

Josef Arnot

## ITÁLIE

### **Historie**

Italská kuchyně se vyvíjí velmi dlouho. Hlavní vliv na její utváření měla etruská, řecká, ale i židovská kuchyně. Italové díky svému obchodnickému umu získávali suroviny z celého světa a jejich kombinací s lokálními surovinami vznikala ta známá jídla, které známe dnes. Velký vliv na italskou kuchyni mělo i objevení Ameriky. Díky tomu se do Itálie dostala surovina, bez které si Itálii ani neumíme představit, totiž rajčata.

### **Suroviny**

V Itálii se klade veliký důraz na užívání tradičního regionálního koření. Kvalita surovin je také klíčová.

Surovinu číslo jedna představují těstoviny, které se hodí prakticky ke všemu a jejich rozličný tvar zajišťuje, že servírování nebude nuda.

Další surovinou je samozřejmě rýže, která se hlavně v oblasti Milána používá k přípravě typických krémových rizot.

Sýry, hlavně tvrdé, nemůžou na kvalitní pizze, či jako závěrečná úprava těstovinových pokrmů chybět. Nejznámější jsou Parmigiano Reggiano nebo ovčí Pecorino Romano. Nesmíme zapomenout na Mozzarellu. Dalšími klasickými surovinami jsou olivový olej, balsamico nebo třeba bazalka.

### **Pokrm**

Italské pokrmy jsou jedny z nejoblíbenějších jídel na celém světě. Pokrmy jako pizza, ravioli, tortellini nebo lasagne nám jsou známé a po celém světě vzniklo tolik variací od těch povedených, přes nepovedené až po odvážné pokusy, jako je například pizza Hawai.

### **Nápoje**

Káva se do Itálie dostala v 18. století z arabských zemí.

## Lasagne alla Bolognese

Náročnost: 

Čas: 3 hodiny 45 minut

### Suroviny

#### Na těstoviny:

300g mouky  
3 vejce  
olivový olej

#### Na bešamel:

40g mouky  
50g másla  
500 ml plnotučného mléka  
sůl, pepř, muškátový oříšek

#### Na ragú:

500g mletého hovězího masa  
1 řapíkatý celer  
1 mrkev  
1 cibule  
7 lžic rajčatového protlaku  
2 lžíce rajčatové pasty  
sklenice červeného vína  
sklenice plnotučné mléko  
300 ml zeleninový vývar  
sůl, pepř  
olivový olej  
parmazán

strojek na těstoviny nebo váleček  
zapékací mísa o velikosti 30x20x8cm

### Postup

Začneme s ragú, protože se ze všech částí pokrmu připravuje nejdéle. Kořenovou zeleninu si nakrájíme na kostičky a cibuli najemno. Zeleninu lehce osmažíme a poté pod pokličkou dusíme s trochou olivového oleje, dokud nezměkne. Přidáme mleté maso, zvýšíme teplotu a maso opečeme. Až se nám zdá maso dobře propečené přidáme

červené víno a necháme ho odpařit. Přidáme rajčatový protlak a rajčatovou pastu, kterou jsme zředili trochou vývaru. Přikryjeme pokličkou a na mírném ohni 3 hodiny vaříme. Podle potřeby přidáváme vývar. V polovině vaření opeříme a osolíme a chvíli před dokončením přilijeme sklenici mléka.

