

Hovězí vývar

Pohlazení pro tělo i duši... to je vývar – král všech polévek!

NA 5 PORCÍ

BUDEME POTŘEBOVAT

1 kg hovězího masa, především kosti – morkové či kloubní – a případně kus žebra nebo jiný kousek masa, který můžeme do vývaru obrat

1 větší cibuli

3 mrkve

2 petržele

1/3 celeru

1/2 pórků

2 řapíky celeru

5 kuliček celého pepře

2 bobkové listy

4 kuličky nového koření

sůl

3 l vody

bouquet garni (rozmarýn, tymián, petržel, ...) – případně další bylinky

EXTRA TIPY

- Pokud je vývar více tučný, necháme ho zchladnout a poté lžící odebereme ztuhlý tuk.

POSTUP

1 Maso i kosti dáme do pekáče a pečeme na 200 stupňů v troubě asi 30 minut. V polovině doby pečení přidáme k masu očištěnou a pokrájenou zeleninu (klidně na větší kusy). Společně pečeme dalších 20 minut. Nakonec přidáme trochu vody a odškrábneme výpek z pekáče. Tento krok můžeme vynechat v případě, že chceme, aby měl vývar světlou barvu.

2 Opečené kosti (maso přidáme, až když se začne vařit voda, aby se vývar nazakalil), zeleninu i výpek přendáme do většího hrnce, přidáme koření, osolíme, zalijeme vodou a pomalu vaříme asi 3–4 hodiny (klidně i déle). Během vaření průběžně naběračkou sbíráme pěnu a různé další „nečistoty“, aby vývar zůstal čirý. Nakonec vývar přelijeme přes jemné síto nebo plátýnko.

3 Do vývaru můžeme přidat bokem uvařené nudle, obrané maso, případně do něj vrátit část zeleniny (pokud chceme, aby zelenina vypadala svěže, přidáme ji pokrájenou na malé kousky asi 20 minut před koncem vaření). Na fotce vidíme vývar, do něhož byla vrácena část mrkve nakrájená na tenké plátky. Před servírováním nesmíme zapomenout ani na čerstvé bylinky na ozdobu, jako např. petrželku nebo pažitku.



VHODNÉ PRO DĚTI



S MASEM



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA

Polévka z pečených rajčat

Další variace rajčatové polévky, tentokrát v italském stylu a s rajčaty, která při pečení získají nezaměnitelně nasládlou chuť... Buon appetito!

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

1 kg čerstvých a zralých rajčat
olivový olej
1 palici česneku
sůl
pepř
1 velkou cibuli
500 ml zeleninového vývaru nebo vody
čerstvou bazalku (necháme si pár lístků na ozdobu)
150 ml smetany ke šlehání
čerstvý pepř na dochucení
ciabattu

EXTRA TIPY

- ▶ Rajčata použijte co nejkvalitnější – zralá a sladká.
- ▶ Česnek před pečením v troubě nikdy neloupejte, mohl by se totiž na povrchu spálit a byl by hořký.

POSTUP

- 1** Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Rajčata omyjeme, přepůlíme, vložíme je do pekáče a pokapeme olivovým olejem. K rajčatům dále přidáme česnek, který ale neloupeme. Osolíme a opepříme. Vše upečeme v troubě, aby rajčata i česnek byly měkké, bude to trvat přibližně hodinu.
- 2** V hrnci rozeřejeme olej a necháme na něm zesklovatět nakrájenou cibuli, poté přidáme celý obsah pekáče – opečená rajčata a česnek, který předtím oloupeme. Zalijeme vývarem, popřípadě vodou, a několik minut povaříme. Poté polévku dochutíme několika lístky čerstvé bazalky a rozmixujeme dohladka. Na závěr ji zjemníme smetanou a dochutíme solí a čerstvým pepřem. Polévku podáváme ozdobenou lístky bazalky a nezapomeneme ani na ciabattu.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ MASA



BEZ LEPKU



OBSAHUJE MLÉKO

Bramboračka s houbami

Poctivá bramboračka je jedna z mých nejoblíbenějších polévek. Mám ji spojenou s dětstvím (hned po ní většinou následovalo sladké hlavní jídlo) a s létem, když jsme domů donesli plný koš hub...

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

40 g másla
1 větší cibuli
40 g hladké mouky
250 g mrkve
120 g petržele
3 řapíky celeru
1,5 l zeleninového vývaru / vody
400 g brambor
velkou hrst hub
sůl
pepř
2 stroužky česneku
majoránku

EXTRA TIPY

- ▶ Pro děti vynechte houby a polévku dochutte pouze čerstvými bylinkami.
- ▶ Houby můžete použít čerstvé, sušené i mražené. Čerstvé nebo mražené můžete do polévky přidat rovnou, sušené nejprve považte bokem. Vývar z hub ale nevylévejte, přilijte ho také do polévky.

POSTUP

- 1 Na másle necháme zesklivatět cibuli, zaprášíme ji moukou, aby nám vznikla jíška. Zeleninu očistíme, nakrájíme na malé kousky a přidáme k jíšce. Přilijeme vývar, popřípadě vodu, a po 10 minutách přisypeme také brambory nakrájené na kostičky.
- 2 Nakonec přidáme houby a polévku vaříme do změknutí zeleniny. Na závěr ji dochutíme solí, pepřem, prolisovaným česnekem a sušenou majoránkou.



BEZ MASA



OBSAHUJE LEPEK



BEZ MLÉKA

Polévka z pečeného květáku s kari

Zvláštností této polévky je, že se květák před vařením upeče v troubě, čímž získá intenzivnější chuť. Smetanu lze nahradit kokosovým mlékem, které polévce spolu s kari dodá asijský šmrnc!

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

cca 800 g květáku
olivový olej
sůl
pepř
olej na smažení nebo ghí (řepkový, slunečnicový)
1 cibuli
2 stroužky česneku
2 lžičky kari
cca 800 ml zeleninového vývaru
100 ml smetany ke šlehání / kokosového mléka

POSTUP

- 1** Květák rozebereme na růžičky, omyjeme je a přendáme do pekáče. Obrané růžičky pokapeme olivovým olejem, osolíme, opeříme a dáme péct do trouby na 190 stupňů asi na 25 minut, aby byl květák hezky zlatý.
- 2** V hrnci rozejdeme olej (nebo ghí) vhodný na smažení a necháme na něm zesklivatět nakrájenou cibuli. Když zprůhlední, přidáme nasekaný česnek a už jen velmi krátce restujeme, aby nám česnek nezhořkl. Dále přisypeme kari koření a opečený květák. Krátce společně orestujeme, aby se koření rozvonělo. Poté zalijeme vývarem a přibližně 10 minut společně povaříme.
- 3** Polévku nakonec rozmixujeme dohladka, zjemníme smetanou nebo kokosovým mlékem a dochutíme solí a pepřem.



BEZ MASA



OBSAHUJE LEPEK



BEZ MLÉKA