

Když je pokrm hotov, poklademe celý povrch tenkými plátky prorostlé uzené nebo anglické slaniny a dáme ještě na 5 minut zapéči do horké trouby. Podáváme nakrájené na čtverce s dušenou zeleninou nebo okurkou.

Smažené ovesné knedlíčky

200 g ovesných vloček, 300 ml vývaru (l z kostky), 1 lžice nasekaného libečku nebo petrželky, 2 vejce, polohrubá mouka, olej

Ovesné vločky uvaříme s vývarem na hustou kaši. Necháme vychladnout, přidáme libeček, vmícháme žloutky a sniž ušlehaný z bílků. Důkladně zamícháme. Na moukou posypané podložce formujeme malé knedlíčky, které vkládáme do rozpáleného oleje a pečeme dozlatova. Podáváme s okurkovou nebo rajskou omáčkou.

Papriky plněné vločkovou náplní

100 g ovesných vloček, ½ l hovězího vývaru, 1 menší cibule, tuk na smažení, 1 vejce, 1 lžička petrželky, 1 lžička pažitky, sůl, mletý pepř, 50 g strouhaného syra, 100 g mákého salámu, vegeta, olej na smažení, papriky

Ovesné vločky asi na 15 minut necháme vařit s hovězím vývarem. Scedíme a přidáme na tuk dozlatova osmaženou cibuli, vmícháme

vejce, nasekanou pažitku, petrželku, sůl, mletý pepř, strouhaný sýr, na kousky nakrájený měkký salám. Důkladně zamícháme. Papriky zbavíme semen, vnitřek vysypeme vegetou a naplníme připravenou směsí. Opečeme na oleji. Podáváme s vařenými bramborami.

Omeleta z ovesných vloček

150 g ovesných vloček, 300 ml mléka, 2 housky, sůl, 2 vejce, tuk na smažení, špenát

Ovesné vločky zalijeme mlékem a necháme na mírném ohni dusit. Když zhoustnou, přidáme na kousky nakrájenou housku, osolíme, vmícháme vejce a na rozpáleném oleji pečeme malé omelety, které plníme špenátem a stočíme.

Slané ovesné tyčinky

80 g ovesných vloček, 130 ml vody, 100 g polohrubé mouky, malá lžička prášku do pečiva, sůl, 50 g hery, 1 žloutek, hrubá sůl, kmín, tuk na vymazání plechu

Vločky zalijeme vařící vodou a necháme asi hodinu stát. Pak přidáme mouku, prášek do pečiva, sůl, heru a vypracujeme těsto, z kterého vyválíme plát. Z plátu vykrajujeme tyčinky, které narovnáme na vymastěný plech, potřeme žloutkem, posypeme soli a kmínem a ve vyhřáté troubě pečeme dozlatova.

OBSAH

Úvod -----	1
Význam obilovin ve výživě	
Krupice	
Kroupy a krupky	
Ovesné vločky	
Praktické rady k úpravě obilovin	
Polévky -----	4
<i>Polévky krupicové</i> -----	4
Rychlá krupicová polévka	
Krupicová polévka	
Pórková polévka s krupicí	
Polévka s opraženou krupicí	
Kminová polévka s krupicovými noky	
Masový vývar s krupicí	
Smetanová rybí polévka s krupicí	
Játrová polévka s krupicí	
Polévka z pražené krupice	
Krupicová polévka s vejci	
Polévka z droždí a krupice	
Jarní polévka s krupicí	
Krupicová bramboračka	
Polévka z hlávkového salátu s krupicí	
Kyseláčka s krupicí	
Fazolová polévka s krupicovými haluškami	
<i>Polévky kroupové a krupkové</i> -----	6
Kroupová polévka se smetanou	
Kroupová „skleněnka“	
Uzená polévka s kroupami a zeleninou	
Uzená polévka s kroupami a bramborem	
Polévka z uzeného kolena s kroupami	

