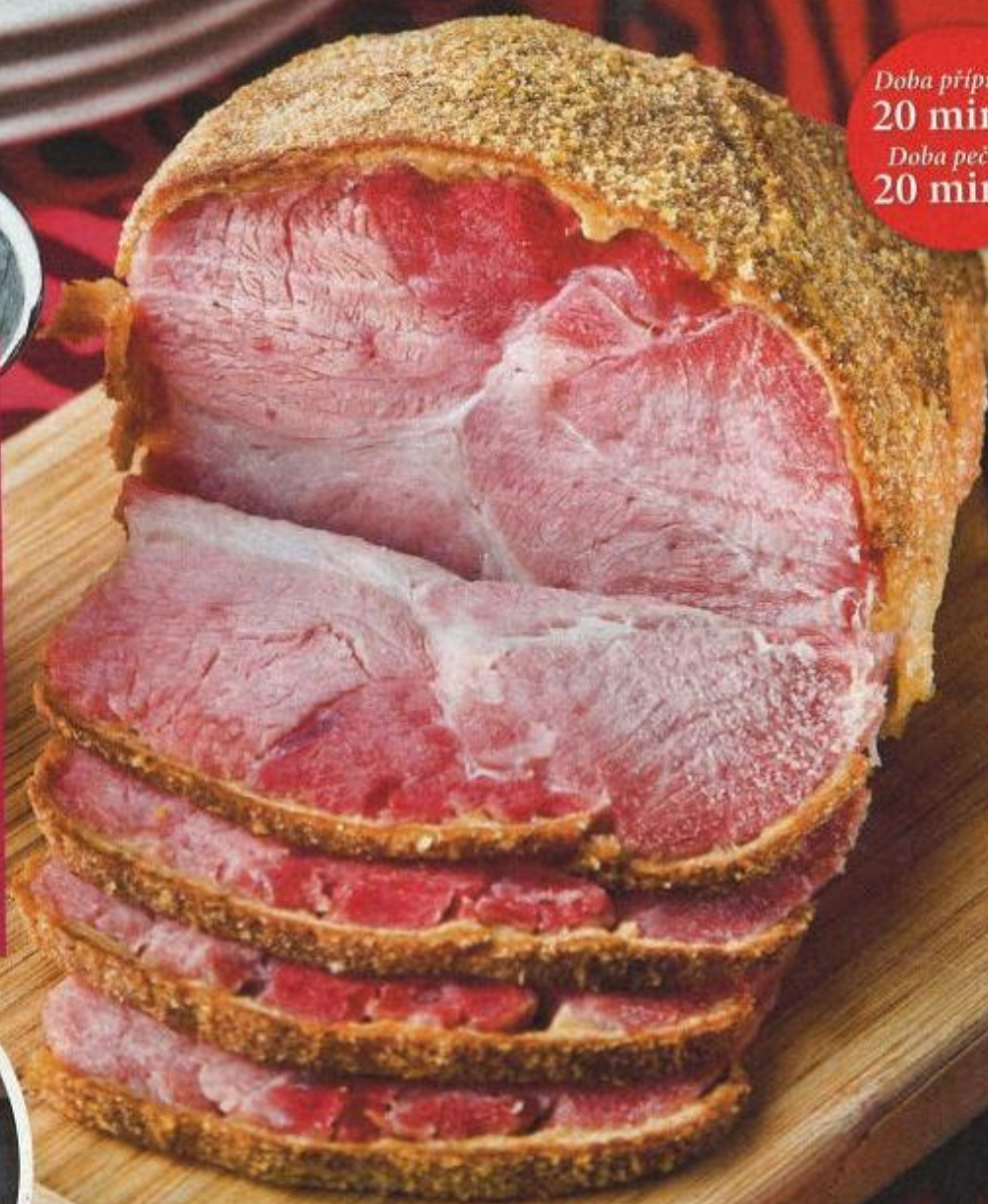
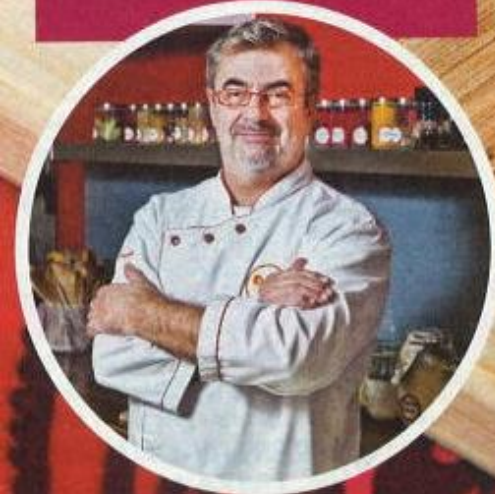


