



Řepkový olej v kuchyni



KAMPAŇ FINANCOVANÁ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY



Řepkový olej – všestranný kuchyňský pomocník

O řepkovém oleji se dá bez nadsázky říct, že je vhodný pro přípravu jakéhokoli pokrmu. Díky své neutrální chuti nepůsobí dominantním dojmem a pouze jedinečně doladí chuť hlavních ingrediencí.

Řepkový olej se skvěle hodí pro přípravu jak tradičních českých pokrmů, tak i specialit francouzské, čínské, thajské, indické či marocké kuchyně. Široké uplatnění řepkového oleje je dáno jeho jemnou a neutrální chutí bez výrazného aroma, jako je tomu třeba u oleje sezamového, dýňového či olivového. Pokud by měl kuchař povolen pouze jeden univerzální olej, zvítězil by rozhodně řepkový.

K hlavním výhodám řepkového oleje patří jeho **odolnost při vysokých teplotách** a dále pak jeho tekutost. Tu si zachovává i při skladování v chladu, na rozdíl od mnoha jiných olejů, které při skladování v lednici ztuhnou. Marinády, dresinky či octové salátové zálivky připravené z řepkového oleje se proto mohou používat ihned po vytažení z lednice.

Řepkový olej je velmi chutný a prospěšný díky nízkému podílu nezdravých nasycených mastných kyselin a velmi vysokému obsahu zdravých prospěšných nenasycených mastných kyselin. Jako mnohostranný olej se dá použít jak k vaření a dušení, tak i na přípravu studených pokrmů.

Kuchařské postupy, při kterých vynikne kvalita a praktičnost řepkového oleje:

1. Vaření, pošírování, táhnutí

Jedná se o tepelné úpravy pokrmů, při kterých se suroviny připravují ve vodě či vývaru a liší se podle délky vaření a teploty tekutiny. Při vaření se působí na suroviny horkou tekutinou o teplotě asi 100°C. Pošírování je příprava potravin ve vývaru nebo ve vodě, kdy teplota dosahuje 70 až 80°C. Tímto způsobem upravujeme jemné potraviny, např. aspiky, rosoly, ryby či křehké druhy zeleniny, které by se prudším varem rozpadly nebo vysušily. Táhnutí je velmi pomalé vaření ve vývaru nebo v ochucené vodě při teplotě nižší než je bod varu, ale vyšší než je pošírování (nejčastěji kolem 94°C). Jedná se o podobnou technologickou úpravu, jakou je dušení, jen ve větším množství tekutiny.

Uvažené suroviny servírujeme teplé a můžeme je přelít kvalitním olejem nebo omáčkou, jejíž základ připravíme orestováním zeleniny nebo cibulky na oleji. Můžeme je také podávat přelité olejovým dresinkem či majonézovým dipem.

2. Restování (opékání)

Jedná se o tepelnou úpravu potravin, při které nejprve důkladně rozžhavíme pánev, poté do ní nalijeme malé množství oleje a poválíme jej po dně pánve, aby přijal její teplotu. Pak vložíme maso či zeleninu a zprudka ji orestujeme.

3. Smažení

Pozvolna zahřejeme vysokou vrstvu oleje na správnou teplotu (cca 180°C). Teprve poté vložíme smaženou potravinu do tuku, aby se ihned uzavřely povrchové póry a tuk se nedostal dovnitř. Trojobal či těstíčko, ve kterém je smažená potravina obvykle obalena, se tak krásně dozlatova osmaží a zároveň se propeče pokrm uvnitř. Nejideálnější je použít fritovací nádobu, která automaticky udržuje nastavenou teplotu. Pokud olej před smažením málo rozpálíme, pokrm jej nasákne, je velmi mastný a nedosáhneme požadované křupavosti. Pokud olej rozpálíme příliš mnoho, rychle se přepálí na povrchu a uvnitř zůstane syrový.



4. Dušení

Při této úpravě připravujeme suroviny při teplotě cca 70 - 80°C v minimálním množství tekutiny (vývaru), tuku, koření či bylinek. Nejprve si na oleji připravíme zeleninový (cibulový) základ, který můžeme zastříknout trochou vína či vývaru, doplnit jej solí, kořením a bylinkami. Do takto vyladěného základu vložíme surovinu (maso, zeleninu) a pod poklicí na velmi mírném plameni dusíme doměkka. Pokrm občas otočíme, nebo promícháme a případně doplníme malé množství horké vody nebo vývaru.

5. Brasírování

Je velmi oblíbená metoda, zejména ve francouzské kuchyni. Často se používá pro přípravu mas s vysokým obsahem kolagenu, jako je kliška, kolínko, líčka, krk nebo plec. Jedná se o spojení opékání a dušení (suchého a vlhkého vaření). Nejprve maso zprudka orestujeme na rozpáleném oleji a poté pozvolna vaříme v zeleninovém základu pod poklicí, při nízké teplotě a v malém objemu tekutiny. Nejlepšího výsledku dosáhneme, když během brasírování tekutinu z kastrolu necháváme odpařit, maso lehce orestujeme a poté opět přilijeme trochu vývaru. Tento postup opakujeme, dokud maso není měkké. Nejvhodnějším nádobím pro brasírování je nízký, široký, tlustostěnný (litinový) kastrol. Ten umožní, aby maso leželo na dně pouze v jedné vrstvě.

6. Marinování

Maso a zeleninu můžeme před tepelnou úpravou marinovat. Pokud použijeme pro přípravu marinády olej, pokrm při následné tepelné úpravě rychleji změkne.

7. Příprava bábovek a dezertů

Místo másla či sádla je vhodné použít pro přípravu těsta řepkový olej. Výsledná pochoutka je vláčná, jemná a díky neutrální chuti nebude převládat chuť oleje nad ostatními surovinami.

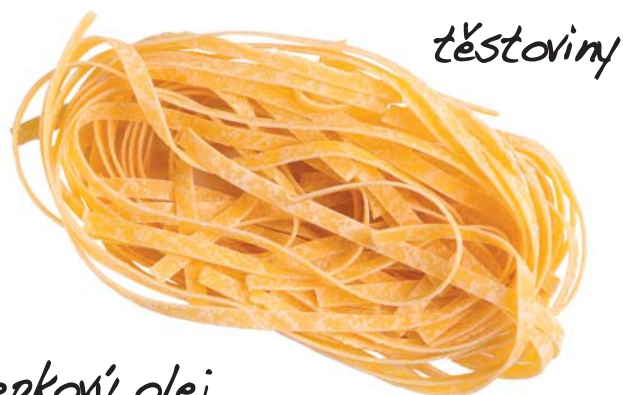
Text: Michal Nikodém (majitel kuchařské školy Ola Kala)



Krevety v rajčatové omáčce

Suroviny (na 4 porce): 300 g krevet, 1 stroužek česneku, 800 g loupáných rajčat v konzervě, 2 lžice řepkového oleje, svazek čerstvého oregána, těstoviny, sůl a pepř

Postup: Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Rajčata rozmixujeme tyčovým mixérem. V hlubší pánvi rozežřejeme olej a o smažíme na něm krevety do růžova. Ke konci smažení přidáme nasekaný česnek. Zalijeme rozmixovanými rajčaty a necháme přejít varem. Omáčku dochutíme solí a pepřem, posypeme lístky oregána a podáváme s vařenými těstovinami.



