný na růžičky a rozsekané uvařené uzené maso. Promícháme a zkypříme sněhem, vlijeme do vymaštěné a vysypané nákyповé formy. Povrch posypeme strouhaným sýrem a nákyp zapečeme v troubě do zlatohněda. Rozkrájíme na výseče. Podáme s bramborami posypanými natěmi.

### **2. Nákyp z míchané zeleniny — 4 porce**

2 květáky, 400 g brambor, 100 g mrkve, 1—2 brukve, sůl do vody na vaření, 50 g zeleného hrášku z konzervy, 1 malá syrová cibule, zelená petržel, muškátový oříšek, 200 g párků. Těsto na spojení: 80 g slaniny, 4 žloutky, 2 žemle,  $\frac{1}{8}$  litru mléka, 30 g strouhané housky, 4 bílky na sníh, máslo a strouhaná houska na formu, 40 g tvrdého sýra na sypání.

Zeleninu a brambory uvaříme v osolené vodě, rozkrájíme a spojíme s utřeným těstem; slaninu nakrájenou na kostičky vyškvaříme, necháme vychladnout, utřeme se solí a žloutky, spojíme se zemlí rozmočenou v mléce nebo ve smetaně, okořeníme, vmícháme špalíčky z párků a nakonec zkypříme sněhem. Pečeme v nákyповé formě vymaštěné a vysypané strouhanou houskou. Po vyjmutí z trouby posypeme nákyp sýrem, porcujeme na výseče. Podáváme jako hlavní pokrm s bramborami, někdy i se zeleninovým salátem.

### **3. Rizoto se zeleninou a sýrem**

100 g mrkve a celeru, sůl, 60 g tuku (oleje) nebo slaniny, 250 g předvařené rýže —  $\frac{1}{4}$  malého květáku, sůl, voda, 40 g zeleného hrášku — 40 g sýra na sypání, zelená petržel.

Kostičky mrkve a celeru osolíme a udusíme na tuku do poloměkka, přidáme rýži upravenou podle návodu na obalu, polouvařený květák rozebraný na růžičky a odkapaný hrášek. Promícháme masovou vidlicí, dáme do vymaštěného pekáče, povrch uhladíme, pokapeme zbytkem tuku a v troubě dusíme asi 10 minut. Na talíři doplníme sýrem a petrželí.

## **MASA NA ZELENINĚ A S NATĚMI**

### **1. Hovězí plátky na celeru, se smetanou — 4 porce**

400—600 g hovězího masa z kýty, 40—60 g oleje, 40 g cibule, 200—250 g celeru, sůl, pepř,  $\frac{1}{4}$  litru kyselá smetana, 10 g hladké mouky, zelená petržel.

Na polovině oleje opečeme očištěné, naklepané a oso-

lené plátky masa a vložíme je do nádoby se zapěněnou cibulí a nakrájeným celerem. Dusíme do měkka. Plátky vyjmeme, šťávu se zeleninou zahustíme smetanovou zálevkou, dobře povaříme, prolisujeme, vychutnáme. Maso na talíři omáčkou polijeme a posypeme zelenou petrželí. Smetana nesmí být tak kyselá, aby zakryla typickou vůni celeru. Podáme s jemným knedlíkem.

## 2. Hovězí závitky s vejci, sýrem a pažitkou — 4 porce

4 plátky zadního hovězího masa, 1 tavený sýr, 20 g másla, 10—20 g cibule, 2 vejce, 2 lžičky mléka, paprika, asi 2 lžičky pažitky, 8 slabých plátků čabajky, 40 g oleje nebo slaniny na opečení a dušení, 1 malá cibule, 10—20 g hladké mouky, sůl.

Očištěné a naklepané plátky nebo roštěnky osolíme, poklademe plátky čabajky a sýra, na ně rozetřeme řídká míchaná vejce s cibulí a kořením. Pevně zabalíme, spojíme jehlicí, opečeme a dusíme s osmaženou nebo syrovou cibulí. Po vyjmutí měkkých závitků zahustíme šťávu opraženou moukou, povaříme a můžeme procedit. Ze závitků vyjmeme jehlicí a po délce je rozkrojíme. Podáme s rajčatovým salátem a dušenou rýží nebo opékanými bramborami.

## 3. Bratislavská roštěná se smetanou — 4 porce

30 g oleje, 80—100 g cibule, 4 roštěnky, sůl, 10 g hladké mouky, 2 lžičky rajčatového protlaku, necelý  $\frac{1}{4}$  litr sladké smetany, 30 g másla, asi  $\frac{1}{2}$  mrkve, kousek celeru, sůl, 1 kyselá okurka, 2 lžičky hrášku.

