

Predná obálka

Vnútro prednej obálka

STO CHUTÍ KOŠICKÉHO KRAJA



Milé fanúšičky a fanúšikovia dobrého jedla,

chute Spišiakov, Gemerčanov, Abovčanov a Zemplínčanov poznám najmä z našich stretnutí. Východniari sú priami, družní a pohostinní. A práve pri spoločnom stole som veľmi dobre spoznal aj "chute" ich problémov, ktoré spoločne zdolávame. Cez žalúdok však ide najmä láska, preto sme spoločne napísali túto knihu. Jej spoluautormi ste vy! Držíte v rukách knihu receptov Sto chutí kraja. Možno sa pýtate, čím je práve táto kuchárka spomedzi tisícky ďalších výnimočná. Tá naša vás na svojich stránkach pozýva do kuchýň a domácností Košického kraja. Rozvoniavajú v nej recepty, ktoré pripravujú už celé generácie Spišiakov, Gemerčanov, Abovčanov a Zemplínčanov. Väčšina jedál je bezmäsitá, prevažujú múčne jedlá a jedlá zo zemiakov či kapusty. V dnešnej dobe pre niekoho možno príliš jednoduché a skromné. Pre našich predkov až tak vzácne, že k nim zakaždým zasadali s modlitbou, pokorou a vďakou. Základom sú kvalitné tradičné suroviny, v minulosti často jediný zdroj obživy. Naši predkovia z nich aj bez kúzelníckej čiapky, iba so "šurcom" okolo pása, dokázali vykúzliti gastronomické skvosty, na ktorých vyrastajú celé generácie. Verím, že si vďaka tejto kuchárskej knihe zaspomínate na džatky s makom z prázdnin u babky či na holubky u krstnej. Alebo vám prišla chuť na kapustnicu, rozvoňanú hubami, ktoré ste do nej na potulkách zbierali s dedom? Dosť bolo spomínania, ide sa variť! Ďakujem všetkým, ktorí sa s nami podelili o svoje recepty. Pozývam vás všetkých vyskúšať Sto chutí kraja. Som presvedčený, že ak ochutnáte čo len jeden, neobanujete.

Dobrá chuť!

Rastislav Trnka
predseda Košického samosprávneho kraja

Priatelia,

čitatelia a všetci, ktorí držíte práve teraz v rukách tento kúsok našej spoločnej kultúry. Nesmierne ďakujem za možnosť prispieť svojou troškou a nahliadnuť do tajov histórie kuchyne našich starých mám, regiónov a receptov, ktoré v sebe nesú posolstvo našej krajiny, našej kultúry. Je to odkaz mojej vďaky pre všetkých tých, ktorí budú aj naďalej tieto tradície skvelých jedál a surovín udržiavať pri živote. Sú neodmysliteľnou súčasťou našej histórie a ja vám ďakujem, že budete tieto posolstvá odovzdávať ďalším pokoleniam. Objavme spoločne históriu chutí Slovenska, krajiny plnej pokladov, ktoré sa vždy ukrývali v jednoduchosti a v každom súste, hrnci či na tanieri. Ponorme sa v čase, objavujúc tajomstvá a múdrosť našich predkov. Odrážajú sa v jedlách, ktoré tak veľmi milujeme. V každom z týchto receptov je zapečatená múdrosť a tradícia, ktorá prináša odkaz našich starých mám. Každá ingrediencia je ako stopa vyrytá v piesku času, odkazujúc na časy minulé a ľudí, ktorí tieto chute zasadili do pôdy našej kultúry.

S úctou váš Gabriel

Gabriel Kocák
šéfkuchár, ocenený ako
Osobnosť Košického samosprávneho kraja
za rok 2022



P

PO
EVI
KYY

Polievky

P Slepacia polievka s domácimi gágoríkmi

SUROVINY

- 1 slepka (chrbát, krídla, stehná)
 - 3 ks mrkvy
 - 1 petržlen
 - 1 zeler
 - 1 kaleráb
 - 2 cibule
 - 2-3 strúčiky cesnaku
 - soľ
 - celé čierne korenie
 - 2 celé bobkové listy
 - 3 klinčeky
- GÁGORÍKY:**
- jedno vajce
 - 100 g polohrubej múky
 - soľ

POSTUP

Mäso dôkladne umyjeme, zalejeme studenou vodou a pomaly privedieme do varu. Po chvíli prilejeme hrnček vody a malým sitkom odoberieme penu. Pridáme umytú a nakrájanú zeleninu, osolíme a okoreníme. Varíme na miernom plameni približne 2 až 3 hodiny. Nesmieme zabúdať na priebežné odstraňovanie peny. Keď sú už mäso aj zelenina uvarené, vývar precedíme. Pred podávaním vložíme do vývaru tradičné gágoríky, kúsky mäsa, zeleniny a petržlenovú vňať.

TIP Gaba KOCÁKA

Skúste polovicu kostí na vývar upiecť a pridať ich do polievky. Vývar získa skvelú farbu, výraznú hĺbku a nezameniteľnú chuť z pečených kostí.

Gágoríky si pripravíme tak, že zmiešame jedno vajce, polohrubú múku a štipku soli. Vypracujeme jemné cesto, ktoré vo forme bochnička necháme odpočívať 30 minút. Následne cesto rozvalkáme, nakrájame na asi 1 cm malé kosoštvorce. Aj dnes sa z nich pomocou ostrej časti vretena a brda z krosien každý kúsok nakrúca do tvaru, ktorý vo výsledku pripomína gágor.

Gemerská bryndzová polievka

„Šír s bryndzó“



SUROVINY

- 300-400 g bryndze
 - smotana na varenie
 - voda z uvarených halušiek (zemiakov)
 - 150 g slaniny
- Na mrvenicu - šír:
- 1 vajce
 - hrubá múka
 - soľ

POSTUP

Tento recept kedysi gazdinky varili ako ďalšie jedlo popri varení halušiek. Vodu z ich varenia zužitkovali na polievku tak, že ju nechali zovrieť a odobrali z nej množstvo jednej naberačky. Túto vodu dôkladne rozmiešali s bryndzou, aby v nej neboli hrudky. Takto roztopenú bryndzu pridali do polievky, premiešali a odstavili z pece. Na záver zjemnili smotanou, pridali rozškvařenú slaninu a podávali.

TIP

Pri príprave tejto polievky staré mamy využívali aj odvar po varení zemiakov, prípadne cestovín, ale vtedy do bryndzovej polievky robili závarku – mrvenicu. Do nádoby vyliali vajce, pridali hrubú múku a štipku sódy bikarbóny. Vypracovali hutné cesto, ktoré postrúhali na strúhadle priamo do polievky v čase, keď začala vriieť.



P Rožňavská šalátová polievka

SUROVINY

- 2 ks hlávkového šalátu
- cesnak
- 150 g slaniny
- 250 ml smotany na šľahanie
- 500 ml mlieka
- soľ
- celé korenie čierne
- 2 PL hladkej múky
- ocot

POSTUP

Najprv si z vody a múky pripravíme zátrepku, ktorú povaríme, pridáme soľ, celé čierne korenie a cesnak - najlepšie aj s vňaťou. Dolejeme mlieko, povaríme a pridáme rozobratý, umytý a natrhávaný hlávkový šalát - takzvaný šalát. Polievku zjemníme smotanou a odstavíme zo sporáka. Na záver zalejeme prepraženou slaninkou a podľa chuti môžeme dochutiť aj octom.





P Zemiaková polievka so stierankou

SUROVINY

- 500 g zemiakov
- 3 PL hladkej múky
- masť
- cibuľa
- mletá červená paprika
- petržlenová vňať
- soľ

Stieranka:

- hrubá múka
- vajce
- soľ

POSTUP

Z masti, cibule, múky a mletej červenej papriky pripravíme zápražku, ktorú rozriedime studenou vodou. Následne pridáme očistené a na kocky nakrájané zemiaky. Polievku solíme a varíme, kým zemiaky nezmäknú. Na záver pridáme stieranku. Po jej uvarení polievku dochutíme soľou a pri podávaní ozdobíme petržlenovou vňaťou. Stieranku pripravíme tak, že z hrubej múky, vajčička a štipky soli pripravíme husté cesto. Potrháme ho na menšie kúsky, vložíme do korýtka a sekačkou nadrobno posekáme.

TIP Gaba KOCÁKA

Ak pridáme k zápražke štipku údenej mletej papriky, polievka získa nezameniteľný charakter. NEBOJTE SA TROCHU EXPERIMENTOVAŤ.



P

Krúpová polievka s údeným mäsom



SUROVINY

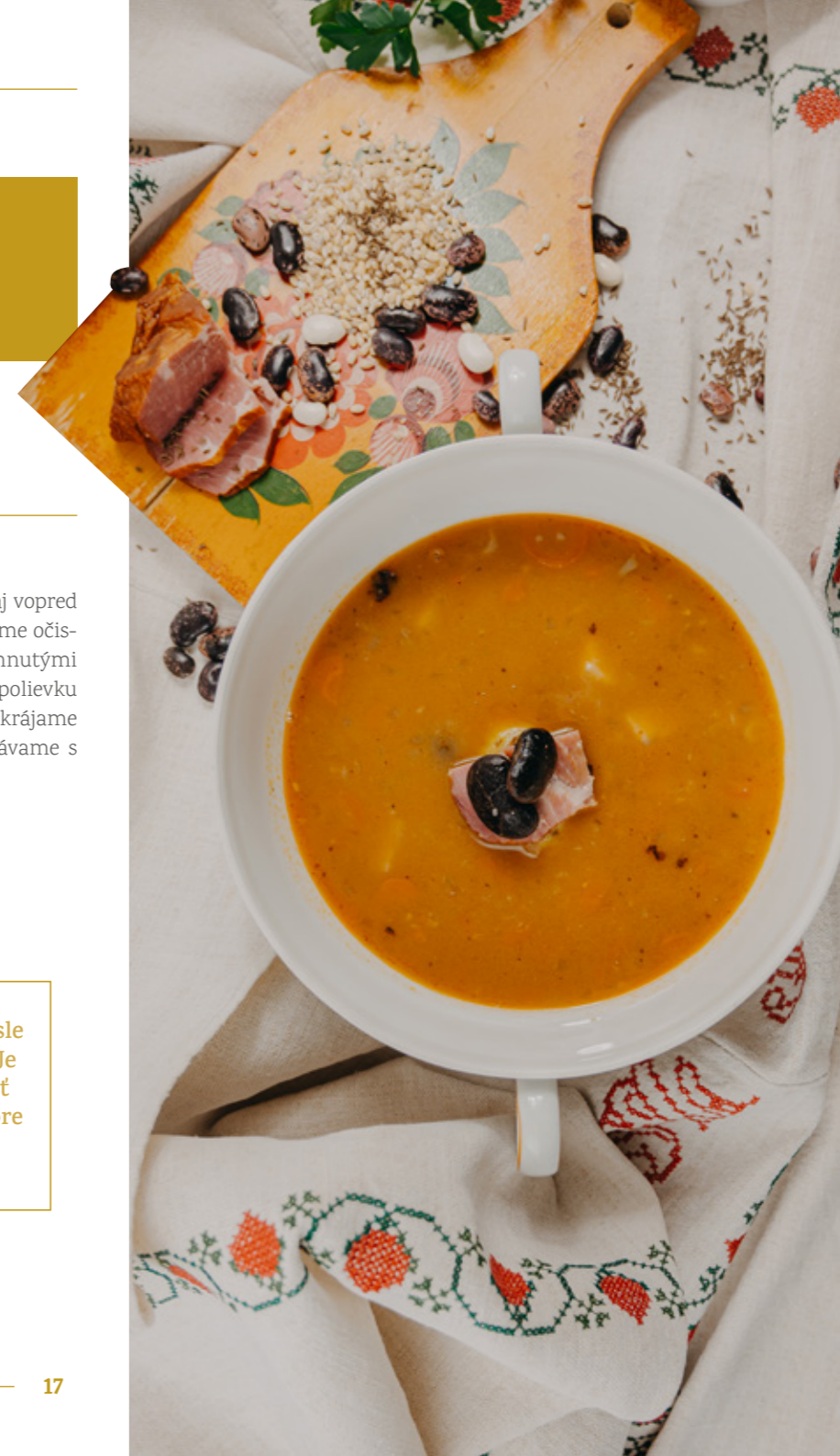
- 1 kg údeného mäsa
- 250 g fazule
- 150 g krúpov
- 3 zemiaky
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 kaleráb
- 1 menšia cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku

POSTUP

Vo vode vo väčšom hrnci uvaríme údené mäso, pridáme aj vopred namočenú fazuľu a varíme do polomäkka. Následne pridáme očistenú a nakrájanú zeleninu aj zemiaky spolu s prepláchnutými krúpami, cibuľou, cesnakom a soľou. Keď je všetko mäkké, polievku odstavíme a môžeme pridať i petržlenovú vňať. Mäso pokrájame na menšie kúsky a vložíme späť do polievky, ktorú podávame s chlebíkom.

TIP Gaba KOCÁKA

Skúste si chlieb piecť len na prepustenom masle so strúčikom čerstvého cesnaku a posolte ho. Je to vynikajúca pochúťka nielen k polievke. Vňať môžete nahradiť aromatickým ligurčekom a pre tých odvážnych pridajte aj pár lístkov čerstvej mäty.





P Halušková polievka

SUROVINY

- 20 g masla
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 zväzok petržlenovej vňate
- 1 kaleráb
- 5 ks vajec
- soľ, čierne mleté korenie
- sóda bikarbóna
- detská krupica

POSTUP

V hrnci si na masle orestujeme nastrúhanú mrkvu, petržlen a kaleráb. Po 4 minútach zalejeme 50 ml vody. Občas premiešame a počkáme, kým polievka chytí krásnu oranžovú farbu. Dolejeme vodu do vrchu hrnca, pridáme koreniny a varíme na strednom plameni približne 40 minút. Medzičasom si pripravíme halušky. Cesto na halušky pripravíme z vajec, detskej krupice, soli a štipky sódy bikarbóny. Keď nám začne polievka vriieť, lyžičkou alebo „haluškovačom“ do nej nahádzeme halušky, povaríme asi 10 minút a môžeme podávať.





P Sciranka

SUROVINY

- 1l mlieka
- 2 vajcia
- 12 PL polohrubej múky
- soľ
- maslo
- kôpor

POSTUP

Postup na túto polievku je jednoduchý. Z vajec a polohrubej múky si urobíme cesto. Nesmie sa lepiť a musí byť tuhé, aby sa dalo strúhať. V hrnci prevaríme mlieko a priamo do vriaceho mlieka nastrúhame pripravené cesto. Pridáme soľ a na zjemnenie chuti maslo. Na záver aj trochu nasekaného kôpru.





P Mliečna sladká polievka



SUROVINY

- 1 l mlieka
- balenie cestovín
- 2 PL hladkej múky
- soľ, cukor
- maslo

POSTUP

V hrnci rozpustíme maslo, pridáme hladkú múku a za stáleho miešania ju opražíme. Postupne prilievame mlieko a za stáleho miešania necháme zovrieť. Osolíme a dochutíme cukrom. Mliečnu polievku varíme ešte pár minút, kým nezhustne a podávame s obľúbenými uvarenými cestovinami. K polievke sa najlepšie hodia široké rezance.