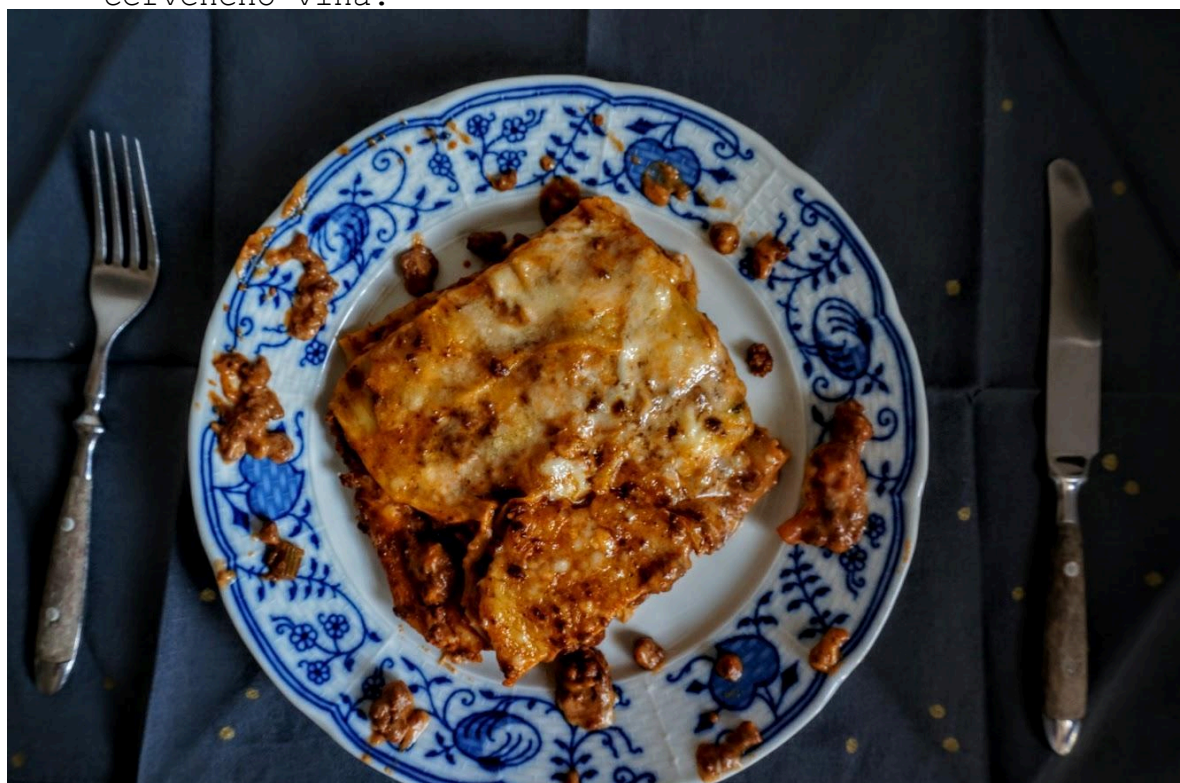
Rozpustíme máslo v kastrolu a osmahneme na něm mouku. Až se nám udělá jíška, přilijeme mléko a vaříme, dokud nemáme hotový hladký bešamel. Poté osolíme, opeříme a dochutíme muškátovým oříškem

Mouku si vysypeme na vál, uděláme doprostřed důlek a do něj dáme vejíčka s trochou soli a s lžičkou olivového oleje. Mouku začneme pomalu vmíchávat do těsta a ze vzniklé hmoty vypracujeme žluté nelepivé těsto. Těsto dáme do lednice na půl hodiny odpočinout. Po vyjmutí z ledničky použijeme strojek na těstoviny k vytvoření lasagní. Kdo nemá strojek, může těsto rozválet, ale je to dřina. Rozválíme těsto tak, aby vzniklé pláty byli průsvitné. Vzniknout by mělo 5 vrstev (záleží na velikosti misky. Poté je 2 minuty vaříme ve vroucí vodě.

Vezmeme si zapékací misku. Dno pomažeme trochou bešamelu a trochou našeho ragú. Poté postupujeme těstoviny, bešamel, ragú, těstoviny atd., dokud nám nedojdou těstoviny. Na vrch nanese ještě vrstvu bešamelu, aby zakrývala celý povrch a posypeme parmazánem.

Pečeme v horkovzdušné troubě 20 minut na 180°C.

Podáváme lehce posypané parmazánem a se sklenkou červeného vína.



## FRANCIE

### **Historie**

Francouzská kuchyně se začala formovat ve středověku. Oblíbené byly rauty. Do 17. století se datuje vznik první francouzské kuchařky od La Varenneho. Poprvé se zde objevují koláče a La Varenn zde klade důraz i na dezerty. Za dob francouzské revoluce se rozšířilo používání hutných omáček, jako je například bešamel. Ve 20. století se ve Francii prosazovala tzv. Nová kuchyně, která se zaměřovala na lehčí a zdravější pokrmy.

### **Suroviny**

Rozsáhlé území Francie nutně znamená rozdělení francouzské kuchyně na regionální oblasti. Oblasti se odlišují například stylem přípravy masových pokrmů. Ve Francii se konzumují prakticky všechny druhy masa, které známe, dokonce i šnečí. Ovoce a zelenina nemohou v tradičních pokrmech chybět. Důležitá složka francouzské kuchyně je koření, například provensálské.

### **Pokrmy**

Mezi typické francouzské pokrmy patří Quiche Lorraine, hovězí po Burgundsku či šneci plnění bylinkovým máslem. Ze sladkých pokrmů nesmíme zapomenout na croissanty, pain au chocolat nebo na výborné Crème brûlée

### **Nápoje**

Podobně jako Itálie i Francie je vinná velmoc. Vína jako Sauvignon, Bordeaux nebo Merlot nám jsou jistě velmi dobře známá. Před jídlem se zde pije Calvados nebo Armagnac a po skončení konzumace se vše zapije likérem či dobře odleželým koňakem.

