

ZWETSCHGENDATSCHI – tradiční bavorský švestkový koláč

Sezónní ovoce, cukru pomálu a přesto tak skvěle chutná – to dělá z tohoto receptu další z mých favoritů.

Tentokrát je to tradiční bavorský koláč Zwetschgendatschi ze švestek. Ovoce ale můžete klidně nahradit meruňkama, jahodama, jablky a nebo co vás napadne nebo je zrovna v sezóně. Těsto je univerzální a hodí se v podstatě ke všemu. A taky je jednoduchý.

Ingredience:

Na těsto:

150 ml mléka

50 g másla

350 g pšeničné mouky

1 balení sušeného droždí

60 g cukru

1 vejce (střední velikost)

Ovoce:

800 g vypeckovaných švestek

Drobenka:

100 g pšeničné mouky

50 g cukru

1 balení cukru z bourbon vanilky (vanilinovému doporučuji se z důvodu složení raději vyhnout)

75 g změkklého másla

Jak na to:

1. Mléko zahřejte a rozpustě v něm máslo. Suché ingredience smíchejte v míse. Teď zpracujte, ručně nebo robotem, vše dohromady na hladké těsto. Nechte přikryté kynout, dokud se nezdvajnosobí objem.
2. Nakrájejte švestky na čtvrtinky – tak, ať vzniknou měsíčky.
3. Smíchtejte ingredience na drobenku a zpracujte ideálně ručním mixérem. Rukou to jde ale taky dobře.
4. Vykynuté těsto teď můžete zpracovat 2 způsoby – buď jej rozválíte na celý plech a nebo rozdělíte na 8 stejných dílů, ze kterých vyválíte kolečka. Těsto by mělo být tak 0,5cm tenké.
5. Rozválené těsto hustě vyložte švestkami tak, aby stály – tedy půlka švestky se dotýká těsta a druhá půlka je volně ve vzduchu. Nechte ještě trochu vykynout cca 15min. Rozpalte si troubu na 180°C (horkovzdušná 160°C)
6. Posypte drobenku a pečte cca 20min ve střední části trouby.

SVĚTLÝ KVÁSKOVÝ CHLÉB **BORDELAISE**

Tenhle chleba se stal mým nejoblíbenějším od první chvíle. Asi dokonalý poměr pšeničné a žitné mouky a kvásku ho dělá tak voňavým. Žádné koření není třeba a proto se díky jeho jednoduchosti hodí úplně ke všemu. Pórování je nepravidelné. To je to, co mě na něm taky hrozně baví. Kdo má blízko k francouzským bagetám nebo ciabatte, bude tenhle lehce nakyslý pecen milovat.

Ingredience:

Na kvásek (připravený 18-20h předem)

65g pšeničné mouky T550 (když nebudete mít přesný typ,
použijte prostě obyčejnou hladkou)
80g vody
6g [kvásku](#)

Hlavní těsto

kvásek

335g pšeničné mouky T550 (nebo hladké)
30g žitné celozrnné mouky
10g pšeničné celozrnné mouky
210g vody
9g soli

1. Připravte si kvásek – smíchejte dokonale všechny ingredience a nechte při pokojové teplotě stát 18-20h.
2. Kromě soli důkladně smíchejte všechny ingredience na hlavní těsto a nechte přikryté 30min stát (autolýza – škroby se mění na cukry, protein vytváří pevnější lepkové řetězce, těsto se tak lépe zpracovává, méně se lepí, je pevnější, má hezčí barvu a v neposlední řadě má lepší chuť).
3. Přidejte sůl a hněťte těsto 5min na nižší stupeň a pak 8min na vyšší stupeň. Ručně – dokud se nevytvoří vlhké, ale pevné těsto, které se nelepí na stěny mísy.
4. Nechte kynout 1h.
5. [Přeložte](#). S navlhčenýma rukama vodou to jde taky skvěle.
6. Nechte kynout 2h.
7. Propracujte a nechte odpočívat 15min.
8. S pomocí mouky vytvarujte do oválu nebo koule – podle tvaru vaší ošatky.

9. Nechte kynout v ošatce uzavřenou stranou nahoru dalších 2,5h.
10. Rozpalte troubu i s plechem na 250°C (horní/dolní ohřev). Pokud chcete chleba péct v litinovém hrnci, dejte ho v tuto chvíli předeřhřát taky.
11. Překulte chleba na plech a velmi ostrým nožem (ale nejlépe žiletkou) nahoře nařízněte. Tím lze kontrolovat, kde chleba v troubě při růstu praskne.
12. Na dno trouby vlijte 50ml vody a rychle zavřete. V litinovém hrnci tento krok přeskočte.
13. Stáhněte teplotu na 230°C a pečte cca 45min.

TIRAMISU

Žádná náhražka, žádný tvaroh, žádná smetana. Prostě autentické tiramisu jaké má být. Tohle množství se krásně vejde do formy 20×20 cm a stačí pro 4 osoby.