Vánoční menu ze severu

Doba přípravy:
20 minut
Doba pečení:
20 minut

POKRMY PŘIPRAVIL LUBOŠ RYCHVALSKÝ

- Po roce 1989 založil Dobré čajovny a začal cestovat.
- Sbíral zkušenosti v severní Africe, Asii i Středomoří.
- Vášeň ke kulinářství ho později přivedla k otevření pražské restaurace Dahab.
- Dnes je lektorem školy vaření Chefparade a šéfkuchařem na cestách.
- Naposledy sbíral zkušenosti na Asian Organic Gourmet Festival v Chiang Mai, kde měl tu čest vařit s hvězdami asijské gastronomické scény. Hned poté, co pro nás švédské pokrmy připravil, balil kufry do světa, aby se mohl věnovat rakousko-uherské kuchyni.



Chcete mít letos vánoční menu trochu jinak? Vyzkoušejte švédskou kuchyni, která je snadná, zdravá a skvěle chutná. A pozor: **ŠVÉDSKO JE ZEMĚ ROVNÝCH DOMÁCÍCH PRACÍ, PROTO DNES VAŘÍ MUŽ!**

VÁNOČNÍ ŠUNKA S HOŘČICÍ

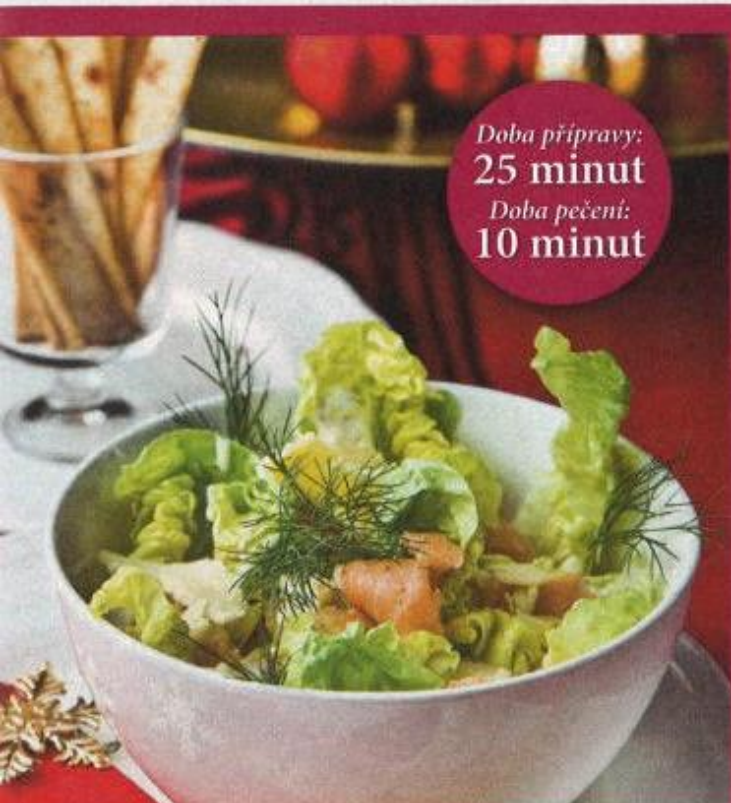
Když před nějakým Švédem řeknete „vánoční jídlo“, jako první ho asi napadne vánoční šunka – bez ní si Vánoce nedokáže nikdo představit. Tato tradice sahá až k vikingským oslavám zimního slunovratu (zhruba kolem let 800–1050). Vikingové doufali, že budou mít dobrou úrodu, když bohům obětují prasata. Sami si pak pochutnávali na šunce a medovině. Pojídání šunky se později přeneslo i do „oslav zimního slunovratu“ naší doby, tedy do Vánoc.

