Úvodem kuchařky

Informace a rady

Z mnoha set předpisů a doporučení o přípravě pokrmů z luštěnin, které jsme měli k dispozici, byly vybrány necelé tři stovky. Základní rozdělení je podle druhů, resp. formy úpravy pokrmu - polévky, hlavní jídla a další. Z barevného rozlišení stránek lze snadno vyčíst o který druh zeleniny se jedná. Samostatné podkapitoly jsou saláty a pomazánky.

Místo uvádění gramáže ingrediencí, jak je ve většině kuchařek obvyklé, jsme zvolili rovněž častou, ale srozumitelnou formu měrných jednotek, kde odpadá potřeba vážení a složitých postupů. Hrnek odpovídá asi čtvrt litru či 20 až 30 dkg, lžíce asi 20 gramům (ml), lžička asi 5 gramům, špetka asi třetině lžičky, hrst se vejde do ruky atd. Vycházíme z toho, že kdo má vaření jako hoby, sám si vše odzkouší a podle libosti pozmění nebo přizpůsobí. To se týká i množství zhotoveného jídla, tj. pro kolik osob je jídlo určeno. Soupis ingrediencí je pokud možno sestaven tak, že prvně je uvedena luštěnina, příp. další hlavní složka, zvlášť je pak maso a tuky, následují zeleniny, specifické složky, koření a další podle potřeby.

Často jsou uváděny poznámky a různé varianty, např. u cizrny, která má zcela typické chuťové vlastnosti, lze často volit obdobné postupy jako u fazolí a jiných luštěnin, takže počet možných receptů se výrazně zvýší. Časté je také uvedení způsobu podávání, resp. vhodné přílohy.

Ilustrace jsou minimalizovány z důvodů technických i úsporných a ne vždy ukazují pokrm uvedený v přehledu.

2

Kuchařské předpisy

Na následujících stranách je výběr z více než 200 různých pokrmů členěných na polévky, hlavní jídla a přílohy, saláty a pomazánky. Počty u jednotlivých úprav a druhů luštěnin nevyjadřují vyšší nebo naopak nižší pozornost určité skupině, ale naznačují rozsáhlost tématiky.

Z předložené nabídky lze využívat buď přímo nabízené recepty nebo podle vlastní kuchařské fantazie sestavovat varianty, jichž může být nepřeberně. Četné recepty uváděné v kuchařkách, televizních pořadech i na internetu se často liší jen nepatrně, přesto se jedná o jiný pokrm. Rozhodující jsou mnohdy použitá koření a přísady, ale samozřejmě i postupy při přípravě.

Na více místech je uvedeno, že luštěniny lze připravovat tradičně jejich vařením po předchozím namáčení. To je ale spojeno s časovou náročností a ne každý si může v malé domácnosti pro několik porcí takový postup dovolit. Proto dáváme odkazy i na využití mražených nebo konzervovaných produktů a polotovarů bez obsahu jakýchkoliv škodlivých konzervantů.

Zásadou je, že luštěniny nekonzumujeme jen z důvodu příznivých dietetických vlastností a výživových hodnot, ale že by se vždy mělo jednat o chuťově i vzhledově lákavé pokrmy, na které se budou strávníci opět těšit.

Čočková polévka se žampiony a párkem

Potřebujete:

čočka	½ hrnku
žampiony čerstvé nebo sterilované	½ sklenice
párek	1 ks
olej	3–4 lžíce
cibule	1 ks
česnek	1 stroužek
mouka hladká	
paprika mletá	1 lžička
pepř	
sůl	
petržel nať - nasekaná	

Příprava:

1. uvařit čočku
2. před koncem varu přidat nakrájené předsmažené žampiony (nebo z konzervy)
3. připravit cibulovou jíšku, zředit a povařit; přidat do čočky s houbami
4. na oleji osmahnout nakrájený párek a přimíchat lžičku papriky
5. vše smíchat, okořenit a přidat prolisovaný nebo utřený česnek se solí

