

ŠKOLNÍ KUCHARKA

SCHOOL COOKBOOK

בת'אבון!

Dobrou chuť!
Be'teavon!



LAUDEROVY ŠKOLY PŘI ŽIDOVSKÉ OBCI V PRAZE
Belgická 25, 120 00 Praha 2, Tel.: 224 252 997, Fax: 224 256 973
email: skola@lauder.cz

www.lauder.cz



ODBORNÁ SPOLUPRÁCE: MGR. LUDMILA SIDEJOVÁ
FOTO: KAREL CUDLÍN
VÝTVARNÉ ZPRACOVÁNÍ: JANA HERZOVÁ
TECHNICKÉ ZPRACOVÁNÍ: MARTIN VLČEK
© 2005



SLOVO ÚVODEM

Právě otvíráte naši první školní kuchařku - výběr toho nejlepšího, co ve školní kuchyňce základní školy Gur Arje v průběhu školního roku 2004/5 vznikalo. Najdete zde tradiční sváteční židovské pokrmy, ale také i nejrůznější recepty jídel ze světové kuchyně.

Když mne koncem léta 2004 oslovilo vedení Lauderových škol se žádostí, abych se ujala nového předmětu *praktické činnosti pro dívky z druhého stupně*, nemusela jsem se dlouho rozhodovat. Nehledě na to, že doma se mi vaření stalo již nevyhnutelnou každodenní povinností, v kuchyni čas trávím stále ráda a možnost podělit se o vlastní zkušenosti a vědomí, že se mohu přímo účastnit zakládání nové školní tradice, pro mne znamenalo velkou výzvu.

Židovská kuchyně se vyznačuje řadou specifik, spojených s kašrutem. Uzpůsobila jsem tedy výběr pokrmů pro výuku tak, aby se dívky zároveň poučily o základních pravidlech v košer kuchyni, od výběru surovin až po různé způsoby jejich zpracování, a také poznaly židovské svátky z hlediska tradičně podávaných jídel. Další skupinu tvoří jídla, na kterých se učily různým kuchařským technikám anebo vařily na vlastní přání a pro radost.

Jídlo lidí odjakživa spojuje a přináší jim potěšení - troufám si tvrdit, že v našich hodinách košer vaření jsme o příjemnou atmosféru nouzi nikdy neměly. Již nyní se těším na to, co nám přinese následující rok. Prozatím listujte, pečte, smažte a mísejte s dívkami z 6.-9. třídy Lauderovy školy Gur Arje šk. roku 2004/5.

Ludmila Štěpánková

Medový koláč (leikach)

1 š. medu
1 š. másla
1 š. cukru
3 vejce
1 š. silné černé kávy
½ sáčku kypřícího prášku do pečiva
3¼ š. mouky
½ lžičky soli
1 lžička skořice
1 lžička muškátového oříšku
¼ lžičky třeslůvky
¼ lžičky zázvoru

Troubu předehřejeme na 170°C.
Pečák vyložíme pečícím papírem a vymažeme.

Vě velkou mísu smícháme máslo, olej a cukr. Pochopně
po jednom přichvíme vejce, každé řádně vmícháme.
Smícháme kávu s kypřícím práškem – směs bude
pěnit.
Do mouky vmícháme koření a sůl a sřítově s těstem
přichvíme do medové směsi.

Vyliseme těsto do pečáku a pečeme asi 1 hodinu.

Symbolická jídla na Roš HaŠana:

chléb v medu * jablko v medu * mrkev * kapusta * řepa * dále * granátové jablko *
ryba * rybí hlava



Zeleninová polévka

- 1 sáček nakrájená na kuličky
- 2 mrkve nakrájené na kuličky
- 2 nakrájené papiky vcelku
- 4-6 brambor na kuličky
- cca 1 l vody
- olej
- hlávková mrkev
- sůl, pepř
- 1 šálek bylinky
- 1 pórek na kuličky
- 2 šálky vaskonáto kvasu

Nakrájenou cibuli, mrkev a salát pomalu smažíme 10-15 minut, přidáme nakrájené brambory a zaprášíme moukou. Rychle smícháme, aby se směs nespárovala. Po chvíli zalijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme tymián a za občasného míchání vaříme 40-50 minut. Ke vlně vepř polévky vezte na páni namažte pórek (3-7 minut) a spolu s napařeným kvasem ho složte do polévky a ještě necháme prohřát.

Minestrone

- 2 pol. lžičky olivového oleje
- 1 nadzobec nasekaný stroužek česneku
- 1 velká nakrájená cibule
- 750 ml vody nebo vývaru
- 1 plechovka konzervovaných rajčat
- 2 mrkve na plátky
- 1 šálek bazalky
- 1 lžička černého pepře
- sůl
- 1 šálek konzervovaných fazolí
- 1 šálek uvařených těstovin
- 1 šálek či více zelené zeleniny (hrášek, fazolky)

Na oleji necháme zaskřoblat cibuli a česnek. Přidáme vodu (vývar), rajčata, mrkev, bazalku a pepř, vaříme přikrytí mírně svaříme 20 min. Pak se chutí osolíme a dochutíme. Do polévky vmícháme na sůl opláchnuté fazolky, přidáme uvařené těstoviny a zelenou zeleninu. Vaříme ještě chvíli, aby se chuť promísila. Používáme-li mražené zeleninu, vaříme tak dlouho, aby byla zelenina měkká. Podáváme nejlépe s bílým pečivem.