těstoviny

řepkový olej



česnek

oregáno



cibule

loupaná rajčata



pepř



kreveta

Leden 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

1 středa
Den obnovy samostatného českého státu

2 čtvrtek
Karina

3 pátek
Radmila

4 sobota
Diana

5 neděle
Dalimil

6 pondělí
Kašpar, Melichar, Baltazar

7 úterý
Vilma

8 středa
Čestmír

9 čtvrtek
Vladan

10 pátek
Břetislav

11 sobota
Bohdana

12 neděle
Pravoslav

13 pondělí
Edita

14 úterý
Radovan

15 středa
Alice

16 čtvrtek
Ctirad

17 pátek
Drahošlav

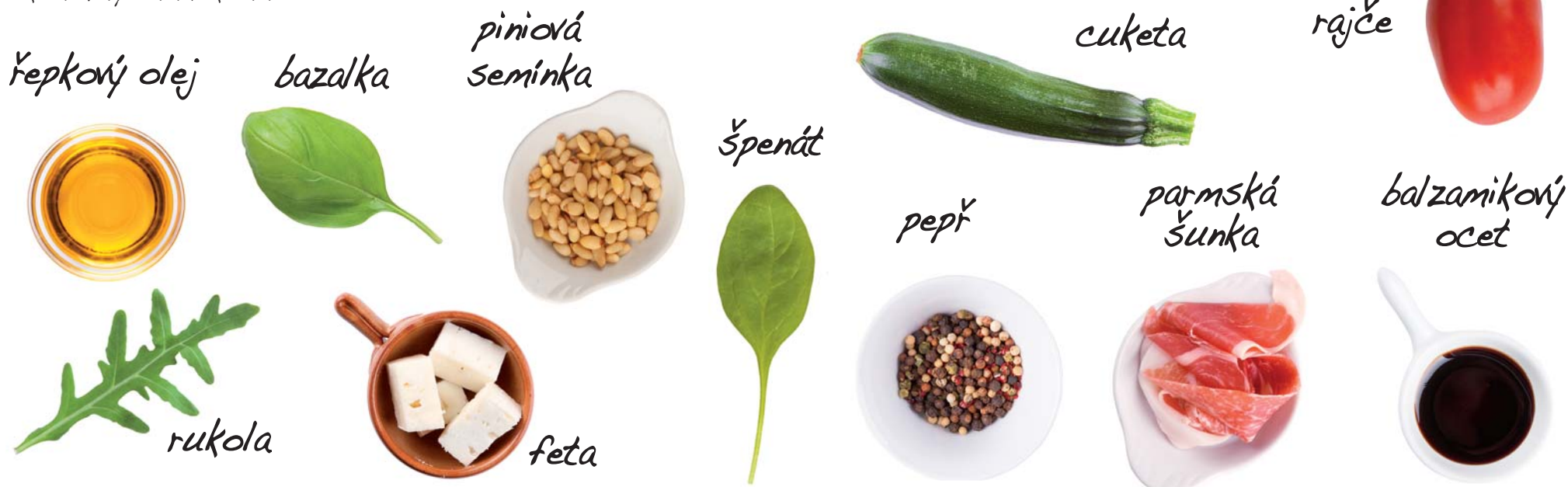
18 sobota
Vladislav

19 neděle
Doubravka

Salát s cuketou a fetou

Suroviny (na 4 porce): svazek rukoly, 250 g baby špenátu, bazalka, 50 g piniových semínek, 250 g mladé cukety, 2 rajčata, 4 lžíce řepkového oleje, 2 lžíce balzamikového octa, 200 g fety, 100 g parmské šunky, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Rukolu, bazalku a špenát propláchneme vodou a necháme odkapat. Přendáme vše do mísy a šetrně promícháme. Piniová semínka nasucho opražíme v pánvi. Cuketu omyjeme, osušíme a podélně nakrájíme na tenké plátky. Opláchnutá a na kostičky nakrájená rajčata promícháme se 3 lžícemi oleje a 2 lžícemi octa, osolíme a opepříme. Fetu nakrájíme na proužky, které obalíme do plátek šunky. Na pánvi rozehřejeme zbylý olej a osmažíme v něm plátky cukety. Osmáženou cuketu přidáme, spolu s piniovými semínky a ochucenými rajčaty, k salátu. Vše promícháme. Šunkové závitky zlehka osmažíme na pánvi po cuketách a podáváme k salátu.



20 pondělí
Ilona

21 úterý
Běla

22 středa
Slavomír

23 čtvrtek
Zdeněk

24 pátek
Milena

25 sobota
Miloš

26 neděle
Zora

27 pondělí
Ingrid

28 úterý
Otýlie

29 středa
Zdislava

30 čtvrtek
Robin

31 pátek
Marika

Leden 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Papilota s těstovinami a zeleninou

Suroviny (na 4 porce): 2 stroužky česneku, 200 g cherry rajčat, 400 g zelených fazolek, 2 cibule, 4 lžíce řepkového oleje, 150 g zelených oliv, 3 lžičky kaparů, 400 g špaget, sůl a pepř.

Postup: Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Očištěným fazolkám odřízneme tvrdé konce, nasypeme do vroucí vody a krátce spaříme. Poté ihned prudce zchladíme ve studené vodě s ledem. Oloupané cibule nakrájíme na nudličky a spolu s fazolkami osmažíme na rozehřátém oleji. Snížíme teplotu a přidáme česnek a rajčata, pak kapary a olivy nakrájené na kolečka. Osolíme a opeříme. Troubu předehřejeme na 200 °C. Špagety uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Pak je promícháme se zeleninou. Z pečícího papíru vytvoříme 4 obdélníky. Do nich rozdělíme připravenou směs, důkladně zabalíme a na koncích zavážeme provázkem. Pečeme asi 15 minut. Podáváme přímo v papíru.



špagety

olivy



cherry rajče



pepř



řepkový olej



fazolek



česnek



cibule



kapary



Únor 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

29

30

31

1 sobota
Hynek

2 neděle
Nela



3 pondělí
Blázej

4 úterý
Jarmila

5 středa
Dobromila

6 čtvrtek
Vanda

7 pátek
Veronika

8 sobota
Milada

9 neděle
Apolena



10 pondělí
Mojmír

11 úterý
Božena

12 středa
Slavěna

13 čtvrtek
Věnceslav

14 pátek
Valentýn

15 sobota
Jitka

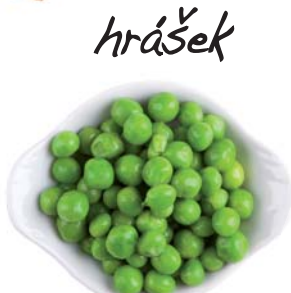
16 neděle
Ljuba



Rizoto s hráškem a špenátem

Suroviny (na 4 porce): 300 g listků baby špenátu, 500 g mraženého hrášku, 300 g cukety, jedna cibule, 800 ml zeleninového vývaru, 4 lžíce řepkového oleje, 100 ml bílého vína, 200 g rýže na rizoto, 40 g čerstvého zázvoru, 2 lžíce másla, sůl a bílý pepř na dochucení.

