

BÁRA VOŠTOVÁ

BLBIVZDORNÁ KUCHAŘKA

s dobrými výsledky



Bára Voštová

Blbuvzdorná kuchařka ... s dobrými výsledky

Mamce Iloně a tatškovi Václavovi, kteří byli první, kdo mi dali najíst.



Concept42

Příručka pro začátečníky a pokročilé kuchařské analfabety

Na vaření není nic tak moc složitého. To se píše v bezpočtu kuchařek, které pak na vás nasypou recepty pokročilé gastrovědy a nechají vás zažívat logistické noční můry. My máme na mysli vaření, které vám umožní neumřít hlady, ušetřit nějakou tu korunu v porovnání s cenami v restauracích, nebo se třeba konečně odstěhovat od maminky. Popřípadě se přestat ládovat rohlíky, konzervami a fastfoodem.

Tahle kuchařka nabízí recepty v té nejjednodušší formě. Blbuvzdorně popsané. A to i na jídla, o kterých si myslíte, že jsou pro vás neuvařitelná a že je v tomhle životě prostě nikdy nesplichtíte.

Uvařit něco jednodušeji, než je popsáno v těchto 73 receptech, by znamenalo vrátit se zpět na stromy. A tam se vám už, předpokládáme, moc nechce.

Obsah blbuvzdorné kuchařky

Úvod, čili uvedení na pravou míru	5	Rajská	35
Oheň - základ gastronomie	7	Svíčková	36
Když není hlad, přijde na řadu chuť	8	Kuře na paprice	38
Stručné dějiny návodů k vaření	9	Koprovka	39
Dělejte, že zachraňujete planetu	10	Španělský ptáček	40
Napišu to jen jednou... ..	11	Krůti maso na houbách s rýží	41
Polévky a podobná tekutá strava	19	Segedinský guláš	42
Hrášková polévka (krém)	20	Pečená masa a zapečená jídla, po kterých	
Květáková polévka	21	se budete olizovat ještě druhý den	43
Brokolicová polévka	22	Sekaná	44
Bramboračka	23	Zapečené brambory s brokolicí	45
Frankfurtská	24	Zapečené brambory se slaninou a nivou ...	46
Gulášovka	25	Plněné šátečky z listového těsta	47
Čočkovka	26	Pečená kuřecí křídla v marinádě	48
Fazolačka	27	Šunkofleky	49
Zelňačka	28	Kuřecí roláda	50
Vývary	29	Vepřové výpečky se zelím	51
Omáčky a taková ta jídla, co si myslíte,		Slaný závin	52
že v tomhle životě nikdy neuvaříte	31	Vepřo knedlo zelo	53
Guláš	32	Pečená kachna	54
Roštěná	33	Pečené kuře	55
Znojemská	34	Francouzské brambory	56
Štěpánská	34	Marinovaná vepřová žebra	57

Smažená jídla, ale ne ve fritáku,	
nejíme Babica	<u>58</u>
Řízky	<u>59</u>
Holandský řízek	<u>60</u>
Celerové řízky	<u>61</u>
Smažený sýr	<u>62</u>
Kuřecí plněná kapsa (cordon bleu)	<u>63</u>
Maso a ryby dovádějící na pánvi	<u>64</u>
Hovězí plátky	<u>65</u>
Vepřová panenka s pepřovou omáčkou ...	<u>66</u>
Přírodní plátek se štávou a bramborem	<u>67</u>
Čevapčiči	<u>68</u>
Špízy	<u>69</u>
Filety z lososa	<u>70</u>
Pstruh	<u>70</u>
Krevety	<u>71</u>
Jídla bez masa, ale s chutí	<u>72</u>
Dušená mrkev	<u>73</u>
Těstovinový salát	<u>74</u>
Špagety s rajčatovou omáčkou	<u>75</u>
Mozeček	<u>76</u>
Cmunda alias bramboráky	<u>77</u>
Lečo	<u>78</u>
Rychlé a jednoduché recepty z vajec	<u>79</u>
Omeleta	<u>80</u>
Volské oko	<u>81</u>
Hemenex	<u>81</u>
Ztracené vejce	<u>82</u>
Přílohy, obklady a další legrácky	<u>83</u>
Brmborová kaše	<u>84</u>
Čočka na kyselo	<u>85</u>
Knedlíky z hrnku	<u>86</u>
Přílohový bramborový salát bez pičovin	<u>87</u>
Přílohové saláty s bulgurem a kuskusem	<u>88</u>
Pomazánky a jiná maziva	<u>89</u>
Sýrová pomazánka	<u>90</u>
Vajíčková pomazánka	<u>90</u>
Tuňáková pomazánka	<u>91</u>
Škvarková pomazánka	<u>91</u>
Guacamole	<u>92</u>
Ostatní, co se mi jinem nepovedlo	
napasovat	<u>93</u>
Kuřecí rizoto v české verzi	<u>94</u>
Noky s kuřecím masem a špenátem	<u>95</u>
Tortilly	<u>96</u>
Club sandwich	<u>97</u>
Tuňákový burger	<u>98</u>
Konec dobrý, všechno dobré	<u>99</u>