## QUICHE LORRAINE

Náročnost: 

Čas: 1 hodina 50 minut

### Suroviny

#### Na těsto:

250g hladké mouky

125g másla

sůl

2 lžíce vody

#### Na náplň:

250 g slaniny nakrájené na plátky

4 vejce

2 žloutky

500 ml smetany ke šlehání

sůl a pepř

muškátový oříšek

Koláčová forma o výšce aspoň 3 cm a průměru 25 cm

pečicí papír

### Postup

Do mísy nasypeme mouku a přidáme změkklé máslo. Pozor, má být změkklé, ale ne rozpuštěné. Osolíme a máslo s moukou vypracujeme do hladkého těsta. V průběhu hnětení přiléváme trochu vody. Těsto zabalíme do potravinářské folie a necháme ho hodinu odpočinout v lednici. Mezitím necháme rozehřát troubu na 210°C.

Pomoučíme si vál a těsto vyválíme do tvaru kruhu velikosti naší koláčové formy. Těsto vložíme do formy a vidličkou uděláme na dně několik dírek, aby se nevytvořily vzduchové bubliny. Na těsto připravené ve formě na koláče položíme pečící papír a nasypeme na něj syrovou čočku. To nám zajistí, že se těsto nebude v troubě nafukovat. Pečeme v troubě na 210°C 15 minut.

Zatímco se nám peče těsto, připravíme si náplň. Slaninu vložíme do vroucí vody a necháme jí tam 2 minuty. V míse rozšleháme vajíčka se žloutky a přidáme smetanu. Dobře promícháme a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem dle chuti.

Upečené těsto vyndáme z trouby. Na dno, které jsme zbavili pečícího papíru s čočkou, nasypeme slaninu a přelijeme jí naší náplní.

Pečeme na 210°C dalších 20 minut.



## ANGLIE

### **Historie**

Anglická kuchyně je historicky ovlivněna tím, že Velká Británie byla koloniální mocností. Proto se můžeme setkat s velkou řadou surovin, koření a dokonce celých pokrmů, které Angličané považují za národní i když v Anglii vůbec nevznikly. Anglická kuchyně zažila veliký úpadek v dobách průmyslové revoluce a poté v obou světových válkách, protože na vaření zkrátka nebyl čas a vše se odbývalo potravinovými lístky, kterých se Anglie zbavila až v roce 1954.

### **Suroviny**

Hovězí a ovčí maso je typické pro anglickou kuchyni. Z důvodu obklopení mořem jsou také ryby častou součástí jídelníčku Angličanů. Koření je převzato hlavně z Indie, takže zde můžeme nalézt mnoho pokrmů dochucovaných kari nebo kurkumou.

### **Pokrm**

Velmi oblíbeným pokrmem v Anglii je rostbíf neboli pečené maso s charakteristickou růžovou barvou. Dává se do baget nebo sendvičů. Jedním z příkladů indického jídla, které si Angličané přivlastnili je kuřecí maso s Tikka masala omáčkou. Vánoční specialitou je vánoční pudíng. Tento pokrm, který je potřeba nechat dlouho odležet nemá s klasickým pudíngem nic společného. Skládá se z mouky, vajec sušeného ovoce a alkoholu.

### **Nápoje**

Slovo, které si okamžitě spojíme s Anglií je čaj. Zejména tradiční Earl Grey. Dalším oblíbeným nápojem je pivo či klasický jablečný cider.

## FISCH AND CHIPS

Náročnost: 

Čas: 3 hodiny

Suroviny

Na hranolky:

500g brambor

Sůl

Na rybu:

700g ryby Halibut (dá se použít i okoun nebo treska)

120g hladké mouky

120g rýžové mouky

90g kukuřičné mouky

2 lžičky kukuřičného škrobu

2 lžičky prášku do pečiva

sůl, koření na ryby

500ml piva

škrob na obalení ryby

řepkový olej

Na tatarskou omáčku:

3 lžíce majonézy

1 lžička hořčice

2 malé kyselé okurky

půlka střední cibule

voda z kyselých okurek

sůl, pepř

Postup

Brambory oloupeme a nakrájíme na hranoly o rozměru 1,6 na 6 cm. Pořádně je propereme pod studenou vodou, abychom je zbavili škrobu. Vyskládáme je na pečící papír a necháme je hodinu zmrazit v mrazáku.