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

- * 1 a 1/2 kg šunky
- * 1 vejce
- * 2 lžíce celozrnné hořčice
- * 1 lžičku cukru
- * strouhanku

POSTUP:

Smíchejte vejce s hořčicí a cukrem. Touto směsí potřete šunku a posypejte ji strouhankou. Šunku pečte asi 20 minut v troubě předehřáté na 225 °C. Nechte ji vystydnout a podávejte nakrájenou na plátky a s hořčicí.



Doba přípravy:
25 minut
Doba pečení:
10 minut

SALÁT S LOSOSEM

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

- * 400 g uzeného lososa
- * 2 plátky jemného tenkého chleba
- * 1 skleničku hořčičné omáčky s bazalkou
- * 100 g polotvrdého sýra
- * 2 hlávky římského salátu

POSTUP:

Troubu předehřejte na 200 °C. Tenký chléb nakrájejte na proužky,

ty rozložte na plech a upečte dokřupava. Římský salát nakrájejte na větší kousky a dejte je do velké mísy. Uzeného lososa natrhejte na velké kusy a přidejte k salátu. Na salát nastrouhejte asi 100 g polotvrdého sýra a zalijte ho hořčičnou omáčkou s bazalkou. Vše dobře promíchejte. Podávejte v servírovací míse s tyčinkami z pečeného chleba.



Doba přípravy:
40 minut
Doba pečení:
30 minut

PEČENÝ LOSOS

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

- * 500 g filetu z lososa
- * 4 brambory
- * 200 g brokolice
- * špetku muškátového oříšku
- * 1 skleničku hořčičné omáčky
- * 2 plátky jemného tenkého chleba
- * olivový olej
- * sůl * pepř * 1 vejce

POSTUP:

Troubu předehřejte na 200 °C. Brambory oloupejte, nakrájejte a uvařte doměčka. Brokolici rozdělte na růžičky a také ji uvařte

doměčka. Zeleninu rozšfouchejte, osolte, opepřete, promíchejte s vajíčkem a dochuťte muškátovým oříškem. Filety z lososa položte na plech, jemně je ochuťte solí a pepřem a pečte v troubě asi 10 minut. Tenký chléb nakrájejte na dlouhé proužky, rozložte je na plech, potřete trochou olivového oleje a dochuťte špetkou pepře a soli. Pak ho pečte v troubě dozlatova, asi 5 až 10 minut. Ze zeleniny tvořte placičky a opečte je na oleji. Lososa podávejte s plackou, přelijte ho omáčkou a na talíř přidejte proužky opečeného chleba.

JANSSONOVO POKUŠENÍ

Tohle jídlo je ve Švédsku nesmírně oblíbené, a to hlavně v období kolem Vánoc, kdy ho s naprostou samozřejmostí najdete na každém stole v celé zemi. Je to zapečený pokrm, v němž se střídají vrstvy brambor, šprotů a cibule se smetanou. Podává se jako součást studeného buffetu, jako samostatné jídlo nebo lehká pozdní večeře.

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

- * 5-6 brambor
- * 2 cibule
- * 1 konzervu marinovaných šprotů
- * 2 lžíce másla
- * 300 ml smetany na šlehání