TIP Gaba KOCÁKA

Skvelý tip k tejto polievke je nahradiť bežné maslo prepusteným maslom, ktoré je lahodné, má krásnu orieškovú arómu a nezameniteľnú chuť. Už naše staré mamy používali prepustené maslo do koláčov i na pečenie. Navyše sa veľmi dobre skladuje, pretože nemusí byť v chladničke.

Vedeli ste, že

Túto polievku varievali naše staré mamy najmä pre deti, starších ľudí a ľudí po chorobe.

P Šoška

SUROVINY

- štaveľ – šoška / kvasničky (množstvo podľa veľkosti hrnca)
- bravčová masť
- kyslá smotana
- trochu hladkej múky na zapraženie
- soľ
- cukor

POSTUP

Štaveľ (šošku) odstopkujeme, listy umyjeme a krátko podusíme na masť. Zátrepku si pripravíme z hladkej múky, rozmiešanej v smotane. Zalejeme ňou podusenú šošku a prevaríme. Dochutíme soľou a cukrom. Podávame so zemiakmi a volským okom alebo vareným či pečeným mäsom.

TIP Gaba KOCÁKA

Môžeme podávať s posúchom potretým cesnakom, ktorý sme upiekli do mäčka v hydínovej masťi.





P Džiňanka – Rituta



SUROVINY

- 1 kg tekvice (pečiarky)
- 3 PL cukru
- 500 ml mlieka
- soľ
- lyžička masla
- voda

- Na sciranku potrebujeme:**
- 1 vajíčko
 - 6 PL múky

POSTUP

Tekvicu olúpeme, zbavíme jadierok a umytú pokrájame na kocky. Zalejeme vodou, pridáme štipku soli a varíme do zmäknutia. Potom ju rozmixujeme alebo prepasirujeme a znova dáme variť. Keď začne vriieť, dolejeme mlieko a pridáme maslo. Jednoducho si pripravíme aj sciranku. Vypracujeme vajíčko spolu s múkou na tvrdé cesto, ktoré nastrúhame a necháme trochu vyschnúť. Pridáme do džiňanky, povaríme a podľa chuti doladíme cukrom.

TIP Gaba KOCÁKA

Džiňanku môžeme podávať s praženými alebo drvenými tekvicovými semienkami.

P Kapustnica s krúpami



SUROVINY

- 1 PL masti alebo
- 100 ml oleja
- 1 cibuľa
- 1 kg kyslej kapusty
- 200 g krúpov
- 10 g sušených húb
- 1 kg údeného mäsa
- 2 ks väčšej klobásy
- 4-5 väčších zemiakov
- soľ
- rasca
- mleté čierne korenie
- sladká červená paprika

POSTUP

Na tuku speníme cibuľu, pridáme na kocky pokrájané údené mäso a krátko pražíme. Zalejeme vodou, pridáme premytú kyslú kapustu, pokrájanú na menšie rezance. Ďalej pridáme dobre umyté krúpy, soľ, mleté čierne korenie, sladkú červenú papriku. Sušené huby uvaríme zvlášť v slanej vode, potom ich opláchneme studenou vodou a dáme do kapustnice. Pridáme na kolieska pokrájanú klobásu, 2 zemiaky pokrájané na malé kocky a celkom na záver zahustíme kapustnicu postrúhanými zemiakmi. Za stáleho miešania povaríme ešte aspoň 15 minút.

TIP Gaba KOCÁKA

Skvele sa hodí aj pár kúskov sušených alebo jemne zaúdených sliviek.





P Polievka „Fischlébert“

SUROVINY

- údená klobása
- 3-4 zemiaky
- soľ
- celé čierne korenie
- 4 ks bobkového listu
- masť
- hladká múka
- mlieko
- smotana
- ocot
- 4 uvarené vajcia

POSTUP

Vo vode uvaríme klobásu, ku ktorej pridáme na kocky nakrájané zemiaky, celé čierne korenie a bobkový list. Všetko spolu necháme ešte chvíľu variť. Polievku následne zahustíme zátrepkou alebo suchou zápražkou. Tú pripravíme zo 4 lyžíc hladkej múky, ktorú rozriedime s chladným mliekom. Polievku povaríme, podľa potreby dosolíme a zjemníme šľahačkovou smotanou. Po vychladnutí môžeme ochutiť octom. Podávame s nakrájanou klobásou a uvareným vajčkom. Najčastejšie sa však servíruje s pošírovaným vajčkom alebo vajčkom vareným na hniličku, ktoré sa vloží priamo do taniera. Pošírované vajce pripravíme tak, že surové vajce opatrne vložíme do vriacej vody s octom, v pomere 3:1. Vajce potom opatrne ochladíme v studenej vode.

Vedeli ste, že

Táto polievka sa varievala v okolí Dobšinej, najmä vo veľkonočnom období, keď sa obvárala šunka či klobása. Čím bolo údenín viac, tým bola chutnejšia.



P Halászle

SUROVINY

- 4 kg rôznych rýb
- 600 g cibule
- 4 kusy zelenej papriky
- 4 paradajky
- 100 g mletej červenej papriky
- soľ
- štipľavá paprika

POSTUP

Drobnejšie ryby narežeme na kúsky a dáme do hrnca. Pridáme nadrobno posekané suroviny: cibuľu, zelenú papriku a paradajky. Následne podlejeme vodou tak, aby prikryla zmes. Väčšie ryby narežeme na podkovy, približne na hrúbku prsta. Osolíme a odložíme ich na chladné miesto. Ak zmes v hrnci zovrela, pridáme mletú červenú papriku a varíme minimálne 1 až 1,5 hodiny. Dochutíme štipľavou paprikou. Potom scedíme šťavu a dáme opäť do hrnca. Necháme prevrieť, pridáme osolené, odložené kúsky (podkovy) a uvaríme. Dbáme na to, aby sa kúsky rybacieho mäsa nerozvarili.

TIP Gaba KOCÁKA

Skúste pridať do základu čerstvú kápiu a po scedení ju poriadne prepasírujte. Polievka dostane skvelú farbu a príjemnú a nezameniteľnú chuť.

Vedeli ste, že

Hovorilo sa, že v rieke Bodrog v Medzibodroží bolo kedysi viac rýb, než vody.



P Fazuľová polievka s údeným a klobásou

od starej mamy zo Smižian

SUROVINY

- 1 údené koleno/
krkovička/ rebrá
- 500-600 g fazule
(najlepšia je veľká)
- 2-3 domáce klobásy
- 4 väčšie zemiaky
- 1-2 mrkvy
- 1 malý kaleráb
- kúsok zeleru
- 1-2 petržleny
- kúsok údenej slaninky
- bravčová masť
- 3 cibule
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 bobkové listy
- mleté čierne korenie
- mletá červená paprika
- soľ
- 2-3 PL hladkej múky
na zápražku (voliteľné)
- 100 ml smotany
(voliteľné)
- 2 -3 PL octu
podľa chuti

POSTUP

Fazuľu cez noc namočíme. Ráno dáme variť umyté koleno tak, aby bolo celé zaliate vodou. Ak je veľmi slané, po prvom zovretí vymeníme vodu za novú a varíme ďalej. K napoly uvarenému kolenu pridáme scedenú fazuľu a bobkový list. Dolejeme vodu. Po chvíli pridáme koreňovú zeleň, nakrájanú na malé kocky. Medzitým nakrájame slaninku a sprážime ju na bravčovej masť. Následne k nej pridáme nakrájanú cibuľu, ktorú speníme a v závere na chvíľu aj cesnak. Pozor, aby nezhorkol! Okoreníme červenou mletou paprikou, mletým čiernym korením, môžeme tiež pridať 2-3 lyžice hladkej múky a urobiť zápražku. Zalejeme vodou, premiešame a vlejeme do polievky. Ak nechceme pridávať múku, môžeme polievku zahustiť postrúhaným zemiakom. Keď je fazuľa skoro uvarená, do hrnca vložíme aj celé klobásy a varíme približne 30 minút. Potom ich vyberieme a na konci nakrájame do hotovej polievky. Ak máme radi pikantné, môžeme pridať malú štiplavú papričku. V prípade, že sa koleno uvarí skôr ako fazuľa, vyberieme ho a polievku varíme ďalej. Tesne pred koncom pridáme na kocky nakrájané zemiaky.

TIP

Výbornú chuť dosiahnete prídavkom 2-3 lyžíc octu. Ešte pred octom môžete pridať aj 100 ml šľahačkovej smotany. Polievku potom prevarte.



P Geľnicka poľefka

z kvašneho mlieka



SPIS

SUROVINY

- 1 l vody
- 1 až 2 cibule
- bravčová masť
- 3 PL polohrubej múky
- 40 ml kyslého mlieka
- chlieb
- soľ
- kôpor
- starší chlieb

TIP

Ak chcete, aby vás polievka zasýtila ešte viac, najskôr uvarte zemiaky, ku ktorým prilejte zápražku. Všetko nechajte prejsť varom a pred odstavením zo sporáka pridajte mlieko.

POSTUP

Cibuľu nakrájame nadrobno a na panvici rozpustíme masť. Nasy-peme do nej cibuľu a necháme pražiť. Keď je už cibuľa upražená, pridáme polohrubú múku. Stále miešame, aby zápražka nepriho-rela. Ak je veľmi hustá, pridáme ešte masť alebo lyžicu teplej vody. Keď múka zhnedne, zápražku vylejeme do hrnca s vodou, ktorá už musí vriieť. Počas varu do polievky dolejeme kyslé mlieko a ďalej už nevaríme, ale polievku hneď odstavíme z ohňa. Poriadne pre-miešame, dochutíme soľou a posypeme nadrobno nasekaným kôprom.

Krajce chleba nakrájame na kocky a nasucho opečieme na panvici alebo usušíme v rúre. Chlebík pridáme do polievky tesne predtým, ako ju budeme podávať.

P Diňanka

SUROVINY

- 1 stredne veľká tekvica
- 1 cibuľa
- smotana na varenie
- soľ
- maslo
- kôpor
- olej
- voda
- hladká múka

POSTUP

Cibuľu pokrájame na tenké plátky a sprážime na masle. Pridáme k nej na tenko postrúhanú tekvicu, kôpor a soľ. Dusíme 15 minút. Vo vode si poriadne rozmiešame hladkú múku, ktorou polievku zahustíme. Za stáleho miešania prilievame k tekvici. Nakoniec diňanku zjemníme smotanou na varenie.



TIP

Podávame so zemiakovou kašou alebo chlebom. Fajnsmekri môžu servírovať aj s tarhoňou alebo ryžou.

P Vianočná kapustnica

grófa Andrásyho



SUROVINY

- 4 údené klobásy
- 150 g sušených húb,
- aspoň 1 liter jušky (šťavy z kyslej kapusty)
- soľ
- vegeta
- cesnak
- cibuľa
- olej
- hladká múka na zápražku
- ryža

POSTUP

Na mlynčeku na mäso zomelieme asi dve klobásy a vopred namočené huby. Zmes vložíme do približne 4-litrového hrnca, zalejeme vodou, aby bola ponorená a varíme s cibuľou a tromi strúčikmi cesnaku. Keď sú huby skoro uvarené, dolejeme vodu a kapustovú šťavu (jušku). Následne dochutíme. Po zovretí pridáme zvyšnú klobásu, pokrájanú na kúsky a hrnček ryže. Všetko spolu varíme. Keď je ryža uvarená, pridáme zápražku z hladkej múky a oleja.

TIP

Výborne chutí s kysnutým koláčom porobným veľkonočnej paske alebo pečivom podľa chuti.

P Papcunova poľefka

s juchu a hubami

SUROVINY

- juška (šťava z kyslej kapusty)
- hrst kyslej kapusty (voliteľné)
- hrst sušených húb
- soľ
- čierne korenie
- cesnak
- 1 malá cibuľa
- masť alebo olej
- 1 PL hladkej múky
- sciranka (mrvenička)

POSTUP

Huby vopred namočíme, potom ich posekáme najemno. Ak sme sa rozhodli variť poľefku aj s kapustou, posekáme ju na menšie časti. Všetko dáme variť s vodou z kyslej kapusty, soľou a čiernym korením. Z cibule, masti a hladkej múky pripravíme zápražku (môžeme pridať aj mletú papriku), zmes následne pridáme do polievky. Zavaríme mrveničku. Nakoniec ochutíme pretlačeným cesnakom.

TIP Gaba KOCÁKA

Vodu z namočených húb nevyhadzujte, prilejte ju do polievky, bude lahodnejšia.

P Kelová polievka



SUROVINY

- 1/2 hlávky kelu
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 PL masť
- kúsok slaniny
- 1 PL hladkej múky
- 1 ČL mletej papriky
- 1 ČL soli
- 1/2 ČL rasce
- 1/2 ČL majoránky

POSTUP

Na jemno nasekáme cesnak, kel (bez tvrdej hlúbikovej časti) a na kocky nakrájame malý kúsok slaniny. Tú si krátko opečieme na lyžici oleja alebo masť, následne pridáme cesnak a veľmi krátko restujeme. Do hrnca vložíme aj nakrájaný kel, všetko dobre premiešame, aby sa celá zmes obalila olejom a slaninou. Okoreníme rascou a soľou, zalejeme vodou a varíme do mäkka.

TIP

Aby bola polievka viac sýta, môžeme spolu s kelom pridať aj na kocky nakrájané zemiaky.

Na rozpálenú panvičku nasypeme lyžicu hladkej múky. Za intenzívneho miešania necháme rozvoňať a stiahneme zo sporáka. Prilejeme zvyšný olej, dobre rozmiešame a pridáme mletú papriku. Všetko vlejeme do polievky. Povaríme ešte aspoň 10 minút a môžeme podávať.

TIP Gaba KOCÁKA

Pri servírovaní pridajte do taniera lyžicu kyslej smotany.



P Ľušta



SUROVINY

- 240 g kyslej kapusty
- 220 g fazule
- 150 g údenej slaniny
- 160 g hladkej múky
- 150 g paradajkového pretlaku
- 50 ml oleja
- cesnak
- soľ

Na halušky potrebujeme:

- 350 g zemiakov
- 100 g hrubej múky
- 1 vajíčko
- soľ

POSTUP

Fazuľu si namočíme deň vopred. Na ďalší deň ju spolu s kyslou kapustou necháme variť s paradajkovým pretlakom. Keď je fazuľa takmer uvarená, pridáme svetlú zápražku z hladkej múky a oleja. Prevaríme. Do vriacej polievky zavaríme zemiakové halušky, ktoré sme pripravili zo surových postrúhaných zemiakov, vajíčka, soli a hrubej múky. Po uvarení halušíek pridáme spráženu, na kocky pokrájanú údenú slaninu. Polievku dochutíme soľou a pretlačeným cesnakom.



P Papcún

spišská pochúťka

SUROVINY

- 5 ks zemiakov
 - 2-4 ks bobkového listu
 - huby podľa chuti
 - 1 ks cibule
 - olej
 - 200 ml sladkej smotany
 - podľa chuti údená slaninka
 - múka
- Cestíčko:**
- 1 vajce
 - trocha vody
 - trocha múky
 - kôpor alebo pažitka

POSTUP

Očistené a na kocky nakrájané zemiaky dáme variť spolu s bobkovým listom. Na troche oleja si orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľku a pridáme aj huby. Zmes posolíme a necháme chvíľu dusiť, kým huby nepustia šťavu. Následne zmes pridáme k zemiakom a necháme variť. Medzitým si z vajíčka, vody, múky a kôpru alebo pažitky pripravíme vláčne cestíčko na papcún. Cestíčko zavaríme do polievky, pridáme smotanu a necháme prejsť varom. Medzitým si sprážime slaninku. Do výpeku pridáme múku a pomaly vlejeme do polievky. Môžeme ešte ochutiť soľou alebo octom, no ten pridávame až na koniec, aby sa smotana nezrazila. Polievku necháme ešte prejsť varom a odstavíme.