Roštěnky udusíme na cibuli, vyjmeme a šťávu zahustíme moukou obvyklým způsobem. Doplníme ji rajčatovým protlakem a smetanou, povaříme a procedíme. V omáčce prohřejeme zeleninu — mrkev a celer — nakrájenou na kostičky a udušenou na másle, hrášek a okurky jen přidáme. Omáčka je narůžovělá od protlaku, krémově zahoustlá. Obvykle se podává s houskovým knedlíkem.

## 4. Tokáň se smetanou — 4 porce

100 g slaniny, 50 g oleje, 400—600 g hovězího masa, sůl, 2 velké cibule, pepř, česnek, 2—4 rajčata, 4—8 lžičky bílého vína,  $\frac{1}{4}$  litru kyselé smetany.

Nakrájíme slaninu na kostičky, vyškvaříme a přidáme olej, plátky cibule, maso nakrájené na hrubší nudle, okořeníme utřeným česnekem, pepřem, osolíme, zprudka opečeme, potom maso doplníme rajčaty, vínem, krátce dusíme. Před podáním zalijeme kyselou smetanou. Podáváme nejčastěji s rýží.

5. Maso hlavně vepřové v mrkvi, i brukvi, v kapustě, v míchané zelenině je běžně upravované.

6. Vařené hovězí žebro obložené dušenou mrkví, kapustou, uvařeným květákem, naloženou červenou řepou nebo houbami v octě — opakujeme každý týden.

## SALÁTY ZE SYROVÉ ZELENINY

1. Hlávkový salát kyselíme raději citr. šťávou, doplňujeme kyselým mlékem, jogurtem, kefirovým mlékem a koprem. Zdobíme rajčaty, ředkvičkou, vejci na tvrdo.

**2. Mrkvový salát, z rajčat, ředkvičkový, doplňujeme vždy olejem (využití provitamínu A).**

Mrkvový kombinujeme s křenem, okurkou, melounem, meruňkami, např.: 300 g mrkve, 40 g cukru, 150—200 g cibule, ½ malého kompotu meruněk, 2 lžíce octa.

Mrkev nastrouháme na křenovém struhadle, kolečka malé cibule podusíme v nálevu z meruněk, nalijeme horké na mrkev, po chvíli přidáme výseče meruněk a ostatní přísady. Dochutíme, podáme vychlazený.

### **3. Salát z hlávkového zelí**

400 g hlávkového zelí, sůl, 2 lžíce oleje, 1 malá mrkev, 40 g cibule, 2 špetky cukru, 2 lžičky kopru.

Velmi jemné nudličky zelí osolíme, pokapeme olejem a necháme asi 1 hod. křehnout. Doplňíme ustrouhanou mrkví, jemně nakrájenou cibulí a dochutíme. (Kopr syrový nebo z nálevu.) Podáme vychlazený.

### **4. Salát z celeru**

300 g celeru (čistá váha), 1 malá mrkev, 1 lžíce křenu. Nálev: ½—1 majolka, voda nebo mléko na zředění, sůl, 30 g cibule, cukr, citr. šťáva.

Celer ustrouháme na velkých slzičkách, mrkev a křen na křenovém struhadle, spojíme jemně dochucenou majolkou.

## **POUŽITÍ KONZERVOVANÉ ZELENINY**

### **1. Mrkev s jogurtem — 4 porce**

40 g másla, 500 g konzervované mrkve, 10 g hladké mouky, sůl, cukr, 1 jogurt.

Na másle prohřejeme scezenou mrkev, zaprášíme hladkou moukou, zalijeme vodou, povaříme. Krátce před podáním zalijeme rozšlehaným jogurtem, prohřejeme, můžeme přidat strouhaný křen a dochutíme. Podáváme jako hlavní pokrm s bramborami, nebo jako přílohu k vařenému masu, k přírodním řízkům apod.

### **2. Fazolové lusky s omáčkou z kyselé smetany — 4 porce**

¼ litru vývaru z masa, sůl, ¼ litru kyselé smetany, 30 g hladké mouky, citrónová šťáva nebo ocet, cukr, 20 g másla, 1 konzerva fazolových lusek.

Do osoleného vývaru z masa vlijeme kyselou smetanu s hladkou moukou, dobře povaříme, okořeníme a necháme přejít var. Zjemníme máslem. Fazolové lusky scedíme, překrájíme a prohřejeme nad parou. Podání: lusky rozložíme na talíři a omáčkou přelijeme. Jsou vhodné k vařeným masům jako příloha nebo jako hlavní pokrm doplněný bramborami, někdy i houskovým knedlíkem.

