

Čo dnes uvariť?

Take jednoduché!

Nechajte sa pozvať na večeru od foodbloggerky Sandry Hricovej z webu varime.blog. Jej úžasne voňavé jedlá sú nenáročné na prípravu a krásne na pohľad. Nám veľmi chutili a veríme, že budú aj vám!

RECEPTY PRIPRAVILA, FOODSTYLING A FOTO SANDRA HRICOVÁ, SPRACOVALA TATIANA KUBICOVÁ

BULGUR S MÄSOM NA KURKUMOVEJ OMÁČKE

4 PORCIE, PRÍPRAVA 20 MINÚT,
VARENIE 30 MINÚT

• 500 g bulguru • 100 g špargle
• 2 cukety • 2 mrkvy • 160 g listového
šalátu • plátok masla • 170 g kukurice
• olivový olej • 1 cibuľa • 600 g
kuracích prs • 2 lyžičky kurkumy

• 2 lyžičky červenej mletej papriky
• 100 ml bieleho vína • 250 ml smotany
na šľahanie • 1 strúčik cesnaku • soľ,
mleté čierne korenie • petržlenová
vňať

1. Bulgur uvarte podľa návodu v osolenej vode. Očistite špargľu a nakrájate ju na menšie kúsky. Cuketu umyte a nakrájajte na kocky. Mrkvu nastrúhajte nahrubo a šalát nasekajte. Na masle orestujte zeleninu, na záver pridajte kukuricu a premiešajte. Osolte, okoreňte a poduste, kým zelenina

nie je mäkká. Na záver pridajte plátok masla a spojte s uvareným bulgurom.
2. Na olivovom oleji opražte nakrájanú cibuľu do sklovita. Kuracie mäso nakrájajte na kocky, osolte, okoreňte a opečte na cibuľke zo všetkých strán. Pridajte kurkumu, mletú červenú papriku a chvíľku orestujte. Zalejte vínom a nechajte odpariť alkohol. Prilejte smotanu, pridajte nastrúhaný cesnak a nechajte zredukovať. Na záver omáčku dochuťte soľou a korením.
3. Bulgur podávajte s kurkumovou omáčkou a posypte petržlenovou vňaťou.

50
minút

KURACIE STEHNÁ V KOKOSOVEJ KARÍ OMÁČKE

6 PORCIÍ, PRÍPRAVA 10 MINÚT,
VARENIE 30 MINÚT, PEČENIE 60 MINÚT

- 6 kuracích stehien • olivový olej
- 1 cibuľa • 1 čili paprička
- 1 a pol lyžičky korenia karí
- 1 a pol lyžičky kurkumy • 2 lyžice červenej pasty karí • 6 cherry paradajok • 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžičky kokosového alebo trstinového cukru • 250 ml vody
- 400 ml kokosového mlieka
- 1 lyžica šťavy z limety alebo ryžového octu • 120 g čerstvého špenátu • hrst čerstvého koriandra alebo petržlenovej vňate • soľ, mleté čierne korenie • limeta na ozdobenie

Na prílohu:

- 2 šálky jazmínovej ryže
- 2 a pol šálky vody • soľ

1. Na olivovom oleji poduste nadrobno nakrájanú cibuľu a čili papričku. Pridajte korenie karí, kurkumu a červenú pastu karí. Pridajte nakrájané cherry paradajky, prelisovaný cesnak, kokosový alebo trstinový cukor, vodu, kokosové mlieko a šťavu z limety alebo ryžový ocot. Omáčku osolte, okoreňte a povarte približne 10 minút.
2. Osolené kuracie stehná prudko opečte na oleji v panvici a vložte do omáčky. Rúru vyhrejte na 200 °C a pečte približne 1 hodinu v zapiekacej mise.
3. Medzitým pripravte prílohu: Jazmínovú ryžu prepláchnite. Do hrnca vlejete vodu a po zovretí pridajte ryžu. Osolte a pod pokrievkou na miernom ohni varte približne 10 minút. Následne ryžu odstavte a nechajte ju prikrytú ešte 10 minút.
4. Po hodine vytiahnite z rúry kuracie stehná, pridajte nasekaný špenát a koriander alebo petržlenovú vňať. Podávajte s jazmínovou ryžou, limetou a nasekanými bylinkami.

