

Polévky

Gulášová polévka 8
Pórková polévka s pečenými masovými taštičkami 10
Rajská polévka s kuličkami a kolínky 12
Minestrone s kuřecími kuličkami 14
Sýrová bramboračka s mletým hovězím 16
Polévka à la chili con carne 16
‚Korejská' polévka s mletým vepřovým 18
Lasagne jako polévka 20
Plněné papriky jako polévka 20
‚Thajská' polévka s masovými kuličkami 22

Drobnosti

Zamotávané tortilly 26
Zapékané kapsy 26
Tatarák po italsku 28
Tatarský biftek 28
Čebureky s kořeněnou hovězí náplní 30
Vepřovo-krevetové kuličky 32
Telecí kuličky s mozzarellovou náplní 32
Švédské party kuličky 34
Bavorská sekaná v minibulkách 36
Mongolské knedlíčky búz 38
Manty po ukrajinsku 38
Ďábelské topinky 40
Plněné vinné listy (dolmades) 40
Kořeněné hovězí v thajském stylu 42
Mleté bochánky s parmazánem 42

Velké pecky

Plněné papriky 46
Džuveč 48
Smetanové noky s mletým hovězím 50
‚Italské' gnocchi se špenátem 50
Masová roláda z bramborových plátků 52
Pánvička s hovězím à la burrito 54
Soboro donburi (zázvorové hovězí s rýží) 54
Lasagne alla bolognese 56
Závin s mletým hovězím 58
Sfinciuni – plněná pizza ze Sicílie 58
Frittata s mletým hovězím 60
Masová omáčka pod pokličkou z polenty 60
Červené hovězí kari s květákem 62
Izraelská hamšúka 62
Jednoduchý pastýřský páj 64
Blesková musaka 64
Těstoviny zapečené s mletým masem 66
Rychlé těstoviny s hovězím a žampiony 66
Rajská sekaná 68
Mleté krůtí po indicku se špenátem 68
Krůtí sekaná 70
Italská sekaná s olivami 70
Poctivá sekaná pečená se zeleninou 71
Pivní sekaná 71
Páj s mletou zvěřinou 72
Kološvárské zelí 74
Rýže z trouby s mletým hovězím 74
Boloňská omáčka s polentou 76
Chili con carne 78
Mexické fazole s mletým masem 78
Skandinávské maso s bramborami 80
Mleté maso s pečenými bramborami 80
Plněná rajčata po řecku 82
Krůta s kaštanovo-masovou nádivkou 84

Kuličky & šišky

Zahrajte si kuličky | Základní postup | Nejlepší dochucení | Tipy & triky pro dokonalé kuličky | Co s nimi? 88

Krůtí kuličky à la bánh mì 90
Kuřecí závitky plněné mletým hovězím 92
‚Mexické' koule 94
Celerová omáčka s koulemi z vepřového 96
Bleskové švédské kuličky 96
Holubce (gołąbki) 98
Masové kuličky v rajské omáčce 98
Královecké klopsy 100

Jehněčí kofty s kuskusem 102
Kuličky s omáčkou chimichurri 102
Masové tyčinky s tvarůžky 103
Jehněčí kuličky s fetou 103

Placičky

Dvojitý burger 106
Pljeskavica 106
Vepřové karbanátky s jablky 108
Klasické karbanátky 108
Holandský řízek 110
Telecí máslový řízek 110
Polonahý burger s batáty 112
Kartopljanyky s vepřovo-telecí náplní 114
Empanadas s mletým vepřovým 114
Hoisin burger 116
‚Thajské' krůtí burgery s mangem 116
Telecí karbanátky po mexicku 118
Králičí karbanátky 118
Pečené karbanátky s vínem a citronem 119
Řecké bifteki 119

Vyrábíme, anebo fixlujeme

Všechno, co musíte vědět o domácí výrobě tepelně neopracovaných klobásek | Maso, tuk, trvanlivost | Tipy & triky pro dokonalý výsledek | Nástroje & ‚obaly' | Příprava krok za krokem 122

Špenátový koláč s vinnou klobásou 124
Smažené plněné olivy 124
Skotská vejce 126
Nádivka z vinné klobásy a šalvěje 126
Vinná klobása s čočkou pod bramborovou kaší 128
Daňčí klobásky s pečenou zeleninou 130
Domácí daňčí klobásky 130
Krémové těstoviny s klobáskou 132
Domácí hovězí klobásky 132
Domácí vinná klobása 134

Odlehčujeme

Hovězí karbanátky s čočkou 138
Těstoviny s mletým hovězím a fazolemi 140
Středomořský hrnec s krůtím masem a cuketovými knedlíčky 142
Karbanátky z kapra a mletého bůčku 144
Masové kuličky s houbami a česnekem 146
Korejské karbanátky s tofu 148
Kuličky z krůtího masa a bílých fazolí 150
Masové koule ukrývající kapustičky 152
Kapustové karbanátky s jablečnou kaší 154
Rychlá ‚boloňská' omáčka se zeleninou 154

Servis

Mělněný manuál | Postřehy o mase | Výběr z mlýnků | Složte si sekanou | Pro vůni, chuť i šťavnatost | Tvarování a pečení sekané | Bezpečnost | Čtěte etikety 156

Rejstřík 158

Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

MASO

■ POMĚR Není-li uvedeno jinak, rozumíme směsí mletého vepřového a hovězího masa tu, kde jsou v poměru 1:1, tedy obsahují od každého 50 %.

■ VÝROBKY A POLOTOVARY Do receptů v této knize je ideální mleté maso, popřípadě polotovary z něj obsahující navíc pouze sůl. Vysvětlení najdete na str. 157.

NA CO SI DÁVAT POZOR

■ RECEPTY Než začnete s přípravou toho kterého pokrmu, vždy si nachystejte suroviny a přečtěte postup přípravy.

■ KOŘENÍ, zvláště pálivého a nezvyklého, soli či cukru ubírejte/přidávejte podle svého uvážení. Nebojte se ochutnávat při vaření.

■ NA KŮRU Používáte-li kůru z citrusů, měly by být chemicky neošetřené (např. plody v biokvalitě). Omytí na chemii nestačí.

■ NA NÁDOBÍ Velikost a tvar použitých nádob může mít vliv například na rychlost odpařování tekutiny.

■ NA TROUBU Udávaná teplota i doba pečení je přibližná a platí pro přístroje se statickým teplem. Horkovzdušné trouby potřebují obvykle o 10–20 °C nižší teplotu.

■ NA SLOŽENÍ Jednotlivé značky výrobků se mohou lišit svými vlastnostmi, což může ovlivnit výsledek pečení i vaření. Týká se to například i obsahu soli. Receptury jednotlivých výrobků se navíc časem proměňují, což může vést k tomu, že osvědčené recepty přestanou fungovat.

■ SYROVÉ MASO (ANI HOVĚZÍ) A VEJCE nejezte, jste-li těhotné, lidé staršího věku, oslabení či nemocní, ani je nepodávejte nikomu takovému, natož malým dětem.

DÁVKOVÁNÍ A VELIKOSTI

■ LŽÍCE A LŽIČKY Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.

■ HRNKY V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypaných a zarovnaných surovin.

ŘIĎTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen váš lékař či vy sami víte, jaké potraviny vyhovují vašemu zdravotnímu stavu a/nebo přesvědčení.