Mezitím si připravíme směs na obalování ryby. Smícháme všechny suché ingredience a přidáme pivo. Mícháme, dokud naše směs nezíská konzistenci palačinkového těsta. Dáváme pozor, aby se nám nevytvořily hrudky.

Vyndáme hranolky z mrazáku a smažíme je v pánvi ve velkém množství oleje při 137°C asi 10 minut, dokud nejsou lehce zbarvené. Následně je opět dáme do mrazáku na dalších 90 minut.

Po 90 minutách vyndáme hranolky z mrazáku a smažíme je při 185°C do zlatova. Necháme je okapat a poté je v míse důkladně osolíme.

Rybu očistíme a obalíme v kukuřičném škrobu. Poté jí obalíme v připraveném těstíčku a rovnou vkládáme do oleje rozpáleného na 185°C a smažíme do zlatova.

Na servírování si připravíme tatarskou omáčku. Majonézu smícháme s hořčicí a se dvěma lžicemi vody od okurek. cibuli a okurky nakrájíme najemno a přidáme do vzniklé směsi. Na závěr osolíme a opepříme.



RAKOUSKO

### **Historie**

Rakouská kuchyně je asi nejbližší té české. Ovlivněna je středoevropskými kuchyněmi, hlavně německou, maďarskou a italskou. Velikou zásluhu na utváření rakouské kuchyně měli kuchaři na královském dvoře, kteří upravovali recepty z jiných zemí.

### **Suroviny**

V rakouské kuchyni je hojně využíváno telecí a hovězí maso, a to díky rozsáhlému chovu skotu v horských oblastech. Důležitými surovinami jsou mouka, mléko a vejce.

### **Pokrmy**

Hovězí vývary jsou velmi časté v každodenním životě. Z německé kuchyně se sem dostala také vepřová pečeně se zelím a houskovým knedlíkem. Podobný pokrm, jakomáme i my v Česku je sekaná v housce. Z dezertů nelze opomenout Sacherův dort, či tradiční jablečný štrůdl s vanilkovým krémem a šlehačkou. Oblíbený je také trhanec s jablečným pyré.

### **Nápoje**

Podobně jako v Německu je zde velmi oblíbené pivo. V Rakousku se také setkáme s řadou jablečných džusů či limonád.

## VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK S BRAMBORVÝM SALÁTEM

Náročnost: 

Čas: 3 hodiny

Suroviny

Na řízky:

5 telecích řízků

sůl, pepř

slunečnicový olej

sádlo

strouhanka

hladká mouka

vejce

Na bramborový salát:

750 g salátových brambor

1 červená cibule

1 lžice cukru

100 ml horkého hovězího vývaru

3 lžice octa

5 lžic slunečnicového oleje

sůl

pepř

pažitka

Postup

Brambory oškrábeme a důkladně je očistíme. Následně je dáme do osolené vody vařit na 15 až 20 minut. Musíme si dát pozor, aby nebyly moc měkké. Po uvaření je necháme vychladnout. Až vychladnou, nakrájíme je na tenké plátky,

dáme je do mísy a přidáme k nim najemno nakrájenou červenou cibuli, cukr, sůl, pepř a nasekanou pažitku. Přilijeme trochu horkého hovězího vývaru a přidáme ocet a olej. Salát pořádně promícháme a dáme ho vychladit do lednice.

Telecí řízky jemně naklepeme a důkladně osolíme, opepříme a pomažeme trochou oleje. Maso obalíme v mouce, potom ve vejcích, a nakonec ve strouhance a necháme ho chvíli odpočinout.

Na pánvi si rozežřejeme vepřové sádlo (dá se použít i olej na smažení). Na pánev dáme telecí řízky a smažíme je do zlatova. Při smažení neustále pohybujeme s pánví, aby se pod strouhanku dostal vzduch. To nám pomůže dosáhnout správné struktury strouhanky, typické pro vídeňský řízek. Po usmažení je usušíme utěrkou, aby nebyly tak mastné.

Podáváme s plátkem citronu a salát posypeme nakrájenou pažitkou.



## ŠVÉDSKO

### **Historie**

Švédská kuchyně nebyla nikdy nijak rozmanitá. V chladné oblasti nebylo jednoduché si jídlo sehnat natož vymýšlet nějaké složité recepty. V 17. a 18. století se ve Švédsku začali projevovat vlivy z francouzské, italské ale i indické či turecké kuchyně.

### **Suroviny**

Na švédském jídelníčku nemůže chybět maso, a to v podstatě jakékoli. Dále jsou zde důležité mořské plody, vejce a v neposlední řadě lesní plody, hlavně brusinky. Hlavní přílohou jsou brambory, rýže a nejrůznější typy chleba.


