



## Polévky

Gulášová polévka	8
Pórková polévka s pečenými masovými taštičkami	10
Rajská polévka s kuličkami a kolínky	12
Minestrone s kuřecími kuličkami	14
Sýrová bramboračka s mletým hovězím	16
Polévka à la chili con carne	16
„Korejská“ polévka s mletým vepřovým	18
Lasagne jako polévka	20
Plněné papriky jako polévka	20
„Thajská“ polévka s masovými kuličkami	22

## Drobnosti

Zamotávané tortilly	26
Zapékané kapsy	26
Tatarák po italsku	28
Tatarský biftek	28
Čebureky s kořeněnou hovězí náplní	30
Vepřovo-krevetové kuličky	32

Telecí kuličky s mozzarellou náplní	32
Švédské party kuličky	34
Bavorská sekaná v minibulkách	36
Mongolské knedlíčky búz	38
Manty po ukrajinsku	38
Ďábelské topinky	40
Plněné vinné listy (dolmades)	40
Kořeněné hovězí v thajském stylu	42
Mleté bochánky s parmazánem	42

## Velké pecky

Plněné papriky	46
Džuveč	48
Smetanové noky s mletým hovězím	50
„Italské“ gnocchi se špenátem	50
Masová roláda z bramborových plátků	52
Pánvička s hovězím à la burrito	54
Soboro donburi (zázvorové hovězí s rýží)	54
Lasagne alla bolognese	56
Závin s mletým hovězím	58

Sfinciuni - plněná pizza ze Sicílie	58
Frittata s mletým hovězím	60
Masová omáčka pod pokličkou z polenty	60
Červené hovězí kari s květákem	62
Izraelská hamšúka	62
Jednoduchý pastýřský páj	64
Blesková musaka	64
Těstoviny zapečené s mletým masem	66
Rychlé těstoviny s hovězím a žampiony	66
Rajská sekaná	68
Mleté krůtí po indicku se špenátem	68
Krůtí sekaná	70
Italská sekaná s olivami	70
Poctivá sekaná pečená se zeleninou	71
Pivní sekaná	71
Páj s mletou zvěřinou	72
Kološvárské zelí	74
Rýže z trouby s mletým hovězím	74
Boloňská omáčka s polentou	76
Chili con carne	78
Mexické fazole s mletým masem	78
Skandinávské maso s bramborami	80
Mleté maso s pečenými bramborami	80
Plněná rajčata po řecku	82
Krůta s kaštanovo-masovou nádivkou	84

## Kuličky & šišky

Zahrajte si kuličky   Základní postup   Nejlepší dochucení   Tipy & triky pro dokonalé kuličky   Co s nimi?	88
Krůtí kuličky à la bánh mì	90
Kuřecí závitky plněné mletým hovězím	92
„Mexické“ koule	94
Celerová omáčka s koulemi z vepřového	96
Bleskové švédské kuličky	96
Holubce (gołąbki)	98
Masové kuličky v rajské omáčce	98
Královecké klopsy	100

Jehněčí kořty s kuskusem	102
Kuličky s omáčkou chimichurri	102
Masové tyčinky s tvarůžky	103
Jehněčí kuličky s fetou	103

## Placičky

Dvojitý burger	106
Pljeskavica	106
Vepřové karbanátky s jablky	108
Klasické karbanátky	108
Holandský řízek	110
Telecí máslový řízek	110
Polonahý burger s batáty	112
Kartopljanyky s vepřovo-telecí náplní	114
Empanadas s mletým vepřovým	114
Hoisin burger	116
„Thajské“ krutí burgery s mangem	116
Telecí karbanátky po mexicku	118
Králičí karbanátky	118
Pečené karbanátky s vínem a citronem	119
Řecké bifteki	119

## Vyrábíme, anebo fixlujeme

*Všechno, co musíte vědět o domácí výrobě tepelně neopracovaných klobásek*  
*/ Maso, tuk, trvanlivost / Tipy & triky pro dokonalý výsledek / Nástroje & „obaly“*  
*/ Příprava krok za krokem*

Špenátový koláč s vinnou klobásou	124
Smažené plněné olivy	124
Skotská vejce	126
Nádivka z vinné klobásy a šalvěje	126
Vinná klobása s čočkou pod bramborovou kaší	128
Daňčí klobásky s pečenou zeleninou	130
Domácí daňčí klobásky	130
Krémové těstoviny s klobáskou	132
Domácí hovězí klobásky	132
Domácí vinná klobása	134

## Odlehčujeme

Hovězí karbanátky s čočkou	138
Těstoviny s mletým hovězím a fazolemi	140
Středomořský hrnec s krutím masem a cuketovými knedlíčky	142
Karbanátky z kapra a mletého bůčku	144
Masové kuličky s houbami a česnekem	146
Korejské karbanátky s tofu	148
Kuličky z krutího masa a bílých fazolí	150
Masové koule ukrývající kapustičky	152
Kapustové karbanátky s jablečnou kaší	154
Rychlá „boloňská“ omáčka se zeleninou	154

## Servis

*Mělněný manuál / Postřehy o mase / Výběr z mlýnků / Složte si sekanou / Pro vůni, chuť i šťavnatost / Tvarování a pečení sekané*  
*/ Bezpečnost / Čtěte etikety*

Rejstřík	158
----------	-----

## Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

### MASO

■ **POMĚR** Není-li uvedeno jinak, rozumíme směsí mletého vepřového a hovězího masa tu, kde jsou v poměru 1:1, tedy obsahují od každého 50%.

■ **VÝROBKY A POLOTOVARY** Do receptů v této knize je ideální mleté maso, popřípadě polotovary z něj obsahující navíc pouze sůl. Vysvětlení najdete na str. 157.

### NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **RECEPTY** Než začnete s přípravou toho kterého pokrmu, vždy si nachystejte suroviny a přečtěte postup přípravy.

■ **KOŘENÍ**, zvláště pálivého a nezvyklého, soli či cukru ubírejte/přidávejte podle svého uvážení. Nebojte se ochutnávat při vaření.

■ **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citrusů, měly by být chemicky neošetřené (např. plody v biokvalitě). Omytí na chemii nestačí.

■ **NA NÁDOBÍ** Velikost a tvar použitých nádob může mít vliv například na rychlost odpařování tekutiny.

■ **NA TROUBU** Udávaná teplota i doba pečení je přibližná a platí pro přístroje se statickým teplem. Horkovzdušné trouby potřebují obvykle o 10–20 °C nižší teplotu.

■ **NA SLOŽENÍ** Jednotlivé značky výrobků se mohou lišit svými vlastnostmi, což může ovlivnit výsledek pečení i vaření. Týká se to například i obsahu soli. Receptury jednotlivých výrobků se navíc časem proměňují, což může vést k tomu, že osvědčené recepty přestanou fungovat.

■ **SYROVÉ MASO (ANI HOVĚZÍ) A VEJCE** nejezte, jste-li těhotné, lidé staršího věku, oslabení či nemocní, ani je nepodávejte nikomu takovému, natož malým dětem.

### DÁVKOVÁNÍ A VELIKOSTI

■ **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.

■ **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypaných a zarovnaných surovin.

### ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen váš lékař či vy sami víte, jaké potraviny vyhovují vašemu zdravotnímu stavu a/nebo přesvědčení.