CHANUKA

4

Koblihy

1 kostka droždí
1½ šálka vlažné vody
1 šlaca cukru
3 vejce
¾ š. oleje
½ š. cukru
vanilkový cukr
¼ š. džusu
1 šlčka citrónové kůry
6-7 š. mouky

olej na smažení
moučkový cukr

Roztříme droždí do mláky s vodou a šlaci cukru, necháme několik minut stát, dokud směs nezačne bušit.
Ve velké míse smícháme vejce, olej, cukr, džus a citrónovou kůru, přidáme kuliček a smícháme mouku, až vznikne jemné (neč mimo mísu zpracovatelné) těsto. Mícháme ještě pár minut, zakryjeme a necháme naryznout asi 1 hodinu.
Vyšešíané těsto rozdělíme na poměrně malé placky na malíček silnou pladku a vykrajujeme kolečka.
V kastrolu rozpálíme vyšší vrstvu oleje a postupně smažíme koblihy do zlatova. Po vložení do oleje hned přikopíme – koblihy musí vyskočit. Obrátíme a smažíme již nepřikopě. Necháme okapat na ubrouscích a vychladě poučujeme.

Latkes

5 velkých brambor
1 velká cibule
3 vejce
½ š. mouky
1 šlčka soli
¼ šlčky pepře
olej na smažení

Očištěné brambory a cibuli nastrojíme na jemno a na cedníku z mléč. vyždááme vodu. Přidáme vejce, mouku a koření a dobře promícháme.
V pánvi rozpálíme olej a smažíme v něm bramboráčky do hněda – na jedné straně asi 5 minut a dozmažíme již jen krátce na druhé straně. Těsto smlhujeme do pánev šlaci. Necháme okapat a vytrháme na ubrouscích.
Rýně zbylým potřít a jablečným pyne.



TU BIŠVAT

5

Tubišvatový chlebiček

½ šálku cukru (médového)
¼ š. mouky
¼ šálky kypřicího prášku
2 vejce
1 š. sušeného ovoce
1 š. ořechů (kromě skořádky)

Smícháme cukr, mouku s kypřícím práškem a promícháme s pokrájeným ovocem a ořechy. Přidáme vejce a dobře promícháme. Hmotu je velmi lehká, špičku přeneseme do pekáčku nebo formy a pomalu pečeme do zhnědnutí (tepota asi 170°C).
Necháme vychladnout a s rozemnutým máslem natřeme na plátky.

Datlový koláč

1 ½ š. sekaných datlí
¼ š. vroucí vody
¼ š. másla
1 ½ š. cukru
1 vanilkový cukr
2 vejce
špetka soli
1 ½ š. mouky
1 šice kakaa
1 kypřicí prášek
¼ š. nasáklých ořechů

Datle přelijeme vroucí vodou, zamícháme a necháme vychladnout.
Olej, vanilkový cukr a vejce lehce nadhřejeme, přidáme ostatní ingredience. Pozor! Moutu předem smíchat se solí a kypřícím práškem! Nakonec vmícháme datlovou kaši.
Hmotu rozetřeme v pekáčku a posypeme ořechy.
Pečeme 40-45 minut při teplotě 180°C.
Po vychlazení poskládáme a nakrájíme.

Šivat hamínim



PURIM



Hamantaschen – Hamanovy uši

4 vejce
1 š. cukru
1 vanilkový cukr
2 š. oleje
štrava z 1 litru
srovnaná kůra z 1 litru
5 š. másla
2 šišky prášku do pečiva

Náplň:
Povidla = 11,5 kg marmelády či povidla

Makové = 1/2 š. mletého máku
1/2 š. mletých mandlí
1 š. cukru
1/2 š. másla
2 lžičky másla
2 lžičky citronové šťavy
1/2 šišky citr. kůry
1/2 šišky mandleového prášku

Nalijeme vejce a cukrem, přidáme šišky suroviny a dobře promícháme. Těsto rozdělíme na 4 díly. Každý díl rozdělíme na asi 4 meti vysokou plech a kulatým vykrajovačkem nebo oklenicí vykrajujeme kuličku o průměru asi 7 cm. Dřevěným kašičkám kuličky děme přes 1/2 šišky naplně a vnitřní zvláštíme a na 2 vrstvách smáčkneme. Hamantasche kládeme asi 2,5 cm od sebe na plech. Před pečením můžeme posít smetanou vejcem – budou se krásnět. Pečeme asi 20 minut při teplotě 175°C.

Všechny ingredience smícháme v menším kastlíku, přivedeme k varu a varíme na mírném ohni asi 10 minut, dokud směs nebude velmi hustá. Odstavíme z ohně a necháme vychladnout.



Maco brei

2 macosy
voda
2 vejce
½ lžičky soli
olej na smažení

Macosy roztáhneme a na krátkou dobu (1-2 minuty) zalijeme vodou. Poté rozdělíme, zbytek vody vymačkáme a do kaše smícháme vejce a sůl.

Směs (2x) přendáme do pánve s rozpáleným olejem a smažíme vyšší omelety po obou stranách do zlatova. Jsou dobré na sladko (např. posypané skořicovým cukrem) i na slano.

Pušinky

4 bílky
1½ lžičky soli
1 šálek cukru
1 šálek sekaných slanečků
(nebo kokosu)

Ušleháme tuhé sněh z bílků, postupně přidáváme cukr. Na závěr jemně vložíme ořechy nebo kokos a lžičkou trošičku křemíku na vymazaném plechu nebo pečícím papíře. Pečeme (sušíme) pomalu při 120°C asi 50 minut.