Postup: Špenát důkladně propláchneme a vhodíme do hrnce s vroucí vodou. Asi po 20 vteřinách vyndáme a prudce zchladíme ve studené vodě. Zcedíme, vymačkáme co nejvíce vody a nahrubo nakrájíme a poté ještě rozmixujeme najemno. Cuketu opláchneme a nakrájíme na drobné kostičky. Cibuli nakrájíme nadrobno. V kastrole rozehřejeme olej a osmažíme v něm cibuli do zlatova. Přidáme rýži a restujeme asi 5 minut. Pak přilijeme víno a dále restujeme dokud se víno zcela nevypaří. Pak postupně přiléváme horký vývar na mírném plameni vaříme rýži doměkka. Mezitím osmažíme cuketu na oleji. Když je rýže měkká, přidáme osmaženou cuketu a povolený hrášek a ještě 5 minut podusíme. Nakonec do rizota vmícháme špenátové pyré, zázvor a studené máslo. Dochutíme solí a pepřem.



17 pondělí
Miloslava

18 úterý
Gizela

19 středa
Patrik

20 čtvrtek
Oldřich

21 pátek
Lenka

22 sobota
Petr

23 neděle
Svatopluk

24 pondělí
Matěj

25 úterý
Liliana

26 středa
Dorota

27 čtvrtek
Alexandr

28 pátek
Lumír

Únor 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

Kuřecí prsa s bulgurem

Suroviny (na 4 porce): 1 stroužek česneku, 1 pomeranč, 400 g kuřecích prsou s kůží, 2 lžíce řepkového oleje, 1 červená cibule, 150 g bulguru, 250 ml kuřecího vývaru, 100 g žampionů, 80 g sušených fíků, svazek bazalky, 1 zralé rajče, sůl a pepř.

Postup: Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno.

Z pomeranče ostrouháme kůru a vymačkáme šťávu, kterou necháme zatím stranou. Česnek a kůru důkladně promísíme s 1 lžící řepkového oleje. Do takto připravené marinády vložíme omyté, osušené, opepřené a osolené maso a necháme alespoň 30 minut odležet. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka a povaříme s bulgurem v kuřecím vývaru a pomerančové šťávě, dokud bulgur nezměkne. Pak ho promícháme s plátky žampionů, fíků a listky bazalky. Marinovaná kuřecí prsa ogrilujeme nebo opečeme na pánvi. Dochutíme solí a pepřem a podáváme ozdobené plátky rajčete a listkem bazalky.



řepkový olej



cibule

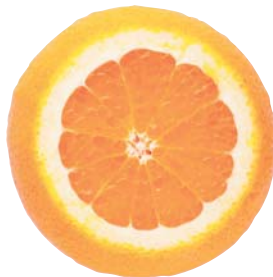


bazalka

kuřecí vývar



pomeranč



fíky



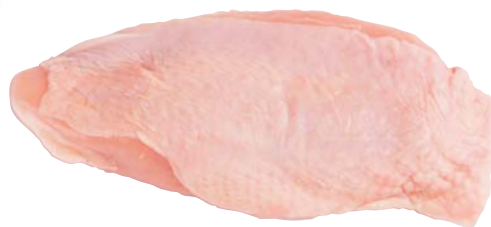
bulgur



rajče



kuřecí
prso



česnek



Březen 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

26

27

28

1 sobota
Bedřich

2 neděle
Anežka



3 pondělí
Kamil

4 úterý
Stěla

5 středa
Kazimír

6 čtvrtek
Miroslav

7 pátek
Tomáš

8 sobota
Gabriela

9 neděle
Františka



10 pondělí
Viktoria

11 úterý
Anička

12 středa
Rehoř

13 čtvrtek
Růžena

14 pátek
Matylda
Růž

15 sobota
Ida

16 neděle
Elena
Herbert



Salát s kuřecím masem

Suroviny (na 4 porce): 2 kuřecí prsa, směs salátových listků, řepkový olej, menší salátová okurka.

Na dresink: 1 lžice medové hořčice, řepkový olej, šťáva z půlky citronu, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Kuřecí prsa očistíme, osušíme a nakrájíme na kousky. Přendáme do misky a promícháme se solí, pepřem a trochou řepkového oleje. Poté zprudka osmažíme na rozehřáté pánvi dozlatova. Suroviny na dresink dáme do misky a metlou prošleháme až se vše spojí do krémové konzistence. Dochutíme solí a pepřem. Osmážené kousky kuřecích prsou promícháme se salátovými listky a plátky salátové okurky. Vše důkladně ochutíme připraveným dresinkem a podáváme s opečenou bagetou.



řepkový olej



okurka



salátové listy



citrón



hořčice
s medem



kuřecí
prso



17 pondělí
Vlastimil

18 úterý
Eduard

19 středa
Josef

20 čtvrtek
Světлана

21 pátek
Radek

22 sobota
Leona

23 neděle
Ivona

24 pondělí
Gabriel

25 úterý
Marian

26 středa
Emanuel

27 čtvrtek
Dita

28 pátek
Soňa

29 sobota
Taťána

30 neděle
Arnošt

31 pondělí
Kvido

1

2

3

4

Březen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Pikantní hovězí pánev na víně

Suroviny (na 2 porce): 300 g hovězí svičkové, 2 červené cibule, 1 menší červená kapie, 2 lžíce řepkového oleje, 50 ml sojové omáčky, 200 ml červeného vína, sůl a pepř.

Postup: Maso nakrájíme přes vlákno na tenké plátky, ty pak dále na proužky. Oloupanou cibuli a kapii bez semeníku nakrájíme také na proužky. V pánvi rozejdeme olej a zprudka na něm orestujeme maso. Přidáme cibuli a papriku, zakápneme sojovou omáčkou, osolíme, opepříme a zalijeme vínem. Ztlumíme plamen a tekutinu necháme částečně zredukovat. Podáváme s pečivem nebo rýží.



řepkový olej



cibule



svíčková



kapie

pepř



sojová omáčka



červené víno



Duben 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

1 úterý
Hugo

2 středa
Erika

3 čtvrtek
Richard

4 pátek
Ivana

5 sobota
Miroslava

6 neděle
Vendula

7 pondělí
Heřman
Hermina

8 úterý
Ema

9 středa
Dušan

10 čtvrtek
Darja

11 pátek
Izabela

12 sobota
Julius

13 neděle
Aleš

14 pondělí
Vincenc

15 úterý
Anastázie

16 středa
Irena

17 čtvrtek
Rudolf

18 pátek
Valérie

19 sobota
Rostislav

20 neděle
Marcela

Duben 2014

Smažená rýže s fenyklem

Suroviny (na 4 porce): 300 g basmati rýže, 1 bulva fenyklu, 1 pórek, 1 řapík celeru (řapikatého), 200 g zeleného hrášku, 1 malá chilli paprička, 4 lžice řepkového oleje, 50 g kešu oříšků, 2 lžice sojové omáčky, svazek koriandru, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Rýži uvaříme ve slané vodě dle návodu na obalu (nesmí se rozvařit). Fenykl očistíme a nakrájíme na proužky. Pórek očistíme, osušíme a nakrájíme na kolečka. Omytý řapíkatý celer nakrájíme nadrobno. Chilli papričku rozpůlíme, odstraníme semínka a nasekáme nadrobno. V pánvi rozežřejeme polovinu oleje a vsypeme zeleninu a chilli. Za stálého míchání smažíme asi 5 minut. Uvařenou rýži smícháme se zbytkem oleje a přisypeme k zelenině. Smažíme dalších 5 minut. Nakonec přidáme oříšky a sojovou omáčku. Dochutíme solí a pepřem a podáváme posypané listky koriandru.