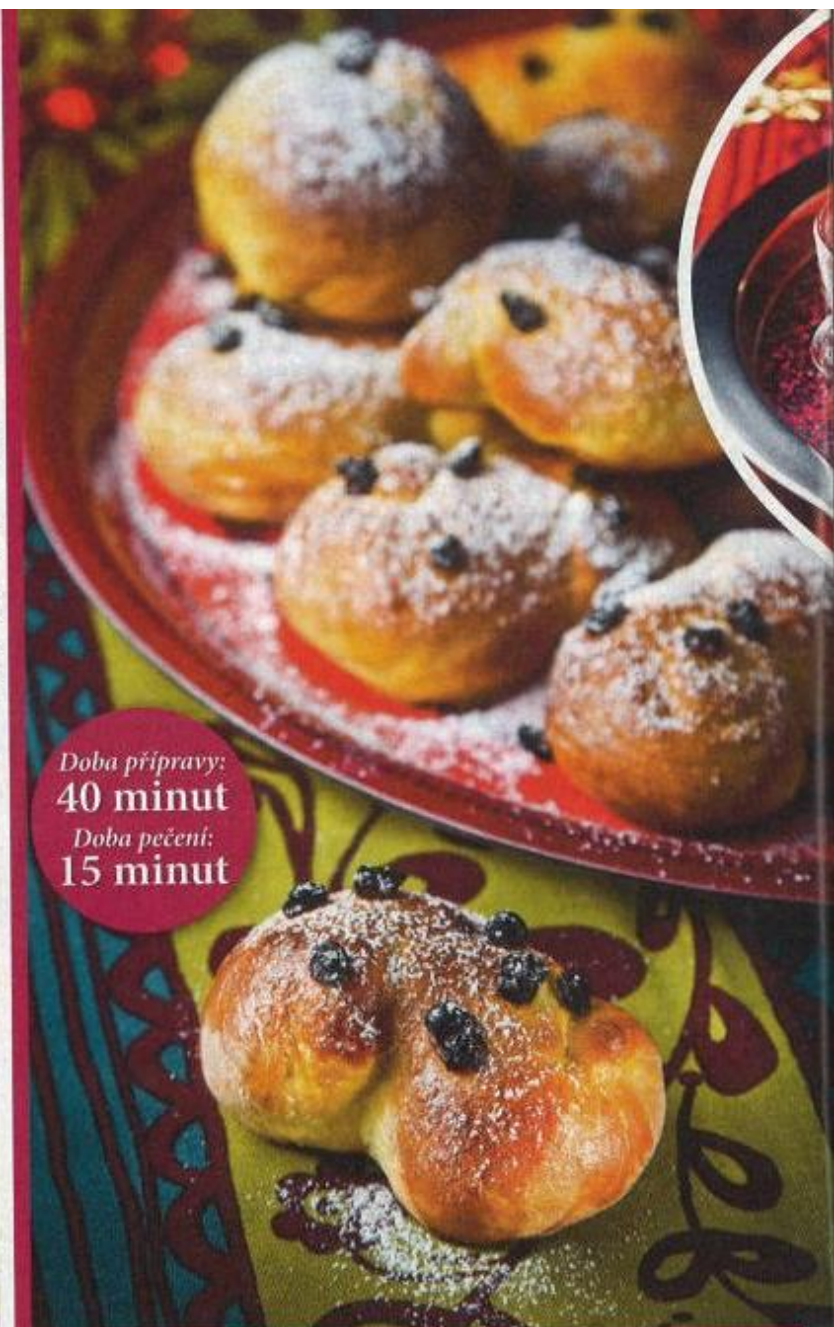
POSTUP:

Brambory oloupejte a nakrájejte je na tenčí hranolky – „sirky“. Cibuli osmahněte na másle dozlatova. Otevřete konzervu šprotů

a tekutinu schovejte stranou. Do vymazané zapékací mísy pokládejte střídavě vrstvy brambor, šprotů a cibule. První a poslední vrstvu tvoří brambory. Směs zalijte asi polovinou smetany, přidejte několik oříšků másla a pečte ve středně rozežháté troubě zhruba 45 minut. Když povrch pěkně zžhnedne, přidejte zbylou smetanu. Pokud chcete, můžete v průběhu pečení po troškách přilévat i šťávu ze šprotů.



Doba přípravy:
30 minut
Doba vaření:
45 minut



Doba přípravy:
40 minut
Doba pečení:
15 minut

LUSSEKATT

Sladké pečivo „lussekatt“ je spojené s oslavami svátku sv. Lucie 13. prosince. Jde o kynuté bochánky výrazně žluté barvy, za kterou vděčí přidanému šafránu. Pečou se v mnoha různých tvarech, nejoblíbenější mají podobu písmene S se spirálovitě zakroucenými konci a s rozinkou uprostřed každé spirály. Spirálovité bochánky se často pokládají buď do kříže, nebo vedle sebe. Jejich tvar je odvozený z dávných vzorů, které sahají až do doby bronzové – objevuje se například na špercích.