Ingrediencie:

2 vejce
250g mascarpone
špetka soli
2,5 lžice cukru
šálek espressa
2 malé panáky Amaretta
piškoty savoiard
kakao

Jak na to:

1. Oddělte bílky od žloutků. Z bílků se špetkou soli vyšlehejte sníh. Žloutky utřete s cukrem do pěny.
2. Opatrně (nešlehat!) vmíchejte mascarpone do žloutkové směsi.
3. Opět opatrně vmíchejte sníh z bílků, až je směs jednotná. Jak nejlépe na to koukněte [sem](#).
4. Namočte piškoty z obou stran ve směsi z kávy a Amaretta. Vyložte formu.
5. Zalijte 1/2 krému a opakujte proces ještě jednou.
6. Před servírováním poprašte kakaem.

KOREJSKÉ PAK CHOI (Cheonggyeongchae doenjang- muchim)

Tenhle dish skvěle funguje jako příloha, chuťově zábavný a žádná nuda. Nejvíc se asi hodí k dušené rýži a jednoduchému restovanému masu, kde chutě pak choi marinády vyniknou. A recept je jednoduchost sama, jen sehnat ty ingredience v asia shopu (možná vám pomůže [tenhle e-shop](#)). V receptu zde napíšu originální verzi vč. nové, kterou jsem si s malou obměnou vytvořila doma, jelikož prostě doenjang pasta byla moc daleko a já moc líná pro ni dojít. Přesto to chutnalo skvěle.

Ingredience:

450g Pak Choi

1 česnek

2 lžíce korejské fermentované sojové pasty [doenjang](#)

nebo

2 lžíce [světlé miso pasty](#)

2 lžičky [gochujang](#) (pálivá pasta z chilli papriček)

2 lžičky sezamového oleje

špetka cukru

Jak na to:

1. Pak choi nakrájejte na kousky tak akorát do pusy.
2. Dejte napařovat (Tip: Jestli vaříte rýži v rýžovaru a máte i napařovací misku, jednoduše pak choi na chvíli k rýži přihodte) nebo spařte 1-2min ve vroucí vodě až bílé části změknu. Ihned schlaďte studenou vodou a zbylou vodu vyždímejte, aby pak choi nezůstalo mokré, ale jen vlhké.
3. Připravte si marinádu: nakrájejte česnek najemno a dobře smíchejte s doenjang, gochujang, cukrem a olejem.
4. Přimíchejte pak choi do marinády.

Při servírování můžete přidat sezamová semínka nebo chilli, kdo by ho ještě neměl dost:)

HRÁŠKOVÝ KRÉM S PARMEZÁNEM

Jednoduchá klasika. Klasický recept. I kdybyste se snažili,

tak tenhle recept nelze pokazit. Foolproof.

Ingredience:

350g mladého hrášku (může být i mražený)
625ml vody nebo ideálně vývaru (nesoleného – pokud máte solený, upravte množství soli v receptu)
1 větší cibule
přepuštěné máslo ghee
1/2 lžičky soli
pepř
parmezán

Jak na to:

1. Na kostičky nakrájenou cibuli nechte na másle zesklovatět. Zalijte vodou nebo vývarem.
2. Přidejte hrášek, sůl a pepř. Povařte 5min.
3. Rozmixujte dohladka.
4. Pokud chcete, přidejte do krému ještě trochu hrášku, při jídle bude pěkně křupat a dodá polévce další strukturu.
5. Servírujte s hoblinami parmezánu.

VELIKONOČNÍ KUŘE S NÁDIVKOU Z

MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Jelikož máme na zahradě stále hromadu medvědího česneku, nezbyvá než pokračovat s těmito recepty dál. Nějaký recept na nadívané velikonoční kuře už asi určitě znáte a co se týče velikonoce je už taky celkem pozdě, ale to nic nemění na tom, že je tahle nádivka skvělá a můžete si ji udělat kdykoli, dokud budete mít čerstvý medvědí česnek po ruce.



Ingredience:

1 kuře (cca 1,5kg)

2x 1,5cm plátky másla
sůl
pepř

Na nádivku:

4 housky (1-3 dny staré)
2 vejce
100g másla
150g medvědího česneku
2 lžíce nasekané petrželky
150ml smetany ke šlehání
muškátový oříšek
sůl
pepř

máslo/přepuštěné máslo nebo olej na opečení housek

Jak na to:

1. Nakrájejte housky na 1-2cm kostičky a opražte je na pánvi s olejem nebo máslem. Pokud zvolíte máslo, nejlepší volba bude přepuštěné.
2. Vložte do velké mísy, rovnoměrně zalijte smetanou, lehce promíchněte a nechte nasát 10-15min.
3. Rozdělte bílky od žloutků. Žloutky utřete se změkklým máslem, bílky vyšlehejte do sněhu.
4. Nakrájejte medvědí česnek na 1cm proužky.
5. K houskám teď přidejte sůl, pepř, muškátový oříšek, medvědí česnek a petrželku – lehce promíchejte (tak se lépe promíchá sůl a koření) a pak teprve utřené žloutky s máslem a sním. Rovnoměrně ale opatrně promíchejte. Nejlépe v tomto případě poslouží ruka, utřené máslo je totiž složitější vmíchat rovnoměrně.
6. Kuře bohatě osolte zevnitř i zvenčí a opepřete.
7. Mezi kůží a prsa vložte zespod prsty a vytvořte kapsu, do které vložíte plátky másla, na každé straně po jednom. Vnitřek kuřete naplňte nádivkou, uzavřete špejlí

nebo zašijte řeznickým provázkem a položte na pánev (tu, která může do trouby) nebo pekáč. Zbytek nádivky vložte do zapékací formy.