TIP

Do cestíčka môžeme pridať i kyslú alebo sladkú smotanu.



P Tunka

šťaveľová polievka



SUROVINY

- 3 hrste rastliny šťaveľ
- 2 PL oleja
- 2-3 PL polohrubej múky
- 250 ml kyslej smotany
- 500 ml mlieka
- voda
- soľ
- korenie
- cesnak

POSTUP

Z múky a vody si pripravíme zápražku, ktorú zalejeme mliekom. Dolejeme vodou a pridáme soľ a korenie. Polievku privedieme do varu a pred ukončením pridáme hlavnú ingredienciu – na drobno nakrájaný šťaveľ. Pridáme ešte roztláčeny cesnak, dochutíme a podávame.



TIP Gaba KOCÁKA

Ak do polievky pridáme šťaveľ, hneď ju rozmixujeme v mixéri. Polievka bude krémová a bude mať nádhernú sýtu zelenú farbu. Môžete v procese mixovania pridať aj pár kociek studeného masla.



P Kvašne gruľe

poľefka



SUROVINY

- 250 – 300 g zemiakov
- 600 ml plnotučného mlieka
- 250 ml šľahačkovej smotany
- 3 PL polohrubej múky
- 5 ks bobkového listu
- 1 ČL trstinového cukru
- soľ
- ocot
- vajíčka

POSTUP

Očistené a nakrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode spolu s bobkovým listom. Keď sú už uvarené takmer do mäkkka, pridáme 500 ml mlieka, cukor a necháme zovrieť. Pripravíme si zátrepku. V šálke zmiešame múku, šľahačkovú smotanu, zvyšné mlieko a habarkou vymiešame do hladka. Zátrepku vylejeme do vriacej polievky a miešame, až kým nezhustne. Pred dovarením (keď sú už zemiaky mäkké) pridáme surové vajcia. Pozor, polievku nemiešame, aby sa nám vajíčka nerozobili a ostali pekné v celku. Ocot na dochutenie pridávame až do vychladnutej polievky, aby sa mliečna zmes nezrazila.

P SMOTANOVÁ HUBOVÁ polievka

SUROVINY

- 50 g sušených húb
- 1 cibuľa
- 5 zemiakov
- 50 g masla
- 250 ml kyslej smotany
- 250 ml šľahačkovej smotany
- 1 hubový bujón
- soľ
- 5 zrníek celého čierneho korenia
- 2 bobkové listy
- 2 PL octu
- 1 PL kryštálového cukru
- 2 PL hladkej múky
- cca 1,8 l vody

POSTUP

Huby 2 hodiny vopred namočíme a následne zlejeme vodu. Na masle speníme nadrobno nakrájanú cibuľku, zalejeme namočenými hubami, posolíme, pridáme bobkové listy, celé čierne korenie, bujón a necháme asi 30 minút variť. Zemiaky očistíme a nakrájame na menšie kocky. Obe smotany zmixujeme s múkou. Po 30 minútach, keď sa varili huby, pridáme zemiaky a ešte 15 minút povaríme. Potom za neustáleho miešania prelejeme smotanovú zmes a varíme ďalších 10 minút. Nakoniec dochutíme cukrom a octom, polievku už nevaríme.



MÄ

MÄ

SITÉ

Mäsité jedlá

JEDLÁ

Abovský perkelt

SUROVINY

- 1kg bravčového pliecka
- 300 g paradajkového pretlaku
- 150 g bravčovej masti
- cibuľa
- cesnak
- kečup (na dochutenie)
- 3 bobkové listy
- majoránka
- soľ
- čili korenie
- červená mletá paprika
- rasca mletá
- nastrúhané zemiaky

Na nokerle potrebujeme:

- 750 g výberovej múky
- 3 vajcia
- soľ

POSTUP

Na bravčovej masti speníme cibuľu, pridáme bravčové pliecko, osolíme a necháme orestovať. Následne pridáme paradajkový pretlak a všetko korenie. Po troche podlievame vodou a dusíme. Na konci zahustíme nastrúhanými zemiakmi. Dochutiť môžeme cesnakom a kečupom.

TIP Gaba KOCÁKA

Pred pečením marinujte bravčové mäso na 20 minút v 150 ml octu. Mäso bude lahodné a mäkučké.

Zemplínske holúbky



ZEMPLÍN

SUROVINY

- 1 kg bravčového mäsa
- 500 g ryže
- 500 g údenej mäsitej slaniny
- 4 PL masti
- 4 veľké cibule
- 1-2 hlávky kapusty
- 5-6 strúčikov cesnaku
- paradajkový pretlak
- lečo
- zelená paprika
- soľ
- čierne korenie
- červená mletá paprika
- 150 ml kyslej smotany

TIP

Holúbky môžete pripraviť aj 2-3 dni pred podávaním. Odležanie im chuťovo prospeje. V Medzibodroží sa podávajú s chlebom a kyslou smotanou.

POSTUP

Najprv pomelieme údenú slaninu s tromi cibuľami a spolu ich speníme na masť. Následne pomelieme mäso s cesnakom a zvýšnou cibuľou. Zmes premiešame s umytou ryžou a koreninami, okrem červenej papriky. Tú pridávame k upraženým cibuliam. Pripravenú plnku zabalíme do veľkých sparených kapustných listov. Do jedného listu potrebujeme asi pol hrsti plnky. List stáčame. Zvyšok kapustovej hlávky, z ktorej sa nedajú rozcierať listy, posekáme na rezance a posypeme ňou spodok hrnca, kde sme už položili kožu zo slaniny. Na to poukladáme všetky naplnené listy. Jedlo je chutnejšie, ak naplníme aj zopár kusov zelenej papriky. Podlejeme paradajkovým pretlakom a zaváraným lečom, dolejeme vodu, aby boli všetky holúbky prikryté. Štavu osolíme, pridáme cukor a všetko zakryjeme menšou prikrývkou. Dusíme na miernom plameni asi 20-40 minút domäkka.



M Syrovo – kuracia torta

SUROVINY

- 4-5 kuracích prs
- 300 g nahrubo postrúhaného tvrdého syra
- 1 kyslá smotana
- 100 g šunky
- 3 vajcia
- hladká múka
- strúhanka
- olej
- soľ
- korenie

POSTUP

Tortovú formu potrieme olejom a vysypeme strúhankou. Kuracie prsia umyjeme, nakrájame na tenšie plátky, jemne posolíme a okoreníme. Vajcia vymiešame s kyslou smotanou, okoreníme a osolíme. Myslíme na to, že slanosť nám dodá aj syr. Kuracie plátky obalíme v hladkej múke a potom namáčame v zmesi vajčiek so smotanou. Poukladáme ich na dno formy. Zaspeme nahrubo postrúhaným syrom, na to rozložíme šunku a postup opakujeme. Na koniec polejeme vajčkami so smotanou.

Pečieme 30 minút pri 200 °C. Tortu na začiatku pečenia zakryjeme alobalom, ktorý v závere odkryjeme. Následne tortu posypeme strúhaným syrom a necháme zapiecť dozlatista. Jedlo podávame teplé, ale aj na studeno.

Ako prílohu môžeme zvoliť nové zemiaky s maslom a petržlenovou vňaťou alebo zemiakové pyré. Chute výborne doplní šalát z čerstvej zeleniny.





M Guľky

po Novoklenovsky



SUROVINY

- zemiaky (podľa chuti)
- 500 g hladkej múky
- 500 g polohrubej múky
- údené mäso
- domáca slanina
- 2 vajcia
- soľ
- čierne mleté korenie
- cesnak

TIP Gaba KOCÁKA

Guľky môžete zaliať aj prepusteným maslom.

POSTUP

Očistíme 30 väčších zemiakov, pričom 15 surových zemiakov pokrájame na drobné kocky a 15 zemiakov postrúhame na strúhadle ako na halušky. V rovnakom množstve ako pokrájane zemiaky pridáme aj pokrájané údené mäso, ďalej múku, soľ, korenie podľa chuti, vajčička a pretlačený cesnak. Všetko dobre premiešame a z hmoty robíme guľky v priemere 7-8 cm. Môžu byť aj väčšie, no potom im doprajeme dlhší čas varenia, asi pol hodiny. Keď sú guľky uvarené, cedidlom ich vyberieme na väčšiu misu a zalejeme opraženou slaninou. Nepremiešavať!

M

Zemiakový Prívarok s fašírkami

SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 1 téglík kyslej smotany
- 2 PL hladkej múky
- 2-3 bobkové listy
- kôpor - nemusí byť
- 5-6 kopcovitých PL cukru
- 1 ČL soli
- 3 PL octu

Fašírky:

- 500 g mletého bravčového mäsa
- 2 rožky
- 1 vajce
- 1 väčšia cibuľa
- 2-3 strúčiky cesnaku
- sladká paprika mletá
- mleté čierne korenie
- soľ
- strúhanka
- olej

POSTUP

Zemiaky pokrájame na kocky a zalejeme vodou, aby boli zakryté. Osolíme a dáme variť spolu s bobkovým listom a čiernym korením. Keď sú mäkké, vlejeme do nich smotanu rozmiešanú s hladkou múkou a ešte asi 3 minútky povaríme. Ochutíme cukrom a octom. Ten musí byť 8%.

Na fašírky si pomelieme mäso, cibuľu a cesnak. Dôkladne zamiešame, pridáme vajčko a namočené vyžmýkané rožky. Ochutíme soľou, paprikou, korením a môžeme pridať aj rozmrvenú majoránku. Dobre premiešame a zahustíme 1-2 PL strúhanky. Zo zmesi tvarujeme ploché fašírky, ktoré následne obalíme v strúhanke. Vyprážame 10 minút z oboch strán na rozpálenom oleji.

TIP Gaba KOCÁKA

K zemiakovému prívarku sa výborne hodí čerstvý kôpor.

M Trešenina



SUROVINY

- 2 kg zemiakov
- 1 kg kyslej kapusty
- 2 cibule
- soľ
- mleté čierne korenie
- 500 g slaniny
- 2 klobásy alebo údené mäso
- kyslá smotana

POSTUP

Zemiaky si uvaríme v šupke, očistíme a nakrájame na kolieska. Kapustu chvíľu podusíme na jednej cibuli, ochutíme koreninami. Druhú cibuľu opečieme spolu so slaninkou. Klobásku alebo údené mäsko uvaríme a nakrájame. Nakoniec dáme všetko do jedného veľkého hrnca a potrasíme, aby sa všetko spolu premiešalo. Na tanieri dochutíme kyslou smotanou.



M Bravčová panenka na slivkách



SUROVINY

- 2 ks bravčovej panenky
 - soľ, korenie
 - 3 PL oleja
 - 2 PL medu
 - 1/2 až 1 ČL mletej čili papriky
 - 200 ml vývaru
- Na omáčku:**
- 250 g sušených sliviek (bez kôstok)
 - 100 g slivkového lekváru
 - 40 g masla
 - 1 kopcovitá PL hladkej múky
 - 1 ČL škorice
 - 5-6 klinčekov
 - 1 ČL citrónovej kôry
 - pár kvapiek citrónovej šťavy
 - štipka cukru

POSTUP

Panenku umyjeme, odblaníme a urobíme v prostriedku otvor. Mäsko je veľmi jemné, takže stačí trošku narezať a potom prstom urobiť priestor pre slivky, ktoré tam vložíme. Konce uzavrieme špáradlami, osolíme, okoreníme a opečieme na oleji z každej strany.

Opečené mäsko vyberieme do zapekacej misy. Z medu a čili papriky si urobíme zmes, ktorou potrieme opečené mäso, podlejeme vývarom a dáme do rúry zapieť na 180°C približne na 20 - 25 minút. Počas pečenia môžeme občas poliať výpekom. Upečené mäsko udržiavame v teple. Zvyšné slivky dáme variť do malého množstva vody. Pridáme škoricu, klinčeky, citrónovú kôru a varíme zhruba 15 minút, kým sa slivky rozvaria. Následne vyberieme klinčeky a zmes rozmixujeme ponorným mixérom. Pridáme slivkový lekvár a ešte spolu premixujeme. Maslo rozpustíme, pridáme múku a hneď ako nám trochu zružovie, primiešame rozmixovanú slivkovú masu. Ak je omáčka hustá, rozriedime trochou vody, dobre rozmiešame a necháme prevrieť. Omáčka nesmie byť ani riedka, ani hustá. Hotovú omáčku podľa potreby dochutíme buď trochou cukru alebo pár kvapkami citrónovej šťavy. Omáčka má mať jemno korenisto-sladkavo-kyslavú chuť. Podávame s pečenými zemiakmi.

Huspenina



SUROVINY

- 1 bravčové koleno
- 1 bravčová nožička/
paprčka
- 2 bravčové kože
- 500 g bravčových
odrezkov
- 3 cibule
- 7 strúčikov cesnaku
- mletá červená paprika
- 3 čerstvé čili papričky
- bobkový list
- korenie čierne celé
- korenie nové celé
- korenie biele celé
- soľ

POSTUP

Koleno, nožičku, odrezky a kožu poriadne umyjeme a dáme do väčšieho hrnca pomaly variť. Pridáme cibuľu, cesnak, papričky, koreniny a spolu s mäsom varíme minimálne 4 hodiny. Keď je už mäso úplne rozpadnuté, všetko povyberáme. Mäso oberieme a kožky nakrájame na menšie kúsky. Vývar si precedíme do hrnca. Dosolíme a dokoreníme podľa chuti. Do malých misiek si na dno poukladáme mäso a kožu a zalievame ochuteným vývarom. Takto pripravenú huspeninu necháme stuhnúť na chladnom mieste do ďalšieho dňa.

Podávame s čerstvou cibuľou, octom a chlebíkom.



Kuracie mäso

so šampiňónmi a tarhoňou



SUROVINY

- 500 g kuracích prs
- 400 g tarhone
- soľ
- cesnak
- čierne koreníe
- červená sladká
- mletá paprika
- olivový olej
- voda
- hnedé šampiňóny
- medová horčica
- plnotučná horčica

TIP

Môžeme podávať s kyslou uhorkou.

POSTUP

Kuracie prsia si naložíme do pripravenej marinády z olivového oleja, soli, čierneho koreníe a sladkej červenej mletej papriky. Necháme chvíľu odpočívať. Na panvici alebo v hrnci si medzítým opečieme tarhoňu, kým nechytí hnedú farbu. Je potrebné ju stále miešať, aby neprihorela. Keď je už hnedá, podlejeme vodou tak, aby bola celá ponorená, pridáme soľ a necháme ju variť, kým sa voda neodparí. Na vyššej panvici si opečieme kuracie prsia, aby sa zatiahli. Vyberieme ich z panvice a odložíme nabok.

Vo výpeku z mäsa si opečieme pretlačený cesnak a pokrájané šampiňóny. Keď budú šampiňóny takmer hotové, podlejeme vodou, posolíme, vložíme kuracie prsia a necháme dusiť. Keď sa voda odparí, znova podlejeme a necháme zovrieť. Zahustíme medovou i plnotučnou horčicou a necháme zovrieť. Podávame s pripravenou tarhoňou.

