



Což takhle dát si...

Zapálená kuchařka Lenka Požárová



mrkev

Lenka Požárová * 1972 Brno



Po střední škole ekonomické a ročním studiu němčiny na jazykové škole jsem si nemohla nechat ujít vzácnou příležitost a „stříhla“ jsem si ještě jednu maturitu, tentokrát na obchodní akademii v Rakousku. Krátká pracovní zkušenost mi byla výbornou motivací pro to, abych vydržela měsíce se doučovat matematiku, a zvládla tak přijímačky na obor obchodní podnikání na Ekonomicko-správní fakultě Masarykovy univerzity v Brně. U toho všeho jsem vtloukala němčinu do hlav mnoha studentům coby lektorka na soukromé jazykové škole.

Několik let jsem pak pracovala jako daňový poradce ve velké poradenské firmě. Úspěchy, dobrý výdělek, práce po nocích, stres a zdravotní potíže na sebe nenechaly dlouho čekat. Tak jsem se odhodlala k nelehkému životnímu kroku, zahodila jsem vydobytou pracovní kariéru a pustila se do realizace svých snů. Začínám jako vydavatelka nápaditých kuchařek a potají spřádám další plány.

Baví mě sport, tancování a zpívání (hlavně když mě nikdo nevidí a neslyší), cestování po dalekých zemích, no a především vaření! Moc ráda chodím do divadel a po horách. Jsem přesvědčená, že všechno jde, jen člověk musí opravdu chtít a sebrat k tomu všechnu odvahu. Že to zní trochu jako pohádka? No, málem bych zapomněla, ty mám taky moc ráda.

Papoušek mrkvožrout

Myslím, že není moc troufalé, když řeknu, že mrkev chutná nejen miminkům, pubertákům i dospělákům, ale i zvířátkům. Tak třeba našeho anduláka Kubu jsme v jeho batolecím věku krmili na radu veterináře zásadně jenom strouhanou mrkvičkou s rozmačkaným vajíčkem uvařeným natvrdo a nadrobenými piškoty. Musela jsem se držet, abych mu to všechno nezblajzla, když jsem mu to jeho papu připravovala.

I když pak vyrostl, kradl nám ji vařenou z polévky. Dopřávali jsme mu dost liberální výchovu, takže se klec nezavírala a on si mohl špacírovat po stole, kdy chtěl. No ovšem co prováděl, když se servírovalo na stůl, to už jsme vážně uvažovali, že ho zavřeme. Taky jsme to zkusili, ale to se tak rozčiloval, nadával (to jste nikdy neslyšeli?) a třískal se vším v kleci, že jsme ho raději zase pustili. Stepoval na okraji talíře a klouzal po šikmé ploše dovnitř, jak se natahoval pro kousek té mrkvičky.

Protože mít omáchané ptačí pařátky v polévce není kdovíjaká slast, tak jsme si holt zvykli na rituál. Vybraný člen rodiny trávil oběd tak, že jednou rukou držel lžici a jedl a druhou přidržoval kolečko vylovené mrkvičky Kubíkovi. Nejdřív se mu samozřejmě musela taky pofoukat, aby si nespálil ten svůj válečkoidní jazýček. Pak jel jak o závod a mrkev zhltal natotata. Dokonce někdy vyžadoval nášup. Spokojeně si pak zalezl do klece a zbytek oběda nám tam brebentil. Občas ale nenápadně svým korálkovým očičkem zkontroloval, co to máme na talíři. Nemusím asi dodávat, že mrkev se u nás dávala bez výjimky do každé polívčičky...

A věříte, že nejen při krmení mrkvožroutských opeřenců se s mrkví dá užít legrace? Třeba když ji krájíte na kolečka a ta se vám okamžitě rozeběhnou po celé kuchyni... jako mně. Nebo když vaše kůže získá hezkou mrkvovou barvičku. Když jsem totiž objevila mrkvovou šťávu – tu z čerstvě vymačkané mrkve – nemohla jsem se jí nabažit a pila jsem ji snad každý den. Uběhlo pár týdnů a podávala jsem ruku někomu, s kým jsem se dlouho neviděla. Ten v úleku zvolal: „Vždyť ty máš karotenózu!“ No, myslím, že to až tak vážné nebylo, ale raději jsem se v té konzumaci umínila.

Nevím, co by upovídaný Kuba svým krákavým hláskem řekl na to, že o mrkvi si mnozí myslí, že je to nudná zelenina. Asi jen to, že nudná je jenom tehdy, pokud si ji nudně připravíte. Tak si ji užívejte ve všech ročních obdobích a ve všech možných a samozřejmě i nemožných krecích!

Lenka Požárová



Lososí bochánky ovanuté severákem

pro 4 osoby
příprava 20 min.
+ smažení 30 min.

500 g mrkve
200 g polohrubé mouky
+ na obalení
100 g uzeného lososa
2 vejce
olej
sůl

krém:
100 g zakysané smetany
½ lžičky strouhané citrónové
kůry
bylinky na ozdobu
sůl

Mrkev nastrouhejte nahrubo, smíchejte se sekaným uzeným lososem, moukou, rozšlehanými vejci a dle chuti osolte.