Kyselá polévka z čočky

Potřebujete:

čočka	½ hrnku
cibule	1 ks
zakysaná smetana	kelímek
bobkový list	
mouka hladká	1 lžíce
olej	
ocet (nebo citron)	1 lžíce
sůl	

Příprava:

1. čočku uvařit s bobkovým listem
2. přidat smetanu s rozkvedlanou moukou
3. na pánvi zpěnit cibuli a přidat do polévky
4. osolit a podle chuti okyselit (vyndat bobkový list)

Řecká fazolačka s artyčoky, citronem a mátou

Potřebujete:

fazole bílé	1 hrnek nebo konzerva
olivový olej	1 lžíce
mrkev	1 ks
cibule	1 ks
rajčata	4 ks
listy řapík. celeru	2 ks
česnek	2 stroužky
cuketa	1 ks
máta čerstvá	1 lžíce
tymián	1 lžíce
bobkový list	1 ks
artyčoky z konzervy	
pepř, sůl	

Příprava:

1. připravit měkké fazole nebo konzervu
2. ve větším rendlíku na oleji orestovat drobně nakrájenou cibuli, přidat mrkev, oloupaná a odsemeněná rajčata, česnek a společně několik minut podusit
3. přidat fazole, vodu (asi ¾ l) a asi 10 minut vařit
4. pak přidat nakrájenou cuketu, mátu, tymián, bobkový list, celer řapíkatý, citron. kůru, pepř a sůl a vařit kolem 40 min.
5. z mírně zchladlé směsi vybrat bobkový list a asi polovinu množství rozmixovat
6. na oleji osmažit srdíčka artyčoku do zlatova
7. po smíchání řídké i mixované části ozdobit na talíři osmaženým artyčokem

Vydatná polévka, s bílým chlebem může být i jako hlavní jídlo.

Mexická fazolačka

Potřebujete:

fazole v chilli omáčce	1 konzerva
červené fazole	1 konzerva
bílé fazole v nálevu	1 konzerva
klobása papriková	1 ks
rajský protlak	1 malá plechovka
kukuřice sterilovaná	1 konzerva
bujónová kostka	1 ks
cibule	1 ks
tabasco	
sůl	
pepř	
sýr na strouhání	

Příprava:

1. na oleji osmahnout drobně nakrájenou cibuli, přidat nakrájenou klobásu a pak nalít obsah tří konzerv fazolí včetně nálevů, povařit
2. přidat kostku bujónu, malý protlak nebo 3 lžíce kečupu, trochu tabasca, povařit a přidat kukuřici, promíchat a krátce prohřát

Podávat s posypem strouhaného sýra a bílým chlebem nebo pečivem.

Hlavní jídla

Hrách s jehněčím na víně

Potřebujete:

hrách	1 hrnek
jehněčí plecko	½ kg
cibule	2 ks
bílé víno	2 dcl
máslo	
kopr, petržel nasekaná	po lžíci
rajčata oloupaná	2–3 ks

Příprava:

1. namočený hrách uvařit do měkka
2. na větší pánvi orestovat nakrájenou cibuli, pak přidat na kousky nakrájené maso a po zatažení podlít vínem, přidat sůl a nasekané bylinky
3. lze přidat ještě kousky oloupaných rajčat a vše dusit až je maso měkké a šťáva je skoro odpařená
4. přidat uvařený hrách a vše promíchat

Podávat s bílým chlebem nebo s rýží.

Pučálka (staročeská)

Potřebujete:

hrách	1 hrnek
tuk na osmažení	
pepř, sůl	
sádlo se škvarky	1 lžíce

Příprava:

1. přebraný hrách vyprat a dát naklíčit na teplém místě (podle stáří hrachu trvá 1–2 dny), vodu příp. vyměnit
2. po vyklíčení scedit a na rozpáleném tuku opražit
3. osolit, opepřit, promíchat a podávat posypané škvarky

Varianta: Sladká pučálka (postní) - místo škvarků a sádla použít med, příp. i s rozinkami.