Ovarová polévka s kroupami	
Ovarová polévka ze zabijačky	
Jelitková polévka s kroupami	
Kroupovka	
Kroupová polévka s drobením	
Krémová kroupová polévka	
Polévka z tlučených krup	
Polévka z pražených krup	
Kroupová bramboračka	
Kroupová polévka s hrachem	
Hrachová polévka s kroupami	
Česneková kroupová polévka	
Kroupová polévka na ukrajinský způsob	
Kroupová polévka se sušenou zeleninou	
Kroupový odvar (pro nemocné)	
Bramborová polévka s kroupami	
Mléčná krupková polévka	
Polévka z uzeného masa s kroupkami	
Hrstková polévka s kroupkami	
Zeleninová krupková polévka	
Zeleninová krupková polévka s masoxem	
Krupková polévka (dietní)	
Rajčatová polévka s kroupkami	
Houbová polévka s kroupkami	
Krupková polévka dietní	
Houbová kroupovka	
Kroupová polévka s naloženými houbami	
Kroupová polévka s koprem	
Kroupová polévka s uzeným masem a fazolí	
Fazolová polévka s kroupami	
Zabijačková kroupová polévka	
Polévka ze sliziny s kroupami	



Kroupová polévka s celerem
 Zelňačka s kroupami
 Zelná polévka s kroupami

Polévky z ovesných vloček ----- 10

Mléčná polévka
 Polévka z ovesných vloček s kondenzovaným mlékem
 Polévka z mletých ovesných vloček
 Polévka z pražených ovesných vloček
 Hrstková ovesná polévka
 Ovesná polévka s bramborami
 Ovesná polévka s hráškem
 Polévka z ovesných vloček a kvěťáku
 Rajčatová ovesná polévka
 Rajčatová ovesná polévka na italský způsob
 Ovesná polévka s pažitkou a vejcem
 Ovesná polévka s pórkem
 Ovesná polévka s čerstvými rajčaty
 Ovesná polévka se zeleninou I
 Ovesná polévka se zeleninou II
 Polévka se zmrazenou zeleninou
 Polévka z ovesných vloček s celerovou natí
 Ovesná polévka se sušenými houbami
 Vločková polévka „kari“
 Ovesná „bramboračka“
 Polévka z vývaru z uzeného masa s ovesnými vločkami
 Ovesná česnečka
 Polévka z ovesných vloček s droždím I
 Polévka z ovesných vloček s droždím II
 Polévka z ovesných vloček s mlékem

Zavářky a vločky do polévek z krupice, krupke a ovesných vloček ----- 13

Krupicové halušky
 Krupicové kapání
 Nudle z krupicového těsta
 Krupicový svítek
 Morkové knedličky s krupicí
 Masové knedličky s krupicí

Jádrové knedličky s krupicí
 Krupicové knedličky s houskou
 Sedlina z krupice
 Kroupové knedličky
 Kroupové nočky
 Kroupový svítek
 Jádrové knedličky s ovesnými vločkami
 Drožďové knedličky s ovesnými vločkami
 Nočky z ovesných vloček s uzeným masem
 Svítek z ovesných vloček
 Knedličky z ovesných vloček
 Rýže z ovesných vloček
 Sedlina z ovesných vloček

Kaše ----- 15
Kaše krupicové ----- 16

Krupicová kaše (pro děti do 1 roku)
 Krupicová kaše (pro děti od 1 roku)
 Krupicová kaše pro dospělé
 Krupicová kaše s medem a perníkem
 Krupicová kaše se sněhem
 Krupicová kaše s višněmi
 Krupicová kaše za studena
 Slaná krupicová kaše s vejci

Kaše kroupové a krupkové ----- 16

Sladká kroupová kaše
 Krupková nastavená kaše
 Pikantní kaše
 Slaná krupková kaše

Kaše z ovesných vloček ----- 17

Ovesná kaše s ovocem
 Vločková kaše
 Sladká ovesná kaše
 Ovesná kaše po anglicku
 Syrová ovesná kaše I
 Syrová ovesná kaše II
 Sypaná vločková kaše