Pesachové housličky

1 š. vody
½ š. márgarinu nebo másla
1 lžička soli
1 š. s. masečkové moučky
5 velkých vajec

Do mísy admeříme vodu, necháme v ní rozpustit margarín a másto a sůl. Pak zapálíme plamen a směs přivedeme k varu. Šlepneme z níhó a přidáme všechny masečkové moučky, pečlivě rozmícháme a vaříme na špízě. Pomalu a ze zastavené míchání vaříme asi 1 minutu. Odstavíme. Když směs trochu vychladne, smícháme postupně vejce, po každém šlepu dobře promícháme. Z těsta tvoříme kuličky (jednu asi ze 2 šic směsí), které klademe na vymazaný plech ve vzdálenosti asi 4 cm. Každou housličku ještě ve středu promáčkneme. Pečeme při 200°C asi 40 minut, dokud nejsou pevné a dlaněné.

Macesové knedlíčky

1-1 ½ š. macesové moučky
4 nadlehčené vejce
½ š. vody nebo vývaru
½ š. oleje
½ lžičky soli

Důkladně šleháme vejce, přidáme vodu nebo vývar, sůl a olej. Přimícháme macesovou moučku, dobře promícháme a necháme přilípné pšedat v jednici asi 30 minut. Ze směsi tvoříme v dlaních kuličky a vkládáme je do vroucí slané vody a vaříme na mírném ohně 20-30 minut. Hotové pak servírujeme v zolovce.



JOM HAACMAUT



Falafel

2 plechovky cizrny
3 stroučky česneku
2 lžice petržalky
2 lžice cizrnové šťávy
3 lžice tahini (nebo sezam)
1/2 lžičky kurkumu
1/2 lžičky mletého kmínu
1 lžička pepře
1/2 lžičky soli
2 vejce
4 lžice strouhané cibule
olej na smažení

Sezelenou (nebo předem namočenou a uvařenou) cizrnu dáme do misky se všemi dalšími surovinami kromě strouhané a smícháme nejemno. Špičku dáme do mísy a smícháme strouhanou, aby hmota byla kuličovitá, aby se z ní daly tvořit kuličky. Zakryjeme a necháme asi 1 hodinu v lednici odpočívat.

Namočíme si ruce a tvoříme kuličky velikosti vídeňského plátku, které smažíme ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje dozlatova. Necháme okapat na ubrouskách.

Pita

1/2 š. vlažné vody
1 kostka droždí
1/2 lžičky soli
6 š. mouky
3 lžice slunečnicí oleje
2 lžičky soli
2 š. jablečného džusu (neby)

Droždí rozmícháme ve vodě s cukrem a necháme 5 min. odpočívat.

Mísku smícháme do velké mísy, přidáme olej, sůl a vodu (mouku, džus) a promícháme. Nakonec přidáme kvásek a vypracujeme pružná těsta. Necháme vyčistit. Žhruv protřepáme a vyšálíme válec o průměru asi 5 cm. Nakrájíme na 15 stejných kousků a z každého uvoříme kuličku. Tu rozválíme na kulatou placku o průměru asi 14 cm a tloušťce 3-4 mm. Placky dáme na pečící plech a necháme opět nasychat.

Pečeme v ohřevce rozptýlené troubě (stejně teplota 260°C) asi 3-5 minut, až lehce zhnědnou a nafouknou se.

Tchina

1 š. sezamové tahini
1/2 š. tmavé cizrnové šťávy
3 rozmarýnové stroučky česneku
1 lžička soli
1/2 š. studené vody

Tahini, cizrnovou šťávu, česnek a sůl smícháme a mixérujeme a postupně přivádíme studenou vodu. Omáčka ztláhne a bude dostatečně řídká.

Typický způsob servírování falafelu; pita odřízneme vršek (asi 2 cm) a otevřeme kapsu. Do ní dáme asi 2 lžice mletého zeleninového salátu, na něj 2-3 kuličky falafelu a opět přikryjeme salátem. Polijeme naředěnou tchinou.



Tvarohový koláč

0,5 kg měkkého tvarohu
1 bílý jogurt
80 g másla
4 vejce oddělená
1 š. cukru
1 vanilkový cukr
2 dílce Solamylu

V míse ušleme žoutky s tvarohem, jogurtem a cukrem. Do směsi vmícháme tuňý sníh z bíků a hrstku vyšlepného vymazaného a vysypané formy. Pečeme asi 45 minut při 180°C.

Blince

4 vejce
1/2 š. másla
1/2 š. rody
1 š. mouky
1/2 š. cukru
1 vanilkový cukr
špekla asi
1 dílec oleje

Smícháme všechny suroviny a vyšlepneme hladké těsto bez žmolků. Na pánvi necháme rozležet malé množství těsta a smažíme tenké palačinky, asi jen po jedné straně. Na omeščenou stranu navrstvíme 3 dílce špekla a zabalíme za všech stran, takže vytvoříme ústředníky. Ty smažíme do vymazaného pánvičku, polovinu svrchu olejem a dopečeme v troubě při 170°C asi 45 min.

Náplň

Tvarohová = 1 měkký tvaroh a zbytkovou směs ušleme s vanilkovým cukrem a utřobenou šleha, dle chuti přehledně a přimícháme 1 šlepek.

