

VARENIE S DOTYKOM BUDÚCNOSTI

UMENIE NA TANIERI

DÁVID MIČO

VITAJTE VO SVETE CHUTÍ, VÔNÍ A KREATIVITY!

TÁTO KUCHÁRSKA KNIHA VZNIKLA AKO SPOJENIE TRADÍCIE A MODERNÝCH TECHNOLOGIÍ.

V ČASE, KEĎ UMELÁ INTELIGENCIA (AI) ČORAZ VIAC ZASAHUJE DO NAŠICH ŽIVOTOV, ROZHODOL SOM SA VYUŽIŤ JEJ POTENCIÁL AJ PRI TVORBE NIEČOHO OSOBNÉHO – MOJEJ VLASTNEJ KNIHY. POMOHLA MI S ÚPRAVOU TEXTOV, VÝPOČTOM INGREDIENCIÍ A AJ S GRAFICKÝM SPRACOVANÍM STRÁN. VĎAKA NEJ, ALE NAJMÄ VĎAKA ODHODLANIU A VÍZII, SA MÔJ DÁVNÝ SEN STAL SKUTOČNOSŤOU.

MOJA LÁSKA K VARENIU SA ZAČALA V DETSTVE. HODINY STRÁVENÉ V KUCHYNI S BABIČKOU MI UKÁZALI, ŽE JEDLO JE VIAC NEŽ LEN POKRM – JE TO SPOMIENKA, OBJATIE, JAZYK, KTORÝM SA VYJADRUJE LÁSKA. TIETO MOMENTY SA MI HLBOKO VRYLI DO SRDCA A STALI SA ZÁKLADOM MOJEJ KULINÁRSKEJ CESTY.

ROKMI SOM RÁSTOL, UČIL SA, SKÚŠAL NOVÉ VECI A NEPRESTÁVAL SNÍVAŤ. A HOCI SA SNY NIEKEDY ZDAJÚ BYŤ VZDIALENÉ, SÚ TO PRÁVE TIE, KTORÉ NÁS VEDÚ – AK IM DOVOLÍME. TÁTO KNIHA NIE JE LEN ZBIERKOU RECEPTOV. JE TO SVEDECTVO O TOM, ŽE AK V TEBE HORÍ TÚŽBA A VYTRVÁŠ, AJ ZDANLIVO OBYČAJNÝ SEN MÔŽE NADOBUDNÚŤ REÁLNU PODOBU.

KAŽDÁ STRANA TEJTO KNIHY JE DÔKAZOM, ŽE TRADÍCIA SA MÔŽE STRETNÚŤ S MODERNOU TECHNOLOGIOU, ŽE MINULOSŤ MÁ MIESTO V PRÍTOMNOSTI, A ŽE AJ OBYČAJNÉ SUROVINY MÔŽU ROZPRÁVAŤ PRÍBEH – AK IM TO DOVOLÍME

NEZABÚDAJ SNÍVAŤ. NEZABÚDAJ TVORIŤ. A HLAVNE – NEZABÚDAJ VERIŤ, ŽE AJ TVOJ SEN SI ZASLÚŽI ŽIŤ.

CESTA CHUŤAMI A SPOMIENKAMI

POLIEVKY

KAPUSTNICA SO SUŠENÝMI
SLIVKAMI A HRÍBMI

TEKVICOVÁ POLIEVKA S
JABLKOM, ZÁZVOROM A
KOKOSOVÝM MLIEKOM

PARADAJKOVÁ POLIEVKA Z
PEČENÝCH PARADAJOK

KRÉMOVÁ HRÍBOVÁ POLIEVKA
CESNAČKA

HLAVNÉ JEDLÁ

BOEUF BOURGUIGNON

PEČENÉ KURACIE STEHNÁ SO
ZEMIAKMI A MRKVOU

ZUBÁČ NA MASLE S BYLINKAMI
A ZELENINOVÉ KRUPOTTO

POLPETTE Z MLETÉHO MÄSA V
PARADAJKOVEJ OMÁČKE

KRÉMOVÉ HRÍBOVÉ RIZOTO S
OPEČENÝMI ŠAMPIŇÓNMÍ

DEZERTY

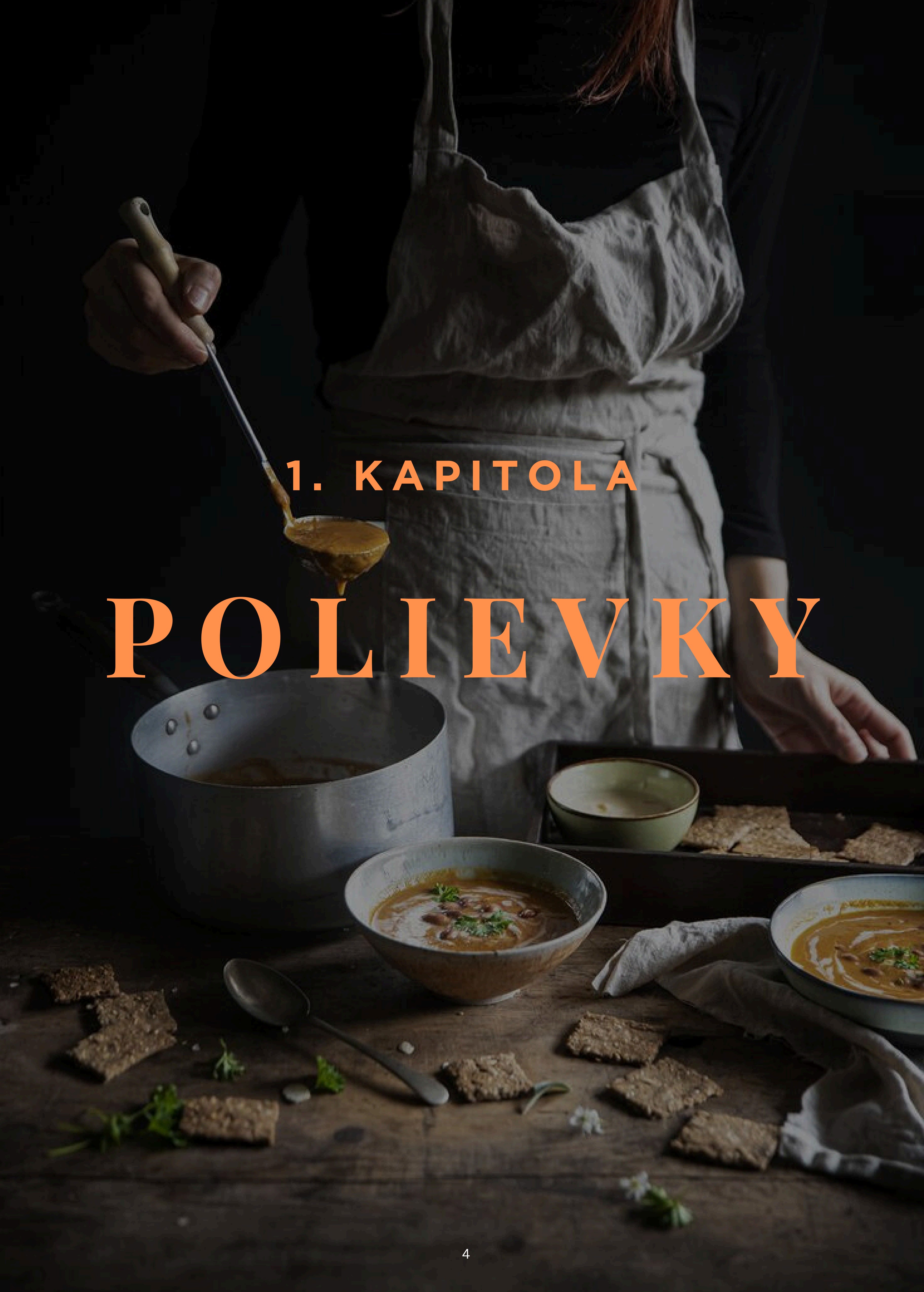
LEVANDULEOVÉ CRÈME BRÛLÉE

REBARBOROVÝ KOLÁČ

JABLKOVÝ KOLÁČ TARTE
TATIN

PARENÉ BUCHTY SO
SLIVKOVÝM LEKVÁROM

ČOKOLÁDOVÉ BROWNIE

A person wearing a white apron over a dark long-sleeved shirt is ladling a thick, orange-brown soup from a silver pot into a white bowl. The scene is set on a dark wooden table. In the foreground, there are several bowls of the same soup, some garnished with fresh herbs and small white flowers. There are also some crackers and a spoon on the table. The background is dark, and the overall lighting is warm and focused on the food.