### **Pokrm**

Pokrm, který všichni známe hlavně díky švédskému obchodu IKEA jsou švédské kuličky, které v této kuchařce také najdete. Dále jsou zde oblíbené bramborové knedlíky plněné uzeným masem. Losos na jakýkoliv způsob je oblíbeným jídlem Švédů, hlavně ten uzený. Nesmíme zapomenout na švédské dezerty. Například na skvělé skořicové šneky.

### **Nápoje**

Ve Švédsku se pije káva, čaj ale i pivo, ovšem to má tradičně jen 10°. Silnější pivo či pálenku brännvin můžete zakoupit ve specializovaných obchodech s alkoholem.

## MASOVÉ KULIČKY SE SMETANOVOU OMÁČKOU

Náročnost: 

Čas: 2 hodiny

### Suroviny

Na masové kuličky:

150 ml mléka

100 g strouhanky

300g mletého hovězího masa

200g mletého vepřového masa

1 vejce

1 polévková lžíce hořčice

špetka moučkového cukru

sůl, pepř

muškátový oříšek, bílý pepř, cibulový prášek, nové koření  
hřebíček

olej, máslo

Na bramborovou kaši:

400g brambor vhodných pro přípravu kaše

100 ml mléka

máslo

sůl, pepř

Na omáčku:

50g másla

1 lžíce hladké mouky

300 ml smetany

půl kostky hovězího bujónu

1 lžíce sójové omáčky

1 lžíce worcestrové omáčky

sůl, pepř

tymián

brusinky

okurka

Postup

Brambory oškrábeme, očistíme a dáme je vařit do osolené vody.

V misce si smícháme strouhanku s mlékem a necháme strouhanku mléko nasát. Mezitím si v míse smícháme všechny zbylé suroviny, potřebné na výrobu kuliček. Když je strouhanka dobře nasáknutá mlékem, (poznáme to tak, že vznikne taková kaše) přidáme ji k masu, a hněteme, dokud nevznikne růžová hmota. Hmotu necháme chvíli odpočinout v lednici.

V rendlíku si rozpustíme máslo a osmažíme na něm mouku. Poté přidáme smetanu a tymián a necháme povařit asi 10 minut. Po 10 minutách přidáváme rozdrobenou kostku bujónu, sójovou a worcestrovou omáčku. Osolíme a opepříme a necháme dalších 5 minut vařit.

Mezitím si připravíme kaši. Ohřejeme si mléko a brambory rozmačkáme. Klidně můžeme nechat kousky brambor, protože dodají jídlu jistou rustikálnost. Do rozmačkaných brambor přilijeme mléko. Poté co se spojí s brambory, přidáváme i máslo, aby nám kaši zjemnilo. Po rozpuštění másla kaši ještě osolíme a opepříme.

Vyndáme si masovou hmotu z lednice a vytvarujeme z ní kuličky o průměru zhruba 4 cm.

Na pánvi si rozpálíme olej a kuličky na něm z obou stran opečeme. Až jsou kuličky hezky hnědé, přidáme do pánve máslo, abychom získali jemné máslové aroma.

Podáváme s brusinkami a okurkou nakrájenou na plátky.



## UKRAJINA

### **Historie**

Rozmanitost ukrajinské kuchyně je ovlivněna ruskou, polskou či tureckou kuchyní. Nejdůležitějším vlivem je ale ten staroslovanský. Ukrajina sama ovlivňovala ostatní sousední země. Ukrajinská kuchyně je patrná i v USA či v Kanadě, a to díky ukrajinským imigrantům.

### **Suroviny**

Ukrajinská kuchyně je ojedinělá tím, že je založena na domácích produktech. Oblíbené potraviny jsou zvěřina a ryby. Na přílohy se hojně využívají brambory. Čerstvé ovoce je na Ukrajině také velmi důležité. Chléb samozřejmě také nesmí chybět. Ze zeleniny nesmíme opomenout červenou řepu.


### **Pokrmy**

Nejznámějším pokrmem, jehož počátek je milně přisuzován do Ruska, je boršč. Varenyky, jídlo podobné italským raviolám, jsou plněny mletým hovězím masem. Pirohy jsou národním jídlem mnoha slovanských států, Ukrajinu nevyjímaje. Oblíbené jídlo je Holubci, zelné listy plněné masem a zeleninou.

### **Nápoje**

Na Ukrajině se pije čaj, nejčastěji černý s medem. Dalším oblíbeným nápojem je kvas, lehce alkoholický nápoj z chleba, cukru a kvasnic. Další typický nápoj je Medovucha. Národní nápoj z medu.