Sýrová = 2 kuličky sýrového sýru cottage smícháme se 2 šlepkou, 2 šlepkami mouky, 2 šlepkami cukru, 1 vanilkovým cukrem a 1/2 š. rozinek.

Špenátová = 1 balení mraženého špenátu povaříme s rozšlepným špenátem a solí na osmaženém oleji, odstavíme z ohně a vmícháme 2 dílce strouhaného sýra.

Žampionová = ve větší pánvi osmažíme cibuli a přidáme nakrájené žampiony a česnek a smažíme za občasného míchání asi 10-15 minut. Zaprášíme moukou a intenzivně mícháme. Přidáme mléko, přidáme sůl, pepř a hrstku bazalky, za stálého míchání vaříme do zhoustnutí a vmícháme strouhaný sýr. Necháme vychladnout.



Gefilte Fisch

Vývar:
2 mláče
3 cibule na kolečka
3-4 l vody
2 lžičky soli
1/2 lžičky pepře
1 šleška octu

Ryba:
1,5 kg mračené rybí maso
(hejč, maňská šelka, kapr)
3 nastrohané cibule
2 vejce uvařená
1/2 š. strouhaný
1/2 š. strouhaný
1-2 lžičky soli
1/2 lžičky pepře

Ve velkém litru dáme vařit vše na vývar. Mezitím připravíme rybi směs: v míse smícháme mračené rybi maso a strouhanou cibulí. Přidáme žoutky, strouhanou studenou vodu, sůl a pepř. Z bílků uděláme sníh a jomá ho vmícháme do řídké směsi.

Jakmile se vývar začne prudce vařit, namočíme si ruce ve studené vodě a z rybi směsi formujeme v dlážkách oválné šelky. Opatrně je spusíme do vroucího vývaru, zmírníme plamě a odkryté vaříme mírným varem asi 1 hodinu. Před vypnutím a tímto necháme zcela vychladnout.

Bereme je na řezu sálta, ozdobíme proužky cibule a kolečky mrkve z vepřu. Klasickou přílohou bývá strouhaná červená řepa s křenem.

Řepa s křenem

0,25 kg řepy
1 šleška červená řepa
2 šleše mléka
3 lžičky soli
1/2 š. octu

Křen a řepu oloupeme a nakrájíme na kostičky. Naskočíme nejmenší v robotě anebo mletím. Ještě šleše v rozšleřivěší (mračeného strouhané cibule vmícháme do směsi). Dostudíme a uztvářáme v uzavřených sklenicích.

Chala

1 kočka droždí
3 1/2 šleky vlažné vody
1/2 š. cukru
2 lžičky soli
1 kg mouky
4 vejce uvařená
1/2 š. oleje

1 nastrohané vejce na potření

Z uvedených ingrediencí vypracujeme vláčné těsto, šle potřeby upravíme množství vody. Těsto necháme na teplém místě nakynout. Znovu přistavíme a utváříme bochánky anebo zapékání kuličky, ale šlekat. Někdy se znovu stává kynout. Před pečením potřeme jenou rozšlehaným vejcem. Pečeme při 200°C 20-25 minut, do velkosti bochánky. Správné upečení chala je zlatohnědá a při poklepu na spodní stranu zní sušá.

Pozn.: pečeme-li chala z větší množství mouky, je třeba zametat ho odšlešit „štraj“ a zvláště potřísnat. Průběžně je méně než 1230 g mouky (asi 9 šleky), chala se neodšlešuje. Při množství mouky 1230 a 1560 g mouky (9-11 šleky) se odšlešuje chala bez potřísnání a při větším množství se odšlešuje chala a šle se potřísná. Pokud ješ vypadá nevelikově, řekneme potřísnit šlešech ale Adonaj Elo-Hejnu Malach ha-alev, šleš lošenu zo miltovce ve ovacu šlešech chala, z vylýdněné šleše odšlešeme kousek o velikosti asi pingpongového míčku a dáme stranou. Teprve pak šleše tvarujeme do bochánky.



Kufecí maso na čínský způsob

kufecí prořez
1 lžice Salsify
1 strážek česneku
1 lžice sýrové omáčky
2 lžičky citronové šťavy
1 lžička oleje

asi 300 g ryže

2 lžice oleje
zelená směs na číšu
nebo:
bílé zelí
barvená paprika
pórak
šampióny – vše na malé nudličky

kůr
1 lžice kolenní na číšu
nebo: mletý zázvor, kurkuma, mletý kmín,
česli
hrst kupačových mraňů nebo kešu
nebo lžice Salsify ve vodě

Maso nastrojíme na nudličky a náležeme do marinády ze škrobu smíchaného s vodou, olejem, sýpkou, citronovou šťavou a rozdrceným česnekem. Necháme odležet, třeba i delší dobu.

Uvaříme ryži s zelenou vodě, po uvaření promijeme horkou vodou a protřeseleme vařečkou, aby zůstala vyhlad.

Do větší pánve dáme rozpálený olej a kufec, za stálého míchání, osmaháme kusky kuřete. Opatrně vybereme z pánve na talíř a do pánve dáme zelenou (braná pórak), bílé mraňama, uvařené, pokrýjeme a necháme duřit asi 10 min. Dochutíme, zkořeníme (tamže by měla být výrazná a pikantní), přidáme pórak a dusíme ještě 3 minuty. Poté do pánve vrátíme maso i se šťavou z talíře. Promícháme a vaříme. Podé nastroží šťavy nůžkami i horkou vodou postrkujeme.