Bravčové závitky

s ryžou

SUROVINY

- 600 g bravčového mäsa zo stehna
- 1 varené vajce
- 60 g sterilizovanej uhorky
- 60 g plátkov údenej slaniny
- 60 g sterilizovanej kapie
- 1 cibuľa
- 3 PL horčice
- 1 PL kečupu
- 1 ČL mletého čierneho korenia
- 1 ČL mletej červenej papriky
- 4 PL oleja
- 2 PL hladkej múky na zahustenie
- soľ
- voda

POSTUP

Mäso nakrájame na štyri rovnaké plátky, vyklepeme, osolíme, potrieme plnotučnou horčicou a posypeme mletým čiernym korením. Uvarené vajíčko rozkrojíme na štvrtinky. Uhorky, kapiu a slaninu tiež na 4 diely. Všetko poukladáme na pripravené mäso, zvinieme do rolády a previažeme nitkou, upevníme špáradlom alebo svorkami určenými na závitky.

Na oleji speníme cibuľu nakrájanú na malé kocky a závitky na nej opečieme. Pridáme kečup, poprášime mletou červenou paprikou, zalejeme vodou a osolíme. V takto pripravenom základe ich varíme do mäkka asi 1 hodinu.

Keď sú závitky uvarené, vyberieme ich zo štavu, ktorú zahustíme zátrepkou, ktorú sme si pripravili z múky a vody. Necháme prejsť varom. Štavu precedíme a závitky vrátime naspäť do štavu. Podávame s dusenou ryžou, tarhoňou či knedľou.



M Plnené nožky

z jedného plechu



SUROVINY

- 4 ks kuracích stehien
- 2 kg zemiakov
- 500 g kyslej kapusty
- soľ
- korenie
- rasca
- grilovacie koreníe
- olej

POSTUP

Očistené zemiaky si nakrájame na plátky, ktoré poukladáme na vymastený plech, osolíme ich a pridáme rascu. Kuracie stehná pod kožou naplníme kyslou kapustou, osolíme, okoreníme a poukladáme na zemiaky. Aby bolo mäsko príjemne chrumkavé, kožu okoreníme grilovacím korením. Všetko spolu pečieme na 200°C asi jednu hodinu.



M Spišský bôčik

na studeno

SUROVINY

- bravčový bôčik
- soľ

Na marinádu:

- 7 strúčikov cesnaku
- 1 PL soli
- 1/2 ČL drvenej rasce
- 1 PL mletej červenej papriky

Príloha:

- zemiaky
- cibuľa
- bobkové listy
- celé čierne korenie



POSTUP

Bôčik si najskôr uvaríme v osolenej vode približne 2 minúty. Medzitým si pripravíme marinádu. Pretlačený cesnak zmiešame v miske so soľou, rascou a mletou červenou paprikou. Po uvarení necháme bôčik chvíľu vychladnúť, potom ho dobre namarinujeme. Následne ho necháme odpočívať v chladničke počas noci. Na ďalší deň je pripravený na pečenie spolu s nakrájanými zemiakmi, bobkovými listami, celým čiernym korením a cibuľou. Prikrytú zmes pečieme pri teplote 180°C asi 90 minút. Na posledných 5 až 10 minút bôčik odkryjeme a dopečieme. Bôčik podávame vychladený s obľúbenou prílohou.

TIP Gaba KOCÁKA

Do marinády pridajte rovnaké množstvo cukru ako soli a 150 ml obyčajného octu. Podporí to chuť mäsa a zjemní jeho štruktúru.



Spišská hrianka



SUROVINY

- 2 ks párkovej klobásy
- 200 g papriky
- 200 g paradajok
- 100 g cibule
- 200 g slaniny
- olej
- soľ
- korenie
- chlieb

POSTUP

Cibuľu si opražíme na oleji spolu so slaninou, pridáme nakrájanú papriku, paradajku a chvíľu podusíme. Osolíme, okoreníme a pridáme nakrájanú klobásu. Chvíľu podusíme a servírujeme na pripravenú hrianku. Na jedle si môžete pochutnať na raňajky, na večeru, ale pokojne aj na rýchly obed, desiatu či olovrant. Ako hovoria na Spiši: „Je to šmakocinka na cali dzeň.“



M Gemerské guľky

SUROVINY

- 600 g zemiakov
- 200 g údeného mäsa
- majoránka
- mleté čierne korenie
- 2 strúčiky cesnaku
- soľ
- 50 g hladkej múky
- 60 g údenej slaniny
- 200 g kyslej kapusty
- 1 cibuľa
- 1 PL masti

POSTUP

Očistené zemiaky postrúhame a scedíme od prebytočnej vody. Údené mäso uvaríme, vykostíme, zomelieme a premiešame so zemiakmi. Zmes posypeme majoránkou, mletým čiernym korením, pretlačeným cesnakom a soľou. Pridáme múku a vymiešame tuhšie cesto, z ktorého vyformujeme guľky. Tie obalíme v múke a varíme v osolenej vode približne 15 minút. Keď vyplávajú na povrch, dovaríme ešte ďalšie 3 až 4 minúty. Následne ich vyberieme a preložíme do misky. Údenú slaninku pokrájame na menšie kocky a opražíme. Uvarené guľky polejeme vyškvarenou masťou, posypeme škvarkami a obložíme kyslou kapustou. Všetko ešte posypeme opraženou cibuľkou.

TIP Gaba KOCÁKA

Do mletého mäsa pridajte štipku rímskej rasce. Nádherne osvieži chuťové poháriky.



M Škvarková pomazánka



SUROVINY

- 350 g pomletých bravčových škvarkov
- 3 PL plnotučnej horčice
- 2 ks kyslej uhorky
- 1 stredne veľká cibuľa
- 3 ks natvrdo uvarených vajec
- soľ
- korenie
- čerstvý chlebík

POSTUP

Pomleté škvarky zmiešame s horčicou, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, na kocky pokrájané vajíčka a nadrobno nakrájané uhorky. Dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Všetko zľahka premiešame a necháme odstáť v chlade, aby sa chute spojili. Podávame na čerstvom chlebíku, pokojne aj posypané pažitkou alebo inou obľúbenou bylinkou.

TIP Gaba KOCÁKA

Do škvarkovej pomazánky pridajte pár lístkov čerstvej majoránky a jednu na malé kúsky narezanú sušenú slivku.

Grúlové hurky

(zemiakové jaternice)

SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 3 ks cibule
- 1 cesnak
- 200 g slaniny
- 4 ks bravčových čriev (3 až 5 metrov)
- 1 balíček majoránky
- 1 balíček mletého čierneho korenia
- soľ
- 150 g masti / oleja
- vajce
- hladká múka

POSTUP

Nadrobno nakrájanú cibuľu a slaninu opražíme na masti do sklovita. Očistené a najemno postrúhané zemiaky zmiešame s prelisovaným cesnakom, majoránkou, korením, rascou a soľou spolu so slaninovou zmesou. Pridáme vajce a podľa potreby zahustíme múkou. Zmes by mala byť trochu hustejšia ako na zemiakové placky. Črevá vyčistíme a dobre umyjeme vo vlažnej osolenej vode. Nakrájame ich na 30 cm dlhé kúsky, na ktorých jednu stranu uzavrieme drevenou zaostrenou špajľou alebo uviažeme uzol. Pripravené črevá naplníme zemiakovou kašou pomocou mlynčeka na mäso. Namiesto noža a „šajby“ na mlynček pripevníme nadstavec na plnenie čriev. Ak nemáme mlynček, plníme pomocou lyžice. Na záver jaternice uzavrieme rovnakým spôsobom aj na druhom konci. Takto naplnené zemiakové jaternice uvaríme v mierne osolenej vode pri teplote 90°C asi 20 minút. Pri vyššej teplote by nám popraskali. Uvarené ich opláchneme studenou vodou a necháme vychladnúť. Pred pečením na panvici jaternice poprepichujeme, aby nám nepraskli. Teplé zemiakové jaternice podávame s kyslou kapustou.

TIP Gaba KOCÁKA

Skúste pražiť cibuľu dohnedu a nechať ju skaramelizovať, má zaujímavú sladkastú príchuť a zamiešajte ju k zemiakom. Ešte malá rada, na záver nastrúhajte do zemiakovej plnky štipku muškátového orieška, jeho chuť a vôňa je nezameniteľná.



Mäsový syrek



SUROVINY

- 13 vajec
- 15 rožkov
- 500 g bravčového bôčika
- 500 g údeného bravčového mäsa
- soľ
- mleté čierne koreníe
- 2 väčšie cibule
- 5 strúčikov cesnaku
- petržlenová vňať
- 1/3 droždíe
- slnečnicový olej
- muškátový orech

TIP Gaba KOCÁKA

Bôčik je dobré naložiť deň vopred buď do 1,5 l minerálky a 5 lyžíc medu. Alebo na 1,5 kg mäsa použijete 450 g soli a 600 g cukru. Mäso bude lahodne chutiť a nemusíte ho už nijako dochucovať.

POSTUP

Uvaríme si údené mäso a bôčik. Rožky pokrájame na kocky. Cibuľu a cesnak nakrájame nadrobno, orestujeme na oleji a pridáme koreníe, soľ a trochu muškátového oriešku. Zmes pridáme k rožkom spolu s nadrobno nakrájaným mäsom a polejeme jednou nabe-račkou vývaru z mäsa. Z neho si odlejeme aj do malej misky, do ktorej rozmiešame droždíe a necháme ho aktivovať. Rozšľaháme vajíčka, ktoré tiež okoreníme a spolu s nakrájanou petržlenovou vňaťkou osolíme a pridáme k zvyšku surovín. Všetko spolu dobre premiešame. Syrek preložíme do vymasteneho a strúhankou vy-sypaného plechu. Necháme postáť pol hodiny a pečieme na 180°C približne 40 minút.

Škvarkové pagáče

SUROVINY

- 500 g hladkej múky
- 2 ČL soli
- 30 g čerstvého droždia
- 1 ČL kryštálového cukru
- 250 - 300 ml plnotučného mlieka
- 1 PL bravčovej masti
- 100 g bravčovej masti
- 2 vajcia
- 250 g mletých domácich oškvarkov

POSTUP

K preosiatej múke pridáme soľ a premiešame. Do múky rozmrvieme droždie, posypeme ho cukrom, zalejeme 100 ml vlažného mlieka a necháme kvások vykysnúť približne 15 minút. Keď vykysne, pridáme 1 PL rozpustenej vlažnej domácej bravčovej masti, 1 vajce a so zvyšným vlažným mliekom vymiesime hladké pružné lesklé tuhšie cesto. To prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste vykysnúť 15 minút. Následne ho hneď začneme spracovávať. Vlažné mlieko, treba pridávať po častiach, koľko prijme múka, kým sa spojí v tuhšie cesto. To potom na jemne pomúčenej doske rozvaľkáme do tvaru obdĺžnika. Cesto potrieme vrstvou rozpustenej vlažnej domácej bravčovej masti tak, že po obvode necháme pás o šírke 3 cm voľný. Hornú tretinu cesta preložíme do stredu zhora nadol, cez ktorú preložíme dolnú tretinu cesta zdola nahor. Tretinu cesta preložíme aj zľava doprava a sprava doľava. Po tomto prekladaní nám vznikne malý obdĺžnik s 9 vrstvami cesta na sebe. Takto upravené cesto necháme ešte 15 minút odpočívať prikryté utierkou. Tento postup aj s potieraním masťou zopakujeme ešte raz a preložené cesto opäť necháme 15 minút odpočívať. Cesto aj tretí raz rozvaľkáme do tvaru obdĺžnika, potrieme ho rovnomerne polovicou zomletých oškvarkov, premiešaných so zvyškom domácej bravčovej masti a prikryté čistou utierkou necháme opäť odpočívať 15 minút. Celý postup zopakujeme ešte raz s tým, že cesto potrieme druhou polovicou zomletých oškvarkov, poskladáme, prikryjeme utierkou a naposledy ho necháme odpočívať 15 minút.

Na záver cesto rozvaľkáme na 2 cm hrúbku a formičkou vykrojíme pagáče, ktoré po vykrojení výdatne namočíme do múky.

Na povrchu pagáčov pomocou struny na zemiaky vytvoríme mriežku, pagáče medzi dlaňami po obvode zaguľatíme. Bez ďalšieho kysnutia ich uložíme na plech vystlaný teflonovou fóliou, pagáče potrieme rozšľahaným vajcom a bez ďalšieho podkysnutia ich vložíme piecť do rúry vyhriatej na 200°C na funkciu horný a dolný ohrev s ventilátorom. Stačí približne 17 minút a pagáče sú upečené.

BB

BEZMÄ
SITÉ
JEDLÁ

Bezmäsité jedlá

SUROVINY

- 1 liter plnotučného mlieka
- 10 vajec
- soľ
- čierne mleté koreníe
- štipka mletej červenej sladkej papriky
- pažitka

POSTUP

Do hrnca dáme zohriať mlieko. V miske rozšľaháme vajčká so soľou, čiernym mletým korením a mletou sladkou červenou paprikou. Rozšľahané vajcia vlejeme do mlieka a zohrievame na miernom ohni, aby sa nepripálilo, kým sa nevytvoria hrudky. Pred dokončením pridáme nadrobno nakrájanú pažitku. Odstavíme, precedíme cez gázu, zaviažeme, postláčame, aby sme z nej vytlačili vodu a vytvorili hrudku. Potom zavesíme, aby z nej odkvapkala zvyšná tekutina.

TIP

Hotovú hrudku môžete aj zapieť v rúre. Pečieme na 180°C len pár minút.





B Abovské hajtvaňoše



SUROVINY

- 500 g hladkej múky
- 1 ČL sódy bikarbóny
- štipka soli
- vlažná voda podľa potreby
- 150 g bravčovej masti
- maslo na potretie

POSTUP

V miske si zmiešame múku, sódu bikarbónu a soľ a postupným prilievání vlažnej vody vypracujeme vláčne cesto. Rozvaľkáme ho a potrieme roztopenou bravčovou masťou. Premiesime a zahnetieme do bochníka. Opäť rozvaľkáme a natrieme masťou, ktorá sa postupne vstrebe. Cesto tak bude vláčne a nebude sa pri vaľkaní sťahovať. Postup opakujeme celkovo 3 krát. Nakoniec cesto rozvaľkáme na hrúbku pol centimetra a pomocou obrysu misky alebo taniera vykrajujeme placky.

Tie pečieme nasucho na strednom plameni na panvici. Ešte teplé ich potierame roztopeným maslom. Najchutnejšie sú osolené a zapíjané kyslým mliekom.

Vedeli ste, že

Veľmi obľúbené sú aj vo verzii nasladko. Preliate maslom a posypané práškovým cukrom.

B Medved'



SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 500 ml kyslej kapusty
- soľ
- čierne korenie
- červená paprika
- 3-4 PL hladkej múky
- masť

POSTUP

Zemiaky uvaríme v slanej vode, scedíme, roztlačíme. Na masť opražíme hladkú múku dotmava a vmiešame do zemiakov. Kyslú kapustu tiež chvíľu opražíme na masť, osolíme, okoreníme a poprášime červenou paprikou. Podávame premiešané spolu, alebo zvlášť. Kto chce, pridá si na vrch opečenú slaninku.