### **3. Fazolové lusky v rajčatové omáčce s jogurtem — 4 porce**

1 velká konzerva fazolových lusek, necelý ½ litr omáčky z rajčat, 1 jogurt nebo ½ litru husté kyselé smetany.

Konzervu fazolových lusek prohřejeme nad parou, sce-

díme. Podáme takto: na talíř nalijeme rajskou omáčku, na ni rozložíme teplé lusky a přelijeme jogurtem nebo smetanou. Podáme s opečenými bramborami nebo s pečivem. Při jídle se teprve omáčka s jogurtem nebo se smetanou promíchává.

#### 4. Hovězí závitky s kyselým zelím a smetanou — 4 porce

4 plátky hovězího masa, sůl, paprika, asi 250 g kyselého zelí, kmín, 1 párek, 50 g slaniny, 50 g cibule, ¼ litru kyselého smetany, 20 g hladké mouky.

Plátky tence rozklepeme, osolíme a okořeníme paprikou. Naplníme je okapaným a překrájeným kyselým zelím s kmínem, můžeme přidat i část osmažené cibule. Na zelí položíme ¼ párku, nebo špalíček kabanosu, ½ špekáčku apod. Závitky pevně zavineme, aby zelí při úpravě nevypadávalo, spojíme jehlou nebo nudličkami slaniny. Závitky opečeme, dusíme s plátky cibule. Omáčku dokončíme obvyklým způsobem. Podáváme hlavně s houskovým knedlíkem.

## Využití ovoce na přípravu pokrmů a nápojů

### SYROVÉ OVOCE

1. **Velmi důkladně omyté ovoce** je pro člověka nejdůležitější. Podáváme je co nejčastěji. Má typické aroma a cennou biologickou hodnotu.

2. **Ovocné saláty.** Mohou být z jednoho i více druhů krájeného ovoce (pro zpestření chuti i vzhledu), např. z jablek, hrušek, ořechů a z tmavých hroznů. Doplňují se cukernými nálevy s citr. šťávou, mošty a alkoholem.

3. **Ovocné poháry.** Jednodruhové ovoce i směsi doplňujeme krémy (z pud. prášků — ke světlému ovoci tmavé krémy a opačně), ušlehaným a dochuceným tvarohem, krémovým sýrem, piškoty, bílou ušlehanou smetanou, pařížskou smetanou, strouhanou čokoládou, griliášem. Vždy vychladíme.

Důležitá je barevná úprava (vrstvení — ke stěně poháru to nejlepší). Výborné jsou jednoduché poháry jahodové se šlehačkou, případně se žloutkovou šlehačkou. V parném létě vkládáme mezi ovoce zmrzlinu.

4. **Koktejly.** Oblíbené osvěžující nápoje, např. 1 l mléka, 50 g jahod, malin (marmelády) asi 10 g cukru, 1 lžička vanil. cukru, 2 polárky.

Vychlazené mléko vyšleháme se všemi přísadami do pěny (v malém mixéru na 2X). Podáváme ihned ve vychlazených sklenicích, pěna nesmí klesnout.

### OVOCNÉ POLÉVKY

**Ovocné polévky** podáváme teplé i studené, hlavně v létě. Připravujeme je z různých druhů ovoce čerstvého i konzervovaného, z marmelád, džemů, z přibinek. Jsou velmi osvěžující.

### 1. Jahodová polévka

4 dcl vody, 50 g cukru, 20 g Maizeny, špetka soli, 300 g vyzrálých jahod, citrónová šťáva.

Rozvaříme cukr, zahustíme zálevkou z kukuřičného škrobu a vody (jako škrob na prádlo), povaříme s cukrem asi 8 minut, osolíme. Do prochládlé polévky vešleháme prolisované jahody a podle chuti okyselíme citr. šťávou (rumem). Vychladíme.

### 2. Třešňové, višňové, angreštové, z ryngle apod.

250 g ovoce, 50 g cukru, tluč. skořici (podle zvyklosti), 4 dcl. vody, špetku soli, 1 dcl. sladké smetany, 20 g Maizeny (citr. nebo pomer. šťávu).

Ovoce vypeckujeme (a můžeme překrájet), uvaříme ve vodě s cukrem a skořicí, zahustíme smetanovou zálevkou, povaříme, nepatrně osolíme, můžeme dochutit šťávou.

