

VAŘTE S NÁMI

Restovaný kapr s fazolkami a žampiony s opečeným bramborem

- 600 g filetů z kapra
- 400 g zelených fazolek
- 100 g žampionů
- 1 červená cibule
- 2 lžice olivového oleje
- citrón a čerstvý kopr
- 50 g másla
- 0,3 až 0,4 dl becherovky
- hladká mouka
- sůl, pepř a olej na pečení
- 500 g vařených brambor

Filety z kapra osolíme, zakapeme je šťávou z citrónu a necháme je 30 minut v chladu. Oloupeme a na čtvrtky nakrájíme žampiony, spaříme fazolky ve vařící vodě asi minutu a nakrájíme si červenou cibuli.

Na pánvi si roztavíme máslo, dáme na něj připravenou zeleninu a houby, osolíme, opepříme a 5 minut opékáme. Kapra obalíme v hladké mouce a opékáme na olivovém oleji 4 minuty z každé strany. Potom ho zalijeme becherovkou. Becherovku necháme vyvařit a podáváme. Vařené brambory nakrájíme karblovacím nožem a na pánvi či v troubě opečeme.

Kuře s jablky v bylinkách s bramborem

- 1 kuře a 300 g jablek
- 2 lžice olivového oleje
- sůl, pepř a citrón
- 3 lžice čerstvých bylinek rozmarýn, bazalka, meduňka, petrželka
- 600 g malých brambor

Kuře omyjeme, osušíme. Jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme na měsíčky a pokapeme citrónem. Bylinky kromě rozmarýnu nasekáme. Kuře osolíme, opepříme a naplníme jablky. Kůži z prsíček oddělíme od masa, aby se vytvořila kapsa, a do ní vtlačíme část bylinek. Stehna nařizujeme a do zářezů dáme zbytek bylinek. Potom ho svážeme, potřeme olivovým olejem a na povrchu osolíme a opepříme. Podlijeme vodou, posypeme rozmarýnem a pečeme 90 minut. Asi po půl hodině přidáme celé oškrábané brambory a poléváme šťávou z masa.

Co uvařit v neděli



FOTO: JAROSLAV JIRIČKA

Marná sláva. I top manažeri a manažerky, pro které není oběd či večere v restauraci žádnou vzácností, zatouží po klidném rodinném obědě doma. Ti nejmocnější si pochopitelně mohou pozvat svého oblíbeného kuchaře, který jim doma navaří. Ovšem nic nenahradí jídlo, které připravil někdo z rodiny. Ovšem jak na to, aby si člověk nezadal, když stěží stačil doma od maminky pochytit, kromě uvaření čaje, jak se udělají vajíčka nahniličko. Zaměstnaným a emancipovaným ženám, které mnohdy vydělávají víc než jejich muži, se „patlat“ s něčím doma nechce a někteří muži se zase zbytečně bojí experimentovat. Známe sice řadu finančně dobře zabezpečených lidí, pro které je aktivní pobyt v domácí kuchyni radostnou relaxací, ale

stejně tak jiné, pro které i dobře vybavená kuchyně je nepřístupnou laboratoří.

Právě pro ty připravil šéfkuchař Jan Váňa z pražského hotelu Crowne Plaza, dříve Internacional, recepty pro slavnostnější rodinné nedělní obědy. „Vybral jsem chutná a moderní lehká jídla, která jdou po jednom či dvou opakováních bez problémů zvládnout. Dnes už lze koupit skutečně kvalitní a opravdu čerstvé suroviny. Pokud chcete být úspěšní, nesmíte při přípravě opravdu dobrého jídla šetřit na kvalitě. To je zásadní pravidlo. Bez dlouhé praxe nemá cenu pokoušet se o složité recepty. Uznání svých blízkých získáte i s jídly jednoduššími, ale stejně kvalitními,“ říká Jan Váňa.

Receptů připravil stejně, jako je nedělí v roce – padesát dva.

A jeden pro jistotu přidal, kdyby náhodou nedělí někdy vyšlo 53 za rok. Vše vymyslel a fotograficky zdokumentoval náš spolupracovník Jaroslav Jiříčka. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

**Jan Váňa: 52 nedělních obědů**

Foto: Jaroslav Jiříčka

Vydala Euromedia Group – Ikar,

Cena: 229 Kč