sojová omáčka



koriandr



chilli paprika



kešu



řepkový olej



rýže basmati



fenykl



hrášek



pórek



Duben 2014

21VelikonočnípondělíAlexandra



22úterýEvženie



23středaVojtěch

24čtvrtekJiří

25pátekMarek

26sobotaOto

27neděleJaroslav



28pondělíVlastislav



29úterýRobert

30středaBlahoslav

1

2

Duben 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Kuřecí eintopf

Suroviny (na 4 porce): 300 g brambor, 2 cibule, 1 stroužek česneku, 300 g kuřecích prsíček, 400 g loupáných rajčat, 2 menší mrkve, kořenová petržel, 500 ml kuřecího vývaru, 2 lžičky hořčice, 1 lžice řepkového oleje, hladkolistá petržel, sůl a pepř.

Postup: Omyté brambory neloupeme, i se slupkou je nakrájíme na kostičky. Cibuli a česnek nasekáme nadrobno. Maso opláchneme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Rajčata rozmáčkáme vidličkou a promícháme s hořčicí. Na rozehrátém oleji zprudka orestujeme maso, které osolíme a opepříme. Přidáme cibuli, česnek, mrkev, petržel, brambory a ještě krátce orestujeme. Pak přidáme rajčata a kuřecí vývar. Promícháme a vaříme cca 15 minut. Ozdobíme nasekanou hladkolistou petrželkou a podáváme.



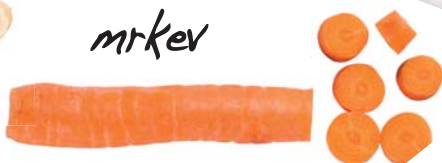
kuřecí
prso

řepkový olej



kořenová petržel

mrkev



kuřecí vývar

brambory



loupaná
rajčata



hořčice



česnek



petržel

cibule



Květen 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

30

1 **čtvrtek**
Svátek práce

2 **pátek**
Zikmund

3 **sobota**
Alexej

4 **neděle**
Květoslav

5 **pondělí**
Klaudie

6 **úterý**
Radoslav

7 **středa**
Stanislav

8 **čtvrtek**
Den vítězství

9 **pátek**
Ctibor

10 **sobota**
Blážena

11 **neděle**
Svatava

12 **pondělí**
Pankrác

13 **úterý**
Servác

14 **středa**
Bonifác

15 **čtvrtek**
Žofie

16 **pátek**
Přemysl

17 **sobota**
Aneta

18 **neděle**
Nataša

Rajská polévka

Suroviny (na 4 porce): 2 velké cibule, 1 kg rajčat, 4 stroužky česneku, 500 ml zeleninového vývaru, řepkový olej, snítky tymiánu, snítky bazalky, zakysaná smetana, třtinový cukr, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme olej a přidáme cibuli. Smažíme asi 7 minut. Ke konci přidáme česnek a ještě lehce osmažíme (nesmí se spálit). Rajčata omyjeme, nahoře nakrojíme do kříže a vhodíme do horké vody. Po chvíli vytáhneme, zchladíme a oloupeme. Odkrojíme bubáky a nakrájíme na kousky. Kousky rajčat přidáme do hrnce, krátce orestujeme se špetkou tymiánu a zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a přidáme rajčatový protlak. Za občasného míchání vaříme na mírném ohni asi 20 minut. Po uvaření vyndáme tymián a polévku rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí a pepřem, případně špetkou třtinového cukru. Polévku podáváme ozdobenou lžičkou zakysané smetany a několika listky bazalky.



zakysaná smetana



třtinový cukr



řepkový olej



česnek



bazalka



rajče



protlak



cibule



zeleninový vývar



pepř



19 pondělí
Ivo

20 úterý
Zbyšek

21 středa
Monika

22 čtvrtek
Emil

23 pátek
Vladimír

24 sobota
Jana

25 neděle
Viola



26 pondělí
Filip

27 úterý
Valdemar

28 středa
Vilém

29 čtvrtek
Maximilián
Maxim

30 pátek
Ferdinand

31 sobota
Kamila



Květen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Kuřecí prsa s vůní citrónu

Suroviny (na 4 porce): 4 kuřecí prsní řízký, cibule, papriky a rajčata. Na marinádu dále potřebujeme: 2 stroužky česneku, citrónová kůra, šťáva z jednoho citrónu, 2 lžíce řepkového oleje, čerstvé oregáno, sůl a pepř.

Postup: Maso nakrájíme na větší kousky a potřeme marinádou z drceného česneku, citrónové kůry, citrónové šťávy, oregána a oleje. Necháme alespoň 30 minut v chladu odležet a pak ogrilujeme nebo opečeme na pánvi. Opečené maso necháme přikryté chvíli odstát a mezitím ogrilujeme nebo opečeme na pánvi očistěnou zeleninu lehce zakápnutou řepkovým olejem. Podáváme s bílým pečivem.



Řepkový olej



pepř



cibule



oregáno



citrón



paprika



kuřecí prso



česnek



červen 2014

Červen 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

28

29

30

31

1 neděle
Laura



2 pondělí
Jarmil

3 úterý
Tamara

4 středa
Dalibor

5 čtvrtek
Dobroslav

6 pátek
Norbert

7 sobota
Iveta
Slavoj

8 neděle
Medard



9 pondělí
Stanislava

10 úterý
Gita

11 středa
Bruno

12 čtvrtek
Antonie

13 pátek
Antonín

14 sobota
Roland

15 neděle
Vít



Cuketová polévka s mátou

Suroviny (na 4 porce): 6 jarních cibulek, 1 kg mladých cuket, řepkový olej, máslo, 1 citrón, snítky čerstvé máty, 1,5 l kuřecího vývaru, 150 g sýru čedar, 200 g zakysané smetany, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Cuketu a cibulky očistíme. Cibulku nakrájíme na kolečka a cuketu na kostičky. V hrnci rozehtáme řepkový olej, přidáme cibulku a cuketu, osolíme, opepříme a na mírném ohni podusíme. Přidáme kůru z půlky citrónu, lístky z máty a trochu másla. Za častého míchání dále dusíme asi 30 minut, dokud se cuketa nezačne rozpadat. Teprve potom zalijeme vývarem a vaříme asi 10 minut. Stáhneme z ohně a ihned vmícháme většinu zakysané smetany, nastrouhaný čedar a šťávu z citrónu. Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka. Dle potřeby dochutíme solí a pepřem a podáváme ozdobenou zbytkem zakysané smetany a lístkem máty.