Ovocné polévky můžeme zahušťovat světlou máslovou jíškou (místo zálevky) z 20 g másla a 30 g hladké mouky.

### 3. Velmi jednoduchá polévka

1 meruňková přibinka nebo ovocný rosol,  $\frac{1}{4}$  l vody,  $\frac{1}{4}$  l sladké smetany, asi 20 g cukru, 1 špetka soli a citr. kůra, 2 lžíce bílého vína, 6—8 piškotů dětských kulatých, šlehačka.

Potraviny až po bílé víno rozšleháme v kotlíku a prohřejeme ve vodní lázni. Před podáním dochutíme vínem. Na talíři doplníme: na povrch polévky položíme piškotu a pokryjeme hubinkou ušlehané smetany (nepatrně sladké).

## RŮZNÉ JINÉ POUŽITÍ OVOCE

1. Do kuřat nebo do kachny vložíme před pečením dovnitř nakyslá oloupaná jablka.

2. Připravujeme ovocné knedlíky; používáme čerstvé, kompotované i zmrazené ovoce.

3. Plníme nebo pokrýváme různé koláče z kynutého, z křehkého, z tvarohového těsta apod.

Např. kynutý koláč roztláčený na plechu celý pokryjeme odpeckovanými švestkami, posypeme drobenkou nebo sekanými ořechy s cukrem.

**Karlovarské koláče** — na kynuté kulaté roztláčené koláče rozetřeme tvarohovou nádivku bez hrozinek a po obvodu hustě poklademe třešněmi.

**Z křehkého těsta** připravujeme nejčastěji mřížkové koláče, nebo páje (pečené ve zvláštních malých formách). Spodní vrstvu těsta zapékáme, navršíme hodně ovoce — např. rybíz, jahody, jablka — kombinujeme syrové i kompotované ovoce, které podkládáme strouhankou, perníkem a kořeníme citr. kůrou, hořkou mandlí apod. Vrchní vrstvu těsta popícháme vidličkou, aby unikla pára. Pečeme dozlatova. Na výlety můžeme nechat ve formě.



4. **Připravujeme bublaniny** s velkým množstvím ovoce (višně, třešně, meruňky), které se má ponořit do těsta (lité, kynuté, piškotové, třeně tukové).

5. **Ovocem doplňujeme nákypy z obilovin.**

6. **Ovocné kompoty** podáváme co nejčastěji, např. k přírodním masům, ke kaším po obědě a v létě kdykoliv pro osvěžení. Kompoty doplňujeme omelety z piškot.

7. **Ovocnou pěnou** doplňujeme košíčky z křehkého těsta, lívance, studenou kaši krupicovou obarvenou kakaem (tzv. flameri), pudinky.

**Pěna:** 2 bílky, 60 g cukru krupice, 50 g rybízové marmelády, 4 lžice pikantního sirupu. Šleháme všechny potraviny až po sirup, po ztuhnutí přikapáváme sirup na zpevnění a velmi dobře šleháme. Pěnu nastříkáme a přizdobíme kompotem z višně, třešně, rybízu, malin, meruněk. Pěnu můžeme připravit z vyzrálých jahod, malin, meruněk — dávku cukru upravíme, na dochucení použijeme alkohol (rum, griotku), citr. šťávu.

## TEPELNÁ ÚPRAVA OVOCE

1. **Jablka plněná krémovým sýrem** — 4 porce

4 velká jablka (asi 400 g), 40—60 g cukru krystalového, hřebíček, skořice na dušení, náplň: 2 krémové sýry, 1 žloutek, citrónová kůra, pravá vanilka, 40—60 g džemu, 20—40 g cukru, 1 kelímek čokoládové polevy z polotovarů, šlehačka, ovoce.

Oloupeme omytá jablka, vykrojíme jádřinec a udusíme je v cukerném roztoku s kořením. Měkká jablka necháme vychladnout a naplníme je: ušleháme krémový sýr se žloutkem, citrónovou kůrou, vanilkou a jahodovým, malinovým nebo meruňkovým džemem, ochutnáme a podle potřeby osladíme. Pěna má mít velmi jemnou chuť. Naplněná jablka polijeme čokoládovou polevou a na talířku přizdobíme zbylou náplní a šlehačkou, dílky pomerančů nebo barevným kompotem. Podáváme dobře vychlazené.

2. **Smažená jablka s vanilkovým krémem** — 4 porce

400 g jablek, 20 g hrubé mouky na obal, těstíčko: 120 g polohrubé mouky, 2 vejce, špetka soli,  $\frac{1}{8}$  litru bílého vína, necelá  $\frac{1}{8}$  litru mléka, 20 g cukru — olej na smažení, 40—60 g cukru a vanilkový cukr.

