

# LIŠKY S OMÁČKOU NA DVOJÍ ZPŮSOB

První písemné zmínky o delikátních houbách zvaných lišky pocházejí ze 16. století a trvalo jen pár set let, než si je pro jejich lehce kořeněnou, až štiplavou chuť oblíbila francouzská šlechta. Jejich výtečná chuť neunikla ani odborníkům mykologům a začátkem 19. století švédský botanik Elias Magnus Fries označil lišku za jednu z nejlepších jedlých hub. U nás se nicméně v některých krajích pokládala za nejprostší houbu a vyvážela se ve velkém množství do Německa, kde si na ni potrpěli podobně jako Francouzi. V Čechách se již vztah k liškám změnil a něžně se jim pro jejich barvu říká kuřátka. Kdo se jim však neustále vyhýbá jsou červi. Lišky totiž v sobě mají látky odpuzující hmyz, ale na člověka působí svými antibakteriálními, antioxidantními a protizánětlivými účinky velmi prospěšně. Navíc obsahují serotonin, díky čemuž mají kladný vliv na deprese a nespavost. Liškám se nejlépe daří ve smíšených lesích, a pokud nejsou kyselé deště, můžete jich u nás sbírat hned několik druhů, například lišku obecnou, bledou, šedou, nálevkovitou, ovšem vzácné lišky ametystové nebo Friesovy je lepší ponechat v lese. Lišky pro jejich jemnou chuť oceňoval i náš světově proslulý mykolog Jan Bezděk, z jehož knihy pocházejí lehce upravené následující recepty.

## INGREDIENCE NA LIŠKY PO ITALSKU:

2 PLNÉ HRSTI LIŠEK  
ŠŤÁVA Z ½ CITRONU  
2 LŽÍCE BÍLÉHO VINNÉHO OCTA  
2 ŠALOTKY  
2 STROUŽKY ČESNEKU  
1-2 LŽÍCE PŘEPUŠTĚNÉHO MÁSLA  
1 HRST HLADKOLISTÉ PETRŽELE  
½ LŽIČKY MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU  
200 ML SMETANY NA VAŘENÍ  
2 ŽLOUTKY  
ČERSTVĚ MLETÝ PEPŘ  
SŮL

Očištěné a pokrájené houby omyjte a dejte na 10 minut povařit do kastrolu s octem a citronovou šťávou. Mezitím nakrájejte šalotku a česnek a lehce na másle osmahněte. Lišky po uvaření sceďte a přihodte na pánev, přimíchejte pepř, sůl, muškátový oříšek a přikryjte poklicí. Nechte chvíli dusit. Poté odstavte, rozmíchejte žloutky ve smetaně a houby přelijte. Promíchejte a podávejte s čerstvou petrželkou.

## INGREDIENCE NA LIŠKY ANEB HŘIBY S BEŠAMELOVOU OMÁČKOU:

300 G LIŠEK (nebo hřibů, případně obojí)  
200 ML SILNÉHO DRŮBEŽÍHO VÝVARU  
100 ML PŘÍRODNÍHO BÍLÉHO VÍNA  
1 ŠALOTKA  
2-3 LŽÍCE PŘEPUŠTĚNÉHO NEBO KLASICKÉHO MÁSLA  
1 LŽÍCE HLADKÉ ŠPALDOVÉ MOUKY  
½ LŽIČKY MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU  
200 ML SMETANY  
1 HRST HLADKOLISTÉ PETRŽELE  
BÍLÝ PEPŘ  
SŮL

Cibuli nakrájejte nadrobno a nechte na polovině rozehrátého másla v pánvi zesklivatět. Očištěné lišky nebo hřiby, případně oba druhy hub společně nakrájejte na větší kousky, přidejte k cibuli a nechte chvíli dusit. Vedle v kastrůlku rozpustíte zbývající máslo, přisypte mouku a za stálého míchání lehce opražte. Postupně přilévejte víno, studený vývar a smetanu. Pokud byste přilévali vývar horký, v omáčce by se vytvořily hrudky. Po pár minutách přesuňte do bílé omáčky orestované houby s cibulkou, přidejte veškeré koření, sůl a povařte ještě 15–20 minut. Před servírováním ozdobte nasekanou petrželkou.

