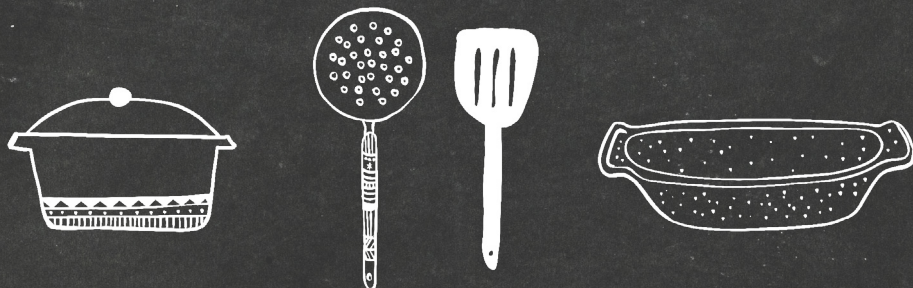




Kdy se u vás doma scházíte na oběd nebo na večeři?

V každé rodině je to jinak, a tak si vyberte, kdy budete tahle jídla vařit. V nejrozsáhlejší kapitole pracuji s různými druhy masa, připravuji bezmasá jídla, rychlé těstoviny i sladké pochoutky. Tak, aby si vybral každý. Nebojte se méně tradičních vnitřností a naučte svou rodinu milovat ryby.

Protože jejich příprava je snadná a rychlá.



Linguine s lososem a citronovou omáčkou	Zapečená zelenina s trhaným krůtím masem
Špagety s pestem z medvědího česneku	Krůtí játra s kořenovou zeleninou, cibulí a těstovinami
Boloňská omáčka, ragú neboli Sugo Bolognese	Konfitovaná kuřecí srdíčka s tarhoňou
Sýrové špece	Krůtí játra na tymiánu a hořčici
Italské rizoto	Krkovice pečená na bramborách
Pizza jako z Itálie	Pomalů pečený bůček s batáty
Fazole se slaninou	Pomalů pečená vepřová plec se zelím
Chilli fazole s noky	Špekáčky na pivu
Čočkový dhal	Holandský řízek
Čočkový salát s grilovaným kuřetem a vinnou redukcí	Zapečené cukety s mletým masem
Zadělávané kedlubny	Masové koule
Cuketové placky	Pomalů pečené hovězí maso s koriandrem a rýží
Kapustičky s červenou cibulí a bramborovými noky	Trhané hovězí maso se špenátem a bramborovými noky
Pstruh a kapustičky s petrželí a lískovými ořechy	Trhané hovězí s bulgurem a kořenovou zeleninou
Candát s houbovými kroupami	Hovězí s kořenovou zeleninou
Pstruh po toskánsku	Klasická rajská omáčka
Ryba v papírovém balíčku	Koprovka
Smažená rýže s kuřecími křídly	Houbová omáčka
Rychlá drůbež na paprice	Svěží bramborový salát
Kuře se škvarkovou zeleninou	Žemlovka z vánočky, mazance, briošky
Kachní prsa s teplým zelným salátem	Koblihy
Kachní prsa s kroupovým salátem	Trhanec
Bageta a tortilla s trhaným krůtím masem	Kynuté jahodové knedlíky



ŠPAGETY

S PESTEM Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

#BEZMASA



4 porce

.....
*1 balení špaget (cca 400 g) nebo
domácí těstoviny ze strany 25*

1 šalotka

sůl

čerstvě mletý bílý pepř

200 g žervé

100 ml smetany ke šlehání

*4 lžice pesta z medvědího česneku –
(str. 45)*

parmezána na posypání

kousek másla
.....

Mít doma zásobu pesta z medvědího česneku, to je výhra. Pokud jste si ho připravili podle mého receptu, velice rychle s ním teď uvaříte perfektní a jednoduché špagety.

Do základního receptu můžete ještě přidat nakrájená sušená rajčata, natrhat na kousky mozzarellu nebo přidat libovolnou čerstvou zeleninu. Skvěle se hodí například cuketa.

Nemusíte použít jen špagety, ale jakékoliv těstoviny. Třeba i ty domácí. Špagety uvařte podle návodu na obalu. Uvařené špagety sceďte a hrnek vody, ve které se vařily, nechejte stranou. Může se hodit do omáčky.

Na pánvičce rozehřejte 2 lžice másla a osmažte na něm nadrobno pokrájenou šalotku. Opékejte, dokud šalotka nezesklovatí.

Přidejte pesto, lučinu, smetanu a promíchejte. Ochutťte pepřem a solí, ale jen trochu. Nejdříve omáčku ochutnejte. Pesto má dost výraznou chuť.

Směs z pánve přidejte do mísy nebo hrnce s uvařenými a scezenými špagetami. Promíchejte a podle potřeby přilijte trochu vody, ve které se vařily špagety. Nepřehánějte to, aby špagety neplavaly v řídké omáčce.

Ihned podávejte ozdobené snítkou petrželky, troškou pesta a posypané parmezánem.