1. KAPITOLA POLIEVKY

SEMIENKO

TAM, KDE JE TICHU, ZAČÍNA ŽIVOT.

LEŽÍŠ V TMAVEJ PÔDE, EŠTE BEZ
MENA, BEZ FORMY

NIKTO ŤA NEVIDÍ, NIKTO TI NEVERÍ,
ALE TY UŽ EXISTUJEŠ.

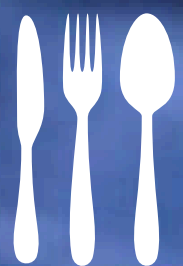
MÁŠ V SEBE CELÝ PRÍBEH — UKRYTÝ,
ČAKAJÚCI, PRIPRAVENÝ.

V TOMTO TICHU SA RODÍ NÁDEJ.
ZRNKÁ, KTORÉ SA JAVIA BEZCENNÉ,
SKRÝVAJÚ NEKONEČNÝ POTENCIÁL.

NIE SI LEN SEMIENKO. SI PRÍSĽUB.

AJ ČLOVEK PRICHÁDZA NA SVET AKO
NIEČO MALINKÉ,
ALE V SEBE NESIE SVET, KTORÝ EŠTE
LEN BUDE.

KAPUSTNICA SO SUŠENÝMI SLIVKAMI A HRÍBMI



4 PORCIE



1,5 HODINY



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 500 G KYSLEJ KAPUSTY
- 300 G ÚDENÝCH REBIER
- 2 ÚDENÉ KLOBÁSY
- 50 G SUŠENÝCH SLIVIEK
- 30 G SUŠENÝCH HRÍBOV (NAMOČENÝCH)
- 1 CIBULA, 3 STRÚČIKY CESNAKU
- 1 LYŽICA BRAVČOVEJ MASTI
- BOBKOVÝ LIST, NOVÉ A ČIERNE KORENIE, RASCA
- MLETÁ A ÚDENÁ SLADKÁ PAPRIKA
- SOL PODĽA CHUŤI
- 1,5 LITRA VODY

POSTUP:

- 1 PRIDAJTE RASCU, MLETÚ ČERVENÚ PAPRIKU A SOL. KRÁTKO PREMIEŠAJTE, ABY SA PAPRIKA NEPRIPÁLILA, ALE KRÁSNE ROZVOŇALA.
- 2 ROZOHREJTE HRNIEC A NA BRAVČOVEJ MASTI OPRAŽTE NA KOLIESKA NAKRÁJANÚ ÚDENÚ KLOBÁSU. PO CHVÍLKE PRIDAJTE NAJEMNO NASEKANÚ CIBULU A RESTUJTE JU DO SKLOVITA.
- 3 PRISYPTTE KYSLÚ KAPUSTU, PREMIEŠAJTE JU SO ZÁKLADOM A ZALEJTE VODOU. PRIDAJTE ĎALŠIU KLOBÁSU A ÚDENÉ REBRÁ.
- 4 PRIDAJTE SUŠENÉ HRÍBY (AJ VODU, V KTOREJ SA MÁČALI) A SUŠENÉ SLIVKY. VHOĎTE BOBKOVÝ LIST, NOVÉ KORENIE A ČIERNE KORENIE.
- 5 PRIKRYTE POKRIEVKOU A VARTE NA MIERNOM OHNI PRIBLIŽNE 1 HODINU. PO VYPNUTÍ EŠTE DOCHUTÍME PODĽA POTREBY SOĽOU.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAJTE HORÚCE S ČERSTVÝM CHLEBOM.

TIP:

PRE EŠTE VÝRAZNEJŠIU CHUŤ PRIDAJTE DO ZÁKLADU AJ ÚDENÚ MLETÚ PAPRIKU. A AK CHCETE POLIEVKU OZVLÁŠTNIŤ, SKÚSTE PRI VARENÍ PRIDAŤ AJ ROZDRVENÉ BORIEVKY, KTORÉ JEJ DODAJÚ JEMNE AROMATICKÝ TÓN.

KLÍČOK

Z TICHÁ SA RODÍ POHYB. PRVÝ,
NEISTÝ, ALE VLASTNÝ.

VYKLÍČIŠ V TEMNOTE,
ŤAHÁŠ SA ZA SVETLOM, KTORÉ EŠTE
NEVIDÍŠ,
LEN TUŠÍŠ.

SVET JE NOVÝ,
NEPOZNANÝ A VEĽKÝ,
NO V TEBE HORÍ TÚŽBA RÁŠŤ

SI KREHKÝ,
KAŽDÝ DOTYK MÔŽE ZRANIŤ,
ALE PRÁVE V TEJTO ZRANITEĽNOSTI
SA UKRÝVA SILA.

NIE SI SÁM -
PÔDA ŤA DRŽÍ,
SVETLO ŤA VOLÁ,
A TY SA UČÍŠ VERIŤ.

TAK AKO DIEŤA, KTORÉ SA UČÍ
CHODIŤ,
PADÁŠ, NO VSTÁVAŠ.
RASTIEŠ.

TEKVICOVÁ POLIEVKA S JABLKOM, ZÁZVOROM A KOKOSOVÝM MLIEKOM



4 PORCIE



30 minut



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 800 G HOKKAIDO TEKVICE SO ŠUPKOU, NA KOCKY
- 2 JABLKÁ, OŠÚPANÉ A NAKRÁJANÉ NA KÚSKY
- 1 STREDNE VEĽKÁ CIBUĽA, NASEKANÁ
- 3 STRÚČIKY CESNAKU, NASEKANÉ
- 1 POLIEVKOVÁ LYŽICA ČERSTVÉHO ZÁZVORU
- 1 LITER ZELENINOVÉHO VÝVARU
- 200 ML KOKOSOVÉHO MLIEKA
- 2 POLIEVKOVÉ LYŽICE OLEJA
- MLETÝ KORIANDER PODĽA CHUTI
- SOĽ A ČIERNE KORENIE PODĽA CHUTI

POSTUP:

1 NA OLEJI ORESTUJTE CIBUĽU DO SKLOVITA.

2 PRIDAJTE CESNAK A ZÁZVOR, KRÁTKO ORESTUJTE, ABY SA UVOĽNILA ARÓMA.

3 PRISYPTTE NAKRÁJANÚ TEKVICU A JABLKÁ, PREMIEŠAJTE A NECHAJTE PÁR MINÚT RESTOVAŤ.

4 PRILEJTE KOKOSOVÉ MLIEKO A ROZMIXUJTE POLIEVKU NA HLADKÝ KRÉM. DOCHUTTE MLETÝM KORIANDROM, SOĽOU A ČIERNYM KORENÍM.

5 ZALEJTE ZELENINOVÝM VÝVAROM, OSOLTE A OKOREŇTE. PRIKRYTE POKRIEVKOU A VARTE PRIBLIŽNE 20 MINÚT, KÝM TEKVICA NEZMÄKNE.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAJTE S OPRAŽENÝMI TEKVICOVÝMI SEMIENKAMI A PÁR KVAPKAMI TEKVICOVÉHO OLEJA.

TIP:

PRE PIKANTNEJŠIU VERZIU PRIDAJTE ŠTIPKU ČILI PRÁŠKU ALEBO KARI KORENIE. AK CHCETE POLIEVKU EŠTE KRÉMOVEJŠIU, POUŽITE VIAC KOKOSOVÉHO MLIEKA ALEBO PRIDAJTE TROCHU SMOTANY NA VARENIE. POLIEVKA CHUTÍ VÝBORNE AJ S ČERSTVÝM CHLEBOM ALEBO KRUTÓNMI.

STEBLO

ZO ZEME SA DVÍHA PRVÝ ZNAK
ODVAHY

Z KLÍČKA VYRASTÁ STEBLO -
TENKÉ, NO ODHODLANÉ.
OHÝBA SA VO VETRE,
ALE NELÁME SA.
HĽADÁ SLNKO,
RASTIE, AJ KEĎ EŠTE NEVIE KAM.

SVET HO SKÚŠA DAŽĎOM, CHLADOM,
NO PRÁVE V TOM SI BUDUJE SILU.
NIE JE EŠTE SILNÉ, ALE JE ŽIVÉ.
A TO STAČÍ.

TAK AKO ČLOVEK -
HOCI NEISTÝ,
UŽ KRÁČA VLASTNOU CESTOU.