Další pokrmy z krupice, krup, krupek a ovesných vloček — 18*Krupice* — — — — — 18

Krupicová pěna
 Krupicový krém s ovocem
 Krupicový nákyp
 Krupicový mléčný nákyp
 Krupicový nákyp s jablky
 Krupicový nákyp s višněmi
 Krupicový trhanec s borůvkami
 Krupicová bublanina
 Krupicové „šufance“
 Nudle s opraženou krupicí
 Jemný zákusek
 Rychlý krupicový moučník
 Krupicový piškot
 Krupicový závin
 Krupicový dort
 Krupicový pudink
 Krupicové flameri s ovocem I
 Krupicové flameri s ovocem II
 Krupicové flameri s tvarohem
 Jablkové pyré s krupicí
 Smažené krupicové halušky
 Krupicový mix
 Krupicový hubník
 Uhlířina
 Pečené krupicové řezy se sýrem
 Staročeský krupicový svitek
 Tvarohové knedlíčky ze zavařeninovou omáčkou
 Stané krupicové livanečky
 Krupicové halušky
 Krupice s vejcem
 Smaženina s krupicí

Kroupy a krupky — — — — — 23

Smažené krupkové roky
 Houbový nákyp s kroupami
 Kroupová bába s oštiepkem
 Kroupy s hráškem
 Hrachová kroupovka
 Kroupový trhanec s masem
 Závin s kroupami
 Kroupové rizoto
 Kroupy s játry
 Hovězí v kroupách a kapustě

Dušená kapusta plněná masem a kroupami
 Kroupová jelička
 Krupnik s vepřovým masem
 Kroupové karbanátky
 Dušené vepřové maso s kroupovou kaší
 Kuba
 Kuba s uzemným masem

Ovesné vločky — — — — — 25

Odvar z ovesných vloček (dietni)
 Ovesné vločky pražené s cukrem
 Ovesné vločky s jogurtem a pomerančem
 Nákyp z ovesných vloček
 Nákyp z ovesných vloček s jablky
 Jablková omeleta
 Vločkové řezy
 Kostky z ovesných vloček
 Dort s ovesnými vločkami
 Dort z ovesných vloček
 Jablko s vločkami
 Livanečky z ovesných vloček
 Múšli
 Múšli letní
 Múšli s mrkví
 Múšli se žervé
 Múšli sváteční
 Pomazánka z droždí a vloček
 Ovesné vločky s vejci
 Vločkové karbanátky I
 Vločkové karbanátky II
 Masové kuličky s ovesnými vločkami
 Rybí nákyp s ovesnými vločkami
 Skotské ovesné placky
 Šišky z ovesných vloček s masem
 Kuřečí závitky s ovesnými vločkami
 Pudink z masa a vloček
 Sekaná pečeně s ovesnými vločkami
 Vepřový bůtek nadívaný ovesnými vločkami
 Zelenina ve vločkách
 Květák zapečený s vločkami
 Patizonové krokety
 Vločkový „kari“ koláč
 Smažené ovesné knedlíčky
 Papriky plněné vločkovou náplní
 Omeleta z ovesných vloček
 Stané ovesné tyčinky

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ — SVAZEK 161

*Luboš Babička***KROUPY, KRUPICE, OVESNÉ VLOČKY**

Ilustroval Jiří Vaněček. Fotografie v textu i na obálce Josef Houdek. Obálku navrhl Milan Maršo. Graficky upravil František Fantyš. Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH, v Praze roku 1990 jako svou 6662. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Chalupová.

Výtvarný redaktor Zbyněk Hrabá. Technická redaktorka Jana Zemanová

1. vydání — náklad 200 000 — stran 32 — AA 4,82 — VA 5,76 — 505/21/818

Výtisk Mir, novinářské závody, sdr. p., Praha 1, Václavské nám. 15

Tematická skupina 08/26

24-007-90 Kčs 8,—

© **Luboš Babička, 1990**

ISBN 80-208-0002-6