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

- * 150 g másla
- * 500 ml mléka
- * 50 g droždí
- * 1 g šafránu
- * 1/2 čajové lžičky soli
- * 1/2 hrnku cukru
- * 2 vejce
- * 6 hrnků hladké mouky
- * vejce a rozinky na ozdobení

POSTUP:

Z másla, lžičky mouky, droždí, trochy vlažného mléka a lžičky

cukru nechte vzejít kvásek. Do mísy dejte mouku, cukr, sůl, šafrán (ten nechte nejdříve rozpustit v mléce), 1 vejce a vše promíchejte s kváskem. Vypracujte pevné a hladké těsto a nechte ho kynout na teplém místě. Pak ho zpracujte na pomoučené ploše. Těsto by mělo být lehké, vláčné a ne příliš pevné. Vytvarujte esička, poskládejte je na plech, potřete vejcem a posypejte rozinkami. Pečte je asi 15 minut v troubě předehřáté na 190 °C.



ŠVÉDSKÝ GLÖGG

BUDETE POTŘEBOVAT
(PRO 4 OSOBY):

- * 1 láhev glöggu (750 ml)
- * 100 g mandlí a rozinek
- * 300 g medových perníčků

POSTUP:

Ohřejte glögg (seženete v IKEA) v hrnci na sporáku, ale nenechte ho dojít k bodu varu. Pak ho podávejte v malých šálkách, dokáždého přidejte lžičku mandlí a hrozinek. K horkému nápoji přikusujte perníčky.

Doba
přípravy:
10 minut



Doba přípravy:
40 minut
Doba vaření:
40 minut

MASOVÉ KULIČKY S OMÁČKOU

Masové kuličky jsou bezpochyby nejznámějším švédským jídlem. Tradičně se podávají s bramborami, brusinkovým džemem a smetanovou omáčkou. V tomto pokrmu se spojují nečekané chutě – sladké brusinky tvoří kontrast k masovým kuličkám, ale zároveň s nimi krásně ladí, zatímco smetanová omáčka mezi nimi funguje jako neutrální „prostředník“.

BUDETE POTŘEBOVAT
(PRO 4 OSOBY):

- * 250 g mletého hovězího masa
- * 250 g mletého vepřového masa
- * 1 vejce
- * 300 ml smetany
- * 2 lžíce cibule najemno nasekané cibule
- * 3 lžíce strouhanky
- * 2 vychladlé vařené brambory
- * 4-5 lžíc másla
- * sůl, bílý pepř

POSTUP:

Cibuli orestujte na 2 lžících másla. Brambory rozmačkejte astrouhanku zvlhčete trochou vody. Pak vše smíchejte s masem, smetanou, vejcem a vytvořte hladkou hmotu, kterou osolte a opepřete. Ze směsi tvarujte kuličky a pokládejte je napomoučené prkénko. Pak kuličky pomalu smažte na větším množství másla. Mezitím do rendlíku nalijte vývar. Přidejte smetanu a podle potřeby ji zahustíte trochou mouky. Omáčku osolte, opepřete, dochuťte sójovou omáčkou a nakonec ji přecedte přes jemné sítko. Opečené kuličky podávejte přelité omáčkou, s přílohou podle chuti a brusinkami.

NA OMÁČKU:

- * 100 smetany
- * sůl, bílý pepř
- * 200 ml hovězího vývaru
- * sójovou omáčku
- * mouku podle potřeby

BLESK
pro
ženy

Soutěž

o 10x balíček proti kocovině!

vyhraje doplněk stravy **AlcoSTOP**, díky kterému si budete moci užívat zábavy bez strachu z ranní kocoviny. Přípravek je určen pro detoxikaci a regeneraci organismu po požívání alkoholu. Obsažený silymarin napomáhá chránit jaterní a střevní buňky před nepříznivými účinky alkoholu. Současně stabilizuje, posiluje jaterní buňky a podporuje přirozené detoxikační mechanismy jater.

Kolik tablet ukrývá každé balení přípravku AlcoSTOP?

- a) 5 b) 20 c) 10



SMS s odpovědí posílejte od 15. 12. do 28. 12. 2014

a číslo 907 99 10 ve tvaru: **KOCOVINA**mezera**ODPOVED**mezera**JMENO**mezera**ADRESA**mezera**PSC**

číslo: KOCOVINA B Jana Novakova Prazska 12 Ofornouc 77900. Cena 1 SMS je 10 Kč vč. DPH. Provozujie CZECH NEWS CENTER a.s., www.platmobilem.cz. Infolinka: 296 363 199, po-pá 8-16 hod. Kompletní pravidla najdete na www.bleskprozeny.cz/pravidla