Rychlá čočková chuťovka

Potřebujete:

čočka předvařená	½ krabičky
klobása	1 ks
cibule	2 ks
česnek	2–3 stroužky
kořenící směs	1 lžička
majoránka	½ lžičky
mouka hladká	1 lžíce
cukr	1 lžička
ocet nebo šťáva z citronu	½ lžičky
sůl	
pepř	

Příprava:

1. uvařit čočku dle návodu do měkka (asi 20 min.)
2. na pánvi orestovat jemně nasekanou cibuli, přidat na malé kousky nakrájenou klobásu; podlít asi ¼ hrnkem vody, přidat majoránku, kořenící směs (nebo vegetu), sůl, pepř, trochu cukru a šťávu z půlky citronu (nebo ocet), vše promíchat
3. řidší směs zaprášit asi lžící hl. mouky, promíchat, nechat provařit

Podávat s bílým pečivem nebo měkkým chlebem a zeleninovou oblohou.

Červená čočka se špenátem a rajčaty

Potřebujete:

čočka červená uvařená do měkka	1 hrnek
rajčata nebo konzerva	asi 4 ks
cibule	1 ks
česnek	1 stroužek
zázvor čerstvý nastrouhaný	asi 2–3 cm
kurkuma	1 lžička
bujón	1 kostka
špenát mražený	asi 10 dkg

Příprava:

1. připravit čočku
2. na pánvi orestovat nakrájenou cibuli, přidat jemně nakrájený česnek, koření a zalít horkým bujónem (nebo vývarem)
3. přidat oloupaná nakrájená rajčata, chvilku povařit
4. přidat čočku a rozpuštěný jemný špenát
5. vše společně chvilku povařit a podávat (např. s pečivem)

Čočka na víně (Srbsko)

Potřebujete:

čočka	2 hrnky
česnek	2–3 stroužky
bobkový list	1 ks
tuk	3 lžíce
slanina	asi ¼ kg
víno červené	4–5 dcl
mouka	2–3 lžíce

Příprava:

1. přes noc namočenou čočku vařit s bobkovým listem, jemně nakrájeným česnekem a vínem a na mírném ohni vařit do změknutí čočky
2. na pánvi v tuku orestovat nakrájenou slaninu a smíchat s čočkou, přidat sůl a pepř podle chuti

Pokud je pokrm příliš řídký lze ho zahustit trochou mouky rozmíchané ve vodě a přejít varem.

Podávat s vejcem, slanou omeletou, osmaženou uzeninou apod. a přidat různé zeleninové saláty.

Fazole se zeleninou

Potřebujete:

fazole bílé	1 hrnek
místo zelí použít asi 30 dkg karotky a 20 dkg celeru	
vývar z bujón. kostky	2 hrnky
sádlo	
majoránka	
pepř	
sůl	

Příprava:

1. fazole uvařit do měkka (nebo použít konzervované)
2. zeleninu nakrájet (nakrouhat) na hrubé nudličky, orestovat na sádle, zalít polovinou vývaru a dusit
3. připravit jíšku, zalít zbytkem vývaru, přidat fazole, zeleninu, majoránku, pepř a sůl a provařit

Podávat s rýží, těstovinami, pečivem apod.