řepkový olej



citrón



máslo



zakysaná smetana



pepř



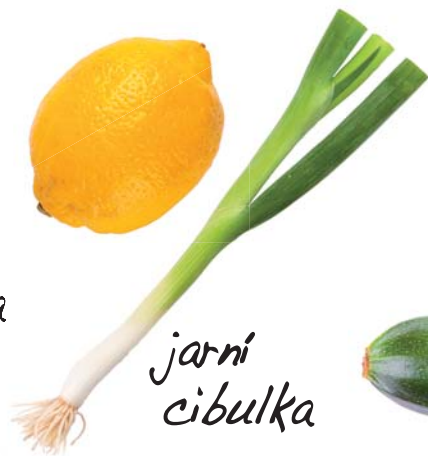
kuřecí vývar



máta



jarní cibulka



cuketa



16 pondělí
Zbyněk

17 úterý
Adolf

18 středa
Milan

19 čtvrtek
Leoš

20 pátek
Květa

21 sobota
Alois

22 neděle
Pavla



23 pondělí
Zdeňka

24 úterý
Jan

25 středa
Ivan

26 čtvrtek
Adriana

27 pátek
Ladislav

28 sobota
Lubomír

29 neděle
Pavel
Petr



30 pondělí
Sárka

1

2

3

4

Červen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Kroupy s uzeným pstruhem

Suroviny (na 4 porce): 300 g pšeničných krup, 2 citróny, 2 filátka uzeného pstruha, snítky kopru, 250 g crème fraiche, 4 lžice řepkového oleje, špetka lahůdkové mleté papriky, sůl a pepř.

Postup: Pšeničné kroupy vaříme ve vodě cca 20 minut do měkka. Po uvaření zcedíme a necháme vychladnout. V míse smícháme kroupy s crème fraiche, osolíme a opepříme. Zakápneme citrónovou šťávou a řepkovým olejem. Přidáme uzeného pstruha nakrájeného na kousky a dobře promícháme.

Při servírování ozdobíme každou porci lžící crème fraiche. Posypeme špetkou papriky a přidáme kolečko citrónu a snítku kopru.



řepkový olej



kopr



uzený
pstruh



kroupy



paprika



crème
fraiche



citrón



pepř



Červenec 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

1 úterý
Jaroslava

2 středa
Patricie

3 čtvrtek
Radomír

4 pátek
Prokop

5 sobota
Den slovanských
věrozvěstů Cyrila
a Metoděje

6 neděle
Den upálení mis-
tra Jana Husa

7 pondělí
Bohuslava

8 úterý
Nora

9 středa
Drahostava

10 čtvrtek
Amdlie
Libuše

11 pátek
Olga

12 sobota
Bořek

13 neděle
Markéta

14 pondělí
Karolína

15 úterý
Jindřich

16 středa
Luboš

17 čtvrtek
Martina

18 pátek
Drahomíra

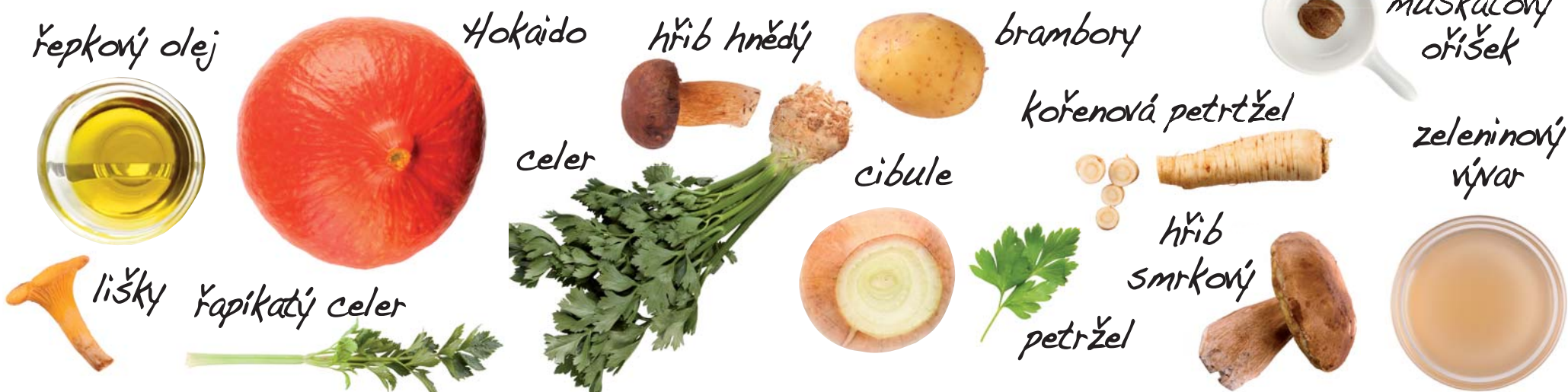
19 sobota
Čeněk

20 neděle
Ilja

Dýňová polévka s houbami

Suroviny (na 4 porce): 600 g dýně Hokaido, 200 g mrkve, 100 g kořenové petržele, 100 g celeru, 2 cibule, 200 g brambor, 4 lžíce řepkového oleje, 1,5 l zeleninového vývaru, 400 g hub (hříbky, lišky, žampiony...), muškátový oříšek, listová petrželka, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Dýni, zeleninu i brambory opláchneme a oloupeme. Vše nakrájíme na kostičky. V hrnci rozejdeme větší množství oleje a orestujeme na něm kořenovou zeleninu. Po chvíli přidáme cibuli a dýni a restujeme dokud není dýně úplně měkká. Přidáme brambory, osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Vaříme asi 30 minut. Mezitím si v pánevce na zbylém oleji krátce podusíme houby a dáme si je stranou. Uvařenou polévku rozmixujeme dohladka a přidáme houby. Polévku podáváme ozdobenou listovou petrželkou.



21 pondělí
Vítězslav

22 úterý
Magdaléna

23 středa
Libor

24 čtvrtek
Kristýna

25 pátek
Jakub

26 sobota
Anna

27 neděle
Věroslav

28 pondělí
Viktor

29 úterý
Marta

30 středa
Bořivoj

31 čtvrtek
Ignác

1

Červenec 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Kuřecí prsa na kari

Suroviny (na 4 porce): 800 g kuřecích prsíček, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 3 lžice řepkového oleje, 5 dl kokosového mléka, 1 lžička strouhaného zázvoru, 2 lžice kari koření, 250 g rýže, snítky koriandru, sůl a pepř.

Postup: Kuřecí prsíčka nakrájíme na větší kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Oloupeme česnek a nasekáme nadrobno. V hrnci rozežřejeme olej a orestujeme cibuli. Přidáme kuřecí maso a opečeme jej dozlatova. Přidáme zázvor, česnek a kari a ještě krátce orestujeme. Zalijeme kokosovým mlékem, osolíme, opepříme a dobře promícháme. Přivedeme k varu a necháme omáčku mírně zredukovat. Podáváme s vařenou rýží připravenou dle návodu na obalu. Na závěr ještě bohatě posypeme nasekaným koriandrem.