BEZMÄSITÉ JEDLÁ

B Cíbliky



SUROVINY

- 1,5 kg hladkej múky
- 300 až 400 ml teplej vody
- soľ
- bryndza
- smotana
- masť

POSTUP

Na dosku vysypeme múku, pridáme teplú vodu a zamiesime na cesto. Musí byť mäkké a ľahko tvarovateľné. Z cesta robíme tenké šúľance, dlhé asi 7 cm a hrubšie ako špagety. Šúľance, po rejdovsky cíbliky, varíme v slanej vode asi 10 minút. Po scedení ich preložíme do misky, pridáme rozdrobenú bryndzu rozmiešanú so smotanou a polejeme domácou roztopenou masťou alebo maslom.



B Lokše

s bryndzou



SUROVINY

- 200 g bryndze
- 100 g kyslej smotany
- 4 cibule
- 200 g údenej slaniny
- pažitka

POSTUP

Kvalitnú ovčiu bryndzu zmiešame s kyslou smotanou. Slaninu nakrájanú na kocky opražíme, vyberieme z výpeku a na chvíľku necháme odpočívať. Do výpeku pridáme na plátky nakrájanú cibuľu a opečieme do zlatista. Na suchej panvici potom opečieme lokšu, na ktorú natrieme bryndzovú zmes a postupne vrstváme spolu s opečenou cibuľou. Podávame posypané opraženou slaninou a pažitkou.

B Náležniky



SUROVINY

- 500 g zemiakov
- 5 PL výberovej polohrubej múky
- 2 strúčiky cesnaku
- polovica cibule
- 2 vajcia
- 1/2 ČL čierneho korenia
- 2 ČL soli
- petržlenová vňať alebo pažítka

POSTUP

Na strúhadle najemno nastrúhame ošúpané zemiaky, cibuľu aj cesnak. Pridáme múku, vajcia, okoreníme a posolíme. Zmes dobre premiešame. Pridáme nadrobno nasekanú zelenú vňať a znovu premiešame. Zo zmesi pečieme na panvici placky. Najlepšie chutia s domácim kyslým mliekom alebo cmarom.



ABOV

B Uhliarske halušky



SUROVINY

- zemiaky
- maslo
- bryndza
- kyslá smotana

Nokerle:

- 350 g hladkej múky
- soľ
- 4 vajcia

POSTUP

Očistíme si zemiaky a nakrájame na malé kúsky. Uvaríme v slanej vode domäkka.

Zvlášť v slanej vode uvaríme aj nokerle. Cesto na nich urobíme z hladkej múky, soli a vajca. Z cesta formujeme halušky a varíme v slanej vode. Zmiešame spolu, pomastíme ich prepraženým maslom a pridáme k nim bryndzu. Jedia sa poliate kyslou smotanou.

B Langoše

SUROVINY

- 1 kg hladká múka
- 40 g droždie
- 500 ml mlieko
- 2 ČL kryštálového cukru
- 1 ČL soľ
- 1 ks vajce
- 200 g kyslá smotana
- olej (na smaženie)

POSTUP

Do 200 ml vlažného mlieka dáme 2 ČL cukru a rozdrobíme droždie. Necháme pekne vykysnúť. Mlieko nesmie byť horúce, lebo zabijeme kvasinky, treba, aby bolo vlažné. Do misky nasypeme múku, pridáme vajce, soľ, zvyšok mlieka a kyslú smotanu. Keď droždie nakvasí, tak ho vlejeme do misky k múke s ostatnými ingredienciami.

Dobre premiešame a vypracujeme cesto, ktoré necháme nakysnúť cca 1 hodinku. Potom vykysnuté cesto rozdelíme na menšie bochníky, tie necháme znova kysnúť cca 20 minút. Keď bochníky nakysnú, tak ich rozvaľkáme na doske. Do hlbšej rajnice dáme rozpáliť olej, lebo langoše by mali v oleji plávať. Pečieme veľmi krátko z oboch strán. Cesnakovú plnku si pripravíme tak, že do misky roztláčime cesnak, osolíme a pridáme trocha vody. Rozmiešame a vznikne z toho pasta, ktorou natierame už hotové langoše. Ochutíme kyslou smotanou, kečupom, syrom, ...podľa chuti.



B Zemiaková baba



SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 300 g hladkej múky (podľa potreby)
- cesnak
- klobása
- soľ
- čierne korenie
- majoránka

POSTUP

Zemiaky ošúpeme, najemno nastrúhame alebo rozmixujeme, pridáme pomletú klobásu, pretlačený cesnak, soľ, čierne korenie a majoránku. Všetko dôkladne premiešame. Masu natrieme na pomastený a múkou vysypaný plech. Pečieme, pokým nie je povrch krásne zlatistý a chrumkavý.

B Kapušníky

SUROVINY

- 100 ml mlieka
- 20 g droždia
- cukor

Suroviny na cesto:

- 500 g polohrubej múky
- 4 žltky
- 50 g rastlinného masla
- soľ
- 300 ml mlieka
- 6 lyžíc kyslej smotany

Kapustová plnka:

- 500 g bielej hlávkovej kapusty
- 50 g masla
- 1 lyžicu práškového cukru
- mleté čierne korenie
- soľ
- 1 lyžica kyslej smotany

POSTUP

Z mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme kvások, žltky, roztopené maslo, vlažné mlieko, smotanu a vypracujeme cesto, ktoré necháme dobre vykysnúť. Kým cesto kysne, pripravíme si plnku. Umytú kapustu pokrájame najemno a udušíme na masle s karamelizovaným cukrom. Ochutíme mletým čiernym korením a soľou. Do odparenej kapusty pridáme smotanu, premiešame a necháme vychladnúť.

Vykysnuté cesto vyvalkáme na hrubý plát, z ktorého vykrajujeme kolieska s priemerom 8 cm. Na polovicu koliesok rozložíme kapustovú plnku, prikryjeme ich zvyšnými kolieskami. Okraje cesta dobre pritlačíme a ešte okrúhly formičkou vykrojíme, aby mali pekný okrúhly tvar. Plech potrieme maslom, poukladáme naň pripravené kapustníčky a necháme podkysnúť. Potom ich potrieme roztopeným maslom a upečieme v dobre vyhriatej rúre.

TIP Gaba KOCÁKA

Sú vynikajúce aj s kyslou kapustou a štipkou rímskej rasce.

B Marikle

s fazuľovou nátierkou



SUROVINY

- 1 kg polohrubej múky
- 100 g bravčovej masti
- 2 vajcia
- kocka kvasníc
- voda
- cesnak

Fazuľová nátierka:

- 2 konzervy červenej fazule
- 2 cibule
- 200 g údenej slaninky
- 500 g hladkej múky
- soľ, vegeta
- olej

POSTUP

Suroviny na placky spolu zmiešame a vypracujeme hladké cesto. Vyvalkáme asi na hrúbku necelého centimetra. Z cesta vykrojíme kolesá v priemere asi 10 cm a pečieme na horúcej platni, nie na panvici. Cesto môžeme upiecť aj vcelku, vyvalkané do veľkého kolesa, ktoré po upečení nakrájame na kúsky. Horúce pomastíme roztopenou masťou, posolíme a potrieme prelisovaným cesnakom. Podávať môžeme samotne alebo s fazuľovou nátierkou.

Nátierku si pripravíme tak, že k nadrobno nakrájanej a upraženej slaninke pridáme cibuľu a smažíme doružova. Zmes dobre premiešame s fazuľou. Pridáme zápražku z hladkej múky a oleja a podľa potreby prilievame nálev z fazule. Nátierku dochutíme soľou a vegetou.



B Spišské džatky

SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 200 g hladkej múky
- 1 cibuľa
- soľ
- slanina
- pažitka

POSTUP

Zemiaky si nakrájame na malé kocky a uvaríme v osolenej vode úplne domäkka. Scedíme, ale nie úplne, trochu vody musí ostať. Zemiaky rozpučíme, pridáme približne 5-6 lyžíc hladkej múky a zapracujeme ju do zemiakov. Mala by vzniknúť tuhšia zmes, z ktorej budeme tvarovať guľky. Zmes varíme na miernom ohni, kým sa nezačne jemne pripaľovať k spodku hrnca. Ak je na spodku hrnca slabo hnedá, pripálená vrstva, máme hotovo a sme si istí, že múka sa prevarila. Zmes necháme vychladnúť a následne z nej vytvarujeme guľky, ktoré uložíme do misky. Slaninku opražíme na oškvarky, pred koncom k nej prihodíme trošku cibulky, ešte chvíľu orestujeme a pridáme k hotovým džatkám.

Na koniec už len dozdobíme čerstvou pažitkou.





B Abovská plnka



ABOV

SUROVINY

- 2 lyžice masla
- 1 stredne veľká cibuľa
- 1 veľká mrkva
- 1 menší petržlen
- 5 vajec
- 5 lyžíc strúhanky
- 1/2 ČL soľ
- 1/2 ČL čierne korenie
- 1/2 ČL vegeta
- 1/2 ČL paprika
- 1/2 ČL sóda bikarbóna
- petržlenová vňať podľa chuti

POSTUP

Na masle sprážime cibuľku do sklovita. Do panvice pridáme nastrohanú koreňovú zeleninu, krátko orestujeme a pridáme aj všetko korenie. Stiahneme zo sporáka. Keď zmes trošku ochladne, pridáme vajíčka a strúhanku. Necháme chvíľku postáť, aby sóda urobila službu. Zmes vylejeme na panvicu a na miernom ohni pečieme, kým sa vrch nezatiahne. Obrátíme a dopečieme aj z druhej strany do zlatista. Abovská plnka skvele chutí s listovým šalátom, aj pokrúpaná do vývaru.

B Cviklové krémové rizoto s parmezánom

SUROVINY

- 500 g surovej očistenej cvikly
- 2 hrnčky ryže arborio (môže byť aj iná)
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 l vývaru
- maslo
- parmezán
- olivový olej
- soľ
- mleté čierne korenie
- voda

POSTUP

Na olivovom oleji si opražíme pretlačené strúčiky cesnaku. Keď cesnak chytá zlatistú farbu, pridáme ryžu a osmažíme ju. Následne podlejeme približne pol hrnčekom vody, posolíme a necháme vodu úplne vypariť. Pridáme natenko postrúhanú cviklu a všetko spolu zamiešame. Keď je ryža zafarbená od cvikly, pridáme mleté čierne korenie a môžeme postupne podlievať vývarom. Keď je ryža mäkká, pridáme maslo na zjemnenie a nakoniec parmezán, ktorý zamiešame do rizota.

TIP

Pri podávaní môžeme ešte rizoto opäť posypať parmezánom.



B Zemiakové halušky

so smotanou



SUROVINY

PRE 2 PORCIE

- 250 g + 250 g zemiakov
- 300 g polohrubej múky
- soľ
- vajíčko
- 250 g kyslej smotany

POSTUP

Do misky, v ktorej budeme miesiť zemiakové cesto, rozbijeme celé vajce a dosypeme 300 g polohrubej múky. Očistíme 3-4 zemiaky a postrúhame ich v kuchynskom robote alebo na obyčajnom strúhadle na zeleninu. Pridáme do misky s vajíčkom a polohrubou múkou spolu so štipkou soli. Vareškou všetko spolu dobre premiešame, aby vznikla tuhšia hmota. S miesením zemiakového cesta môžeme pokračovať v miske. Ak máme cesta viac, preniesme ho na dosku a ručne miesime, až kým nedosiahne správnu konzistenciu. Zemiakové cesto nesmie byť príliš husté, čiže sa nesmie trhať a zároveň ne-

smie byť príliš riedke, aby sa nelepilo na prsty pri miesení. Vo veľkom hrnci necháme zovrieť vodu, do ktorej pridáme lyžičku soli. Keď voda začne vriieť, začneme s pretláčaním zemiakového cesta cez takzvaný haluškovač. Ak si trúfate, pokojne halušky oddeľujte ručne pomocou nožička, ako kedysi staré mamy. Keď halušky vyplávajú na povrch a voda začne opäť vriieť, stiahneme teplotu, premiešame a do hrnca prilejeme studenú vodu, aby sa nám halušky nelepili. Opäť zamiešame a cez sitko zlejeme. Pridáme uvarené, pošťuchané zemiaky, kyslú smotanú a podávame s opraženou cibulkou.

B Zemiakové pirohy

od Spišaka

SUROVINY

- 1 celé vajce
- soľ
- 1 PL oleja
- 150 ml horúcej vody
- 100 g hladkej múky špeciál
- 250 g polohrubej múky

Plnka:

- 500 g varených zemiakov
- 200-250 g kyslej smotany
- pažitka
- slanina a cibuľka na spráženie

POSTUP

Najskôr si pripravíme plnku: uvaríme zemiaky, ktoré podusíme, osolíme, pridáme bryndzu a pažitku. Zmes dobre premiešame. Do misky rozbijeme vajce, pridáme štipku soli a všetko vidličkou rozšľaháme. Zalejeme horúcou, nie vriacou vodou, zašľaháme s vajíčkami, ďalej pridáme olej a preosiatu múku tak, aby po zamiešaní vzniklo vláčne cesto. To preložíme na jemne pomúčenú dosku, vyhrnieme si rukávy a hnetieme. Cesto musí byť hladké, preto platí, že čím dlhšie ho hnetieme, tým je kvalitnejšie. Hotové cesto zakryjeme a necháme odpočívať na jemne pomúčenej doske aspoň 15 min. Vďaka uvoľnenému lepku sa s ním bude dobre pracovať. Rozvaľkáme ho na potrebnú veľkosť a hrúbku, približne na 2 mm. Zvyšné suroviny zmiešame s uvarenými zemiakmi a touto zmesou naplníme cesto do tvaru pirôžkov. Tie uvaríme v osolenej a zovretej vode. Podávame s oprážanou cibuľou a slaninkou.

TIP

Zemiaky na plnku je dobré si pripraviť už deň vopred.



B Kuľaša

SUROVINY

- 1 kg zemiakov
- 120 g hladkej múky
- soľ
- slanina podľa chuti
- cibuľa

POSTUP

Zemiaky očistíme, pokrájame a uvaríme v osolenej vode. Po uvarení ich popučíme a teplotu stiahneme na minimum. Pridáme preosiatu múku a poriadne zapracujeme do zemiakov, aby vznikla hladká kaša. Tú zakryjeme a necháme odpočívať asi 15 minút, aby sa múka v horúcich zemiakoch zavarila. Medzitým si sprážime slaninku a maslo, podľa toho, čo kto obľubuje. Pripravenú kašu lyžicou rozotrieme po obvoде celého taniera tak, aby v strede vznikla jamka. To je miesto pre voňavú domácu slaninku alebo prepražené maslo s cibuľkou.

Vedeli ste, že

Termínom „kuľaša“ kedysi na Spiši označovali človeka, ktorý nemal svoj deň. Nechcelo sa mu pracovať a doslova sa prevaľoval z miesta na miesto. Vďaka vláčnej konzistencii pripomínal kuľašu na tanieri.





B Boucha



SUROVINY

- 6 ks zemiakov
- voda
- 6 PL hladkej múky
- soľ
- mleté čierne koreníe
- 4-5 strúčikov cesnaku
- maslo

TIP

Boucha sa peče hlavne v okolí Rejdovej a pre jej slávnostnejší variant do cesta pridávajú aj škvarky či údené mäso.