Fazole s rajskou omáčkou

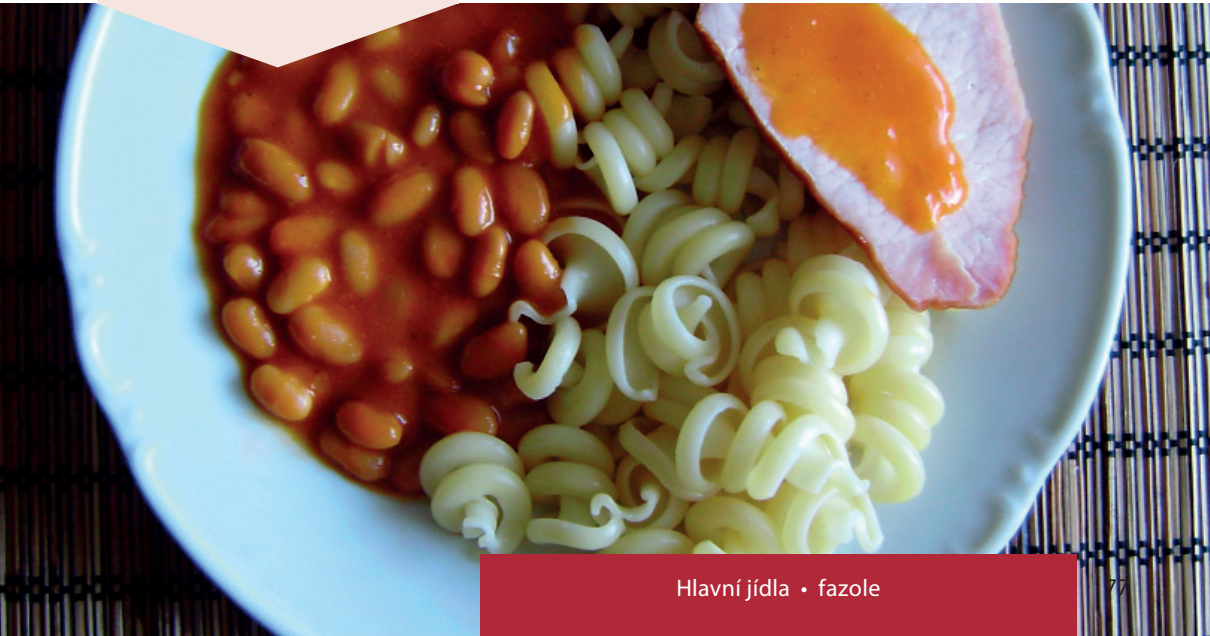
Potřebujete:

fazole	1 hrnek
kečup podle chuti sladký nebo ostrý	asi ¼ sklenice
rajský protlak malý	

Příprava:

1. fazole uvařit do měkka
2. přidat kečup, protlak, příp. rajskou šťávu
3. vše provařit a dochutit, podle potřeby zahustit

Varianta: fazole lze přidat do rajské omáčky připravené dle předpisů. Pokrm lze také zpestřit přidáním jemně nakrájeného salámu (asi 20 dkg). Podávat s těstovinami, zeleninovým salátem apod.



Tofu s fazolkami a žampiony

Potřebujete:

tofu	½ kg
fazolové lusky sterilované	½ konzervy
žampiony v nálevu	½ konzervy
okurka salátová	½ ks
sójová omáčka	½ lžičky
kmín mletý	½ lžičky
glutasol	¼ lžičky
škrobová moučka	2 lžičky
olej	
sůl	
vývar (bujón kostka)	1,5 hrnku

Příprava:

1. tofu nakrájet na plátky nebo kostky a osmažit na pánvi
2. připravit vývar (z kostky nebo z vařeného masa)
3. v jiné hlubší pánvi orestovat žampiony, přidat sójovou omáčku a osmažené tofu; přidat nakrájenou okurku a zalít částí vývaru
4. přidat fazole, chvilku povařit, přidat glutasol, kmín a sůl
5. přidat zbytek vývaru a rozmíchanou škrobovou moučku a povařit do zhoustnutí (podle potřeby zahustit)

Podávat s rýží nebo brambory.

Dušené tofu s hráškem

Potřebujete:

tofu	¼ kg
hrášek	malá plechovka
vývar (bujón kostka)	asi 1 hrnek
cibulka s natí nebo pórek	
kmín mletý	½ lžičky
glutasol	¼ lžičky
škrobová moučka	1 lžička
olej	

Příprava:

1. na pánvi orestovat nakrájenou cibuli nebo pórek
2. přidat tofu nakrájené na kostičky a koření, smažit asi 4 min.
3. přilít vývar, škrobovou moučku rozmíchanou ve vodě, hrášek, vše promíchat a dusit pod pokličkou několik minut

Podávat s rýží, bramborovými kroketami aj.