řepkový olej



cibule



kokosové mléko



zázvor



rýže
basmati



kari
koření



pepř



koriandr

česnek



kuřecí prsa



Srpen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

30

31

1

pátek
Oskar

2

sobota
Gustav

3

neděle
Miluše



4

pondělí
Dominik

5

úterý
Kristián

6

středa
Oldřiška

7

čtvrtek
Lada

8

pátek
Soběslav

9

sobota
Roman

10

neděle
Václav



11

pondělí
Zuzana

12

úterý
Klára

13

středa
Alena

14

čtvrtek
Alan

15

pátek
Hana

16

sobota
Jáchym

17

neděle
Petr



Miniguiche s houbami

Suroviny (na 4 porce): Na těsto: 200 g hladké mouky, 1 lžička soli, 1 žloutek, 120 g másla, nakrájeného na kousky. Na náplň: 4-5 lžic řepkového oleje, 2-3 vejce, 250 g pevných lesních hub, sůl a mletý pepř, špetka drceného kmínu, 250 g zakysané smetany, 80-100 g nastrouhaného tvrdého sýra, 2 lžice nasekané pažitky.

Postup: Mouku smícháme se solí a zapracujeme do ní máslo. Přidáme 1 žloutek a rychle zpracujeme v hladké těsto. Vytvarujeme kouli, zabalíme do fólie a necháme odležet v lednici. Troubu předehřejeme na 200 °C a formičky vymažeme máslem. Houby očistíme a nakrájíme na půl-centimetrové plátky. Osmážíme na oleji po každé straně asi 2 minuty. Pak osolíme, opepříme a pokminujeme.

Do kysané smetany rozšleháme zbylá vejce, vmícháme sýr, pažitku a osolíme. Těsto rozdělíme na 4 díly, rozválíme na placky a vtlačíme do připravených formiček. Propícháme vidličkou a pečeme na spodní mřížce 10-15 minut. Houby rozložíme na předpečené těsto, pár si necháme na ozdobu. Na ně rozetřeme smetanovou směs a poklademe zbylými houbami. Pečeme na spodní mřížce asi 10-20 minut, necháme chvíli odstát a teplé podáváme.



řepkový olej



hladká mouka



pažitka



žloutek



vajíčko



směs hub



zakysaná smetana



pepř



strouhaný sýr



máslo



18 pondělí
Helena

19 úterý
Ludvík

20 středa
Bernard

21 čtvrtek
Johana

22 pátek
Bohuslav

23 sobota
Sandra

24 neděle
Bartoloměj

25 pondělí
Radim

26 úterý
Luděk

27 středa
Otakar

28 čtvrtek
Augustýn

29 pátek
Evelína

30 sobota
Vladěna

31 neděle
Paulína

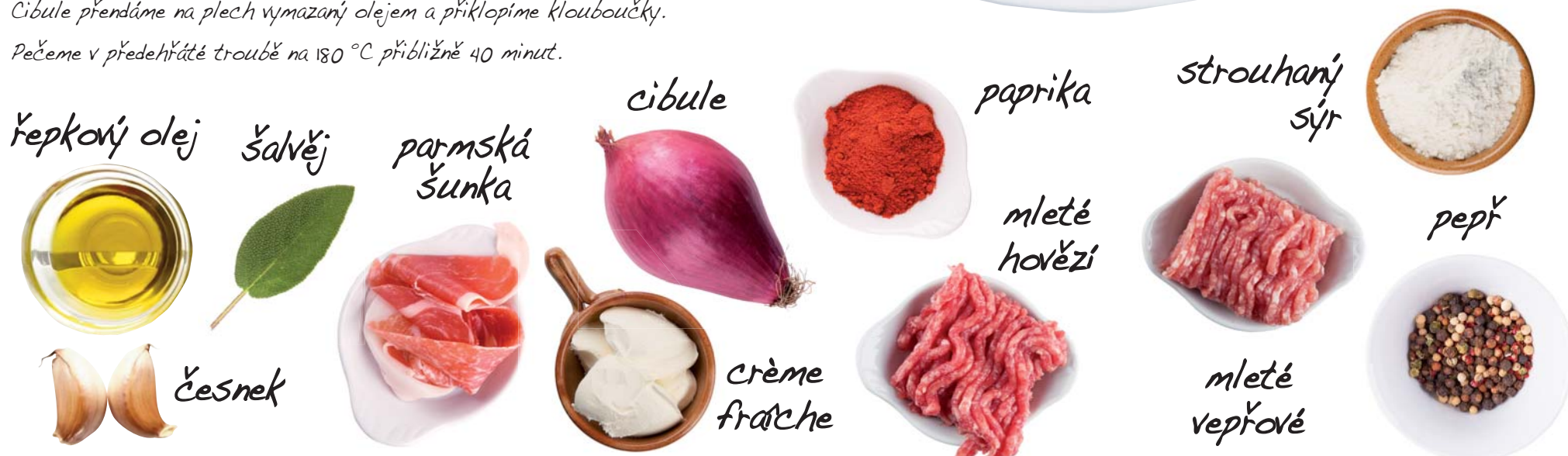
Srpen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Plněná červená cibule

Suroviny (na 2 porce): 6 červených cibulí, 2 stroužky česneku, 2 plátky parmské šunky, 3 listy šalvěje, 100 g vepřového mletého masa, 100 g hovězího mletého masa, špetka lahůdkové mleté papriky, 50 g strouhaného parmazánu, 2 lžice crème fraîche, 3 lžice řepkového oleje, sůl a pepř.

Postup: Z cibule odstraníme nejsvrchnější slupku. Odkrojíme vrchní třetinu a seřízíme i spodní část, aby cibule stála. Cibuli lžičkou vydlabeme, aby vznikl dostatečný prostor pro náplň. Vydlabanou dužinu nasekáme nadrobno. Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Parmskou šunku nakrájíme na tenké nudličky. Na oleji orestujeme cibuli. Přidáme česnek, mletou papriku, šunku a mleté maso. Restujeme asi 5 minut. Potom odstavíme z ohně a přidáme nastrouhaný parmazán, crème fraîche a nadrobno nasekanou šalvěj. Touto směsí naplníme cibule. Cibule přendáme na plech vymazaný olejem a přiklopíme klouboučky. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 40 minut.



Září 2014

1 pondělí Linda Samuel	2 úterý Adéla	3 středa Bronislav	4 čtvrtek Jindřiška	5 pátek Boris	6 sobota Boleslav	7 neděle Regína
8 pondělí Mariana	9 úterý Daniela	10 středa Irma	11 čtvrtek Denisa	12 pátek Marie	13 sobota Lubor	14 neděle Radka
15 pondělí Jolana	16 úterý Ludmila	17 středa Nadežda	18 čtvrtek Kryštof	19 pátek Zita	20 sobota Oleg	21 neděle Matouš

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Plněné cuketové květy

Suroviny (na 4 porce): 12 cuketových květů, parmská šunka, sýr feta, bazalka, ančovičky, řepkový olej, pažitka.

Postup: Cuketové květy očistíme a opatrně vylomíme vnitřní část (pestík, tyčinky, blizna). Na plátek parmské šunky položíme kus fety, kousek ančovičky a listek bazalky. Vše smotáme do balíčku, který by měl být tak velký, aby se pohodlně vešel do květu. Vložíme do květu a okvětní listky mírně zakroutíme, aby se květ uzavřel. V pánvi rozehtějeme dostatečné množství řepkového oleje a vložíme do něj naplněné květy. Smažíme cca 3 minuty, během kterých květ obrátíme. Poté přendáme na papírovou utěrku, abychom se zbavili přebytečného oleje.

