

# OBSAH

Úvod	
Ctihodná koule a páchnoucí růže	7
Co možná o cibuli nevíte	9
Dějiny pojídačů cibule	15
Cibuloviny na talíři	31
Zdraví prospěšná zelenina	41
Pověry, folklor a zajímavosti	57
Pěstování cibulovin	67
Vaříme s cibulovinami	89
Ozdobné cibuloviny	157



# Polévky, omáčky a zálivky na salát

## POLÉVKY

POLÉVKA Z PEČENÉHO ČESNEKU A KVĚTÁKU . . . . .	96
FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA . . . . .	97
VICHYSOISE . . . . .	97
POLÉVKA Z PÓRKU A BRAMBOR . . . . .	98
MEXICKÁ ČESNEČKA . . . . .	99
POLÉVKA Z BROKOLICE A PÓRKU . . . . .	100

## OMÁČKY

OMÁČKA Z CIBULE A STROUHANKY . . . . .	101
OMÁČKA ZE ŠALVĚJE A CIBULE . . . . .	101
OMÁČKA Z ČESNEKU A BYLINEK . . . . .	102
AIOLI . . . . .	103

## ZÁLIVKY NA SALÁT

ZÁKLADNÍ RECEPT . . . . .	104
SLADKOKYSELÁ ZÁLIVKA . . . . .	104
ITALSKÁ ZÁLIVKA S KYSANOU SMETANOU . . . . .	105



# Nakládání, zavařování, čatní a dochucovadla

CHEROKEE . . . . .	106
ŠALOTKOVÁ OMÁČKA . . . . .	107
OMÁČKA ESCAVEEKE . . . . .	107
ČATNÍ ZE ŠVESTEK A CIBULE . . . . .	107
NAKLÁDANÝ ČESNEK Z CHLADNIČKY . . . . .	108
NAKLÁDANÝ ČESNEK S TYMIÁNEM . . . . .	109
NAKLÁDANÝ ČESNEK NEBO ŠALOTKA . . . . .	109
NAKLÁDANÁ CIBULE . . . . .	110
PICCALILLI . . . . .	110
OCET S BAZALKOU A ČESNEKEM . . . . .	111
ČESNEKOVÝ OCET . . . . .	112
OCET S ČESNEKEM A PAPRIČKAMI JALAPEÑO . . . . .	112

## CHEROKEE

Tenhle recept pochází z viktoriánských dob a má pořádnou sílu!

### **Co budete potřebovat:**

- 500 ml kvasného octa
- 4 lžíce houbového kečupu
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžící cayenského pepře
- 2 stroužky česneku, nejemno nasekané nebo rozdrcené

### **Příprava:**

1. Vložte všechny přísady do velké láhve, pevně zazátkujte a nechte 4 týdny stát.
2. Čistou tekutinu přeced'te do čistých lahví a uzavřete.

# Chléb a chut'ovky

ČESNEKOVÁ BAGETA . . . . .	113
ČESNEKOVÉ PLACKY . . . . .	114
FRANCOUZSKÉ JEDNOHUBKY . . . . .	115
HUMMUS . . . . .	115
HUMMUS S KORIANDREM A CHLEBEM PITA . . . . .	116
TAPENÁDA . . . . .	117
PAŠTIKA Z KUŘECÍCH JATER . . . . .	118

## ČESNEKOVÁ BAGETA

Připraví se úplně snadno a je levnější než ta, která se dá koupit hotová. A taky lépe chutná. Můžete použít rostlinný tuk, ale občas je máslo prostě máslo! Česnekové máslo si můžete připravit předem, pokud chystáte mejdan a budete baget mazat hodně.

### Co budete potřebovat:

- 1 bagetu
- 2 stroužky česneku
- 80 g změkklého másla
- 1 lžíci nasekané petržele (nemusí být)

### Příprava:

1. Bagetu nakrájejte šikmo na široké plátky; nedokrojte docela, spodní kůrka musí držet pohromadě.
2. Oloupejte a rozmačkejte česnek, utřete s máslem. Pokud používáte petržel, přidejte ji ke směsi a dobře promíchejte.
3. Česnekovým máslem potřete každý plátek z obou stran a pokud vám nějaké máslo zbude, potřete celou bagetu shora.
4. Zabalte bagetu do alobalu a pečte 5–10 minut ve středně horké troubě (200 °C).