PARADAJKOVÁ POLIEVKA Z PEČENÝCH PARADAJOK



4 PORCIE



45 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 1 KG ZRELÝCH PARADAJOK, PREKROJENÝCH NA POLOVICE
- 1 VEĽKÁ ŽLTÁ CIBUĽA, NAKRÁJANÁ NA ŠTVRŤKY
- 1 CELÁ HLAVIČKA CESNAKU, PREKROJENÁ NA POLOVICU
- 2 POLIEVKOVÉ LYŽICE OLIVOVÉHO OLEJA
- SOĽ A ČIERNE KORENIE PODĽA CHUTI
- ČERSTVÝ ALEBO SUŠENÝ TYMIAN PODĽA CHUTI
- 500 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU ALEBO VODY

POSTUP:

1 RÚRU PREDHREJTE NA 180 °C.

2 NA PLECH VYLOŽENÝ PAPIEROM NA PEČENIE POUKLADAJTE PARADAJKY, CIBUĽU A CESNAK. POKVAPKAJTE OLIVOVÝM OLEJOM, DOCHUŤTE SOĽOU, ČIERNYM KORENÍM A TYMIANOM. PREMIEŠAJTE.

3 PEČTE V RÚRE PŘIBLIŽNE 30 MINÚT, KÝM ZELENINA ZMÄKNE A ZÍSKA JEMNE KARAMELIZOVANÚ FARBU.

4 PO UPEČENÍ PRELOŽTE ZELENINU DO HRNCA, ZALEJTE VÝVAROM ALEBO VODOU A ROZMIXUJTE DOHLADKA.

5 AK JE POLIEVKA PRÍLIŠ HUSTÁ, PRIDAJTE TROCHU VODY ALEBO VÝVARU NA ZRIEDENIE A KRÁTKO POVARTE. DOCHUTÍME PODĽA POTREBY SOĽOU A KORENÍM.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAJTE V HLBOKOM TANIERI, POKVAPKANÉ OLIVOVÝM OLEJOM, OZDOBENÉ ČERSTVOU BAZALKOU. POLIEVKA CHUTÍ SKVELE S OPEČENÝM CHLEBÍKOM ALEBO KRUTÓNMI.

TIP:

PRE KRÉMOVEJŠIU VERZIU PRIDAJTE DO POLIEVKY TROCHU SMOTANY NA ŠLAHANIE. PRE INTENZÍVNEJŠIU CHUŤ PRIDAJTE NIEKOĽKO LÍSTKOV ČERSTVEJ BAZALKY EŠTE PRED ROZMIXOVANÍM. AK CHCETE POLIEVKU OZVLÁŠTNIŤ, POSYPTTE JU NASTRÚHANÝM PARMEZÁNOM ALEBO OPEČENÝMI PÍNIOVÝMI ORIEŠKAMI.

LÍSTOK

PRVÝKRÁT CÍTIŠ SLNKO.
NIE AKO LÚČ, ALE AKO DOTYK.
TEPLO, KTORÉ ŤA NEHORÍ,
LEN ŤA UČÍ CÍTIŤ.

OTVÁRAŠ SA SVETU,
KTORÝ JE VÄČŠÍ, NEŽ SI VEDEL.
KAŽDÝ DEŇ PRINÁŠA NOVÝ TVAR,
NOVÚ CHUŤ, NOVÝ VIETOR.

SI STÁLE KREHKÝ,
NO UŽ NIE SI BEZMOCNÝ.
TVOJA FORMA SA MENÍ,
RASTIEŠ V KRÁSU, O KTOREJ SI
NETUŠIL.

NIEKTORÉ DNI SÚ PLNÉ SVETLA,
INÉ ZAHALIA OBLOHU DO TIEŇA.
ALE AJ TIEŇ JE SÚČASŤ RASTU.
AJ DAŽĎOM SA LIST UČÍ PIŤ ŽIVOT.

NIE SI LEN LÍSTOK.
SI PRVÝ ODKAZ, ŽE ŽIVOT MÁ SMER.

KRÉMOVÁ HRÍBOVÁ POLIEVKA



4 PORCIE



40 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 1 HRŠŤ SUŠENEJ ZMESI HÚB
- 1 CIBUĽA
- 2 STRÚČIKY CESNAKU
- 3 ZEMIAKY
- 1 LITER VÝVARU (ZELENINOVÝ ALEBO KURACÍ)
- 2 PL MASLA ALEBO OLEJA
- 1 BOBKOVÝ LIST
- 1 ČL MLETEJ ČERVENEJ PAPRIKY
- SOĽ A KORENIE PODĽA CHUTI
- 200 ML SMOTANY NA VARENIE
- 1 PL HLADKEJ MÚKY

POSTUP:

- 1 SUŠENÉ HUBY NAMOČTE DO TEPLEJ VODY NA 15 MINÚT.
- 2 NA MASLE ALEBO OLEJI OSMAŽTE NADROBNO NAKRÁJANÚ CIBUĽU DO SKLOVITA. PRIDAJTE PRETLAČENÝ CESNAK A KRÁTKO ORESTUJTE. NA KONIEC PRIDAJTE TROCHU MLETEJ PAPRIKY NA FARBÚ.
- 3 ZALEJTE VÝVAROM. PRIDAJTE NAMOČENÉ HUBY AJ S VODOU, BOBKOVÝ LIST, SOĽ A KORENIE.
- 4 PRIDAJTE NAKRÁJANÉ ZEMIAKY A PREMIEŠAJTE.
- 5 VARTE NA MIERNOM OHNI PRIBLIŽNE 20-25 MINÚT, KÝM ZEMIAKY NEZMÄKNÚ.
- 6 V MALEJ MISKE ZMIEŠAJTE SMOTANU S MÚKOU. POMALY PRILIEVAJTE DO POLIEVKY ZA STÁLEHO MIEŠANIA, ABY SA NEVYTVOŘILI HRUDKY. NA DOCHUTENIE MÔŽETE PRIDAŤ TROCHU CUKRU PRE ZVÝRAZNENIE CHUTI. PO VYPNUTÍ MÔŽETE PRIDAŤ OCOT PODĽA CHUTI.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAJTE HORÚCU S VOLSKÝM OKOM NAVRCHU A ČERSTVÝM CHLEBOM.

TIP:

NA OZDOBU PRIDAJTE KÔPOR A POKVAPKAJTE ZELENÝM OLEJOM.

SVETLO

V KAŽDOM ŽIVOTE PRÍDE CHVÍĽA,
KEĎ CÍTIŠ, ŽE NIEČO VOLÁ VYŠŠIE.
NIE HLAS, NIE PRÍKAZ -
LEN SVETLO, KTORÉ DÁVA ZMYSEL.

ZAČÍNAŠ SA K NEMU NAKLÁŇAŤ,
AKO RASTLINA ZA SLNKOM.
BEZ DÔVODU, BEZ ISTOTY,
LEN S NÁDEJOU, ŽE TAM JE NIEČO
VIAC.

NIEKEDY JE SVETLO SLABÉ,
ZAHAĽUJE HO TIEŇ, BÚRKA ČI
SMÚTOK,
NO TY SI PAMÄTÁŠ, ŽE BOLO.
A TO STAČÍ, ABY SI ŠIEL ĎALEJ.

SVETLO JE SEN, KTORÝ SI EŠTE NEŽIL.
JE TO LÁSKA, KTORÚ CÍTIŠ SKÔR,
NEŽ PRÍDE.
JE TO SMER, NIE CIEL.

CESNAČKA



4 PORCIE



40 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 300 G ÚDENÉHO MÄSA
- 1 HLAVA CESNAKU (PRIBLIŽNE 10 STRÚKOV)
- 1 L VÝVARU (KURACIEHO ALEBO ZELENINOVÉHO)
- 3 ZEMIAKY
- 1 CIBUĽA
- 2 LYŽICE BRAVČOVEJ MASTI
- 1 LYŽIČKA MLETEJ ČERVENEJ PAPRIKY
- KORENINY: SOĽ, ČIERNE KORENIE, BOBKOVÝ LIST, NOVÉ KORENIE, DRVENÁ RASCA
- NASEKANÁ PETRŽLENOVÁ VŇAŤ
- NASTRÚHANÝ SYR (NA PODÁVANIE)
- KÔPKA KRÁJANÉHO CHLEBÍKA NA KRUTÓNY

POSTUP:

- 1 ÚDENÉ MÄSO NAKRÁJAJTE NA KOCKY A OPRAŽTE NA BRAVČOVEJ MASTI.
- 2 PRIDAJTE NAKRÁJANÚ CIBUĽU A RESTUJTE, KÝM NEZAČNE SKLOVATIEŤ.
- 3 PRIDAJTE CESNAK NAKRÁJANÝ NA PLÁTKY, MLETÚ ČERVENÚ PAPRIKU, DRVENÚ RASCU, SOĽ A ČIERNE KORENIE. DOBRE PREMIEŠAJTE, ABY SA KORENINY SPOJILI S OSTATNÝMI SUROVINAMI.
- 4 PRIDAJTE NAKRÁJANÉ ZEMIAKY NA KOCKY A ZALEJTE VÝVAROM.
- 5 DO HRNCA VLOŽTE BOBKOVÝ LIST A NOVÉ KORENIE. VARTE NA MIERNOM OHNI, KÝM ZEMIAKY NEZMÄKNÚ (PRIBLIŽNE 20 MINÚT).
- 6 KEĎ SÚ ZEMIAKY UVARENÉ, POLIEVKU ODSTAVTE Z OHŇA A PRIDAJTE PRELISOVANÝ CESNAK A NASEKANÚ PETRŽLENOVÚ VŇAŤ. PREMIEŠAJTE.