Hráškový salát se sýrem a vejcem

Potřebujete:

hrášek	1 hrnek
sýr tvrdý strouhaný	asi 10 dkg
vejce na tvrdo	1 ks
majonéza	1 sáček
sůl	
petrželová nať	
šťáva z citronu	

Příprava:

1. hrášek vyloupaný z lusků nebo mražený podusit a scedit (nebo sterilovaný)
2. nastrouhaný sýr a pokrájené vejce na tvrdo promíchat s majolkou a vše rozmíchat s hráškem
3. ochutit, ozdobit a podávat např. s bílým pečivem

Hráškový salát s naklíčenou čočkou

Potřebujete:

hrášek (vlastní podušený nebo větší konzerva)	
mrkev raná	asi 3 ks
cibule	1 ks
bílý jogurt nebo majolka	
naklíčená čočka	
anglická slanina nebo salám	3 plátky
cukr	
ocet	
sůl	

Příprava:

1. dva dny předem nechat naklíčit trochu čočky
2. na pánvi orestovat cibuli a společně podusit s mladou mrkvičkou a hráškem
3. zvlášť orestovat na kousky nakrájenou slaninu nebo uzeninu
4. vše smíchat, přidat kelímek jogurtu, promíchat, ochutit a nechat vychladnout

Hráškový salát s květákem (po Srbsku)

Potřebujete:

hrášek	1 hrnek
květák	1 ks střední velikosti
mrkev	2 ks
vejce na tvrdo	2 ks
marináda: majonéza	asi 3 lžíce
jogurt	malý kelímek
sůl	
pepř	

Příprava:

1. ve slané vodě uvařit květák, zvlášť podusit hrášek a uvařit mrkev
2. připravit marinádu, uvařit vejce na tvrdo a nechat zchladnout
3. květák rozdělit na malé růžičky, přidat hrášek, nakrájenou mrkev
4. vše zalít marinádou, promíchat, podle chuti přidat nakrájená vejce a nechat v chladu odležet

Pozn.: do salátu je možné také zamíchat nastrouhaný tvrdý sýr nebo nakrájenou šunku.

Rejstřík pokrmů

Polévky

Hrachová polévka 36
Polská hrachovka
Rýnská hrachovka - krémová
Hrachový krém 37
Hrachovka s klobásou a slaninou
Hrachová bramboračka
Mléčná (smetanová) hrachovka 38
Hrachová polévka s houbami
Holandská hrachovka
Jednoduchá čočkovka 39
Čočková polévka s klobásou a zeleninou
Balkánská čočková polévka
Čočková polévka se žampiony a párkem 40
Kyselá polévka z čočky
Čočková polévka s kyselým zelím 41
Čočková polévka s párkem a slaninou
Egyptská čočková polévka
Polévky z fazolí 42
Rychlá fazolačka s bazalkou
Fazolová polévka světlá
Fazolová polévka rajská 43
Fazolová krémová polévka s ořechy
Toskánská fazolačka
Námořnická fazolová polévka 44
Zelná polévka s fazolemi
Italská fazolová polévka
Fazolová polévka s uzeným 45
Fazolačka z koliby
Fazolová minestrone
Řecká fazolačka s artyčoky, citronem a mátou 46
Mexická fazolačka
Cizrnová polévka s kapustou a klobásou 47
Cizrnová krémová polévka
Cizrnová arabská polévka
Kořeněná cizrnová polévka z jehněčího masa 48
Svačinová cizrnová polévka
Cizrnová klasika (chutná bezmasá polévka)
Hrášková polévka 49
Dalmatská čorba z hrášku a rajčat
Čorba z hrášku a brambor
Polévka z mladého bobu 50
Gulášová polévka se sójou
Kyselá polévka z fazolek