Úvod, čili uvedení na pravou míru

Na vaření není nic tak moc složitého. To se píše v bezpočtu kuchařek, které pak na vás nasypou recepty fakt pokročilé gastrovědy a nechají vás zažívat logistické noční můry. Já mám na mysli vaření, které vám umožní neumřít hladu, ušetřit nějakou tu korunu v porovnání s cenami v restauracích, nebo se třeba konečně odstěhovat od maminky. Popřípadě se přestat ládovat rohlíky, konzervami a fastfoodem. Tahle kuchařka nabízí recepty v té nejjednodušší formě. Naprosto blbuvzdorně popsané. A to i na jídla, o kterých si myslíte, že jsou pro vás neuvařitelná a že je v tomhle životě prostě nikdy nesplichtíte.

Nápad napsat knížku pro kuchařské analfabety přišel v okamžiku, když jsem se s jedním takovým seznámila. Byl to ten typ, co přežíval na mražené pizze a tyčinkách Twix. Jedl minimálně a vlastně nechápu, jak se dožil čtyřicítky. Už si nepamatuju proč, ale pustila jsem mu několik fórků z televizní reality show Zdeňka Pohlreicha „Ano, šéfe“. Nešlo tehdy o vaření, ale o Pohlreichovy hlášky. Řetízek, hrneček, vodník, pneumatiky... možná znáte. A protože schopnosti některých kuchařů v devadesátkách byly v podstatě na

stejně úrovni jako schopnosti tohohle týpka, vyhecoval se a prohlásil, že vaření není žádné umění a že to svede taky. Pravda, vypadlo to z něj po čtvrté plzni v karlínském Hamburku. Vytáhl ze mě recept na guláš. Dala jsem mu ho v té nejosekanější podobě během šesti minut. A věřte nevěřte, tohle kuchyňské hovado si fakt koupilo maso, cibuli, papriku a olej, zjistilo, kde má doma hrnce a jak funguje sporák, a ten guláš uvařilo. A dost dobrej. Následoval další recept a pak další. Tenhle člověk, který ještě před pár týdny dokázal pouze zapnout mikrovlnku a varnou konvici, zmáknul sekanou, rajskou, svičkovou, gulášovou polévku. A vlastně skoro všechna jídla, která v téhle kuchařce najdete. Sloužil mi totiž jako testovací králík. A když to dokázal on, vám nezbyvá než se nenechat zahanbit.

Takže existuje živoucí důkaz, že vařit se může naučit i kapitální kuchařský blb. Tajemství totiž není v receptech. V mnoha případech – mám na mysli běžná jídla – se to stejně opakuje pořád dokola, takže co. To tajemství je v dochucování. I když do písmene a miligramu dodržíte recept, negarantuje vám to výsledek, pokud neochutnáte a nedochutíte.