Choeme-li masovou směsí zypkou a křupavou, přidáme sypkou a pórakem maso dle ofšky. Volíme-li nudličky kuřete omáčku, vytvoříme ji na smetanu kufecí smíchaním šleš smáčeného škrobu. Do potřeby doplníme vodou a mícháme, necháme přejít varem a potříváme směsí na ryži.

Enchiladas

0,5 kg mletého masa
2 lžice oleje
1 předloška koncentrovaných rajčat
směs mraňů kolenní

Kolenní smícháme s vodou a rajčaty a vaříme mírným varem asi 10 minut.

V pánev na olej odtáhneme maso, přidáme rajčatovou omáčku a provaříme. Masovou směs klademe na tortily, zatlačíme a můžeme ještě naskládat do pekáčů („ševr“ drůl), přelít omáčkou a zapécti asi 20 min. při teplotě 180°C. Enchiladas můžeme i smažit po obou stranách do zlatova (prospěšnější přáření).

„Tortillas“

2 šálky kukuřičné mouky
1 ½ š. vody

nebo:

2 šálky hladké mouky
1 lžička prášku do pečiva
1 lžička soli
2 lžičky oleje
¾ š. vody

Smícháme mouku s vodou a sítě hrátme několik minut. Těsto necháme uspočinout a poté bereme kousky velké jako pingpongový míček, valíme kulíčky a hned dvěma prsty vytváříme sálky nebo vrstevní šleš vytváříme na vařečce. Pečeme ve velmi horké, suché (nejlépe šlešové) pánvi po obou stranách.



Guláš s knedlíkem

Knedlík

0,5 kg pšeničné mouky
špetka soli
2 vejce
1 škačka droždí
voda

Mouku prosijeme a osolíme. V lžičce vody rozmícháme droždí a spolu s veštl zapracujeme do mouky. Do potřeby přidáme vodu a hněteme spíše tuze těsto.
Necháme přikryté vykynout (asi 40 min.)
Vykynuté těsto znovu prohlašeme a utvoříme 4 válečky, které vkládáme do vroucí osolené vody a vaříme (dle velikosti) 8-10 minut po jedné straně, osolíme a dovaříme dalších 8 minut po straně druhé. Vyjmeme z lžice a namáčíme na pánev.

Guláš

Kostky masa na guláš (hovdát, králík)
2 cibule
olej
mletá paprika
mletý kmín
1 ušřený stroužek česneku
sól, pepř
1 lžice špenátu

Na oleji necháme zašouchnout na kostičky nakrájenou cibul, přidáme maso a mícháme. Pe cibul zaprášíme paprikou, kmínem a podlijeme vodou. Přikryté dusíme asi 40 min., až je maso měkké. Osolíme, zkontrolujeme, zamícháme, a ke konci vani dochutíme. Zatavíme rozmíchaným špenátem v lžičce vody a lžičce provonu.



Karibská ryba

4 šaty z brusky nebo jiné mořské ryby
 1/4 lžičky soli
 1/4 lžičky pepře
 1/4 šálka citronové šťávy
 3 lžičce dobrého oleje
 1 nasekaný stroužek česneku
 1/2 velké cibule na kostičky
 1/4 lžičky kari
 1 vejce na lehké páňky
 1 lžička bazalky
 kousek čerstvého zázvoru na lehké páňky
 1 lžička tuku
 1/2 lžičky tymiánu

Bramborová kaše k rybě

brambory
 máslo
 mléko

Lasagne

1 balení bezvejčových lasagní
 100 g sýrového masa – šná
 2 cibule
 4 sračky česneku
 2 paprky
 1 konzerva rajčat
 1 lžička bazalky
 1 lžička oregána
 olej
 sůl, pepř, cukr
 150 g nastrohaného sýra

Předehřejeme troubu na 190°C.
 Pokáček vymažeme olejem a na dno natřeme trochu omáčky. Na ní poklademe první vrstvu lasagní, navrstvíme omáčku, bohatě posypeme sýrem a pokračujeme druhou vrstvou lasagní. Opět posypeme omáčkou, posypeme sýrem a zavrtáme lasagnem. Stejně pokračujeme omáčkou. Zapekáme 25 minut, posypeme sýrem a necháme ještě v troubě rozpustit a zezlátout.

Rybu důkladně opláchneme a osušíme. Pořadíme cibřonolice šťávou a posypeme solí a pepřem. V pánev rozehřejeme olej a osmažíme česnek a cibulí. Po chvíli přidáme kari, vejce a bazalku a promícháme. Vaříme 10 minut bez pokličky. Před přidáním zázvoru, cukru a tymiánu a vaříme dalších 10 minut. Přidáme rybí kousky, přirýjeme pokličkou a dusíme dalších 10 minut.

Okoupeme brambory a nakrájíme na menší kousky, uvaříme ve slané vodě a nomačkáme nebo rozmixujeme s máslem a mlékem do hladka.

Někdy si připravíme omáčku: v osolené vodě uvaříme dva vejce, na dno srovnáme maso, osolíme a vymažeme vodou. V pánev na olej necháme zaskočit kostičky cibule, přidáme na kostičky pokrájené paprky a chvíli smažíme. Přimícháme pokrájená rajčata, česnek a koření a necháme probublatit pod pokličkou, občas zamícháme, po 10 min. ochutnáme a dochutíme. Přimícháme sýrové maso a necháme šle. Na velkém množství osolené vody uvaříme lasagne. Zpočátku vaříme po dvou, aby se nasleply. Teprve až získáme prasi v míchání a vyndování, máme opatrně skládat po více nudlích. Velice opatrně ještě vyndáme, aby se nepozhaly, a necháme ležet na uložce, přirýjeme další vrstvu uvařené.



