

## JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo

## Vařte s námi

## Zelenina s vepřovým masem

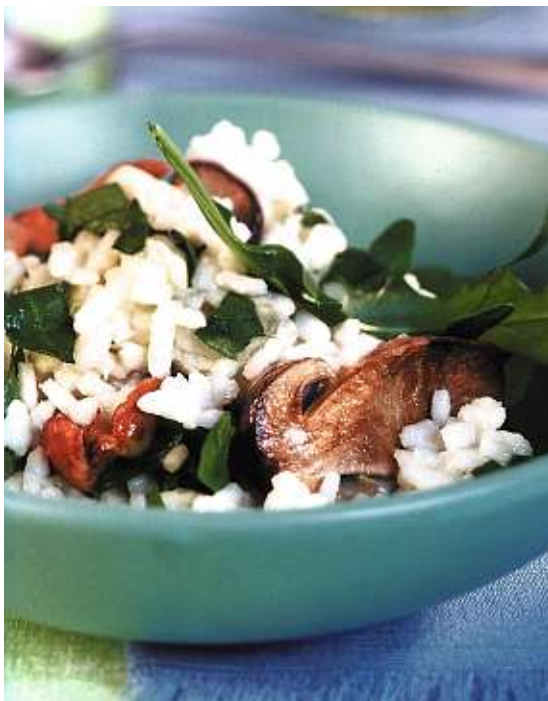
(pro 4 osoby)

• 500 g vepřového masa z kýty • malá žlutá a červená paprika • 1 cibule • 2 mrkve • 50 g žampionů • 50 g hub mu-err • 2 stroužky česneku • 2 polévkové lžíce sezamového oleje • sůl • čerstvě umletý pepř • 1 polévková lžíce rajčatového kečupu • po jedné čajové lžičce jedlého škrobu a cukru • 4 polévkové lžíce sójové omáčky

Maso zbavíme tuku, osušíme a nakrájíme na kousky. Papriky zbavíme semínek a nakrájíme na kousky, cibuli na kostičky, mrkve na nudličky a česnek jemně nasekáme. Houby očistíme a jenom ty větší rozpůlíme. Ve woku zahřejeme polévkovou lžici oleje a v něm dohněda opečeme maso, vyndáme ho a do woku přidáme další lžici oleje a opečeme v něm houby a česnek, vyndáme a přidáme znovu olej a opečeme zbylou zeleninu. Do woku vrátíme houby, maso a česnek, promícháme, osolíme a opepříme. Ve vodě rozmícháme škrob, přimícháme kečup, cukr a sójovou omáčku a směsí přelijeme náplň woku. Krátce prohřejeme a hned podáváme.



REPRO Z KNIHY WOK



zvaná prostě Zelenina přináší 65 osvědčených receptů s nejrůznějšími chutnými kombinacemi. Nejde přitom o recepty vegetariánské, objevují se zde i různé druhy masa.

## Saláty

Zatímco v předchozí publikaci najdete nejrůznější recepty na tepelnou úpravu zeleniny, v Salátech jde o úpravy za studena. Nejde jenom o přípravu různých kombinací nejrůznějších salátů pouze z čerstvé zeleniny, které

se podávají tradičně jako doplněk hlavního jídla. Jsou zde recepty na saláty doplněné masem, sýry, těstovinami, plody moře či ovocem. Najdete zde i zajímavé tipy na nejrůznější dresinky a dipy.

## Těstoviny

Všeobecně známé, a přece leckdy ještě stále neznámé těstoviny. S nejrůznějšími nudlemi či špagetami a jídly z nich se sice setkal jistě každý z nás už v raném dětství. Ovšem dobře je připravit, aby nešlo jenom o jakousi slizkou hmotu, to vyžaduje přesný odhad a zkušenost. Mistry v jejich přípravě a konzumaci jsou Italové. A díky nim se rozšířily stejně jako pizza do celého světa. Jsou jich desítky druhů nejrůznějších tvarů i barev. Například červené získáte přidáním rajčatového pyré, černé obarvíte inkoustem ze šepí, zelenou dostanou po přidání špenátového protlaku a oranžové získáte přidáním mrkvového či dýňového pyré do těsta. Správně se vaří na skus neboli al dente, jak říkají Italové. Pro někoho se zpočátku zdají tvrdé, ale je to skutečně to nejlepší stadium, jak je vychutnat. Možností, čím je vylepšit, jsou tisíce.

## Wok

O používání pánve wok jsme už psali v IN magazínu č. 7/2004. Kniha nazvaná Wok doplňuje řada kuchařek: Zelenina, Saláty a Těstoviny 63 receptů, jak právě tyto suroviny správně a šetrně zpracovávat. Bez pánve wok se neobejde nikdo, kdo si chce dělat tu pravou asijskou kuchyni. V knize najde i rady, jak správně krájet zeleninu a v pánvi opékat různé suroviny. Jsou zde i recepty na polévky připravované v tomto nádobí. ■

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

## Knižní tipy

## Saláty

61 osvědčených receptů  
kolektiv autorů  
Kód knihy: 01670



## Zelenina

65 osvědčených receptů  
kolektiv autorů  
Kód knihy: 01642



## Těstoviny

55 osvědčených receptů  
kolektiv autorů  
Kód knihy: 01643



## Wok

63 osvědčených receptů  
kolektiv autorů  
Kód knihy: 01671



Všechny čtyři knihy mají 80 stran, stojí 129 Kč, 206 Sk a můžete si je písemně objednat na adrese: *Economia a.s., VTÚ, Dobrovského 25, 170 55 Praha 7, e-mail: dagmar.suchmova@economia.cz, nebo na internetové adrese http://kinhy.ihned.cz, kde vám zařídí její zaslání na dobírku přímo z nakladatelství*

GRADA Publishing. Případné informace na tel.: 220 386 511 – 12. Členové ECONOMIA Benefitklubu, kteří u publikace uvedou na objednávce číslo své klubové karty a kód knihy, obdrží 30 % slevu.