Hlavní jídla

Bašta od M. D. Rettigové 56
Hrachová kaše
Lívanečky z hrachové kaše
Hrachové karbanátky (krokety nebo čevabčiči)
Zapékané placičky z hrachu 57
Sekaná s hrachem
Hrachový eintopf (španělská „Olla podrida“)
Vařený hrách 58
Svarba („hrách a kroupy“)
Hrách s rýží
Hrách s jehněčím na víně 59
Pučálka (staročeská)

Cizrna na kari 92
Cizrna po pákistánsku
Cizrna na paprice se smetanou
Smažená sója 93
Sója ve směsi koření s pórkem
Tofu s fazolkami a žampiony 94
Dušené tofu s hráškem
Sójové maso „Stroganov“ 95
Sójové kostky na houbách
Sójové plátky
Karbanátky ze sojového masa 96
Segedínský guláš ze sójových kostek
Tofu v ostré bešamelce 97
Sójové rizoto
Plněný zelný list
Hrášek se smetanou 98
Hráškový nákyp (omelety)
Hráškový nákyp s cuketou 99
Vaječné ragú s mladým hráškem
Hrášek se šunkou
Hráškové pyré 100
Hrášek s rajčaty a paprikou (kreolský způsob)
Hrášek s houbami a rýží
Hrášková omáčka 101
Hrášek na másle
Nudle s hráškem a omáčkou z mascarpone
Český hrách (staletý recept Böhmische Erbsen) .. 102
Selská omeleta s hráškem
Hráškové (hrachové) rizoto s lososem 103
Hrášek s houbami v koprové šlehačce
Hrášková rychlovka s rýží a mletým
Špagety s hráškem a šunkou 104
Rýžový nákyp s hráškem a pangasiem
Hrášek s rýží, slaninou a banánem
Mrkvo - hráškový eintopf s noky 105
Hrachové čufty po srbsku
Bramborové pyré s hráškem
Sýrový krém s hráškem 106
Hrášek s karotkou
Čínské rizoto s hráškem a chřestem
Hrášek se šunkou na víně s těstovinami 107
Mix zelenina (Pákistán)
Zapékané enchilades („enčilady“) s tzatziki
Fazolky ve vinném těstíčku 108
Fazolky jako chřest
Fazolky smažené s cibulkou 109
Fazolky na smetaně
Fazolkový nákyp 110
Zapečené fazolky
Fazolové lusky s rajčaty
Fazolky s rajčaty na slanině (švýcarské) 111
Fazolkové závitky ve slanině
Fazolové lusky po maďarsku 112
Fazolky na víně s pečeným rybím filé

Saláty

Čočkový salát s cibulí 116
Čočkový salát s plodovou zeleninou
Čočkový salát s ořechy a jablky
Čočkový salát s vejci 117
Čočkový salát se zeleninou z polotovarů
Bramborový salát s čočkou
Čočkový salát (Dalmácie) 118
Čočkový salát s rybičkami
Míchaný zeleninový salát s fazolkami 119
Salát z fazolek a tuňáka
Fazolkový salát
Salát z bílých fazolí 120
Salát z vyloupaných mladých fazolí (Srbsko)
Sójový salát s vejci 121
Sójový salát se sýrem
Sójový salát s tuňákem
Sójový salát se zeleninou 122
Sójový salát s mrkví a kyselým zelím
Sójový salát s houbami (žampiony)
Francouzský salát
Hráškový salát se sýrem a vejcem 123
Hráškový salát s naklíčenou čočkou
Hráškový salát s květákem (po Srbsku)
Saláty z lusků 124
Cukrový hrách („chřestový hrách“)
Salát z bobu a rajčat se sardinkami

Pomazánky, paštiky

Pomazánka z červené čočky 128
Hummus - cizrnová pomazánka
Sójová pomazánka
Fazolová pomazánka se sýrem 129
Sladké pomazánky