Lososové karbanátky

1 velká brambora
1 cuketa
2 mlíva
2 š. vody
2 scvrzlý losos
4 nařezaná vejce
šláva z 1/2 cibule
1/2 š. majonézy
1 lžička oleje
1 malá cibule
1/2 š. strouhanky nebo
rozdrobených chlebků
1 lžička česnekového prášku
1/2 lžičky mletého pepře
1/2 - 1 lžička soli
3-4 lžice oleje

V kadlíčku dáme vaří uspanou a na kostičky
pokrájenou cuketu, vaříme do měkka.
V míse dobře smícháme pokrájený losos, vejce,
cibrovou šlávou, majonézou, na kostičky nařezané
lžičkový olej, cibulí a strouhanou.
Měkko zeleninu scedíme a dobře rozmáčkneme.
Přidáme do mísy s lososem a pečlivě promícháme,
osolíme.

Na pánvi rozpálíme olej a smažíme v něm karbanátky
z lososové směsi dozlatova, asi 5 minut po každé
stráně. Dle potřeby do pánev doplníme olej.
Karbanátky promícháme z pánev na misku
ubroučků.

Morůvkové knedlíky

150g hrubá mouka
1 kopeček droždí
1/2 l mléka
100g cukru
špetka soli
50g másla
3 vejce
1 káňanka marmelády

Mouku prosijeme a smícháme se solí a cukrem. V míse
rozsmícháme droždí a přilijeme do mouky, přidáme vejce
a zbytek mléka a uhnědíme těsto, které necháme kynout.
Po vykynutí znovu uhnědíme a vytváříme váleček, z kterého
nakrájíme plátky asi 3 cm silné. Doprůstřed plátek položíme
polku marmelády a v dlaně utvoříme kulatý knedlík.
Házíme do vroucí osolené vody a vaříme asi 10 minut.

Zatímco se knedlíky vaří, připravíme mlátovou strouhanou
na pánev: rozpálíme maslo a strouhanou dozlatova
opražíme. Poté vmícháme oves a skořici.
Máme-li nadbytek marmelády, můžeme je smíchat s cukrem,
cibrovou šlávou a skořicí na kompot a podávat s knedlíky.

Pizza

250 g hrubé mouky
1/2 l vody
1 lžice oleje
1 vejce
1 lžička soli
3 lžičky kypřícího prášku
1 plechovka rajčat
3 sračky česneku
sůl, pepř, oregáno, bazalka
obláča křovina (tuňák, šampióny...)

Prosátou mouku smícháme se solí a kypřící
práškem, zapracujeme vodu, vejce a olej
a dobře promícháme. Těsto necháme asi 15
minut odpočinout.
Smícháme rajčata, česnek a koření. Omáčku
rozeteme i vařit, ale není nutné.
Plech vymažeme olejem i poté využijeme papír-
kem, vyválíme těsto a polovinu stejnoměrně
smáčkou. Poklademe zvolenou oblohou a
pečeme za stálé kymoty při 230°C asi 20 min



Risí bílí

100g másla
1 nadzrno nakrájená cibule
1-2 prolisované sručky česneku
1 nadzrno nakrájený řapík celeru
500g mraženého hrášku
cca 1l horké vody s zeleninového vývaru
2 šálky rýže
¼ šálky strouhaného sýra
¼ š. nasáklá petrželka
sól, pepř

Na pánvi rozehřejeme poovinu másla, přidáme cibuli, česnek a celer a na středním ohni opékáme za občasného míchání asi 5 minut, až cibule bude měkká. Přidáme hrášek, trochu podlijeme a dusíme dalších 5 minut.

Vodí mletý vývar přivedeme k bodu varu a na pánvi přidáme rýži a zalijeme ¼ šálku vroucí osolené vody. Dusíme za stálého míchání, dokud se voda neevaporuje a poté přidáme další ¼ šálku tekutiny. Postupujeme stejně až dokud nemáme žádnou tekutinu a rýže je kořnovitá, ale neuvážená (zhruba 20 minut). Odstavíme a vmícháme zbytek másla, petrželku a sýr. Půlku rýže dozdíváme a spejeme.

Těstoviny s rajčatovou omáčkou a olivami

1 šálek těstovin
voda, sůl
2 šlky oleje
1 nadzrno nakrájená cibule
1 plechovka konzervovaných rajčel
4 nadzrno stroučky česneku
3 šlky octu
sól, sůl, štipl
origano, bazalka
1 šálek křepelích (domyho) mlé
okapaná křesťavá petrželka

Ve velké hrnci přivedeme vodu k varu, osolíme, vmícháme těstoviny a za občasného míchání vaříme podle rady na obalu.

Na velké pánvi nebo v kastrolu rozehřejeme olej a smažíme cibuli „do zlatava“ – asi 5 minut. Pak přidáme nakrájená rajčata, česnek, sůl a koření a pod pokličkou dusíme 10-15 minut. Ochutnáme a dle chuti dozdíváme a osolíme. Ke konci varu přidáme nasáklou sýru a ještě chvíli promícháme.

Ve velké misce smícháme těstoviny s omáčkou, osypeme sekanou petrželkou, lehce promícháme a podáváme.