Podáváme jako předkrm, ozdobené pažitkou a listky bazalky.



cuketový
květ

pažitka



parmská
šunka

ančovička



feta



bazalka



řepkový olej



22 pondělí
Darina

23 úterý
Berta

24 středa
Jaromír

25 čtvrtek
Zlata

26 pátek
Andrea

27 sobota
Jonáš

28 neděle
Den české
státnosti



29 pondělí
Michal

30 úterý
Jeroným

1

2

3

Září 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Kachní prsa na špendlíkách

Suroviny (na 4 porce): 500g špendlíků (mirabelek), 2 kachní prsa, 50 ml mirabelkovice (lze nahradit meruňkovici), 200 ml kuřecího vývaru, s lžic špendlíkové marmelády, 30 g másla, 1 lžice řepkového oleje, třtinový cukr, sůl a pepř.

Postup: Špendlíky omyjeme a vypekujeme. Kůži kachních prsíček příčně prořízneme do mřížky, osolíme, opepříme a lehce potřeme z obou stran řepkovým olejem. Necháme asi 10 minut odležet. Poté prsíčka zprudka osmahneme na pánvi. Začneme kůží dolů. Po 6 minutách obrátíme a osmahneme ještě 4 minuty z druhé strany. Vyjmeme z pánve a zabalíme do alobalu. Takto zabalená prsíčka dáme dopéct na 7 minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Z pánve odlijeme většinu tuku a přidáme špendlíky. Restujeme asi 2 minuty, a pak zalijeme mirabelkovici. Necháme odpařit a přidáme kuřecí vývar a špendlíkovou marmeládu. Krátkým varem omáčku mírně zredukujeme. Dle potřeby dochutíme cukrem, solí a pepřem. Odstavíme z ohně a v omáčce rozpustíme máslo. Prsíčka nakrájíme a podáváme s hotovou omáčkou.



kachní
prso

řepkový olej



špendlíky



mirabelkovice

máslo



třtinový
cukr



kuřecí vývar



špendlíková
marmeláda



pepř



Říjen 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

1	středa Igor
☾	

2	čtvrtek Olivia Oliver
---	-----------------------------

3	pátek Bohumil
---	------------------

4	sobota František
---	---------------------

5	neděle Eliška
	🌸

6	pondělí Hanuš
---	------------------

7	úterý Justýna
---	------------------

8	středa Věra
☉	

9	čtvrtek Štefan Sára
---	---------------------------

10	pátek Marina
----	-----------------

11	sobota Andrej
----	------------------

12	neděle Marcel
	🌸

13	pondělí Renáta
----	-------------------

14	úterý Agáta
----	----------------

15	středa Tereza
☾	

16	čtvrtek Havel
----	------------------

17	pátek Hedvika
----	------------------

18	sobota Lukáš
----	-----------------

19	neděle Michaela
	🌸

Houbová omeleta

Suroviny (na 2 porce): 5 vajec, 250 g čerstvých hub, 2 jarní cibulky, řepkový olej, sůl a pepř na dochucení, pažitka a rajče k podávání.

Postup: Houby nakrájíme na plátky. Cibulku nakrájíme na kolečka. Vejce rozklepneme do misky, osolíme, opepříme a prošleháme metlou. Na pánvi necháme rozehtát olej a zprudka na něm osmažíme polovinu hub. Přidáme polovinu cibulky a restujeme asi 4 minuty. Cca čtvrtinu hub odebereme a dáme stranou. Ostatní houby a cibulku na pánevce zalijeme polovinou rozšlehaných vajec, přiklopíme pokličkou a na mírném ohni necháme ztuhnout. Omeletu přendáme na předehřátý talíř, posypeme odloženými houbami a přeložíme na polovinu. Stejný postup opakujeme i s druhou polovinou surovin. Podáváme ozdobené čerstvou pažitkou a plátkem rajčete. Jako příloha se hodí rozpečená bageta.



pažitka

řepkový olej



vajíčko



jarní cibulka



směs hub



rajče



pepř



20 pondělí
Vendelín

21 úterý
Brigita

22 středa
Sabína

23 čtvrtek
Teodor

24 pátek
Nina

25 sobota
Beáta

26 neděle
Erik

27 pondělí
Šarlota
Zoe

28 úterý
Den vzniku
samostatného
českosloven-
ského státu

29 středa
Silvie

30 čtvrtek
Tadeáš

31 pátek
Štěpánka

Říjen 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Tatarák z lososa

Suroviny (na 4 porce): 600 g čerstvého lososa, 1 šalotka, snítky kopru, 1 citrón, 1 lžice řepkového oleje, toustový chléb, sůl a pepř.

Postup: Filet lososa zbavíme kůže. Pinzetou vytáhneme případné zbytky kostí. Papirovou utěrkou maso osušíme. Takto připravený filet nakrájíme na velmi jemné kousky. Oloupeme šalotku a nadrobno nasekáme. Kopr omyjeme, osušíme a také nasekáme nadrobno. Pár snítek si necháme stranou na zdobení. V misce opatrně promícháme nakrájeného lososa, šalotku a kopr. Dochutíme solí, pepřem a zakápneme řepkovým olejem a citrónovou šťávou. Opět opatrně promícháme a necháme v chladu cca 30 minut odležet. Mezitím v toustovači opečeme toustovací chléb do zlatova. Kovovým tvořítkem vyřízneme z toustového chleba kolečka. Servírujeme ozdobené snítkou kopru a kolečkem citrónu.



řepkový olej



losos



kopr



šalotka



citrón



pepř



Listopad 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

29

30

31

1 sobota
Felix

2 neděle
Památka
zesnulých



3 pondělí
Hubert

4 úterý
Karel

5 středa
Miriam

6 čtvrtek
Liběna

7 pátek
Saskie

8 sobota
Bohumír

9 neděle
Bohdan



10 pondělí
Evžen

11 úterý
Martin

12 středa
Benedikt

13 čtvrtek
Tibor

14 pátek
Sáva

15 sobota
Leopold

16 neděle
Otmar



Jádrová paštika

Suroviny (na 4 porce): 500 g kuřecích jater, 2 lžíce řepkového oleje, 200 g másla, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 100 ml portského vína, 100 ml smetany (30 %), vlašské ořechy, sušené brusinky, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Játra důkladně opláchneme a odstraníme všechny žilky a blanky. Pak je nakrájíme na drobné kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na velmi drobno. Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. V pánvi rozehtřejeme lžíci řepkového oleje a orestujeme na něm cibulku. Přidáme játra a restujeme cca 10 minut. Pak přidáme česnek a zalijeme portským vínem. Restujeme ještě asi 3 minuty. Osolíme opepříme a dáme stranou vychladnout. Když je směs studená, přendáme ji do mixéru a přidáme změkklé máslo. Mixujeme krátkými pulsy a postupně přidáváme smetanu. Dbáme přitom, aby směs nebyla příliš řídká. Když je vše rozmixováno do hladka, tak přidáme ještě vlašské ořechy a sušené brusinky. Vše důkladně zamícháme a případně ještě dochutíme solí a pepřem. Přendáme do formy vymazané olejem a necháme přes noc v lednici ztuhnout.



