

Pekáče

Potřeby: **Brambory, sůl, hladká mouka, olej, marmeláda na potírání**

Postup: Brambory uvaříme den před pečením pekáčů. Následující den oloupané brambory jemně nastrouháme. **Na 1 kg brambor přidáme 1 lžičku soli a 35 dkg hladké mouky.** Zpracujeme rukama v těsto. Podle potřeby přidáme trošku mouky. Těsto rozkrájíme na kousky. Každý kousek rozválíme na hladkou moukou posypaném vále.



Rozválené pekáče pečeme buď přímo na plotýnce na sporáku nebo na pánvi. Na pánvi pečeme na sucho nebo ji jen lehce vytíráme olejem před každým dalším pekáčem. Pokud jsme pekli na sucho, tak hotové pekáče vždy hned po upečení lehce potřeme olejem pomocí štětečku. Rovnáne je na sebe.

Z kila brambor upečeme asi 25 kusů tenkých pekáčů. Pekáče nejčastěji potíráme marmeládou a stáčíme do ruliček. Jsou výborné.

Recepty zaslala Jaroslava Skoumalová



Bramborové karbenátky

Vařené brambory, hladká mouka, sůl, mletý pepř, mléko (sojové nebo obyčejné), jedlá soda, na obalení strouhánka, olej na smažení

Použijeme vařené brambory, které nám zbyly od předešlého dne. Dobře je rozšťucháme, posolíme, popepříme, přidáme hladkou mouku (dávám asi třetinu objemu brambor) a štipku sody. Přidávám asi dvě lžičky sojového mléka – prášku. (Můžeme však použít i mléko obyčejné.) Podle potřeby dodáme vodu, aby vzniklo hustší těsto na karbenátky, které rukou tvaruji a obalíme ve strouhánku. Pečeme na pánvi na rozehřátém oleji. Jako příloha je vhodná čerstvá zelenina.

Bramborové těsto na ovocné knedlíky

10 velkých brambor, 2 vajíčky, polévková lžice másla nabo Hery, 1/4 litru mléka, asi 40 dkg hrubé mouky, sůl.

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a prolisujeme. Přimícháme sůl, tuk, vejce, mléko a hrubou mouku. Vypracujeme těsto. Z těsta utvoříme váleček, ze kterého

ukrajujeme kousky, na které klademe ovoce (např. čerstvé nebo mražené švestky, meruňky atp.). Tvoříme knedlíky, které vaříme v osolené vařící vodě asi sedm minut. Hotové švestkové knedlíky sypeme mákem s cukrem (nebo sladíme medem), mastíme. Meruňkové knedlíky sypeme smaženou strouhankou nebo strouhaným tvarohem, sladíme a mastíme.

Recepty zaslala Eva Mikysková

Knedlíky (recept od babičky)

25 dkg hladké mouky, 25 dkg měkkého tvarohu (používám ten ve vaničce), 25 dkg nastrouhaných vařených brambor, 1 vajíčko nebo 3 lžičky horké vody, špetka soli

Všechny suroviny dobře propracujeme v těsto. Oddělujeme kousky těsta, do kterého balíme ovoce a tvoříme knedlíky. Knedlíky vaříme 5–8 minut za mírného varu. Hotové knedlíky sladíme cukrem nebo tekutým medem a sypeme osmaženou strouhankou. Můžeme však sypat také mákem nebo jinou posypkou. Jsou chutné a dobře se dělají.

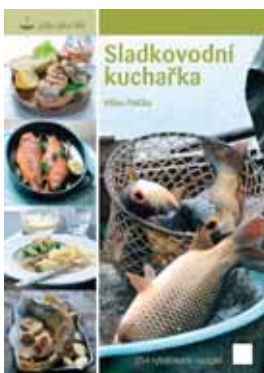
Recepty zaslala Eva Skoumalová

Sladkovodní kuchařka

254 rybářských receptů, Milan Palička

Po úspěšné Olivové kuchařce a Mořské (nejen) kuchařce další výpravná kuchařka o zdravém vaření z edice Jídlo jako lék.

Sladkovodní ryby si své místo v edici Jídlo jako lék zasloužily nejen obsahem zdravích prospěšných látek, ale i skvělou chutí, a navíc i snadnou dostupností. Vždyť Česká republika je zemí rybníků, řek a rybářů. Přesto je potřeba ryb dlou-



hodobě poměrně nízká, i proto, že si mnoho lidí s jejich úpravou neví rady. Jenže kde najít inspiraci, jak rybí maso chutně a snadno připravit?

Milan Palička se rozhodl zpřístupnit veřejnosti své osvědčené rodinné recepty i speciality svých přátel. Sladkovodní kuchařka pro vaření ze sladkovodních ryb je věnována nejen rybářům a jejich rodinám a dalším příznivcům rybích pokrmů, ale i všem, kteří rádi chutně i zdravě vaří, kteří se snaží zařazovat do jídelníčku zdravé potraviny nebo chtějí zhubnout. Prostě a jednoduše všem, kdo si chtějí pochutnat na nápaditě upravené rybě, ale přitom vařit rychle a nenáročně.

Nakladatelství SMART press Praha, formát: 172x240, vazba: pevná, 399 Kč, informace: tel. 775 265 335, pitkova@smartpress.cz



BRAMBOROVÁ

Horo, horo bramborová, má panenka není doma, není doma, je na poli, vykopává tam brambory.

Straší nás sedláci, straší, že budou brambory dražší, neboj se, můj zlatý synu, máme jich na celou zimu.

Já si chválit nepřestanu naše sprosté brambory, já jen jejich držím stranu všechněm mlsným navzdory.

Když se práci unavíme, oheň sám nám kuchaří, hrnec zemčat postavíme, až se sama uvaří.

Když se s nimi nasýtíme, jak nám po nich veselo, krve sobě nezkažíme, hodně béřem na tělo.

www.biofarma.cz