SERVÍROVANIE:

NALEJTE DO TANIERA, POSYPTÉ NASTRÚHANÝM SYROM, NASEKANOU PETRŽLENOVOU VŇAŤOU A PRIDAJTE CHRUMKAVÉ KRUTÓNY.

TIP:

NAMIESTO MLETEJ ČERVENEJ PAPRIKY MÔŽETE POUŽIŤ ÚDENÚ MLETÚ PAPRIKU PRE JEMNÚ DYMOVÚ CHUŤ.

DÁŽĎ

A PRIŠIEL DÁŽĎ.
NIE VŽDY JEMNÝ A TICHÝ -
NIEKEDY ŤA PREMOČÍ, INOKEDY
OČISTÍ.

BEZ NEHO BY SI VŠAK NEPREŽIL.
PRINÁŠA VODU, KTORÚ SI NEVEDEL
POPROSIŤ,
A SKÚŠKY, KTORÉ SI NECHCEL PREJSŤ.

DÁŽĎ V TVOJOM ŽIVOTE SÚ SLZY,
AJ NÁDEJ, KTORÁ PRICHÁDZA PO
NICH.

NEPÝTA SA, ČI SI PRIPRAVENÝ.
ALE KAŽDÁ KVAPKA MÁ ZMYSEL.

LEBO VĎAKA NEMU RASTIEŠ.
AJ KEĎ TI JE CHLADNO. AJ KEĎ ŤA
BOLÍ.

2. KAPITOLA

HLAVNÉ JEDLÁ

RAST

DÁŽĎ USTÚPIL. A TY SI ZAČAL RÁSTĚ.
UŽ TO NIE JE LEN O PREŽITÍ.

JE TO O SILE ÍŠŤ VYŠŠIE –
AJ KEĎ TI VIETOR BERIE ROVNOVÁHU.

S KAŽDÝM DŇOM SA NAŤAHUJEŠ K
SLNKU,
ZAKOREŇUJEŠ HLBSIE, OBJÍMAŠ
PRIESTOR.

OBJAVUJEŠ, ČO VŠETKO V TEBE
DRIEMALO.

UŽ NIE SI LEN VÝHONOK.
UŽ MÁŠ FORMU, KTORÚ VIDNO.

ALE CESTA RASTU NIKDY NEKONČÍ.
LEBO PRAVÁ SILA NIE JE V TOM,
ČO SI DOSIAHOL –
ALE V TOM, ŽE POKRAČUJEŠ.

BOEUF BOURGUIGNON



4 PORCIE



2 HODINY



STREDNÁ

SUROVINY:

- 400G HOVÄDZIEHO ZADNÉHO
- 60G PRERASTENEJ SLANINY
- 1 VÄČŠIA MRKVA
- 1 VEĽKÁ ČERVENÁ CIBUĽA
- 4-5 ŠALOTIEK
- 1 STRÚČIK CESNAKU
- 200ML ČERVENÉHO VÍNA
- 200ML HOVÄDZIEHO VÝVARU
- 1 STONKA ČERSTVÉHO TYMIÁNU
- 2 BOBKOVÉ LISTY
- SOĽ, MLETÉ ČIERNE KORENIE PODĽA CHUTI
- ZEMIAKY PODĽA POTREBY (CCA 400G NA 4 PORCIE)
- OLEJ NA OPEKANIE

POSTUP:

- 1 NA OLEJI OPEČIEME NA VÄČŠIE KÚSKY NAKRÁJANÉ HOVÄDZIE MÄSO, OSOLÍME, OKORENÍME A VYBERIEME BOKOM.
- 2 V TOM ISTOM HRNCI ORESTUJEME NA KOCKY NAKRÁJANÚ SLANINU, MRKVU, CIBUĽU, ŠALOTKY A PRETLAČENÝ CESNAK.
- 3 PRIDÁME OPEČENÉ MÄSO, PODLEJEME VÍNOM A VÝVAROM.
- 4 DOCHUTÍME SOĽOU, ČIERNYM KORENÍM, PRIDÁME TYMIÁN A BOBKOVÉ LISTY.
- 5 DUSÍME PRIKRYTÉ NA MIERNOM OHNI, KÝM MÄSO NEZMÄKNE (CCA 1,5 HODINY).
- 6 MEDZITÝM SI UVARÍME ZEMIAKY V OSOLENEJ VODE.
- 7 PRED PODÁVANÍM PRIDÁME DO HOTOVÉHO JEDLA UVARENÉ ZEMIAKY A PREMIEŠAME.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAME V HLBOKOM TANIERI SO ZEMIAKMI A POSYPANÉ NASEKANOU JARNOU CIBUĽKOU ALEBO PETRŽLENOVOU VŇAŤOU.

TIP:

JEDLO MÔŽEME PODÁVAŤ AJ SO ZEMIAKOVOU KAŠOU, KTORÁ SA SKVELE HODÍ K OMÁČKE.

KVET

ROZKVITOL SI.
SVET SI ŤA VŠIMOL.

SI KRÁSNY, PLNÝ FARIEB, NÁDEJE A
VÔNÍ.
PRVÝ RAZ CÍTIŠ, ŽE DÁVAŠ - NIE LEN
BERIEŠ.

TVOJ KVET LÁKA POHLADY,
AJ DOTYKY, KTORÉ MÔŽU ZRANIŤ.

ALE TY SA NEUZATVÁRAŠ.
VIEŠ, ŽE ŽIVOT BEZ RIZIKA NIE JE
ÚPLNÝ.

V KVETE JE TVOJA MLADOSŤ,
LÁSKA, SNY, VÁŠEŇ...
AJ KREHKOSŤ.

NO I TO JE KRÁSA -
BYŤ OTVORENÝ, AJ KEĎ NEVIEŠ,
AKO DLHO BUDEŠ KVITNÚŤ.

PEČENÉ KURACIE STEHNÁ SO ZEMIAKMI A MRKVOU



4 PORCIE



1 HODINA



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 4 KURACIE STEHNÁ ALEBO CELÉ KURA
- 500G ZEMIAKOV
- 3 VEĽKÉ MRKVY
- 4 STRÚČIKY CESNAKU
- 1 LYŽIČKA ČERVENEJ MLETEJ PAPRIKY
- ČERSTVÝ ROZMARÍN ALEBO TYMIÁN
- SOĽ, MLETÉ ČIERNE KORENIE
- OLEJ

POSTUP:

1 KURACIE STEHNÁ OSOLÍME, OKORENÍME, PRIDÁME NASEKANÝ CESNAK A ČERSTVÉ BYLINKY.

2 MRKVU OŠÚPEME A ZEMIAKY V ŠUPKE NAKRÁJAME NA VÄČŠIE KUSY

3 ZELENINU OSOLÍME, OKORENÍME A PREMIEŠAME S OLEJOM.

4 NA PLECH ALEBO DO PEKÁČA ROZLOŽÍME ZEMIAKY A MRKVU. NAVRCH ULOŽÍME KURA, ABY PRI PEČENÍ PUSTILO ŠTAVU.

5 PEČIEME V RÚRE PRI 190 °C ASI 1 HODINU, KÝM NIE JE MÄSO MÄKKÉ A KOŽA CHRUMKAVÁ.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAME NA PLYTKOM TANIERI, MÄSO SO ŠTAVOU A PEČENÝMI ZEMIAKMI A MRKVOU. POSYPEME ČERSTVÝMI BYLINKAMI.

TIP:

MÔŽEME PRIDAŤ AJ CIBUĽU NAKRÁJANÚ NA MESIAČIKY A PIECŤ SPOLU S OSTATNÝMI SUROVINA

SPOJENIE

A POTOM PRÍDE NIEČO... NIEKTO.
NEČAKANE. JEMNE.

STAČÍ JEDEN DOTYK. SLOVO.
PRÍTOMNOSŤ.
A VO VNÚTRI SA NIEČO POHNE.