POSTUP

Surové očistené zemiaky postrúhame na hrubom strúhadle, pridáme k nim trochu vody, hladkú múku, lyžičku soli, pretlačený cesnak, koreníe a všetko spolu spracujeme na jemné cesto. Masu roztlačíme rukami na vymastený plech približne do hrúbky 0,5 cm a upečieme vo vyhriatej rúre do chrumkava. Hotovú bouchu potrieme roztopeným maslom a nakrájame na štvorce veľké približne 15x15 cm. Jej výtór pripomína tenkú zemiakovú placku.

Gul'ky s cesnakom

SUROVINY

- 500 g zemiakov
- soľ
- 2 strúčiky cesnaku
- mleté čierne korenie
- hladká múka
- 1 vajce
- údená bravčová slanina

POSTUP

Zemiaky v šupke uvaríme v slanej vode. Po vychladnutí ich ošúpe, pretlačíme a pridáme vajíčko. Všetko spolu spracujeme na polotuhé cesto, z ktorého vyšľufáme dlhšie šúľance asi o priemere 2-3 cm a nakrájame ich na dĺžku 2-3 cm. Každý kúsok zagúľame v rukách do tvaru guliek. Tie uvaríme v osolenej vode, prelejeme studenou vodou, omastíme rozškvaranou slaninou a cesnakom.



TIP

Slávnostnejšiu verziu guliek pripravíme tak, že do cesta pridáme aj mletú údenú šunku.



B Gemerské bryndzové pirohy



SUROVINY

- 500 g polohrubej múky
- 1 vajce
- 200 ml vody
- 125 g bryndze
- 2 uvarené zemiaky
- soľ
- mleté čierne korenie
- kúsok slaniny
- kyslá smotana
- pažitka

POSTUP

Rozdiel medzi klasickými a gemerskými pirohami spočíva v ceste. To vypracujeme z múky, vody, vajčička a štipky soli. Zemiaky nie sú jeho súčasťou, pridáme ich iba do plnky. Tú pripravíme tak, že uvarené, vychladnuté a popučené zemiaky zmiešame s rozdrobenou bryndzou, soľou a korením. Pripravené cesto rozvalkáme na pomúčenej doske a hrnčekom vykrajujeme kolieska. Každé koliesko naplníme lyžicou plnky, preložíme a vidličkou pritlačíme okraje. Cesto sa tak neroztvorí a pirohy budú mať pekný vrúbkovaný lem. Pirohy uvaríme v osolenej vode, pričom hotové sú vtedy, keď vyplávajú na povrch. Servírujeme posypané opraženou slaninkou, pažitkou a s lyžicou kyslej smotany uprostred.

B Papcún



SUROVINY

- 500 g zemiakov
- voda
- soľ
- hladká múka
- údená slanina
- maslo
- kyslé mlieko alebo cmar

POSTUP

Očistené zemiaky uvaríme v osolenej vode domäkka, pričom scedíme len časť vody. Zemiaky roztláčime na kašu, pridáme hladkú múku a habarkou dôkladne premiešame. Za občasného miešania varíme na nižšej teplote. Masu rozotrieme na plytký tanier a polejeme rozškvařenou slaninou s rozpusteným maslom. Podávame s kyslým mliekom, prípadne s cmarom.



Vedeli ste, že

Toto jedlo je známe aj pod inými názvami ako napríklad fučka alebo fegulaen.





B Zäverläky



SUROVINY

- 10 ks zemiakov
- 100 g hrubej múky
- 100 g polohrubej múky
- soľ
- cukor
- maslo
- slanina

POSTUP

Na hrubšie kolieska nakrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode do polomäčka. Následne ich posypeme múkou a necháme ešte 10 minút vriieť. Zvyšnú vodu scedíme cez pokrievku a pomocou varechy vypracujeme na husté cesto. Rukami z neho vytvoríme väčšie gule, z ktorých nožom do pripravenej misy narežeme kúsky veľké asi ako halušky. Zapražíme spenenou slaninkou a osolíme. Prípadne polejeme opraženým maslom a osladíme podľa chuti.

B Lokše s kyslou kapustou



SUROVINY

- 500 g zemiakov
- polohrubá múka
- soľ
- kyslá kapusta
- slanina

POSTUP

Z uvarených zemiakov a múky pripravíme lokše, ktoré necháme uschnúť. Nalámeme ich a pár minút varíme vo vriacej osolenej vode. Scedené lokšové cesto servírujeme zmiešané s kyslou kapustou a preliate spenenou slaninkou.

Vedeli ste, že

Vedeli ste, že to nebol Krištof Kolumbus, kto objavil zemiaky? Bol to španiel Hernando Cortés v roku 1534, ktorý ich prvýkrát priviezol do Európy. Na Slovensku sa zemiaky začali konzumovať až okolo roku 1768 v oblasti Červeného Kláštora a následne sa rozšírili aj do iných oblastí na Slovensku. Každý mal pre túto plodinu svoj špecifický názov. Na severe to bola švábka, inde erzteple, krumple, gruľe či grúle.





B Bryndzové halušky

SUROVINY

- 4 veľké zemiaky
- 1 ČL soli
- 500 g polohrubej múky
- 200 g bryndze
- 200 g údenej slaniny
- 200 ml kyslej smotany

POSTUP

Surové očistené zemiaky postrúhame, pridáme čajovú lyžičku soli a postupne pridávame polohrubú múku. Cesto je hotové vtedy, keď v ňom varecha ostane stáť. Medzitým si nakrájame slaninku a na miernej teplote pomaly opražíme dočervena. Bryndzu rozmiešame s kyslou smotanou. Halušky „sádzame“ z lopára alebo cesto pretlačáme pomocou sitka na halušky do vriacej osolenej vody. Hneď ako vyplávajú, môžeme ich scediť. Neoplachujeme ich, ale premiešame s masťou a bryndzou a na tanieri posypeme slaninkou. V niektorých domácnostiach sa osobitne uvaril zemiak pokrýjaný na menšie kocky, ktoré sa po scedení jednoducho primiešali k bryndzovým haluškám.

Vedeli ste, že

Bryndzové halušky, ako ich poznáme dnes, uzreli svetlo sveta až koncom 18. storočia. To však neznamená, že sa dovtedy u nás halušky nevarili, ale ich príprava sa v regiónoch odlišovala. Halušky sa dochucovali predovšetkým čerstvým tvarohom, kapustou a slaninou.



B Grúlovníky



SUROVINY

- 500 g polohrubej múky
- 1/2 kocky droždia
- 1 PL kryštálového cukru
- 2 ČL soli
- 100 ml oleja
- 250 ml vlažného mlieka
- 1 vajce

Plnka:

- 1 kg uvarených zemiakov
- soľ
- 250 g bryndze
- pažitka

POSTUP

Kysnuté cesto si pripravíme tak, že múku preosejeme do misky, urobíme v nej jamku a pridáme cukor, mlieko a rozmrvené droždie. Počkáme, aby droždie trochu podkyslo. Pridáme olej a ostatné suroviny, vymiesime a necháme vykysnúť aspoň jednu hodinu. Cesto potom preložíme na dosku, rozdelíme na polovicu a necháme odpočívať ešte 10 minút. Kým cesto kysne, v osolenej vode domäčka uvaríme zemiaky. Následne ich popučíme a trochu omastíme maslom. Chuť bude vycibrenejšia, ak maslo sprážime s cibulkou. Pridáme rozmrvenú bryndzu a na drobno nakrájanú pažitku. Všetko spolu poriadne premiešame, prípadne ochutíme soľou.

Vrátíme sa späť k cestu. Prvú polovicu vyvaľkáme a položíme na vymastený plech. Potrieme zemiakovou plnkou, na ktorú položíme druhú polovicu rozvaľkaného cesta. Jeho okraje trochu zatlačíme, cesto popicháme vidličkou a upečieme. Zlatohnedý vrch koláča nakoniec potrieme olejom, aby kôrka na ceste zmäkla.



B Hlivový perkelt

SUROVINY

- 500 g hlivy
- 1 cibuľa
- 1 PL kečupu
- 1 ČL horčice
- 1 PL hladkej múky
- 200 ml 33 % smotany
- 1 ČL sladkej papriky
- štipka mletej rasce
- štipka majoránky
- 1 PL olej
- 1 PL maslo
- soľ
- mleté čierne korenie

POSTUP

Hlivu zbavíme tvrdých hlúbovitých častí a nakrájame na pásiky. Na oleji a troške masla orestujeme do sklovita najemno nakrájanú cibuľu. Pridáme nakrájanú hlivu, posolíme a spolu restujeme pár minút, kým hлива nezmäkne a začne sa jemne opekať. Pridáme mletú rascu, sladkú papriku, mleté čierne korenie, kečup a horčicu. Zaprášime múkou a do dvoch tretín podlejeme vodou. Na miernom plameni dusíme asi 15 minút. Potom prilejeme sladkú smotanu a všetko spolu povaríme ďalších 5 minút. Na záver ochutíme majoránkou, prípadne dosolíme a okoreníme.

Podávame s cestovinami, haluškami alebo parenou knedľou.

TIP Gaba KOCÁKA

Pridajte do perkelty kyslú smotanu a pár kvapiek octu, však až na konci po dovarení.



B Cesnakové slimáky



SUROVINY

- 1 kocka droždia
- 1 PL kryštálového cukru
- 2 ČL soli
- 500 ml mlieka
- 650 g polohrubej múky
- 100 ml oleja

Plnka:

- 10 väčších strúčikov cesnaku
- 250 g masla
- 2 až 3 ČL vegety
- 1 ČL soli
- 2 žltky

POSTUP

Najskôr si z droždia, cukru, soli a mlieka pripravíme kvások. Prídáme doň múku, no pozor, zmes nemusí kysnúť. Na pomúčenej doske cesto rozdelíme na 3 rovnaké časti. Každú po jednej strane rozvaľkáme na hrúbku 0,5 až 1 cm a natrieme pripravenou plnkou. Tú sme si pripravili spojením všetkých ingrediencií na hladký krém. Z plnky si trochu odložíme na potretie vrchnej časti cesta. Na záver rolády nakrájame šikmým rezom na trojuholníčky, poukladáme na nevymastený plech a pečieme pri teplote 170 °C približne 20 minút. Pred pečením môžeme slimáky posypať makom alebo sezamom.

B Šmirkas

bryndzová natierka



SUROVINY

- 125 g bryndze
- 50 g masla
- 1 cibuľa
- 1 ČL mletej sladkej červenej papriky
- 1/2 ČL mletého čierneho korenia
- soľ
- pažitka

POSTUP

Zmäknuté maslo zmiešame s bryndzou, pridáme nadrobno nasekanú cibuľu. Dochutíme mletou paprikou, korením a soľou a poriadne dohľadka vymiešame. Šmirkas chutí najlepšie na čerstvo upečenom domácom chlebíku priamo z pece. Môžeme ho dochutiť a ozdobiť pažitkou.



TIP Gaba KOCÁKA

Do nátierky môžete pridať aj cesnak, ktorý sa piekol (konfitoval) pomaly v kačacej alebo bravčovej masťi, je lahodný, nie je tak aromatický a chutí výborne.





B Tvarohový „Réteš“



SUROVINY

- 5 zemiakov
- 400 g lístkového cesta
- 250 g tvarohu
- 250 ml šľahačkovej smotany
- 200 g masla
- soľ

POSTUP

Uvarené zemiaky pretlačíme cez sitko. Medzitým si vyvaľkáme lístkové cesto, potrieme ho roztopeným maslom a rozvrstvíme naň pretlačené zemiaky, posolíme a na zmes namrvíme tvaroh. Pridáme ešte šľahačkovú smotanu a pokvapkáme roztopeným maslom. Cesto prehneeme z jednej aj druhej strany, popicháme vidličkou a pečieme pri 190 °C približne 20 minút.

B Spišská babka



SUROVINY

- 200 g kyslej kapusty
- 800 g zemiakov
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 žltky
- 150 ml vody
- 200-250 g hladkej múky
- 1 cibuľa
- 3 plátky gazdovskej slaniny
- 1 ČL sódy bikarbóny
- mleté čierne korenie
- soľ
- majorán

POSTUP

Cibuľu očistíme nakrájame na kocky a na oleji speníme. K cibuľke pridáme na kocky nakrájanú slaninku a neskôr aj kyslú kapustu. Všetko spolu orestujeme a necháme vychladnúť. Surové zemiaky postrúhame najemno, pridáme žltka, vodu a múku. Do zmesi pridáme slaninku s cibuľou a korenie podľa chuti. Všetko spolu dobre premiešame a vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech. Upečieme v predhriatej rúre dochrumkava.

TIP

Tento recept je vynikajúci, ak nahradíte kyslú kapustu mladučkou špicatou kapustou a kúskami vareného domáceho údeného rebierka.

B Kukuricačka

SUROVINY

- kukuričná polenta / kukuričná múka
- horúca voda
- soľ
- cibuľa
- maslo
- rastlinný olej

POSTUP

Do vriacej osolenej vody postupne pridáme kukuričnú múku. Za stáleho miešania necháme variť na miernom ohni, kým masa nezhrustne. Na panvicu s olejom pridáme cibuľu, ktorú pražíme na miernom ohni. Keď už cibuľa dostáva ružovú farbu, pridáme trošku masla a necháme ešte chvíľu pražiť. Na záver môžeme hotovú polentu poliať opraženou cibuľkou.

TIP

Namiesto vody použite mlieko, v ktorom zohrejete strúčik cesnaku a vetvičku rozmarínu. Nechajte 10 minút lúhovať. Následne pridajte kukuričnú múku a za stáleho miešania privedte do varu. Keď je kaša uvarená, vmiešame kúsky studeného masla.



B Posúch

s bryndzou a slaninou



SUROVINY

- 500 g hladkej múky
- 300 ml vody
- 1 ČL soli
- štipka rasce
- 21 g droždia

Plnka:

- 250 g bryndze
- 250 g kyslej smotany
- 400 g slaniny
- kôpor

POSTUP

Z vody, štipky cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý pridáme do múky zmiešanej s rascou a soľou. Vypracujeme hladké a vláčne cesto, ktoré necháme kysnúť približne jednu hodinu.

Vykysnuté cesto rozdelíme na malé bochníky, ktoré necháme ešte podkysnúť a následne opražíme v rozpálenom oleji. Hotový posúch potrieme kyslou smotanou, posypeme bryndzou, do chrumkava opečenou slaninkou a čerstvým kôprom.

TIP Gaba KOCÁKA

Droždie môžeme nahradiť sódou bikarbónou a pridať lyžicu bieleho jogurtu. Cesto bude jemné a nadýchané.

B Pampúch na frištík

SUROVINY

- 2 vajíčka
- 200 ml mlieka
- 3 PL hladkej múky
- soľ
- olej

POSTUP

Všetky suroviny starostlivo zmiešame a zmes nalejeme na panvičku vymastenú s olejom. Prikryjeme s prikryvkou a pomaly pečieme z oboch strán. Na Spiši pampúch zapájajú kyslým mliekom.

TIP Gaba KOCÁKA

Chutí výborne aj nasladko. Vymeňte soľ za vanilkový cukor a trochu nastrúhanej kôry z pomaranča.