Tuňákové Fezy

2 konzervy tuňáka (možno i různých druhů)
4 nadzrno vejce
3 šlky mouky
¼ šálky majonézy
1 nasáklý řapík celeru
1 porce menší cibule
¼ š. strouhaný

Ve mise smícháme prstič 7 ingrediencí. Na pánvi smažíme cibuli, česnek a papriku asi 5 minut. Přimícháme rajčata, origano a bazalku a vaříme ještě asi 10 minut. Do vychladlého (spíš menší) pekáčku rozmixujeme tuňákovou směs a navič rozložíme rajčatovou omáčku. Pečeme při teplotě 175°C 45-60 minut. Rozdělíme na čtverce a podáváme horko.

Omáčka

1 malá cibule
1 strouček česneku
¼ zelené papriky na kostičky
1 šlky oleje
¼ š. rajčatové omáčky
1 šlky origanu
¼ šlky bazalky



Okurkový salát „caciki“

salátová okurka
1 zakysaná smetana
2 stroučky česneku
sůl
(viz. sátrkové šálky)

Salátovou okurku dobře omyjeme a nakrájíme na tenké plátky i se slupkou.
Vedle v misce smícháme smetanu s rozčesným česnekem, ocetkem a můžeme přidat i citronovou šťávu a kopřivu.
Zálivku vmícháme do okurek a podáváme.

Bramborový salát

1 kg brambor
150 g kyselých okurek
100 g cibule
1 šálek vlny
ocet
1 šálek hořčice
špetka cukru
pepř, sůl
½ šálku oleje
petrželová nať

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme, nakrájíme na plátky a ještě lepší zalijeme mrazáčkou; ve vodě rozpustíme sůl, ocet, pepř, ocet, hořčici a petržel. K mraženému bramborům přidáme jemně pokrájené okurky a cibuli a salát necháme vychladit. Pak přilijeme zbytek oleje (ne nemáme) a osolíme sekancem petrželky.

Míchaný zeleninový salát

1½ hlávky ledového salátu
1 salátová okurka
2-3 rajčata
1 paprika
olivy
olivový olej, sůl, pepř

Omytou zeleninu pokrojíme na drobné kousky a promícháme s olejem, solí a pepřem a necháme odstát. Před podáváním smícháme s ledovým salátem a olivami.



Guacamole

1 zralé avokádo
1 chili paprička nadrobno nasekaná
1 větší oloupané rajče na kostičky
1 malá cibule na kostičky
2 lžičky nasekané čerstvé
sál, sůl, citronová šťáva
(volitelně)



Avokádo zbavíme pevné a vidličkou rozmělníme v misce, smícháme s ostatními surovinami a dochutíme.

Těstovinový salát s tuňáčkem

250 g těstoviny
2 vejce uvaříme natvrdo
2 nasekaná rajčata
1 plechovka tuňáka
zelená cibulka
1 nakrájená paprika
1 sekaná kukuřice
hrst sýr na kostičky
hrst nasekaných oliv
3 lžičky majonézy
2 lžičky nasekané petržalky
sůl, pepř



Těstoviny uvaříme dle návodu na obalu „al dente“. Vejčeka uvaříme natvrdo (10 min.), hned zchládnou ve studené vodě a oloupeme. Přílobovou těstovinu s mlékem smícháme s tuňáčkem, kukuřicí a nadrobno nakrájenou zeleninou. Přidáme sýr a majonézu a dobře jemně promícháme. Pečeť můžeme stáhnoute sůl a pepřem. Dochutíme sekanou petržalkou.

Jabíkový salát s červenou řepou

300 g jablek
250 g červené řepy
100 g křen
100 g majonézy

Oloupané jablka nasekáme jemněji a přidáme k nim nasekanou či pokrájenou vařenou nebo sterilovanou červenou řepu, ovlivíme, okolujeme strouhaným křenem a vmícháme majonézu.



Jednoduchý jablečný koláč

- 1 š. oleje
- 3 š. cukru
- 1 vanilkový cukr
- 3 vejce
- 3 š. mouky
- 1 lžička soli
- 1 lžička prášku do pečiva
- 3 š. jablek na kostičky
- 1 š. rozinek
- 1 lžička skořice

Předehřejeme troubu na 175°C, dortovou formu nebo pekáček vymažeme a vysypeme moukou.
Ve velké míse šleháme olej s cukrem. Po chvíli přidáme vejce a pak mouku s kypřícím práškem.
V další míse smícháme jablka se skořicí a rozinkami. Ochucená jablka vmícháme do těsta. Směs je velmi tuhá.
Lžící přetváříme těsto do formy a pečeme asi 1 hodinu. Před krájením necháme úplně vychladnout.

Jablečný drobenkový koláč

- 4 š. krájaných jablek
- 1/2 š. pomerančového džusu
- 1 š. cukru
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 š. mouky
- 1/2 lžičky skořice
- 1/2 lžičky muškátového oříšku
- 1/2 š. mletého margarínu

Troubu předehřejeme na 180°C.
Oloupaná jablka nakrájíme na plátky a vyložíme jimi vymazanou formu na koláč.
Smícháme mouku, sůl a skořici a do směsi nakrájíme margarín. Prsty nebo vidličkou směs zpracováme, až je drobná. Drobenkou posypeme jablka ve formě a pečeme 45-60 min.