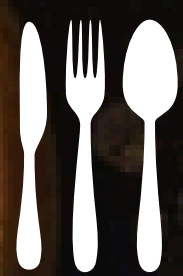
NIE SI UŽ LEN TY.
STE DVAJA, TRAJA, ALEBO SVET V
TEBE.

NIEČO V TEBE DOZRIEVA.
ZMENÍ SA SMER RASTU -
UŽ NIE K SEBE, ALE OD SEBA.

ZAČNEŠ TVORIŤ.
NIE PRE OBDIV, ALE ZO ZMYSLU.

SPOJENIE NEZANECHÁ STOPY NA
POVRCHU,
ALE VNÚTRI.
A TY TO CÍTIŠ -
ŽE SI SA POSUNUL ĎALEJ.

PSTRUH SO ZELENINOVO-ŠOŠOVICOVÝM ŠALÁTOM



4 PORCIE



40 MINÚT



STREDNÁ

SUROVINY:

ZUBÁČ:

- PSTRUH – FILETY S KOŽOU
- MASLO
- CITRÓN
- CITRÓN, SOL, KORENIE

- 200G KRÚPY
- CIBUĽA, CESNAK
- MRKVA, PETRŽLEN, CUKETA, PÓR
- MASLO ALEBO OLEJ

POŠTŮLENOVÁ VŇAŤ, SOL, KORENIE

KRUPOTTO:

1 KRÚPY PREPLÁCHNEME A DÁME VARIŤ DO MIERNE OSOLENEJ VODY (ASI 20 MINÚT DO POLOMÄKKA).

2 NA PANVICI ROZOHREJEME MASLO ALEBO OLEJ, ORESTUJEME NADROBNO NAKRÁJANÚ CIBUĽU A 1 STRÚČIK CESNAKU.

3 PRIDÁME NA MALÉ KOCKY NAKRÁJANÚ MRKVU, PETRŽLEN, PÓR A CUKETU. CHVÍĽU ORESTUJEME.

4 PRIDÁME PREDVARENÉ KRÚPY, PREMIEŠAME, OCHUTÍME SOĽOU, KORENÍM A PREMIEŠAME A CHVÍĽKU DÚSÍME

ZUBÁČ:

1 FILETY ZO ZUBÁČA OSOLÍME, OKORENÍME A PRIDÁME ČERSTVÝ ROZMARÍN A TYMIAN.

2 NA PANVICI ROZOHREJEME MASLO, PRIDÁME 2 STRÚČIKY CESNAKU A ZUBÁČA OPEČIEME Z KAŽDEJ STRANY 3-4 MINÚTY. PRI PEČENÍ PRELIEVAME MASLOM.

3 PO UPEČENÍ POKVAPKÁME CITRÓNOVOU ŠŤAVOU.

SERVÍROVANIE:

KRUPOTTO PODÁVAME V HLBOKOM TANIERI, NA VRCH POLOŽÍME ZUBÁČA. OZDOBÍME PETRŽLENOVOU VŇAŤOU A CITRÓNOM.

TIP:

DO KRUPOTTA MÔŽEME PRIDAŤ AJ TROCHU MASLA ALEBO NASTRÚHANÝ SYR PRE JEMNEJŠIU CHUŤ.

ZRNO

Z TVOJHO ÚSILIA VYRÁSTLO NIEČO
TICHÉ, KRÁSNE.
NIE JE TO LEN VÝSLEDOK. JE TO
SRDCE TVOJEJ CESTY.

V ŇOM JE LÁSKA, KTORÚ SI ZASIAL.
RUKY, KTORÉ PRACOVALI, SLOVÁ,
KTORÉ LIEČILI,
AJ TICHÓ, KTORÉ SI DAROVAL, KEĎ
BOLO TREBA.

PLOD NIE JE LEN TO, ČO DRŽÍŠ V
RUKÁCH.
JE TO AJ TO, ČO V TEBE ZOSTALO.

NIE KAŽDÝ TO VIDÍ. ALE TY VIEŠ.
VIEŠ, KOĽKO DAŽĎA SI PRIJAL,
KOĽKO BÚROK SI USTÁL,
A KOĽKO SLNKA SI DAROVAL INÝM.

TO VŠETKO JE V TOM, ČO SI TERAZ.

A TO, ČO V TEBE DOZRELO,
RAZ NASÝTI NIEKOHO INÉHO.

POLPETTE Z MLETÉHO MÄSA V PARADAJKOVEJ OMÁČKE



4 PORCIE



40 MINÚT



STREDNÁ

SUROVINY:

POLPETTE:

- MLETÉ BRAVČOVÉ MÄSO
- STRIEDKA CHLEBA (NAMOČENÁ V MLIĚKU, BEZ KÔRKY)
- CIBUĽA, CESNAK, PETRŽLENOVÁ VŇAŤ (NADROBNO)
- GRANA PADANO SYR (VOLITEĽNE)
- SOĽ, BYLINKY (NAPR. TYMIAN, ROZMARÍN), MLETÉ KORENIE
- OLIVOVÝ OLEJ NA OPEKANIE

OMÁČKA:

- LÚPANÉ PARADAJKY V KONZERVE
- MRKVA, ZELER, CIBUĽA, CESNAK (NA MALÉ KOCKY)
- ČERVENÉ VÍNO (VOLITEĽNE)
- VÝVAR
- OLIVOVÝ OLEJ
- SOĽ, MLETÉ ČIERNE KORENIE

POSTUP:

POLPETTE:

- 1 CIBUĽU, CESNAK A PETRŽLENOVÚ VŇAŤ NAKRÁJAME NAJEMNO A ZMIEŠAME S MLETÝM MÄSOM.
- 2 PRIDÁME VYŽMÝKANÚ STRIEDKU CHLEBA, OSOLÍME, PRIDÁME BYLINKY, KORENIE A DOBRE PREMIEŠAME.
- 3 ZO ZMESI VYTVARUJEME MALÉ GULKY A OPEČIEME ICH NA PANVICI DO ZLATISTA. POTOM ICH VYBERIEME BOKOM.

OMÁČKA:

- 1 DO TEJ ISTEJ PANVICE PRIDÁME TROCHU OLEJA A ORESTUJEME NA MALÉ KOCKY NAKRÁJANÚ MRKVU, ZELER, CIBUĽU A CESNAK.
- 2 PODLEJEME ČERVENÝM VÍNOM A NECHÁME ODPARIŤ ALKOHOL.
- 3 PRIDÁME LÚPANÉ PARADAJKY A PODĽA POTREBY TROCHU VÝVARU.
- 4 VLOŽÍME SPÄŤ OPEČENÉ GULKY A VARÍME, KÝM SA OMÁČKA NEZAHUSTÍ.

SERVÍROVANIE:

POLPETTE PRELOŽÍME NA TANIER, ZALEJEME OMÁČKOU A POSYPEME NASTRÚHANÝM SYROM. PODÁVAME S CHLEBOM ALEBO CESTOVINAMI.

TIP:

DO OMÁČKY MÔŽEME PRIDAŤ AJ ČERSTVÚ BAZALKU.

ZBER

PRICHÁDZA ČAS ZBERU.
TO, ČO SI ZASIAL, ČO SI OCHRAŇOVAL
A V ČO SI VERIL,
TERAZ DRŽÍŠ V RUKÁCH.

NIE VŠETKO DOZRELO TAK, AKO SI
DÚFAL.

NIEČO ZOSTALO ZA TEBOU. NIEČO
PRED TEBOU UŠLO.
A PREDSA - MÁŠ DOSŤ.

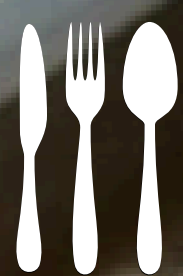
NIE NA CHVÁLU, NIE NA VÝSTAVU -
ALE NA ŽIVOT.

UČÍŠ SA PRIJAŤ AJ TO, ČO SA
NEPODARILO.
UČÍŠ SA TEŠIŤ Z MÁLA, KTORÉ JE
VLASTNE VŠETKÝM.

ZBER NIE JE LEN KONIEC,
ALE AJ POTVRDENIE, ŽE TVOJA CESTA
MALA ZMYSEL.

JE TO TICHÁ VĎAČNOSŤ ZA KAŽDÝ
DEŇ,
ZA KAŽDÉ ROZHODNUTIE NEPRESTAŤ
RÁŠŤ.