## BORŠČ

Náročnost: 

Čas: 2 hodiny

### Suroviny

2 litry vody  
400 g hovězího masa s kostí  
4 brambory  
2 červené řepy  
1 mrkev  
3 cibule  
300g hlávkového zelí  
2 lžice rajčatového protlaku  
5 lžic slunečnicového oleje  
šťáva z čtvrtky citronu  
sůl  
bobkový list, nové koření  
zakysaná smetana  
lístky petržele

### Postup

Nejprve si připravíme vývar. Do hrnce nalijeme 2 litry vody a přidáme maso. Dáme na středním ohni vařit. Vývar vaříme hodinu a půl. Průběžně odstraňujeme bílou pěnu z povrchu.

Mezitím si připravíme zeleninovou směs. Oloupeme řepu, mrkev a cibuli. Mrkev nastrouháme najemno a řepu nahrubo. Cibuli nakrájíme najemno.

Na pánvi rozpálíme olej a přidáme cibuli s mrkví. Restujeme 5 minut. Poté přidáme červenou řepu a zakápneme citronovou šťávou. Po dalších 5 minutách přidáme

rajčatový protlak, promícháme a smažíme dalších 5 minut. Poté stáhneme plamen.

Maso vyjmeme z vývaru. Do vývaru přidáme nakrájené zelí a přivedeme k varu. Po 10 minutách přidáme oloupané, na kostičky nakrájené brambory. Maso oddělíme od kosti, nakrájíme a vložíme zpátky do vývaru, který pořádně osolíme. Přidáme zeleninovou směs a pořádně promícháme. Nakonec přidáme bobkový list a nové koření a vaříme dalších 5 minut.

Podáváme se zakysanou smetanou a s lístky petržele.



## sLOVENSKO

### **Historie**

Slovenská kuchyně se rozděluje na dvě části, a to na severní a jižní. V severní části, kde je nepříznivé horské počasí se lidé uchýlovali k trvanlivým produktům. Jídelníček zde nebyl tak pestrý jako v jižní části, kde tak nepříznivé podmínky nepanovali.

### **Suroviny**

Na Slovensku se konzumuje hodně masa, a to prakticky všechny druhy, kromě rarit jako je maso koňské. Důležitou surovinou je kysané zelí či brambory. Nesmíme zapomenout ani na horské ovčí sýry.

### **Pokrm**

Slovenská kuchyně nám nabízí pokrmy podobné těm českým, například kapustnica je polévka, která je velmi podobná české zelňačce. Z maďarska se sem dostal guláš a z východnějších států pirohy. Sladkou část slovenských pokrmů zastupují například lokše.

### **Nápoje**

Obdoba kefíru, ale z ovčího mléka se nazývá žinčia. Nejrozšířenější alkoholický nápoj na Slovensku je pivo, stejně jako u nás. Také se zde pije víno.

## HALUŠKY S BRYNDZOU

Náročnost: 

Čas: 45 minut

Suroviny

Na halušky:

750g brambor vhodných k přípravě těsta

340 g polohrubé mouky

sůl

Na omáčku:

300g brynzy

250g zakysané smetany

250g slaniny

sůl, pepř

olej

jarní cibulka

síto na halušky

Postup

Brambory oškrábeme, očistíme a nastrouháme najemno. Nastrouhané brambory smícháme s moukou a vytvoříme hutné těsto.

Z těsta tvoříme halušky. Můžete použít síto na halušky. Kdo nemá, dají se vytvarovat i ručně. Haluškové těsto si rozdělíme na 5 stejně velkých kusů, dáme si ho na okraj prkénka a halušky nožem seškrabáváme o kraj prkénka do horké vody.

Halušky vložíme do vroucí osolené vody a vaříme 3-4 minuty. Poté je scedíme.

Zatím co se nám halušky vaří, si připravíme omáčku. Na oleji si lehce osmažíme slaninu a dáme stranou. V míse smícháme rozdrobenou brynzou se smetanou a přidáme slaninu.

Do vzniklé směsi přidáme halušky. Nakonec osolíme a opepříme.

Podáváme posypané slaninou a jarní cibulkou.



USA

### **Historie**

Americkou kuchyni ovlivňoval prakticky celý svět díky imigrantům. Největší vliv měli Italové, Mexičané a Francouzi. Díky fastfoodovým řetězcům se americká jídla stala známá ve velké části světa.

### **Suroviny**

Hlavními surovinami jsou hovězí a kuřecí maso. Ořechy, kukuřice a brambory jsou důležitou součástí amerických pokrmů. Další zásadní surovinou je čokoláda.