Čokoládový koláč bez vejce

- 1 1/2 š. mouky
- 1 š. cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1/2 š. kaka
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky soli
- 1 š. vody
- 1/2 š. oleje
- 1 lžička octa

Ingredience smícháme v uvedeném pořadí a těsto vyčteme do maslitě formy. Můžeme posypat čokoládovými kousky nebo po zpečení posít polevou a posypat kokosem.
Pečeme při 180°C asi 30 minut.

Jablka a banány v županu

- 2 jablka
- 2 banány
- 4 žuanky
- 4 bílky
- 4 lžice mouky
- 8 lžic cukru
- olej na smažení

Ovoce oloupeme a nakrájíme: jablka na čemrky bez jádra, banány na škrupě sraždí papky.
Ušlepe žuanky s ovocem, přimícháme mouku a jasně vmícháme sníh z bílků. Ve vzdušném těstě rozmáčkneme ovoce a smažíme dozlatova v rozpáleném oleji. Po vyznění z pánve necháme okapat na kuchyňském papíru. Proložujeme a podáváme teplé.



Zmrzlina

- 1 l mléka nebo skapané mléko (ne parve zmrzlina)
- ¼ š. inelu nebo cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 vejce (nemusí být)
- 4 lžičky kakaa nebo karamelové prášky
- 1 š. ořechy

Místo kakaa můžeme použít zralé banán, jahody, avokádové máslo nebo jasmínový sirup a vhodné ořechy.

Zmrzlina ze 4 druhů ovoce

- ¼ š. cukru
- 1 k. pomerančového džusu
- 1 plechovka kousků ananásu
- 2 šlice citrónové šťávy
- 1 vanilkový cukr
- 3 zralé banány

Všechny ingredience kromě ořechů smícháme v mixérové nádobě a mícháme na nejvyšší rychlosti. Po chvíli ovocem ve větší nádobě pomalu přidáme tenkým proužkem olej. Pokračujeme dokud směs není hustá a už nepřijímá další olej. Vylijeme do formy a dříve zmrazíme.

V mixéru rozmixujeme cukr, vanilkový cukr, džus, citr. šťávu, ananás i s nálevem a banány. Směs přelijeme do formy a necháme zmrazit do poloviny. Vraťme do mixéru a rozmixujeme do jemna, vylijeme zpět do formy a úplně zmrazíme.

Červánek

- 2 š. jahod nebo malin
- ¼ š. inoučkového cukru
- 1 lžička citrónové kůry
- 3 lžičky
- čokolá sít

Ovoce omyjeme a necháme okapat. Pak je pečlivě rozmáčkáme šlesem na brambory. Rozmáčané ovoce dáme spolu s oř. kůrou, cukrem, bíky a sítí do mixéru a mícháme na nejvyšší rychlosti asi 10 minut, dokud směs nebude tuhá a napěněná. Šlesem doporučujeme do sklenic či pohárů dáme zmrazit. Před podáváním posypeme čerstvým ovocem a snítkou máty.



Slova úvodem	1
Židovské svátky ve školní kuchyňce	
Roš HaŠana	2
Sukot	3
Chanuka	4
Tu BŠvat	5
Purim	8
Pesach	8
Jim HaAmeš	9
Šavuot	9
Šabat	10
Kažer varianty pokrmů česká a mezinárodní kuchyně	
Masla jídla:	
Kuřecí maso na čínský způsob	11
Šnichelce & Tortilla	11
Quiss a knedlíkem	12
Parve a mléčná jídla:	
Karibská ryba	12
Lasagne	13
Levnosné karbanátky	14
Merunkové knedlíky	14
Pizza	14
Rol bílý	15
Těstoviny s rajčatovou omáčkou a olivami	15
Turňákové řezy	15
Saláty:	
Okurkový salát „ocet“	16
Bramborový salát	16
Mišany zeleninový salát	16
Guacamole	17
Těstovinový salát s tuňákem	17
Jablňový salát v žeravení řepou	17
Dezerty, moučníky:	
Jednoduchý jablňový koláč	18
Jablňový drobenkový koláč	18
Čokoládový koláč bez vaje	18
Jablka a banány v županu	18
Zmrzlina	19
Zmrzlina ze 4 druhů ovoce	19
Červánek	19
Přehled zkratk a jednotek	20
Použitá a doporučená literatura a další zdroje	20

Přehled zkratk a jednotek:

1 š. = 1 šálka = 250 ml
 ½ š. = 0,5 šálka = 125 ml

1 lžice = 15 ml
 1 lžička = 5 ml

170 °C = mírně vyhřátá trouba = 325°F
 190°C = středně horká trouba = 375°F
 220°C = velmi horká trouba = 425°F

oz. (ounces) = unce = x 28,35 gramů
 lb. (pounds) = libry = x 0,45 kilogramů
 inch = palec = 2,54 centimetru

Použitá a doporučená literatura a další zdroje:

Spice And Spirit, New York 1990.
 The Spice And Spirit of Kosher-Passover Cooking
 Levy, F., Faye Levy 's International Jewish Cookbook, Warner Books New York 1991.
 Jakeš A., Yong-Zhu L., Čínská kuchařka, Dona České Budějovice 2000.
 Brousek Fr., Saláty, Dona České Budějovice 1994.
 Rociová D., Zdravě i pro labužníky, Ikar Praha 1997.

a mnoho dalších kuchařských knih a sešitů...

www.vafeni.cz
www.cyber-kitchen.com/vfci
www.jewishfood-list.com
www.koshercooking.com
www.supercrawler/World/Czech/Domov/Vafeni/

měsíčník Apetit, vydává Hachette Filipacchi
www.apetitonline.cz