KRÉMOVÉ HRÍBOVÉ RIZOTO S OPEČENÝMI ŠAMPIŇÓNMÍ



4 PORCIE



30 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- RYŽA ARBORIO (NA RIZOTO)
- SUŠENÉ ALEBO ČERSTVÉ HRÍBY
- ŠAMPIŇÓNY
- ŠALOTKA ALEBO CIBUĽA
- SUCHÉ BIELE VÍNO
- MASLO
- ZELENINOVÝ VÝVAR
- PARMEZÁN ALEBO GRANA PADANO
- ČERSTVÝ TYMIAN
- ČERSTVÁ PAŽÍTKA (VOLITEĽNE)
- SOĽ, MLETÉ ČIERNE KORENIE

POSTUP:

- 1 NA MASLE POMALY ORESTUJEME NADROBNO NAKRÁJANÚ ŠALOTKU ALEBO CIBUĽU.
- 2 PRIDÁME VETVIČKU TYMIANU A RYŽU, KRÁTKO ORESTUJEME.
- 3 PODLEJEME SUCHÝM BIELYM VÍNOM A NECHÁME ODPARIŤ ALKOHOL.
- 4 POSTUPNE PRILIEVAME VÝVAR A VARÍME, KÝM RYŽA NEBUDE AL DENTE ALEBO PODĽA CHUTI.
- 5 PRIDÁME NAMOČENÉ HRÍBY A PREMIEŠAME.
- 6 NA KONCI VMIEŠAME MASLO A STRÚHANÝ PARMEZÁN ALEBO GRANA PADANO, ABY RIZOTO ZHUSTLO A BOLO KRÉMOVÉ.
- 7 ŠAMPIŇÓNY OPEČIEME ZVLÁŠŤ NA MASLE DO ZLATISTA A PRIDÁME DO RIZOTA.
- 8 PODĽA CHUTI MÔŽEME PRIDAŤ AJ NASEKANÚ ČERSTVÚ PAŽÍTKU.

SERVÍROVANIE:

RIZOTO PRELOŽÍME DO TANIERA, NA VRCH MÔŽEME PRIDAŤ ORESTOVANÉ ŠAMPIŇÓNY A NASTRÚHANÝ SYR.

TIP:

POUŽITÍM INÝCH HÚB ALEBO ZELENINY SI VYTVORÍME VLASTNÚ VERZIU RIZOTA.

MLETIE

ZRNO SA LÁME. DRVÍ.
UŽ NIE JE KRÁSNE AKO NA POLI.
STRÁCA TVAR, KTORÝ POZNALO - ABY
MOHLO ZÍSKAŤ NOVÝ ZMYSEL.

TAKTO BOLÍ AJ ČLOVEKA ZMENA.
KEĎ SA STARÉ RÚCA A NOVÉ EŠTE
NEPRIŠLO.

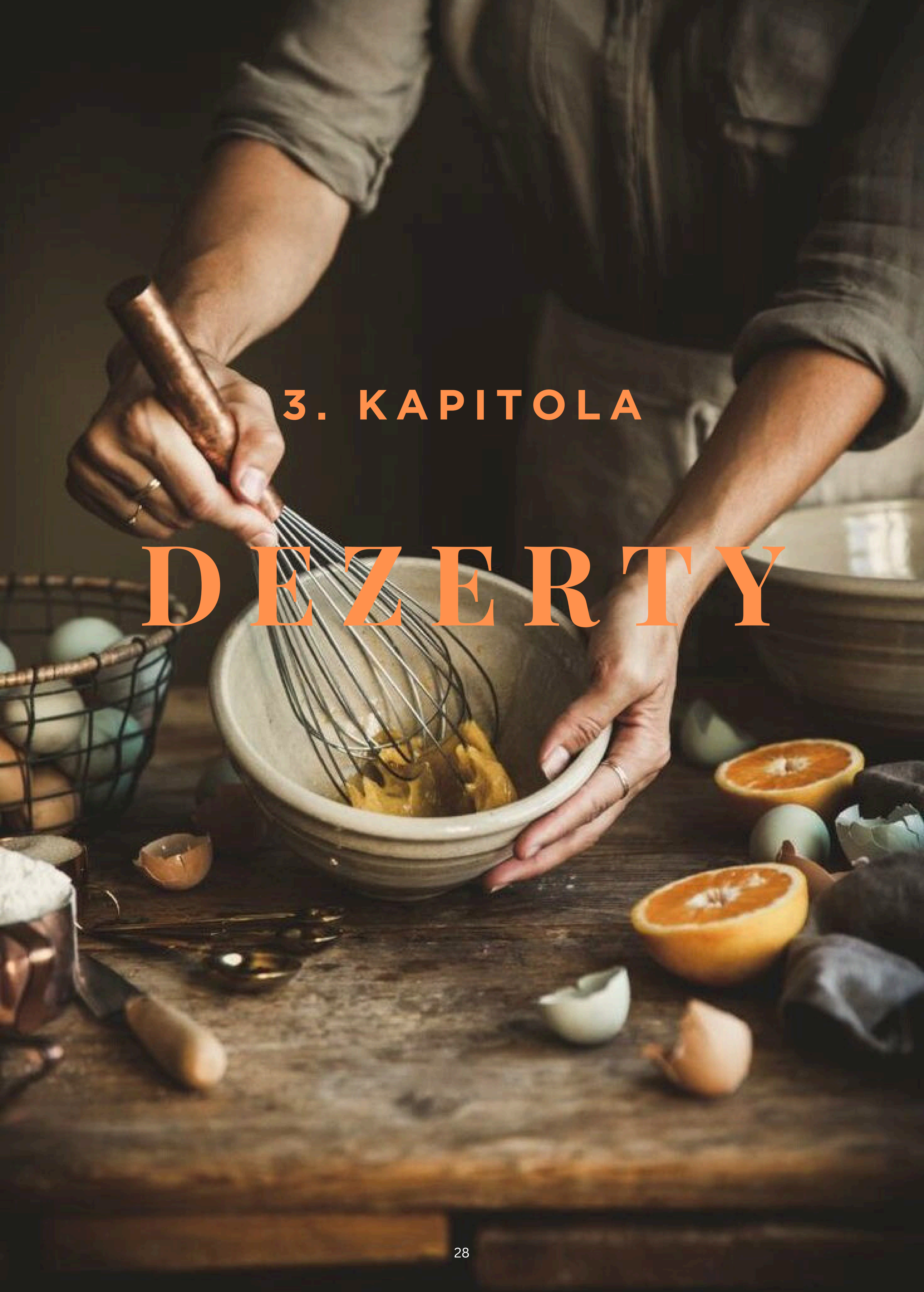
KEĎ UŽ NIE SI TÝM, KÝM SI BOL,
ALE EŠTE NIE TÝM, KÝM MÁŠ BYŤ.

MLETIE JE SKÚŠKA.
CEZ TLAK, CEZ CHAOS, CEZ ROZPAD.

NO PRÁVE V TOM ROZDRVENÍ
JE UKRYTÝ ZÁKLAD BUDÚCEHO
CHLEBA.

LEBO NIE VŠETKO, ČO SA LÁME, SA
NIČÍ.

NIEČO SA LÁME PRETO,
ABY MOHLO NASÝTIŤ INÝCH.

A person wearing a grey long-sleeved shirt and a dark apron is whisking a yellow mixture in a light-colored ceramic bowl. The scene is set on a rustic wooden table. To the left, a wire basket contains several eggs, some of which are cracked. In the foreground, there are two halved oranges, a cracked egg, and a small copper container. The background is dark and out of focus.

3. KAPITOLA DEZERTY

CESTO

ZRNO UŽ NIE JE ZRNOM. PREŠLO
PREMENU. ROZDRVENÉ, PONÍŽENÉ, NO
NIE ZNIČENÉ.

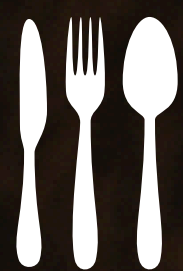
TERAZ PRICHÁDZA SPOJENIE. VODA,
SOĽ, KVÁSOK - KAŽDÝ PRVOK INÝ, A
PREDSA SPOLU VYTVÁRAJÚ NIEČO
VIAC.

AJ MY SME LEN KÚSKY SPOMIENOK,
SKÚŠOK, LÁSOK A PÁDOV.
NO KEĎ SA SPOJA, KEĎ ICH PRIJMEME,
STÁVAME SA ČLOVEKOM.
CESTOM, KTORÉ MÁ TVAR, DUŠU,
SMER.

JE TO FÁZA ZMÄTENOSTI AJ NÁDEJE.
EŠTE NIE SME HOTOVÍ, NO UŽ NIE SME
SAMI.

KVASÍ V NÁS TÚŽBA PO ZMYSLE. A TO
JE DOBRÉ.