B Maľaje na slano



SUROVINY

- 1 kg zemiakov (uvarených v šupke)
 - 300 g hladkej múky
 - 1 ČL soli
- Na potieranie:**
- kačacia /husacia masť/
rastlinný olej

POSTUP

Deň vopred si domäkka uvaríme zemiaky v šupke. Necháme vychladnúť - najlepšie od večera do rána. Uvarené zemiaky zbavíme šupky a najemno postrúhame. V nádobe zmiesime spolu s preosiatou múkou a soľou na hladké cesto. Nemiesime príliš dlho, aby sa cesto mohlo začať lepíť. Vytvoríme si z neho valček dlhý približne 45 cm a krájame na 2,5 cm hrubé kúsky. Zo všetkých kúskov vytvoríme guľôčky, ktoré rozvaľkáme na pomúčenej doske, aby sa cesto nelepilo, na hrúbku 2-3 mm do kruhu, podľa veľkosti panvice, 22-24 cm. Pečieme z každej strany na suchej rozohriatej najlepšie teflonovej alebo kameninovej panvici. Ide to veľmi rýchlo. Papierovou utierkou priebežne utierame zvyšnú múku. Každú lokšu potrieme kačacou masťou, stačí z jednej strany. Lokše kladieme na seba, aby sa suchá strana premastila od spodnej. Na masenie môžeme použiť aj rastlinný olej či husaciu masť. Po upečení ich prikryjeme prevrátenou misou, aby vydržali dlhšie teplé.

TIP Gaba KOCÁKA

Do cesta môžete pridať aj nastrúhaný zrejúci ovčí alebo kravský syr.



S

SLADKÉ
JEDLÁ

Sladké jedlá

S Pečené škvarkové buchty s lekvárom



SUROVINY

- 500 ml mlieka
- 1 ks čerstvé droždie
- 250 g mletých oškvarkov
- 2 vajcia
- 700 g polohrubej múky
- 50 ml rumu
- 2 PL kryštálového cukru
- 2 ČL soli
- 1 vanilka
- lekvár na plnenie
- olej

POSTUP

Do mlieka dáme cukor, rozmrvieme droždie a pridáme ostatné suroviny. Dobre premiešame a necháme vykysnúť. Do cesta zapracujeme pomleté škvarky. Vykysnuté cesto premiesime a rozvaľkáme na hrúbku 1 cm. Pokrájame na štvorce a plníme lekvárom. Postáčame a ukladáme na pomastený plech. Buchtičky potrieme olejom zo všetkých strán, aby sa nezlepili. Necháme asi 30 minút podkysnúť. Následne upečieme a pocukrujeme.

TIP Gaba KOCÁKA

Potrite buchty žĺtkami 3-krát. Každý raz chvíľu počkajte a znova natrite, buchty získajú krásnu kôrku a lesk.

S Cikoški s brezlami



SUROVINY

- 500 g zemiakov
- 125 g hrubej múky
- 125 g polohrubej múky
- soľ
- 1 vajce
- strúhanka
- maslo
- práškový cukor

POSTUP

Zemiaky uvaríme v šupke. Po vychladnutí ich ošúpeme a postrúhame najemno. Pridáme múku, štipku soli, vajce a vypracujeme cesto. Hrubou múkou si posypeme dosku a z cesta šúlame dlhé cikoški, hrubé ako palec. Potom cikoški narežeme na kratšie kúsky a uvaríme ich v slanej vode. Keď nám vyplávajú na vrch, vyberieme ich do misky. Cikoški posypeme na masle spráženou strúhankou – brezlami, cukrom a rozpusteným maslom. Premiešame a zjeme.

TIP Gaba KOCÁKA

Do cesta môžete pridať aj nastrúhaný zrejúci ovčí alebo kravský syr.





S Cmarový koláč

z Abova



ABOV

SUROVINY

- 4 vanilkové cukre
- 1½ lyžičky prášku do pečiva
- 170 g cukru
- 170 g masla
- 2 vajcia
- 250 g polohrubej múky
- 200 ml cmaru / kefiru / bieleho acidka
- mrazené alebo čerstvé ovocie

POSTUP

Prípravu koláča začneme posýpkou. V nádobe zmiešame 50 g masla, 20 g cukru, 4 vanilkové cukre a 50 g múky. Mrveničku premiešame stierkou, preložíme do misy a až do použitia ju skladujeme v chladničke. V nádobe vymixujeme 2 vajcia a 150 g cukru. Do zmesi pridáme cmar, zvyšok mäkkého masla, múky a prášok do pečiva. Cmar dodá koláču špecifickú chuť a ľahkosť. Pripravenú zmes vylejeme do tortovej formy s priemerom približne 24 cm, ktorú si vopred natrieme tukom a vysypeme múkou. Navrch naaranžujeme ovocie a koláč posypeme vopred pripravenou mrveničkou z chladničky. Koláč treba piecť približne 50 minút na 180 °C pomocou teplovzdušnej funkcie. Na konci pečenia do koláča zapichneme špajľu a skontrolujeme, či je upečený - pokiaľ je špajľa prilepená na surovom ceste, pečieme ešte niekoľko minút.



S Škoricovo tvarohové koláčiky

SUROVINY

- 400 g jemného plnotučného tvarohu
- 250 g masla
- 480 g polohrubej múky
- 1 prášok do pečiva
- štipka soli
- hnedý cukor a škoricu na obalovanie

POSTUP

V miske si najskôr zmiešame hnedý cukor so škoricou, v ktorom budeme koláčiky obalovať. Vo väčšej miske vymiešame tvaroh izbovej teploty, kúsky mäkkého masla, múku, prášok do pečiva a soľ. Vzniknúť by nám malo hutnejšie cesto, ak by veľmi lepilo, dosypeme múku. Avšak, nesmie byť nelepivé, lebo sa nám neprilepí cukor so škoricou. Cesto vyvaľkáme na doske na hrúbku približne 0,5 cm a pomocou pohára vykrajujeme kolieska. Každý kúsok najskôr položíme do cukru so škoricou, potom prehneme na polovicu a znovu položíme do cukru so škoricou. Potom preložíme poslednýkrát tak, aby nám vznikol trojuholník. Aj tento trojuholník z oboch strán vyvaľkáme a obalíme. Ukladáme na plech a pečieme 25-30 minút na 180 °C, kým chytia krásnu zlatú farbu. Po vychladnutí uložíme do vzduchotesnej nádoby. Najlepšie sú na druhý deň s pohárom studeného mlieka.

TIP Gaba KOCÁKA

Z hnedého cukru, kardamónu a kôry z pomaranča si uvaríte sirup. Pridajte poldeci rumu a koláčiky potierajte hned' ako ich vyberiete z rúry ešte horúce. Budú šťavnaté a mäkkučké.





S Medová roláda



SUROVINY

- 600 g hladkej múky
 - 250 g práškového cukru
 - 150 g masla
 - 1 ČL sódy bikarbóny
 - 1 ČL škorice
 - 1/2 ČL perníkového korenia
 - 6 PL medu
 - 4 vajíčka
 - 1 PL kakaa
- Plnka:**
- slivkový lekvár na potretie
 - orechy podľa chuti
 - kúsky čokolády
 - sušené ovocie: slivky, brusnice, hrozienka

POSTUP

Všetky suroviny spolu vymiešame. Vypracujeme cesto a necháme 1 hodinu postáť v chladničke. Oddýchnuté cesto rozdelíme na 3 časti. Každú časť vyvaľkáme na obdĺžnik, nie veľmi tenký. Potrieme lekvárom a poukladáme orechy, sušené ovocie podľa chuti, nastrojúme čokoládu, pevne zrolujeme. Preložíme po dĺžke na plech vystlaný papierom na pečenie a potrieme vajíčkom. Pečieme pri teplote 180 °C približne 20 minút.

TIP

Najlepšie chutí odstáť aspoň 2-3 týždne. Uchovávať ho zabalený vo vzduchotesnej nádobe alebo v alobale.

S Mrkvové šatôčky

SUROVINY

- 500 g polohrubej múky
- 250 g mrkvy
- 250 g masla
- 1 prášok do pečiva
- štipka soli
- práškový a vanilkový cukor na obalovanie
- slivkový lekvár

TIP

Najlepšie chutia odstáte aspoň 1 deň vo vzduchotesnej nádobe.

POSTUP

Umytú a očistenú mrkvu najemno nastrúhame. Pridáme maslo, štipku soli, preosiatu múku spolu s práškom do pečiva a rukou vypracujeme cesto. Na pomúčenej doske ho na tenko vyvaľkáme. Pokrájame na štvorce a na každý štvorček dáme trochu slivkového lekváru, preložíme ho na polovicu, okraje zatlačíme prstami a dotlačíme vidličkou. Šatôčky ukladáme na vymastený plech alebo vystlaný papierom na pečenie. Pečieme pri 200 °C približne 20 minút. Po upečení ich ešte horúce obalíme zmesou z práškového a vanilkového cukru.

S Pohánkové palacinky



SUROVINY

- 300 g pohánkovej múky
- 1 vajce
- 700 ml minerálne perlivej vody
- štipka soli

POSTUP

Múku a vajíčko zľahka premiešame a pomaly pridávame perlivú vodu. Poriadne premiešame, až kým nám nevznikne vláčne riedke cesto. Nezabudnime na štipku soli. Palacinky opekáme na panvici bez oleja asi 3 minúty z jednej strany. Minerálna voda spôsobí, že nám na palacinke vzniknú malé dierky. To ale nie je na škodu, náplň z nej nebude vytekať. Podávame s obľúbenými plnkami na slano alebo na sladko.

TIP Gaba KOCÁKA

Pridajte do cesta prepustené maslo, palacinky budú lahodnejšie.



S Pankušky z Krompách

SUROVINY

- 500 ml mlieka
- kocka droždia
- 1 ČL kryštálového cukru
- 1 kg polohrubej múky
- 1 ČL soli
- 1 vajíčko
- 500 ml oleja do cesta
- olej na vyprážanie
- trošku práškového cukru
- 2 PL rumu

POSTUP

Pripravíme si kvások z vlažného mlieka, cukru a droždia, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky dáme troška soli, cukor a vajíčko a vlejeme aj vykysnutý kvások. Suroviny spolu spracujeme a dolejeme olej. Miesime aspoň 20 minút, aby vzniklo kompaktné cesto. Podľa potreby dolejeme mlieko. Necháme vykysnúť na teplom mieste, pokojne aj jednu hodinu. Na doske rozvaľkáme na 1 cm hrubé cesto a obráteným pohárom z neho vykrajujeme pankušky. Nakoniec ich vyprážame v dostatočnom množstve oleja. Hotové môžeme pocukrovať a do prostriedku pridať obľúbený lekvár alebo džem.



S Škorce s makom



SUROVINY

- 5 PL kukuričnej krupice
- 500 ml vody
- štipka soli
- maslo
- mak
- kryštálový cukor

POSTUP

Do horúcej vody pri stálom miešaní vysypeme kukuričnú krupicu. Varíme ju do mäkka asi 20 minút, kým nez hustne. Kašu naberáme na polievkovú lyžicu a tupou stranou noža tvarujeme škorce. Stuhnuté škorce po vychladnutí opäť tupou hranou noža oddelíme od misky. Škorce nám teda takto pekne popadajú rovno do misky. Postup opakujeme až do spotrebovania masy. Škorce v miske posypeme makom a ocukríme. Premiešame ich nadhadzovaním misky. Úplne na záver ich omastíme prepraženým maslom.

S Bobálky s tvarohom

SUROVINY

- 1 kg zemiakov uvarených v šupke
- 1 vajce
- polohrubá a hrubá múka
- pomletý mak
- cukor
- hrudkovitý tvaroh
- slanina

POSTUP

Zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Pretlačíme, pridávame vajíčko a múku, toľko, koľko cesto poberie. Z cesta urobíme dlhý šúľok, z ktorého nakrájame malé bobálky a tie vyformujeme do tvaru guľičiek. Poukladáme ich na vymastený a múkou vysypaný plech a pečieme v rúre na 180 °C doružova. Upečené bobálky zavárime vo vode, kým nevyplávajú na povrch. Môžeme ich pripraviť na slano so zapraženou slaninou alebo na sladko s tvarohom či s makom zmiešaným s cukrom a vodou.

TIP Gaba KOCÁKA

Bobálky milujem. Môžete ich podávať aj s makovým šodó alebo šodó z tokajského vína.

S Heröce



GEMER

SUROVINY

- 500 g hladkej múky špeciál
- 250 ml kyslého mlieka
- 1 ČL sódy bikarbóny
- 1 balíček vanilkového cukru
- soľ
- citrónová kôra
- 1 ČL masla
- 3 žltky

POSTUP

Zo všetkých surovín vypracujeme vláčne cesto, pričom mlieko pri-lievame postupne. Cesto rozvaľkáme a nakrájame na štvorce. Tie uprostred prerežeme a jeden rožtek štvorca prevlečieme stredom zospodu. Takto pripravené časti cesta vypražíme na oleji dozlatista. Po upečení posypeme práškovým cukrom.

TIP

Heröce môžeme posypať aj s vanilkovým, prípadne škoricovým cukrom.

S Pagáče

so slivkovým lekvárom

SUROVINY

- 500 g hladkej múky
- 200 ml mlieka
- 2 vajcia
- 1/2 kocky droždia
- 50 g masla
- 2 ČL soli
- 1 ČL kryštálového cukru
- 200 g oškvarkov

POSTUP

Do misky preosejeme múku. V strede si urobíme jamku, do ktorej vylejeme trochu vlažného mlieka. Pridáme cukor, rozdrobíme droždie a vidličkou jemne rozmiešame. Cesto zakryjeme a necháme vykysnúť kvások. Neskôr, keď už máme kvások pripravený, pridáme 1 vajce, soľ, zvyšné vlažné mlieko aj zmäknuté maslo. Cesto miesime dohladka, vrch poprášime múkou, zakryjeme a necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto preložíme na dosku, rozvaľkáme a natrieme 1/3 pomletých škvariet. Cesto preložíme a necháme kysnúť ešte približne 10 minút. Tento postup opakujeme ešte 2-krát. Po poslednom nakysnutí cesto rozvaľkáme na približne 1 cm a narežeme na štvorce. Do každého pridáme lekvár a preložíme na trojuholníky, pričom okraje poriadne zalepíme. Poukladáme na plech vyložený papierom na pečenie, potrieme rozšľahaným vajíčkom. Môžeme posypať rascou, soľou či sezamom a pečieme približne 20 minút na 200 °C.



S Kvaka orechová/maková

„Polomský orechový/makový roštok“



SUROVINY

- 500 g polohrubej múky
- 500 g hladkej múky
- 500 ml mlieko
- 1 droždie
- soľ
- 4 – 5 PL cukru
- 125 g masla
- 1 vajce

Plnka orechová:

- 500 g mletých orechov
- 1 vanilkový cukor
- práškový cukor

- podľa chuti
- štipka škorice

Plnka maková:

- 500 g mletého maku
- 100 ml horúceho mlieka
- 1 vanilkový cukor
- práškový cukor podľa chuti
- štipka škorice
- kôra z polovice citróna

POSTUP

Zo všetkých surovín pripravíme cesto, ktoré necháme približne hodinu vykysnúť. Takto pripravené cesto vyvaľkáme a naplníme orechovou plnkou, ktorú pokvapkáme roztopeným maslom. Zaviníme do závinu a stočíme do polkruhu. Kvaku necháme podkysnúť, potrieme žĺtkom rozšľahaným v mlieku a pečieme pri 180 °C približne 35 minút. Potom teplotu znížime na 130 °C a ešte ďalších 10 minút dopekáme.