Ze směsi tvořte placičky, ty obalujte v mouce a smažte v rozpáleném oleji při mírné teplotě po obou stranách.

Na každou osmaženou placičku dejte lžičku krému smíchaného ze zakysané smetany, citrónové kůry a soli. Ozdobte bylinkou a podávejte s čerstvým chlebem.

Bezmasá varianta: Místo lososa vmíchejte do těsta drobně sekaný květák.



Sendviče „Krutibrko“ olíznete všech deset!

pro 4 osoby
příprava 25 min.

400 g krůtího masa
200 g mrkve
100 g čínské zelí
60 g bílého jogurtu
40 g majonézy
2 malé červené cibule
1 lžička dijonské hořčice
olivový olej
sůl, pepř
2 velké ciabatty nebo jiné pečivo

Mrkev nastrouhejte nahrubo, zelí a cibuli nakrájejte na tenké proužky. Zeleninu smíchejte, přidejte majonézu, jogurt a hořčici. Dle chuti osolte.

Maso osolte, opepřete a na olivovém oleji zprudka opečte ze všech stran. Poté zmírněte teplotu a opékejte dalších 10 minut za občasného obracení.

Ciabattu rozkrájejte na díly a ty rozřízněte podélně, aby se daly plnit. Maso nakrájejte na plátky silné asi 0,5 cm.

Na spodní plátek pečiva naneste mrkvový salát, pokladte plátky masa a přikryjte horní částí ciabatty. Vždy dva plněné sendviče dejte na talíř.

Tip: Rozřezané plátky ciabatty můžete předem rozehrát v troubě, aby byly teploučké. Do salátu zkuste vmíchat navíc strouhaný tvrdý sýr.

Bezmasá varianta: Místo krůtího masa rozložte na salát plátky sýra Koliba.

Obsah

Papoušek mrkvožrout	1
Různé názvy, druhy, tvary i chutě	2

Lehkosti

Cizrnový požitek	4
Glazované žížaly	5
Ananasové kouzlení	6
Grilované plátky	7
Praštěný salátek	8
Rošťárna s kokosem	9
Křenové pomazání	10
Banánové dukátky	11

Polívčičky

Rozmarýnová česnečka	12
Bramborový krém	13
Princeznička	14
Mandloňka	15
Zázvorový krém	16
Čočkovka s majoránkou	17

Přílohy nebo jen tak

Rozmarné brambůrky	18
Zahalená v parmazánu	19
Maková kolečka	20
Mr. Kev	21
Baby, ó baby	22
Křupíno	23

Drůbež a ryby

Pikantní mrkanda	24
Krůtí závin od Boženky	25
Provensálský šunkoláč	26
Lososí bochánky	27
Sendviče „Krutibrko“	28
Tresky plesky	29
Arašídové nudličky	30
Zlatá rybka	31
Mexické párečky	32
Vypečení obřící	33

Jen zelenina

Meruňkové curry	34
Mandlový nářez	35
Grilovaný náfuka	36
Kostky pod chvojím	37
Kaštánková rýže	38
Žampionové mističky	39
Bramborový ostrov	40
Střapatý lilek	41
Tajemný tajin	42
Celozrnná záře	43

Sladkosti

Zázvorový ořecháč	44
Pomerančový koláč	45
Datlíkův malakov	46
S mangem na obláčku	47
Kouličky	48
Liguére	49
Oříškový mls	50
Zázvoráda	51
Banánový nádech	52
Ledová královna	53

Jak se vám líbí?



„Kuchařka, u které jsem hned věděla, že podle ní budu vařit. A často. Zalíbila se mi na první pohled. Je tenká, přehledná, má praktickou kroužkovou vazbu ... a hlavně jsem v ní našla spoustu povedených receptů. Oceňuji jednoduchost textu a pěkné a velké fotografie ke každému receptu.“

*Dita Pecháčková,
šéfredaktorka časopisu Appetit*



„Má milá mrkvičko, vždycky jsi byla tou nenápadnou a skromnou Popelkou ze zahrádky. Oblíbenou nanejvýš pro tvoji křupavou syrovost, méně už, pokud tě doma přidusili či vymáčkali. Ale od této chvíle se tvůj život změní. Jedno šikovné moravské děvče objevilo tvou všestrannost a krásu v takové míře, že ti přijde na chuť i největší labužník.

A z Popelky se rázem stane královna, to mi věř.“
*Hanka Švejniová,
moderátorka a redaktorka časopisu Xantypa*



„Mé první setkání se Zapálenou kuchařkou bylo provázeno velkým nadšením. Tato praktická kuchařka mi odhalila tajemství dýní, následně špenátu a se vzestupnou tendencí očekávám další díly. Nejen, že při prohlížení publikace recepty lákají svou jednoduchostí a zároveň jedinečností, ale i po praktickém vyzkoušení zjistíte, že to vše opravdu funguje a navíc úžasně chutná...“

*Iva Buriánková,
manager obchodu a marketingu ALBIO spol. s r.o.*