LEVANDULOVÉ CRÈME BRÛLÉE



4 PORCIE



30 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 300 ML SMOTANY NA ŠLAHANIE
- 4 ŽĽTKY
- 2 PL KRUPICOVÉHO CUKRU
- SUŠENÁ LEVANDUĽA (1-2 ČL PODĽA CHUTI)
- HNEDÝ CUKOR (NA KARMELIZOVANIE).

POSTUP:

- 1 RÚRU PREDHREJEME NA 150 °C.
- 2 SMOTANU A LEVANDUĽU ZOHREJEME TESNE POD BOD VARU. ODTAVÍME A NECHÁME 5 MINÚT LÚHOVAŤ.
- 3 ŽĽTKY VYŠLAHÁME S CUKROM DO PENY.
- 4 POMALY VLEJEME TEPLÚ SMOTANU CEZ SITKO DO ŽĽTKOV A PREMIEŠAME.
- 5 ZMES NALEJEME DO FORMIČIEK. TIE VLOŽÍME DO HLBŠEJ NÁDOBY A ZALEJEME HORÚCOU VODOU DO 2/3 VÝŠKY.
- 6 PEČIEME 35 - 40 MINÚT, KÝM STRED SPEVNIE.
- 7 NECHÁME VYCHLADNÚŤ A VLOŽÍME DO CHLADNIČKY.
- 8 PRED PODÁVANÍM POSYPEME HNEDÝM CUKROM A KARMELIZUJEME FLAMBOVACOU PIŠTOĽOU.

SERVÍROVANIE:

PRED PODÁVANÍM POSYPEME HNEDÝM CUKROM A KARMELIZUJEME FLAMBOVACOU PIŠTOĽOU.

TIP:

PRE JEMNEJŠIU CHUŤ MÔŽEME LEVANDUĽU NECHAŤ LÚHOVAŤ KRATŠIE A PRECEDIŤ.

KYSNUTIE

CESTO ODDYCHUJE. NENARASTIE Z
HNEVU, ANI ZO STRACHU.
MUSÍ DOSTAŤ ČAS, ABY MOHLO ZÍSKAŤ
SILU.

TICHO, TEPLA A TRPEZLIVOSŤ - TO SÚ
PODMIENKY RASTU.

AJ ČLOVEK POTREBUJE ZASTAVIŤ. PO
PREKÁŽKACH A BOJOCH SI DOVOLIŤ
CHVÍĽU BYŤ.

NIE VŠETKO SA DEJE HNEĎ. AJ TO
NAJKRAJŠIE V NÁS POTREBUJE ČAS
DOZRIEŤ.

KYSNUTIE NÁS UČÍ POKORE.
ŽE NIE VŽDY JE ČAS KONAŤ.
NIEKEDY JE ČAS ČAKAŤ.
A VERIŤ, ŽE SA V NÁS NIEČO RODÍ.

REBARBOROVÝ KOLÁČ



4 PORCIE



30 MINÚT



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 10 PL HLADKEJ MÚKY
- 10 PL CUKRU
- 40 PL VODY
- 10 VAJEC
- 1 BALÍČEK PRÁŠKU DO PEČIVA
- 3 - 4 STONKY ČERSTVEJ REBARBORY
- ŠŤAVA Z POMARANČA A CITRÓNA
- 1 BALÍČEK VANILKOVÉHO CUKRU
- VANILKOVÝ STRUK (VOLITEĽNÉ)

POSTUP:

- 1 REBARBORU OŠÚPEME, NAKRÁJAME NA MENŠIE KOCKY A DÁME DO MISKY. PRIDÁME POMARANČOVÚ A CITRÓNOVÚ ŠŤAVU A VANILKOVÝ CUKOR. NECHÁME PÁR MINÚT MARINOVAŤ, ABY PUSTILA ŠŤAVU.
- 2 BIELKY VYŠLAHÁME NA PEVNÚ PENU.
- 3 V INEJ MISKE ZMIEŠAME ŽLTKY S CUKROM, VODOU, PRÁŠKOM DO PEČIVA, MÚKOU A PODĽA CHUTI PRIDÁME AJ VANILKOVÝ STRUK.
- 4 OPATRNE VMIEŠAME SNEH Z BIELKOV.
- 5 CESTO NALEJEME NA PLECH S PAPIEROM NA PEČENIE.
- 6 NAVRCH ROVNOMERNE ROZLOŽÍME SCEDENÚ REBARBORU (ŠŤAVU NEPRIDÁVAME).
- 7 PEČIEME PRI 170 °C CCA 40 MINÚT, POTOM NECHÁME VYCHLADNÚŤ.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAME KU KÁVIČKE - IDEÁLNE AKO SLADKÁ BODKA PO DOBROM OBEDE.

TIP:

AMIESTO REBARBORY MÔŽEME POUŽIŤ AJ INÉ OVOCIE - NAPRÍKLAD MARHULE, VIŠNE ALEBO KÚSKY HRUŠKY.

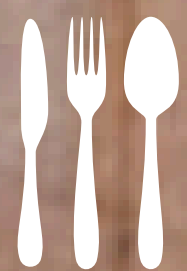
PODOBA

CESTO JE PRIPRAVENÉ. NADÝCHANÉ,
HEBKÉ, POSLUŠNÉ.
NO EŠTE NEMÁ SVOJU PODOBU. EŠTE
JE BEZTVARÉ – ČAKÁ, KÝM MU DÁME
SMER.

AJ ČLOVEK POTREBUJE VEDENIE. NIE
SILU, ČO LÁME, ALE RUKY, ČO
FORMUJÚ S LÁSKOU.
TVAROVANIE JE CHVÍĽA
ROZHODNUTIA.
AKÝ TVAR BUDE MAŤ MÔJ ŽIVOT? ČO
DOŇ VLOŽÍM?

NIE KAŽDÝ DOTYK JE BOLEŠŤ.
NIEKTORÉ FORMUJÚ DUŠU.
NIEKTORÉ ZANECHAJÚ KRÁSU, KTORÁ
VYDRŽÍ AJ OHEŇ.

JABLKOVÝ KOLÁČ TARTE TATIN



6 PORCIÍ



1 HODINA



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 5-6 JABLÍK (IDEÁLNE PEVNÉ, SLADKO-KYSLÉ)
- 100 G KRYŠTÁLOVÉHO CUKRU
- 50 G MASLA
- 1 BALENIE LÍSTKOVÉHO CESTA
- 1 ČL ŠKORICE (VOLITELNÉ)

POSTUP:

- 1 JABLKÁ OŠÚPEME, ZBAVÍME JADIEROK A PREKROJÍME NA ŠTVRTINY.
- 2 V PANVICI S KOVOVOU RÚČKOU (ALEBO V NÍZKOM PLECHU) ROZPUSTÍME CUKOR NA ZLATÝ KARMEL.
- 3 PRIDÁME MASLO A PREMIEŠAME.
- 4 DO KARMELU NAUKLADÁME JABLKÁ REZNOU STRANOU NADOL. MÔŽEME PÓSYPAT TROŠKOU ŠKORICE.
- 5 PRIKRYJEME ROZVALKANÝM LÍSTKOVÝM CESTOM, OKRAJE ZASTRČÍME DNU.
- 6 PEČIEME PRI 180 °C ASI 35-40 MINÚT, KÝM CESTO NEZOZLÁTNE.
- 7 NECHÁME 5 MINÚT ODPOČÍVAŤ, POTOM OPATRNE OBRÁTÍME NA TANIER.

SERVÍROVANIE:

PODÁVAME EŠTE TEPLÉ S KOPČEKOM VANILKOVEJ ZMRZLINY ALEBO KYSLOU SMOTANOU.

TIP:

MÔŽEŠ POUŽIŤ AJ HRUŠKY ALEBO KOMBINÁCIU JABLÍK A SUŠENÝCH SLIVIEK PRE BOHATŠIU CHUŤ.

PEČENIE

PRICHÁDZA OHEŇ. HORÚČAVA, ČO
PREVERÍ, ČO SME DOTERAZ
VYTVORILI.

BEZ PEČENIA BY OSTALO VŠETKO
NEDOKONČENÉ.
LEN OHEŇ PREMENÍ KREHKÉ CESTO NA
PEVNÝ CHLIEB.

AJ V ŽIVOTE PRÍDU CHVÍLE SKÚŠOK.
VZŤAHY, BOLEŠŤ, ROZHODNUTIA.
VECI, KTORÉ PÁLIA. NO NIE PRETO,
ABY NÁS ZNIČILI - ALE ABY NÁS
SPEVNILI.