Jablka omyjeme, oloupeme, odstraníme jádřinec vykrajovačem. Jablka nakrájíme napříč na plátky asi  $\frac{3}{4}$  cm silné, poprášíme je hrubou moukou. Namáčíme do palačinkového těsta — část mléka nahradíme bílým vínem. Páry při smažení těsto kypří a kromě toho zabraňují vsakování tuku do obalu. Smažíme asi 4 minuty, po odkapání tuku obalujeme v cukru.

Jablka podáme jako teplý moučník s vanilkovým krémem nebo se šodó.

3. **Smažené meruňky** — 4 porce

8 velkých zralých meruněk (asi 400 g), 20 g hrubé mouky na obal.

**Těstíčko:** 120 g polohrubé mouky, 2 žloutky, špetka soli, necelý  $\frac{1}{4}$  litr mléka nebo smetany, 1—2 lžice ru-

mu, 2 bílky na sníh a 20 g cukru — olej na smažení, 20 g cukru a vanilkový cukr.

Připravíme hustší těsto než na palačinky, zkypříme sněhem a rumem. Otřeme meruňky, rozpůlíme a zbavíme pecek, obalíme v hrubé mouce, ponoříme do těstíčka, vyjmeme, necháme odkapat a rychle usmažíme ve vysoké vrstvě tuku, neobracíme. Po vyjmutí necháme tuk odkapat a pak meruňky posypeme cukrem a vanilkovým cukrem. Podáváme jako teplý moučník.

#### 4. Hrušky se žloutkovým krémem — 4 porce

16 kulatých dětských piškotů, rum, 4 lžíce brusinkového kompotu, 8 půlek měkkých kompotových hrušek, žloutkový krém:  $\frac{1}{4}$  litru sladké smetany, 2 žloutky, 40 g cukru, kousek vanilkové lusky, 40 g mandlí.

Uvaříme hustý krém ve vodní lázni. Mandle spaříme, oloupeme, nakrájíme na tenké lístky a opražíme. Do misek nebo do pohárů vložíme dětské piškoty, pokapeme rumem, doprostřed dáme brusinky nebo jahodový odkapaný kompot, na něj úhledně složíme hrušky, přelijeme krémem a posypeme mandlemi.

Podáme vychlazené.

#### 5. Jahodový krém (totéž z malin, přezrálých meruněk a pod.).

Z  $\frac{1}{2}$  litru mléka žloutkový krém, 300 g zahradních jahod, 150 g cukru, 25 g práškové želatiny, asi  $\frac{1}{8}$  litru vlažné vody na rozpuštění želatiny,  $\frac{1}{4}$  litru šlehačky a 20 g cukru. Připravíme žloutkový krém, rozdělíme do pohárů. Prolisujeme větší část jahod, osladíme a promícháme s rozpuštěnou želatinou, dáme vychladit. Do vychladlé směsi zlehka vmícháme polovinu ušlehané smetany a nalijeme na ztuhlý žloutkový krém. Přidáme šlehačkou a jahodami. Podáme dobře vychlazené.

#### 6. Angreštová omáčka — 4 porce

300—400 g angreštu, 50 g másla,  $\frac{1}{4}$  litru kyselé smetany, 20 g hladké mouky, 2 žloutky, sůl, cukr, asi  $\frac{1}{8}$  litru vývaru z hovězího masa, citrónová šťáva nebo bílé víno.

Očištěné angrešty rozdušíme a prolisujeme, povaříme se smetanovou zálevkou se žloutky, zředíme vývarem. Všechny ostatní přísady dáme v takovém množství, aby vznikla jemná chuť angreštu. Omáčka je krémově zahoustlá, kyselá ani sladká chuť nesmí vyniknout. Podává se např. k vepřové přírodní pečení.

#### 7. Salát ze sušených švestek

$\frac{1}{4}$  litru vody + citrónová a pomerančová kůra i šťáva, 30 g cukru, 200 g sušených švestek, 250 g nakyslých jablek, 50 g mandlí, citr. šťáva, rum. Dochucenou oslazenou vodu svaříme a nalijeme na nakrájené švestky (namočené, odpeckované), spojíme s nakrájenými jablky, doplníme oloupanými, ustrouhanými a opraženými mandlemi, dochutíme.

Napsala prof. Růžena Plavcová.

Pro své členy vydává Český ovocnářský a zahrádkářský svaz, ústřední výbor, Jilská 24, Praha 1