8. Pečte na 200°C; kuře 45-60min a nádivku cca 20min, až je krásně zlatá a napovrchu křupavá.

Důležité: Neotvírejte v průběhu pečení troubu, pokud to není nutné! Tak docílíte úžasně křupavé kůže. Pokud chcete kuře polít výpekem, udělejte to jednou a 10min před koncem.

S nádivkou si nedělejte starosti pokud vám mezitím vychladne, můžete ji po upečení kuřete opět zčerstvit v troubě zatímco kuře bude chladnout. A nebo jí jednoduše vložte do trouby 20min před koncem. Troubu můžete otevřít, ale protože jí dlouho trvá, než opět nabere tu správnou teplotu, je důležité otvírání omezit na co nejmíň.

PESTO Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

A je tu každoroční klasika. Klasický recept na medvědí pesto.

Ingredience:

200g medvědího česneku
100g strouhaného parmezánu
100g piniových nebo slunečnicových semínek
150g olivového oleje
šťáva z 3/4 většího citrónu nebo 1 malého
sůl

Jak na to:

Do mixéru vložte semínka, medvědí česnek a olej. Důkladně rozmixujte.

Přidejte parmezán, citrónovou šťávu a dochuťte solí.

ASIJSKÁ MISKA Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU, RÝŽE A PINTO FAZOLÍ

Za zahradou jsem našla tuny medvědího česneku, a musím říct, že dneska už mi asi nic větší radost neudělá. Neváhala jsem ani minutu a hned ho použila do super jednoduchého receptu, po kterém jsem se cítila tak dobře a byl zároveň tak dobrý! Asijský věci...však víte.



Ingredience:

- 150g vařených pinto fazolí (můžete i červené)
- 100g uvařené celozrnné rýže
- 50g medvědího česneku
- 1 lžíce tmavé sojové omáčky (hustý a sladký typ)
- 1 lžíce sojové omáčky shoyu
- 1 lžíce olivového oleje
- sezamová semínka
- sůl, pepř a chilli na dochucení

Jak na to:

Prostě jen nakrájejte medvědí česnek na proužky a smíchejte vše pořádně dohromady. Pokud ale chcete pokrm i nějak prezentovat, ochuťte omáčkami a olejem jen fazole, vše nakladte do mísy a vše si každý pak už promíchá sám před prvním soustem. Dochuťte solí, pepřem a chilli dle vašich preferencí.

RANNÍ KÁVOVÉ DETOX SMOOTHIE

Máte rádi kávu? A co takhle si ji dát ve smoothie jako snídani? Tohle smoothie je díky oříškům tak krásně krémový.

Ovoce a oříšky vám dodají potřebné vitamíny a minerály, kurkuma a skořice zas působí jako antioxidant. Dohromady úžasná kombinace a cítím se po ní prostě skvěle. Zkuste to a napište mi, jak chutnala a sedla vám!

Ingrediencie:

- 1 šálek kávy
- 1 banán (nejlépe zmražený)
- 1 hruška (nejlépe také zmražená)
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky skořice
- 1 lžíce mletých lněných semínek
- 6ks mandlí
- 6ks kešu
- cca 100ml vody

Jak na to:

Prostě všechno dohľadka rozmixujte a užijte si na ranním

sluníčku :)

ASIJSKÝ WOK Z CIZRNY A PÓRKU (VEGANSKÁ VERZE UVNITŘ)

Už je vám asi jasný, že máme rádi asii. Tentokrát taková hodně zdravá verze z cizrny a pórků.

Ingredients:

2-3 lžíce praženého sezamového oleje
2 česneky
1 velký pórek
asi 1 hrnek uvařené cizrny
2 lžíce rybí omáčky (vegan verze: sojové omáčky)
2 lžička ústřicové omáčky (vegan verze: [sojová omáčka s houbami](#))
1-2 lžičky melasy
chilli

Jak na to:

1. Rozpalte pánev se sezamovým olejem, česnek nastrouhejte a chvíli na pánvi orestujte. Nakrájejte pórek na 1cm kolečka.
2. Přidejte pórek a restujte asi další 3min, až se pórek odvodní.
3. Přidejte cizrnu, všechny omáčky a melasu. Promíchejte a nechte dalších 3-5min povařit.

4. Přidejte chilli. Servírujte s dušenou rýží.