# Hlavní jídla

## MASITÁ JÍDLA

ČÍNSKÉ ČESNEKOVÉ KUŘE . . . . .	120
JÁTRA S CIBULÍ . . . . .	121
JEHNĚČÍ BURGERY S KEŠŮ OŘÍŠKY . . . . .	122
KRŮTÍ PLÁTKY S HOŘČIČNO-CIBULOVOU OMÁČKOU . .	123
INDICKÉ JEHNĚČÍ S CIBULÍ A ČESNEKEM . . . . .	124
PEČENÉ KUŘE SE ČTYŘICETI STROUŽKY ČESNEKU . . .	125
ROGAN JOSH . . . . .	126
KVĚTÁK S CIBULÍ, ČESNEKEM A SLANINOU . . . . .	127
CHILLI CON CARNE . . . . .	128
BOEUF BOURGIGNON . . . . .	129
KUŘECÍ PRSA V BYLINKOVÉ OMÁČCE . . . . .	130
ORIENTÁLNÍ HOVĚZÍ S CIBULÍ A PAPRIKOU . . . . .	132

## VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA

ČESNEKOVÁ OMELETA . . . . .	134
BRAMBOROVÝ SALÁT . . . . .	135
PIPERÁDA . . . . .	136
SLANÝ KOLÁČ SE SÝREM A CIBULÍ . . . . .	137
ZELENINOVÉ ŠPÍZY . . . . .	138
ŠPENÁT S BRAMBORAMI A CIBULÍ . . . . .	139
ZELENÉ FAZOLKY V ČESNEKU . . . . .	140
KROKETY Z BRAMBOR A CIBULE . . . . .	140
PEČENÝ ČESNEK . . . . .	141
ŠŤOUCHANÉ BRAMBORY S ČESNEKEM . . . . .	141
ZAPEČENÝ PÓREK S VEJCI . . . . .	142
PIKANTNÍ ŠPENÁT S CIBULÍ . . . . .	143
ŘECKÉ HOUBY . . . . .	144
LILKY V PIKANTNÍ OMÁČCE . . . . .	145
ŠPENÁTOVÝ KOLÁČ . . . . .	146
TĚSTOVINY S BYLINKAMI A ČESNEKEM . . . . .	147
PÓRKOVÉ PLACIČKY S ČESNEKEM . . . . .	148
LATKES . . . . .	149

### RYBÍ JÍDLA

MAKRELA PO LYONSKU . . . . .	150
GRILOVANÝ TUŇÁK S OMÁČKOU ROMESCO . . . . .	151
ČÍNSKÉ KREVETY V ČESNEKOVÉ OMÁČCE . . . . .	152
ZAVINÁČE . . . . .	153
PEČENÉ PAPRIKY S ČESNEKEM A ANČOVIČKAMI . . . . .	154
PEČENÝ LOSOS S BALZAMIKOVOU GLAZUROU . . . . .	155
SARDINKY V CIBULI, ČESNEKU A RAJČATECH . . . . .	156

### MASITÁ JÍDLA

#### ČÍNSKÉ ČESNEKOVÉ KUŘE

#### Co budete potřebovat:

4 porce

- 4 kuřecí prsa bez kosti a kůže
- 1 vaječný bílek
- 1 lžíci kukuřičného škrobu
- 1 lžíci suchého sherry
- 4 jarní cibulky, nakrájené šikmo na hodně tenké plátky
- 1 lžičku nasekaného čerstvého zázvoru
- 4 stroužky česneku, nasekaného najemno
- 2 lžíce rostlinného oleje

#### Na omáčku:

- 1 lžičku chilli pasty
- 2 lžičky cukru
- 1 lžičku škrobu
- 2 lžičky rýžového octa
- 1 lžíci vody
- 2 lžíce suchého sherry
- 2 lžíce sójové omáčky

#### Příprava:

1. Nakrájejte kuřecí prsa na jemné plátky.
2. Bílek zlehka ušlehejte a přimíchejte škrob a sherry. Dobře promíchejte, až se škrob rozpustí.
3. Přidejte kuřecí plátky a dobře promíchejte, aby se plátky obalily. Nechte asi 30 minut odstát při pokojové teplotě.