řepkový olej



játra



česnek

cibule



brusinky



ořechy



smetana



máslo



portské víno



pepř



17

pondělí
Den boje za
svobodu
a demokracii



18

úterý
Romana

19

středa
Alžběta

20

čtvrtek
Nikola

21

pátek
Albert

22

sobota
Cecilie



23

neděle
Klement



24

pondělí
Emilie

25

úterý
Kateřina

26

středa
Artur

27

čtvrtek
Xenie

28

pátek
René

29

sobota
Zina



30

neděle
Ondřej



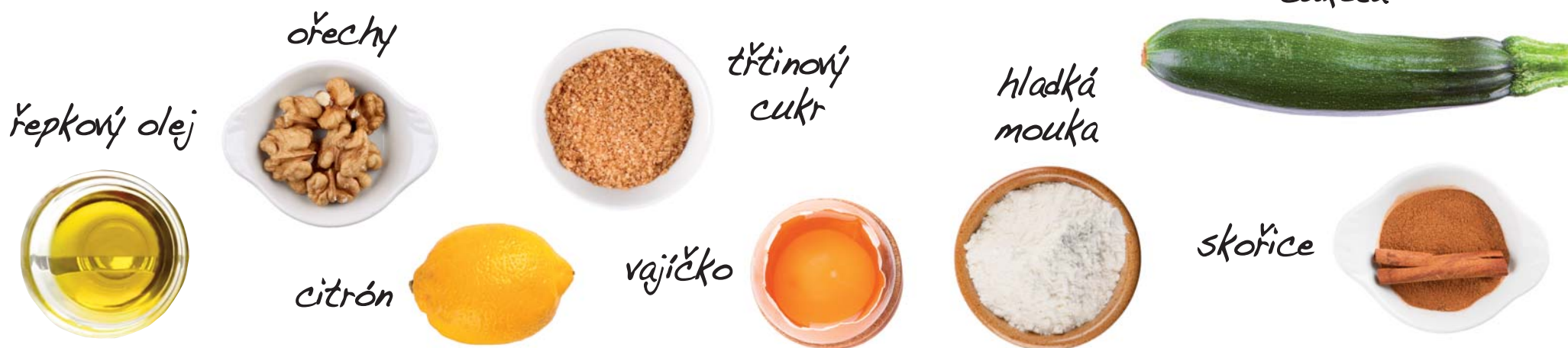
Listopad 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Cuketová bábovka

Suroviny: 200 g mladé cukety, 150 g třtinového cukru, 1 vejce, 125 ml řepkového oleje, 200 g hladké mouky, špetka soli, 1/2 lžičky sody, 1/4 lžičky prášku do pečiva, 1 lžička mleté skořice, kůra z jednoho citrónu, vlašské ořechy.

Postup: Cuketu omyjeme a nastrouháme nadrobno. Ořechy nasekáme nahrubo. V míse promícháme cuketu, cukr, vejce a řepkový olej. Do druhé mísy prosejeme hladkou mouku se solí, sodou, práškem do pečiva a skořicí. Poté vmícháme nastrouhanou citrónovou kůru. Suchou směs smícháme s mokrou, přidáme ořechy nebo sušené ovoce a přelijeme do formy lehce vymazané řepkovým olejem. Formu neplníme až po okraj, bábovka při pečení zvětší svůj objem. Pečeme v troubě předehřáté na 160 °C 45-50 minut, propečenost vyzkoušíme pomocí špejle. Necháme lehce zchladnout, vyklopíme a necháme vychladnout na mřížce. Vychladlou bábovku poprášíme cukrem moučkovým a podáváme.



Prosinec 2014

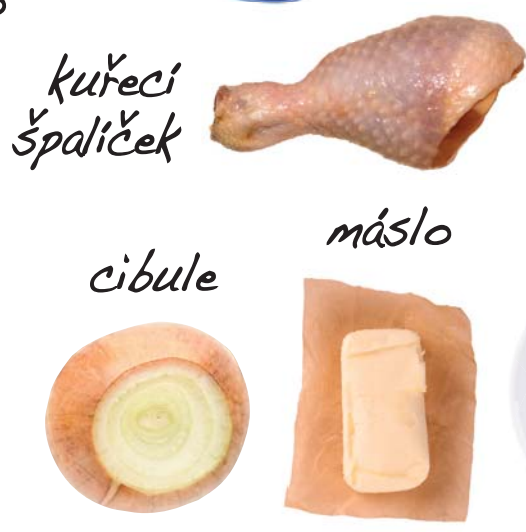
1 pondělí Iva	2 úterý Blanka	3 středa Svatoslav	4 čtvrtek Barbora	5 pátek Jitka	6 sobota Mikuláš	7 neděle Ambrož Benjamin
8 pondělí Květoslava	9 úterý Vratislav	10 středa Julie	11 čtvrtek Dana	12 pátek Simona	13 sobota Lucie	14 neděle Lýdie
15 pondělí Radan Radana	16 úterý Albína	17 středa Daniel	18 čtvrtek Miloslav	19 pátek Ester	20 sobota Dagmar	21 neděle Natálie

Prosinec 2014						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kuře na liškách

Suroviny (na 4 porce): 250 g lišek, 1 česnek, 1 cibule, 4 kuřecích špalíčků, 4 lžíce řepkového oleje, 150 ml bílého vína, 100 ml portského vína, 250 ml kuřecího vývaru, 1 lžíce třtinového cukru, 50 g másla, sůl a pepř na dochucení.

Postup: Lišky důkladně očistíme, větší rozpůlíme. Cibuli oloupeme a překrojíme na půlky. Kuřecí stehna osolíme a opepříme ze všech stran a vložíme do rozpáleného oleje. Když jsou stehna opečená dozlatova, tak je vyndáme a dáme stranou. Do oleje vložíme houby a orestujeme je. Podlijeme vínem a necháme tekutinu téměř vsychnu odpařit. Přidáme vývar a necháme krátce přejít varem. Poté naskládáme stehna do pečicí nádoby, přidáme hlavičku česneku překrojenou na půlky (neloupeme, pouze překrojíme), cibuli, přelijeme vývarem s houbami a dáme zakryté péct do trouby předehřáté na 200 °C. Po 15 minutách teplotu snížíme na 180 °C, přilijeme portské víno a přidáme cukr. Pečeme, dokud není maso měkké (cca 1 hodinu), posledních 10 minut pekáč odkryjeme. Šťávu zjemníme máslem. Podáváme s brambory.



Prosinec 2014

22 pondělí Šimon	23 úterý Vlasta	24 středa Střední den	25 čtvrtek 1. svátek vánoční	26 pátek 2. svátek vánoční	27 sobota Žaneta	28 neděle Bohumila																																										
29 pondělí Judita	30 úterý David	31 středa Silvestr	1	2	Prosinec 2014 <table> <tr> <th>Po</th><th>Út</th><th>St</th><th>Čt</th><th>Pá</th><th>So</th><th>Ne</th></tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne																																										
1	2	3	4	5	6	7																																										
8	9	10	11	12	13	14																																										
15	16	17	18	19	20	21																																										
22	23	24	25	26	27	28																																										
29	30	31																																														