### **Pokrm**

Ze slaných jídel můžeme jmenovat burgery, mac'n cheese či klasický hot dog. Sladkou kuchyni zastupují koblihy, takzvané donuty nebo jablečné koláče. Burákové máslo, se v kombinaci s marmeládou a toastovým chlebem stává oblíbenou pochoutkou amerických studentů, takzvané peanut butter jelly.

### **Nápoje**

Ve velké oblibě jsou sladké nápoje. Například Coca-Cola nebo Pepsi. Mezi dospělými je populární pivo nebo whiskey, která se sem dostal díky irským přistěhovalcům.

## SMASH BURGER

Náročnost: 

Čas: 20 minut

### Suroviny

4 máslové briošky

500g mletého hovězího masa

8 plátků čedaru

hlávkový salát

1 červená cibule

majonéza, kečup

### Postup

Nakrájíme si cibuli na kolečka a salát rozdělíme na jednotlivé listy.

Maso vytvarujeme do 8 stejných kuliček. Kuličky dáme na pánev a stlačíme je vařečkou, aby nám vznikli klasické plátky masa, jak je z burgerů známe. Necháme opéct z obou stran. Až jsou hezky hnědé dáme na ně plátek čedaru, pánev přikryjeme pokličkou a necháme čedar rozpustit.

Briošky rozpůlíme a dáme opéct na pánev. Následně je potřeme kečupem a majonézou. Dáme na ně cibuli a salát.

Na připravené briošky dáme vždy dva plátky masa a přikryjeme druhou polovinou briošky. Pořádně stlačíme a můžeme podávat.



MEXIKO

### **Historie**

Základy mexické kuchyně stojí na indiánech, kteří je utvářeli staletí před objevením Ameriky Evropany. Domorodci se stravovali zpravidla vegetariánsky. Později začali konzumovat i maso, především krůty či divoké psi. Současná mexická kuchyně se začala formovat až v 16. století díky evropské kolonizaci, která sem přinesla vlivy evropských kuchyní. Pro mexickou kuchyni bylo důležité přivezení nových druhů masa.

### **Suroviny**

Asi nejdůležitější mexickou surovinou je kukuřice, která se v kombinaci s další zeleninou podává v tortillách. Dalšími důležitými surovinami jsou například pšenice, rýže, chilli papričky či rajčata.

### **Pokrm**

Většina jídel se skládá z masové či zeleninové směsi, která je zabalena v tortille nebo je podávána s rýží. Příkladem takových pokrmů jsou například tacos, burrito, quesadilla. Další známé jídlo jsou tamales, masovo-kukuřičná směs v kukuřičném těstě.

### **Nápoje**

Oblíbeným nápojem je margarita, alkoholický nápoj z tequilly a pomerančového likéru. Oblíbené jsou i koktejly jako piña colada. Další oblíbený nápoj je horká čokoláda.

## TACOS MEXICANOS

Náročnost: 

Čas: 45 minut

### Suroviny

6 malých světlých tortill

350 g mletého kuřecího masa

4 stroužky česneku

500g krájených loupaných rajčat

1 jarní cibulka

1 jalapeno paprička (můžeme použít i klasickou chilli papričku)

2 střední rajčata

1/2 citrónu

sýr na strouhání

sůl, pepř

olej

### Postup

Nakrájíme si česnek na plátky a na oleji ho opékáme na mírném ohni. Přidáme rajčata z konzervy a zvýšíme teplotu. Osolíme a opeříme a necháme vařit, aby se nám z rajčat odpařila přebytečná voda.

Zatímco se nám rajčata odpařují, si připravíme zeleninovou směs, která přijde do tacos. Nakrájíme si cibulku, rajčata a jalapenos na malé kousky a promícháme je se šťávou z půlky citrónu. Necháme odpočinout.

Až se z rajčat odpaří přebytečná voda, přidáme maso. Osolíme a opeříme a pečeme na prudkém ohni.

Až se maso opeče máme hotovo.

Tortillu si nahřejeme na pánvi a poté do ní vložíme naši masovou směs na ní zeleninovou směs a celé to

posypeme sýrem. Tortillu ohneme v pólce a máme tacos  
hotové.



## ČÍNA A TAIWAN

### **Historie**

Čína je velmi rozlehlá země, která zasahuje do území mnoha etnických kultur, proto má i její kuchyně velmi rozmanitý charakter.

### **Suroviny**

Důležité suroviny jsou například rýže, nudle, hovězí, vepřové či kuřecí maso a ryby. Součástí čínské kuchyně jsou i mořské plody. Na dochucení se používá sójová omáčka, chilli či rýžové víno.