PEČENIE NÁS UČÍ, ŽE ČO MÁ
HODNOTU, POTREBUJE PREJSŤ
OHŇOM.
A ŽE TO, ČO VÝJDE Z PECE, JE
SILNEJŠIE NEŽ PREDTÝM.

PARENÉ BUCHTY SO SLIVKOVÝM LEKVÁROM



12 PORCIÍ



1,5 HODIN



STREDNÁ

SUROVINY:

- CESTO:
- 250 G HLADKEJ MÚKY
- 15 G DROŽDIA
- 120 ML MLIEKA
- 30 G CUKRU
- 1 VAJCE + 1 ŽLTOK
- 30 G MASLA
- ŠTIPKA SOLI
- NÁPLŇ A POLEVA:
- SLIVKOVÝ LEKVÁR
- ROZTOPENÉ MASLO
- NA POSYPANIE:
- MLETÝ MAK
- PRÁŠKOVÝ CUKOR
- KRÉM:
- 250 ML SMOTANY
- 5 ŽLTOKOV
- 30 G CUKRU

POSTUP:

- 1 Z MLIEKA, DROŽDIA A CUKRU PRIPRAVÍME KVÁSOK.
- 2 S OSTATNÝMI SUROVINAMI VYPRACUJEME HLADKÉ CESTO A NECHÁME 1 HODINU KYSNÚŤ.
- 3 CESTO ROZDELÍME NA ČASTI, NAPLNÍME LEKVÁROM A VYTVARUJEME BUCHTY. NECHÁME PODKYSNÚŤ.
- 4 PARÍME 18 MINÚT NAD VRIACOU VODOU. PO UVARENÍ PREPICHNEME A POTRIEME MASLOM.
- 5 SMOTANU ZOHREJEME, PRIDÁME VYŠLAHANÉ ŽLTOKY S CUKROM A UVARÍME HUSTÝ KRÉM.
- 6 BUCHTY SERVÍRUJEME S KRÉMOM, POSYPANÉ MAKOM A CUKROM.

SERVÍROVANIE:

BUCHTY PODÁVAME TEPLÉ, S KRÉMOM A MAKOVO-CUKROVÝM POSYPOM - IDEÁLNE AKO SLADKÉ HLAVNÉ JEDLO ALEBO DEZERT KU KÁVIČKE.

TIP:

NAMIESTO LEKVÁRU MÔŽEME POUŽIŤ TVAROH, ČOKOLÁDU ČI ORECHOVÚ PLNKU.

CHLIEB

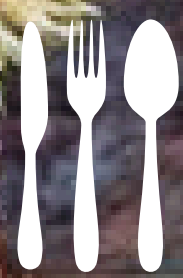
A JE TO TU.
VÔŇA, KTORÁ NAPLNÍ DOM. TEPLÔ,
KTORÉ ZDIEĽAME.
Z OBYČAJNÉHO SEMIENKA SA STAL
CHLIEB - POKRM ŽIVOTA.

CESTA BOLA DLHÁ. PLNÁ BLATA,
DAŽĎA, SLNKA AJ OHŇA.
ALE PRÁVE VĎAKA NEJ MÁ CHLIEB
SVOJU CHUŤ.
A PRÁVE VĎAKA NEJ MÁ ČLOVEK
SVOJU HODNOTU.

CHLIEB JE DAR - VÝSLEDOK PRÁCE,
TRPEZLIVOSTI A LÁSKY.
NIE JE LEN JEDLOM. JE PRIPOMIENKOU
TOHO, ŽE KAŽDÝ Z NÁS MÔŽE RÁŠŤ,
MENIŤ SA, A NAKONIEC NASÝTIŤ
INÝCH.

STAČÍ LEN VERIŤ - ŽE CESTA MÁ
ZMYSEL.

ČOKOLÁDOVÉ BROWNIE



12 PORCII



1 HODINA



JEDNODUCHÁ

SUROVINY:

- 200 G HORKEJ ČOKOLÁDY
- 150 G MASLA
- 3 VAJCIA
- 150 G TRSTINOVÉHO CUKRU
- 100 G HLADKEJ MÚKY
- 30 G KAKAA
- 1/2 LYŽIČKY PRÁŠKU DO PEČIVA
- ŠTIPKA SOLI
- HRSŤ NASEKANÝCH ORECHOV (VOLITEĽNÉ)
- VANILKOVÝ STRUK ALEBO ŠTIPKA VANILKY

POSTUP:

- 1 ČOKOLÁDU S MASLOM ROZPUSTÍME VO VODNOM KÚPELI A NECHÁME TROCHU VYCHLADNÚŤ.
- 2 VAJCIA VYŠLAHÁME S CUKROM DO PENY. PRIDÁME VANILKU A JEMNE VMIEŠAME ČOKOLÁDOVO-MASLOVÚ ZMES.
- 3 V MISKE ZMIEŠAME MÚKU, KAKAO, PRÁŠOK DO PEČIVA A ŠTIPKU SOLI. PRISYPEME DO ČOKOLÁDOVEJ HMOTY A DÔKLADNE PREMIEŠAME.
- 4 MÔŽEME PRIDAŤ NASEKANÉ ORECHY ALEBO KUSKY ČOKOLÁDY.
- 5 CESTO VYLEJEME DO MENŠEJ FORMY VYSTLANEJ PAPIEROM NA PEČENIE A PEČIEME PRI 170 °C ASI 30-35 MINÚT.
- 6 NECHÁME VYCHLADNÚŤ A NAKRÁJAME NA KÚSKY.

SERVÍROVANIE:

PPODÁVAME S KÁVOU ALEBO POHÁROM MLIEKA. MÔŽEME OZDOBIŤ ČERSTVÝM OVOCÍM ALEBO LYŽIČKOU DOMÁCEHO DŽEMU.

TIP:

NAMIESTO ORECHOV MÔŽEME POUŽIŤ SUŠENÉ OVOCIE ALEBO KARAMELOVÉ KÚSKY. BROWNIE JE VÝBORNÉ AJ NA DRUHÝ DEŇ - AK ŽSTANE!

ZMYSEL

NA KONCI CESTY NESTOJÍ IBA CHLIEB.
STOJÍ TAM PRÍBEH. NÁMAHA, SLNKO,
DÁŽĎ, PÁD AJ LÁSKA.
STOJÍ TAM ČLOVEK - ZRELŠÍ, TICHŠÍ,
VĎAČNÝ.

CHLIEB NIE JE LEN JEDLO.
JE TO SPOMIENKA NA RUKY, KTORÉ HO
MIESILI.
NA TÝCH, ČO PRI STOLE MLČALI, NO
BOLI PRÍTOMNÍ.
NA VÔŇU DOMOVA, NA TEPLU, KTORÉ
NEZMIZNE.

ZMYSEL NIE JE LEN V TOM, ČO
VYTVORÍME,
ALE V TOM, S KÝM SA O TO PODELÍME.
LEBO ČO NIE JE ZDIEĽANÉ, STRÁCA
CHUŤ.

DELIŤ SA O CHLIEB ZNAMENÁ DÁVAŤ
ZO SEBA.
A TO JE TEN NAJKRAJŠÍ DAR.

TOTO NIE JE LEN KUCHÁRSKA KNIHA.

**JE TO ZBIERKA CHUTÍ, KTORÉ
MILUJEM.
RECEPTY, KTORÉ SI ZASLÚŽIA MIESTO
PRI STOLE, AJ V SRDCI.**

**ALE HLAVNE — JE TO PRÍBEH O
KAŽDOM Z NÁS.
LEBO KAŽDÝ ČLOVEK JE AKO
ZRNIEČKO.
MALÝ, ZDANLIVO NENÁPADNÝ, NO S
OBROVSKÝM POTENCIÁLOM.
NIE VŠETKY ZRNKÁ VYRASTÚ.
NIEKTORÉ NEDOSTANÚ ŠANCU, INÉ
LEN SMOLU.
A SÚ AJ TAKÍ, KTORÍ MAJÚ CHLEBA...
ALE NECHCÚ SA PODELIŤ.**

**TÁTO KNIHA JE TICHÝM
PRIPOMENUTÍM,
ŽE ŽIŤ S CHUŤOU ZNAMENÁ AJ DELIŤ
SA.**

S POKRMOM. S PRÍBEHOM. SO SRDCOM.

**NECH JE KAŽDÝ RECEPT KROKOM K
TOMU,
ABY SME SI NAVZÁJOM BOLI VIAC
ĽUĎMI.**

**LEBO MOŽNO PRÁVE TY — SI TO
ZRNIEČKO,
KTORÉ RAZ NASÝTI CELÝ STÔL.**