Pri makovej kvake postupujeme ako pri orechovej, ale cesto naplníme makovou plnkou.

Vedeli ste, že

V minulosti kvaky nesmeli chýbať na svadbách, na krstínach a na iných slávnostných príležitostiach.





S Rekenický svadobný „perec“



SUROVINY

- 1 kg polohrubej múky
- 2 PL práškového cukru
- 3 žltka
- 1 kocka droždia
- mlieko
- 100 ml oleja
- 100 g Hery
- soľ
- vanilkový cukor
- 100 g hrozienok

Vedeli ste, že

Perec sa pripravoval pri svadbách - ako svadobný koláč a najčastejšie ho piekla krstná matka. Rozdával sa ako výslužka svadobčanom.

POSTUP

Z mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások, ktorý po vykysnutí pridáme k ostatným surovinám. Všetko spolu zmiesime a vypracujeme hladké cesto, ktoré hneď rozvalkáme. Vytvoríme si z neho vrkoč a následne uložíme do okrúhlej formy. Koláč potrieme žltkom rozmiešaným s mliekom a necháme ešte hodinu podkysnúť. Pečieme vo vyhriatej rúre, po vybratí ho potrieme cukrovým roztokom, aby bol perec lesklý.



S Sladké pirohy

SUROVINY

- 750 g polohrubej múky
- 1 vajce
- 2 ČL soli
- 400 ml vlažnej vody
- hrudkovitý tvaroh
- škoricica
- práškový cukor
- maslo

POSTUP

Z múky, vajčička, soli a vlažnej vody hnetieme cesto. Na jemne pomúčenej doske ho vyvaľkáme a nakrájame na štvorce. Z tvarohu, cukru, žĺtka a škoricice pripravíme vláčnu plnku. Na každý štvorec cesta položíme kôpku ochuteného tvarohu a začneme s lepením. Pirohy varíme v osolenej vode dovtedy, kým nevyplávajú na povrch. Následne ich scedíme, preložíme do misky, posypeme práškovým cukrom a polejeme roztopeným maslom.

TIP

Cesto hnetieme tak, že ho na doske zatlačáme dlaňou zvrchu do stredu.

Vedeli ste, že

Pirohy sú jedno z jedál, ktoré kedysi spájalo rodinu. Znamená to, že ich všetci členovia jedli z jednej veľkej misy. Výhodou je menej riadu, no hlavne spoločný čas s milovanými.



S Kysnutý jablkový koláč

SUROVINY

- 900 g hladkej múky špeciál
 - 100 g práškového cukru
 - 1 kocka droždia
 - 400 ml mlieka
 - 5 PL oleja
 - 1 bal. vanilkového cukru
 - soľ
 - 2 vajcia
- Plnka:**
- 500 g jablk
 - 100 g cukru
 - štipka škorice
 - 1 Zlatý klas

POSTUP

Z mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý pridáme do múky zmiešanej s cukrom. Vypracujeme cesto, do ktorého postupne prilievame olej aj mlieko na požadovanú konzistenciu. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme kysnúť približne jednu hodinu. Medzitým si pripravíme plnku. Očistené jablká nakrájame na kocky, zalejeme 200 ml vody, pridáme 100 g cukru, štipku škorice, môžeme aj klinčeky a privedieme do varu. Do 100 ml vody rozrobíme Zlatý klas. Ten potom nalejeme do uvarených jabĺk a za stáleho miešania pripravíme tuhý jablkový puding. Vykysnuté cesto rozdelíme na dve časti, ktoré vyvaľkáme a preložíme na vymastený, múkou vysypaný plech. Na cesto nanesieme jablkový puding a preložíme druhou časťou cesta, ktoré na vrchu popicháme vidličkou. Potrieme vajčkom a pečieme do zlatohneda. Vychladnutý koláč nakrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

TIP Gaba KOCÁKA

Nahradte olej bravčovou masťou.
Cesto bude vláčne a mäkké aj na ďalší deň.



S Spišský vrkoč



SPIS

SUROVINY

- 900 g hladkej múky špeciál
- 100 g práškového cukru
- 1 kocka droždia
- 400 ml mlieka
- 5 PL oleja
- 1 balíček vanilkového cukru
- štipka soli
- 2 vajcia
- 250 g mletých orechov
- 250 g mletého maku
- 100 g marmelády
- 300 g cukru
- 200 ml mlieka
- 50 g masla
- 1 vajíčko na potretie

POSTUP

Najprv si pripravíme kvások, ktorý pridáme do múky, cukru a ostatných surovín. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme kysnúť 1 hodinu. Medzitým si pripravíme plnku. Mleté orechy a mak sparíme horúcim mliekom, do ktorého pridáme cukor a podľa chuti aj citrónovú kôru. Vzniknuté masy necháme vychladnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na 6 častí. Každú časť rozvaľkáme, môžeme potrieť marmeládou, naplníme plnkou a opatrne zviníme. Vzniknú nám tak tri makové a tri orechové záviný. Tie následne spletieme do pletenca, takzvaného vrkoča. Na záver ho potrieme vajíčkom a pečieme pri 180 °C približne 45 minút.

TIP Gaba KOCÁKA

V tomto prípade použite biely alebo okrový mak. Biely mak je prastará odroda maku a má príjemnú orieškovú arómu, okrový má naopak jemnú chuť po slnečnicových jadierkach.

S Ligace

rezance s makom



SUROVINY

- 600 g zemiakov
- 200 g krupicovej múky
- 1 ks vajce
- 80 g bravčovej masti
- 80 g maku
- 80 g práškového cukru
- soľ

POSTUP

Zemiaky uvaríme, očistíme a pretlačíme cez sitko. Pridáme múku, soľ, vajce a vypracujeme na hladké cesto. Rozdelíme ho na bochníky, ktoré vyvaľkáme na hrúbku stebľa a pokrájame na približne 2 cm hrubé pásiky, z ktorých nakrájame rezance. Tie uvaríme v osolenej vode, potom opláchneme vodou a precedíme. V miske už vopred, alebo priamo pri servírovaní omastíme prepraženým maslom a posypeme zmesou maku a cukru.



S Tomašofske buchty s tvarohom

SUROVINY

- 400 g hladkej múky
- 20 g droždia
- 30 g cukru
- 240 ml mlieka
- 1 vajce
- 1/3 kypriaceho prášku
- 70 ml oleja

Plnka:

- 250 g tvarohu
- 200 g práškového cukru
- štipka škorice
- 1 vajce

POSTUP

Hladkú múku preosejeme do misy, pridáme kypriaci prášok, soľ a všetko spolu premiešame. Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Keď vykysne, vylejeme ho do múky, pridáme vajce, zvyšné mlieko a olej. Všetko spolu premiešame a necháme 15 minút postáť. Následne vypracujeme cesto, ktoré by sa nám malo vďaka chvíľke strpenia miesiť o čosi jednoduchšie. Necháme kysnúť približne 40 minút. Potom cesto vypracujeme na menšie guľky, rozvaľkáme a naplníme tvarohovou plnkou. Na plechu necháme buchty ešte 15 minút podkysnúť. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre.

TIP Gaba KOCÁKA

Ak olej nahradíte domácou bravčovou masťou, buchty budú mäkučké aj na ďalší deň.

S Rekeňské slížiky

s opraženou strúhankou



GEMER

SUROVINY

- 300 g zemiakov
- 175 g detskej krupice
- 175 g hrubej múky
- 1 vajce
- soľ

Na Posyp:

- 3 hrste strúhanky
- 3 PL masla
- práškový cukor

TIP

Slávnostnejšia verzia spočíva v tom, že slížiky posypeme pomletými orechami.

POSTUP

Zemiaky v šupke uvaríme v osolenej vode a necháme vychladnúť. Následne ich ošúpeme a najemno postrúhame. Pridáme múku, krupicu, štipku soli, vajce a všetko spolu spracujeme na cesto. Z neho ušľúfame väčšie valčeky a nožom z nich odkrajujeme kúsky veľké približne 4 cm. Vo veľkom hrnci necháme zovrieť vodu, do ktorej pohádzame pripravené slížiky. Po vyplávaní ich ešte asi 3 minúty necháme variť. Medzitým si roztopíme maslo a strúhanku opražíme nasucho do zlatohneda. Hotové slížiky polejeme rozpusteným maslom, posypeme práškovým cukrom a opraženou strúhankou.

TIP Gaba KOCÁKA

Pred podávaním opečte slížiky na masle, najlepšie na prepustenom.

S Zámeška

SUROVINY

- 1 l vody alebo mlieka
- 1 KL soli
- 200-250 g kukuričnej krupice
- maslo
- práškový cukor

POSTUP

Do vriacej osolenej vody, alebo mlieka, postupne sypeme kukuričnú krupicu a miešame až do zhutnutia. Po uvarení rozdelíme do tanierov a na záver polejeme prepraženým maslom a posypeme práškovým cukrom. Ako prílohu podávame prevarené mlieko a obľúbené ovocie.

S Slivkové rezance

so slaninkou



SUROVINY

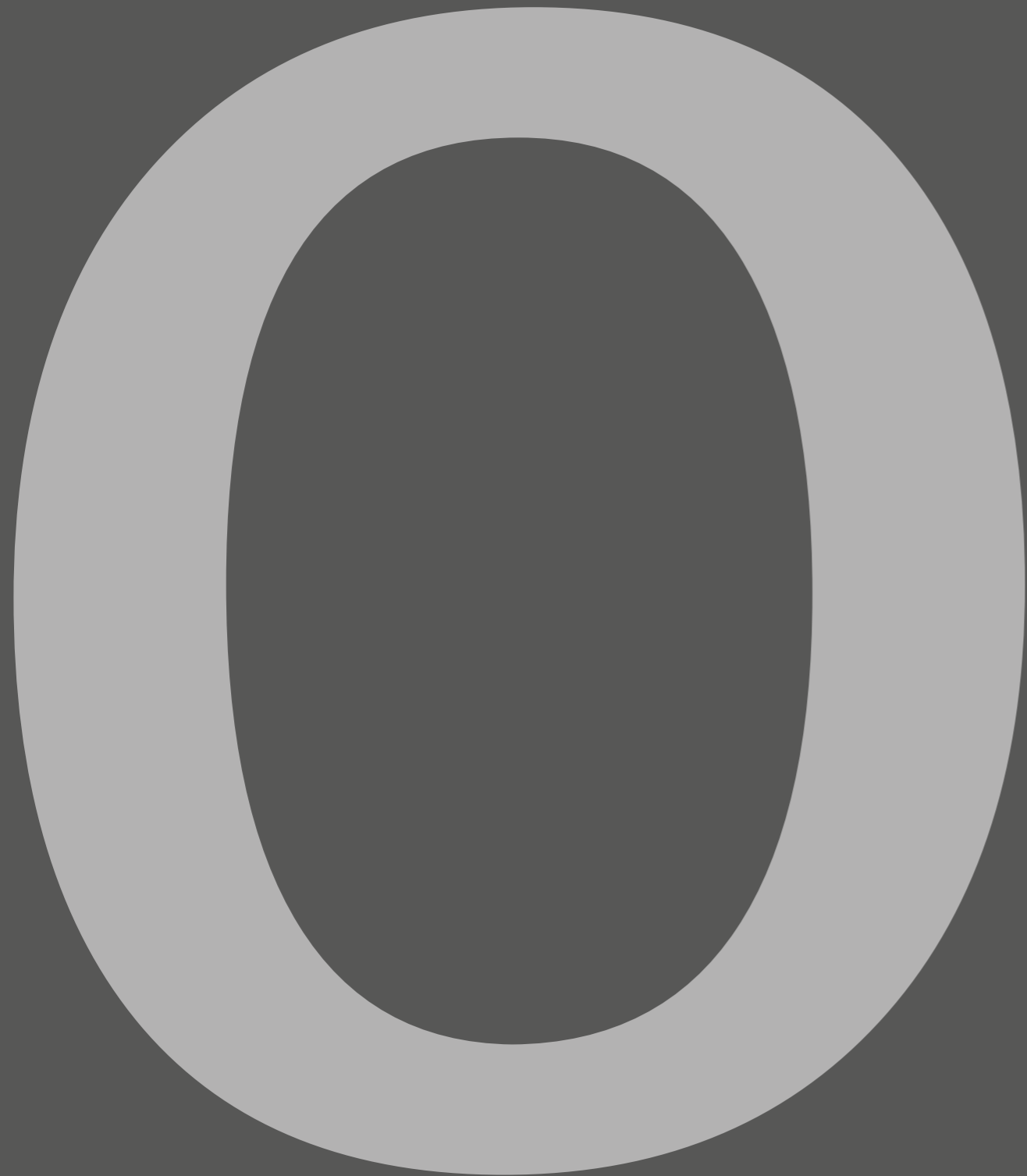
- 250 g domáca údená slanina
- 500 g domáce široké rezance
- soľ podľa potreby
- 3 PL maslo
- 330 g slivkový lekvár
- 222 ml voda
- kryštálový cukor podľa potreby

POSTUP

Domácu údenú slaninu nakrájame na kocky a tie potom necháme vyškvariť. Potrebné množstvo domáceho slivkového lekváru zalejeme cca 200 ml vody a postupným miešaním prevaríme.

Na panvici necháme prepražiť 3 PL masla a vo vriacej slanej vode vyvaríme domáce rezance.

Do veľkej misy uložíme scedené horúce rezance, ktoré v žiadnom prípade nepremývame. Zalejeme ich výpekcom zo slaniny a prepraženým maslom. Horúci slivkový lekvár primiešame k rezancom a jemne premiešame. Servírujeme posypané kúskami vyškvarenej domácej slaniny alebo aj s nasekanými vlašskými orechami.



2. OBLÍÚ
BENÉ
RE
CEPTY

2 oblíbené recepty
z Medzeva

od Gabriela Kocáka

Veľká vďaka patrí našim župným školám za prípravu jedál
a obzvlášť nášmu Gemerskému osvetovému stredisku
v Rožňave za čerpanie inšpirácií pri výbere receptov.



Hotelová akadémia,
Južná trieda 10, 040 01 Košice



Hotelová akadémia,
Radničné námestie 1, Spišská Nová Ves



Stredná odborná škola obchodu a služieb,
Rožňavská Baňa 211, 048 01 Rožňava



Stredná odborná škola obchodu a služieb Jána Bocatia,
Bocatiova 1, Košice

Vydal Košický samosprávny kraj
Námestie Maratónu mieru 1
042 66 Košice
vucke@vucke.sk
www.vucke.sk

Autor © Košický samosprávny kraj
Fotografie © Tibor Czitó
Grafický návrh: Mgr. art. Tomáš Hromada
Aranžmán a návrh servírovania: Ing. Monika Balogová
Recepty zozbieral: Roman Výrostek
Kordinátor: Michal Takáč
Editor: Mgr. Jana Jánošíková
Jazyková korektúra: Mgr. Andrea Štefanová, Mgr. Katarína Strojná
Kreatívny manažment: Mgr. Jana Kozmonová, PhD.

Vydanie prvé, Košice, 2024
Náklad: 1000 ks
Grafické spracovanie a tlač: King media s.r.o.

© 2024 Košický samosprávny kraj

ISBN: 978-80-974831-0-4

Vnútro zadnej obálky