### **Pokrmy**


Čínské pokrmy mají většinou podobu masové směsi a podávají se s rýží. Typickým příkladem je kung-pao. Další oblíbené jídlo je pekingská kachna či různé polévky.

### **Nápoje**

Téměř se zde nesetkáme s mlékem, na místo toho je zde velmi oblíbený čaj. Pije se zde i rýžové víno a alkohol, ve kterém jsou naloženi různí živočichové.

*Poznámka k vlajce: Nechci aby v mé kuchařce byla vlajka totalitního státu, který utlačuje menšiny. Proto jsem se rozhodl vyměnit vlajku Číny za vlajku Tchaj-wanu. Tchaj-wan a Čína jsou kulturně podobné a to i z hlediska národních kuchyní.*

## SLADKOKYSELÉ KUŘE S RÝŽÍ

Náročnost: 

Čas: 45 minut

### Suroviny

rýže

voda

3 kuřecí prsa

3 lžíce bílého vína

sůl, bílý pepř

3 lžíce cukru

6 lžic kečupu

3 lžíce bílého octa

3 lžičky sójové omáčky

3 lžíce vody

2 vejce

3 lžíce kukuřičného škrobu

olej na smažení

sezamová semínka (lze vynechat)

### Postup

Dáme si vařit rýži.

Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme je na kostky. V míse je smícháme s bílým vínem, solí a bílým pepřem. Necháme v lednici 20 minut marinovat.

Mezitím si připravíme omáčku. V misce smícháme cukr, kečup, bílý ocet, sójovou omáčku a vodu.

Namarinované maso vyndáme z lednice a přidáme k němu vejce a škrob. Pořádně promícháme, dokud není kuřecí maso zcela obalené vzniklým těstíčkem.

Na pánvi si rozpálíme střední množství oleje a kuřecí maso osmažíme do zlatova. Vyndáme z oleje a necháme okapat.

Do pánve s trochou oleje vložíme maso a přelijeme ho naší omáčkou. Chvilu společně povaříme. Nakonec ještě posypeme sezamovými semínky.

Podáváme s uvařenou rýží.



## ZDROJE

---

- Arla Mat. (nedatováno). *Arla*. Načteno z Arla:  
<https://www.arla.se/recept/graddsas-till-kottbullar/>
- Barredo, G. (28. Říjen 2016). *cocina caseray facil*.  
Načteno z cocina caseray facil:  
<https://www.cocinacaserayfacil.net/tacos-mexicanos/>
- Cristiani, N. (25. Leden 2021). *Home: Scatti di gusto*.  
Načteno z Scatti di gusto:  
<https://www.scattidigusto.it/2021/01/25/lasagna-di-valerio-braschi-sfida-la-ricetta-alla-bolognese-se-sai-come-farlo/>
- Ihnačák, M. (nedatováno). *Recepty: Kuchyně Lidlu*. Načteno z Kuchyně Lidlu:  
<https://kuchynelidlu.cz/recept/bryndzove-halusky-s-cibulkou-a-slaninou>
- Jean-Pierre. (nedatováno). *Jean-Pierre's*. Načteno z Jean-Pierre's:  
<https://chefjeanpierre.com/recipes/fish-and-chips-recipe/>
- Johansson, P. (nedatováno). *Köket*. Načteno z Köket:  
<https://www.koket.se/lattlagat/pelle-johansson/kottbullar-pelle-johanssons-recept>
- Mariotte, L. (3. 26 2020). *Femme Actuelle*. Načteno z Femme Actuelle:  
<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/cuisine-des-chefs/quiche-lorraine-recette-traditionnelle-laurent-mariotte-2060391>
- Mörwald, T. (10. Říjen 2015). *Rezepte: 55PLUS-magazin*.  
Načteno z 55PLUS-magazin:  
[https://www.55plus-magazin.net/php/wiener\\_schnitzel\\_mit\\_erdaepfelsalat,13256,18273.html](https://www.55plus-magazin.net/php/wiener_schnitzel_mit_erdaepfelsalat,13256,18273.html)
- Орлова, В. (2. Červenec 2022). *Unian*. Načteno z Unian:  
<https://www.unian.ua/recipes/first-courses/borscht/borshch-recept-recept-ukrajinskogo-chervonogo-borshchu-10976501.html>
- Vaněk, R. (2021). *Snadno a rychle*. Pražský kulinářský institut.

Vaněk, R. (2022). *Poklady klasické české kuchyně aneb jak to babička tenkrát vařila*. Prácul.

CESTA KOLEM SVĚTA Z POHODLÍ KUCHYNĚ

Praha 2022 ©