100
minút



50
minút

MRKVOVÁ POLIEVKA SO ZÁZVOROM A S OPRAŽENÝMI PÍNIOVÝMI ORIEŠKAMI

4 PORCIE, PRÍPRAVA 10 MINÚT,
VARENIE 40 MINÚT

- 1 cibuľa • 2 lyžice kokosového oleja
- 3 strúčiky cesnaku • 1 až 2 lyžičky nasekaného zázvoru • 1 kg mrkvy
- 1 lyžička kurkumy • 1 bobkový list
- 1 l zeleninového vývaru • šťava z polovice limety • soľ, mleté čierne korenie • kokosové mlieko alebo smotana na varenie, petržlenová vňať, opražené píniové oriešky na podávanie

1. Na kokosovom oleji opražte na jemno nakrájanú cibuľu do sklovita. Keď je cibuľa orestovaná, pridajte k nej nakrájaný cesnak a zázvor a opekajte asi minútu. Potom pridajte nakrájanú mrkvu a všetko spolu duste 5 až 10 minút.
2. Do zmesi pridajte kurkumu, bobkový list, soľ, korenie a zalejte vývarom. Varte, kým nie je mrkva mäkká. Z polievky vytiahnite bobkový list a rozmixujte ju.
3. Polievku dochuťte soľou, mletým čiernym korením a šťavou z limety. Podávajte ju posypanú petržlenovou vňaťou, opraženými píniovými orieškami a lyžicou sladkej smotany alebo kokosového mlieka.

ŠALÁT S GRILOVANOU HRUŠKOU

4 PORCIE, PRÍPRAVA 10 MINÚT,
VARENIE 15 MINÚT

- 2 stonky zeleru • 120 g baby mrkvy • 2 lyžice olivového oleja • 1 vetvička rozmarínu • pár kvapiek jablčného octu • 400 g listového šalátu • plátok masla • 2 hrušky • 1 lyžica medu • 70 g vlašských orechov • 200 g gorgonzoly • soľ, mleté čierne korenie • mikrobylinky na podávanie

Na zálievku:

- 1 lyžica olivového oleja • pol lyžičky jablčného octu • soľ, mleté čierne korenie

Na dresing:

- 80 ml medu • citrónová šťava z polovice citróna • 60 g francúzskej horčice • 2 lyžice olivového oleja • mleté čierne korenie

1. Očistený zeler nakrájajte na väčšie kusy. V miske ho zmiešajte spolu s baby mrkvou, pridajte olej, rozmarín, osolte, okoreňte a ugrilujte. Pridajte pár kvapiek jablčného

octu a nechajte vychladnúť.

2. Pripravte zálievku: Zmiešajte olivový olej, jablčný ocot, soľ a čierne korenie. Listový šalát umyte a pridajte doň pripravenú zálievku.

3. Na masle osmažte nakrájané hrušky, pridajte med a nechajte skaramelizovať. Hrušky by mali mať zlatohnedú farbu. Vlašské orechy opečte na suchej panvici.

4. Dresing pripravte zmiešaním všetkých surovín. Šalát podávajte s grilovanou hruškou, so zeleninou, s gorgonzolou, vlašskými orechmi, zaliaty medovo-horčicovým dresingom a ozdobte ho mikrobylinkami.

25
minút

ŠPAGETY S MÄSOVÝMI GULKAMI A PARADAJKOVOU OMÁČKOU

4 PORCIE, PRÍPRAVA 40 MINÚT,
VARENIE 50 MINÚT

- 500 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 vajce • 3 strúčiky cesnaku
- 50 g parmezánu • petržlenová
vňať • 50 až 60 g strúhanky
- slnečnicový olej • 400 g špagiet
- soľ, mleté čierne korenie

Na paradajkovú omáčku:

- 1 lyžica oleja • 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku • 750 g
paradajok • 1 bobkový list • 220 g
domáceho paradajkového pretlaku
- petržlenová vňať • soľ, mleté čierne
korenie • cukor podľa chuti

1. Do misky vložte mleté mäso, osolte, okoreňte, pridajte vajce, pretlačený cesnak, nastrúhaný parmezán, nasekanú petržlenovú vňať a všetko premiešajte. Postupne do zmesi pridávajte strúhanku tak, aby bola zmes dostatočne hustá a mohli ste z nej vytvoriť guľky. Nechajte odstáť v chladničke asi pol hodiny.

2. Zo zmesi formujte guľky a prudko ich opekajte na oleji zo všetkých strán tak,

aby boli opečené len zhora dozlatista (neskôr sa dovaria v omáčke). Opečené ich položte na papierovú kuchynskú utierku.

3. Na tej istej panvici pripravte paradajkovú omáčku: Prilejte olej a opražte na jemno nakrájanú cibuľu spolu s cesnakom. Poduste a pridajte oblanširované a nakrájané ošúpané paradajky, bobkový list a paradajkový pretlak. Povarte asi 15 minút a omáčku dochuťte soľou, korením a cukrom. Rozmixujte a omáčku privedte opäť do varu. Vložte do nej opečené guľky a povarte ešte asi pol hodiny.

4. Uvarte cestoviny podľa návodu al dente. Podávajte s paradajkovou omáčkou, mäsovými guľkami posypané petržlenovou vňaťou a parmezánom.



**Pripravila pre vás
Sandra Hricová**

Viac chutných receptov
nájdete na jej webe
varime.blog a na
Instagrame [@varime.blog](https://www.instagram.com/varime.blog)

90
minút