Pokud se podíváte na internetu na recepty nebo si pořídíte některou ze stovek kuchařek, je to pro úplného začátečníka naprosto překombinované. Jsou tam ingredience, které mnohdy ani nejsou potřeba. Nebo postupy, které lze z procesu vynechat. Řídím se pravidlem, že dokonalými se věci stávají až tehdy, když už nejdou víc zjednodušit. Nejenže se tak ušetří práce, ale často i peníze a nervy. Uvaříte-li svůj první guláš, ten druhý už třeba dochutíte jinak. Výše zmíněný týpek do něj teď dává na můj vkus až příliš mnoho pálivé papriky. Ale jemu to vyhovuje, stejně jako tvrdší maso. Až uvaříte svou první rajskou, zjistíte, že ta skutečná alchymie přichází nakonec, když přidáváte cukr. Do svíčkové citron. Do čočky ocet... tyhle drobnosti jsou tím, co dává jídlu chuť.

Bez urážky, čtenáře a uživatele téhle „příváčky“ považuji za lidi, kteří se rádi naučí něco ukuchtit a alespoň zpočátku nebudou řešit dietologická dogmata, hipsterské manýry nebo poučky z časopisů pro metrosexuály. Tímhle se můžete začít sebelynčovat později.

Ve všech svých receptech používám běžně dostupné suroviny, které koupíte v samošce. Jen maso vám opravdu doporučuji pořídit u řezníka. Zelenina z trhu nebo od zelináře je taky lepší, protože můžete předpokládat, že se méně hnojila dusíkatými hnojivy. No a postupy vaření jsem okrouhala na minimum – zkomplikovat si je můžete později vždycky. Takže jsem přesvědčená, že podle nich dokážete překvapit nejenom sami sebe, ale i ty, které překvapit chcete. Zkrátka, přeneseně řečeno: abyste si mohli začít v kuchyni vyskakovat, musíte se v ní nejdříve naučit chodit.

Hodně štěstí

Oheň - základ gastronomie

Kdy začal člověk – jakože člověk moudrý – vařit? Nevíme. Na místě je domněnka, že to všechno byla náhoda. Ono vaření je totiž především tepelná úprava potravin. Jejich ohřívání, pečení, grilování a připalování... a spousta dalších názvů pro totéž. Takže ptát se, kdy člověk moudrý začal vařit, je mimo. Musíme se ptát, kdy ho napadlo potravinu tepelně upravovat. Nebo ještě lépe, kdy přišel na to, že na ohni ohřátý flák z mamuta je lepší než syrový. Začněme zcela nevědecky. Člověk oheň nevynalezl. Oheň tady prostě byl od samotného vzniku planety Země. A přežil pět globálních vymírání a na některých se i sám vydatně podílel. Člověk oheň prostě objevil a došlo mu, že by to mohlo být k něčemu dobré. Uznejte sami, světlo, teplo, zbraň, ochrana před dravými zvířaty. A tady si můžeme při troše fantazie představit tlupu ne úplně ještě chytrých Homo choulících se okolo ohniště v jeskyni, bázlivě hledících do tmy, kde se plíží nějaký ten jeskynní medvěd, lev nebo šakal, kterého láká syrové maso, co tihle týpci okolo ohniště žvýkají. Zvířata se ohně bojí, ale hlad je hlad, a tak krouží kolem a čekají na nějaké pochybení v logistické organizaci tlupy. Tu a tam se nějaký jeskynní rezident ožene do tmy zapáleným klackem, aby dotěrného

dravce odehnal. A jak tak mává hořícím klackem, shodí do ohně kus syrového masa. Tlupa si toho všimne až po chvíli, a protože jídlem se tehdy neplýtvalo, po nezbytném spálení prstů se tahle tlupa prakuchařů rázem dostala k know-how, které lidstvo možná zachránilo před vyhynutím na následky přílišné konzumace syrového (a často i zkaženého) masa. A přivedla nás k přežívání a kuchařským televizním show. Mohlo to tak být. Nebo taky ne. Stejně tak mohl takový hladový lovec/sběrač přijít na spáleniště, kde kdysi býval les, najít ohořelého jelena, kousek si zobnout a výsledek byl stejný. A můžeme se i domnívat, že pak začal lesy vypalovat úmyslně a tím položil základ tomu, čemu dnes říkáme velkovývažovny. Tak nebo tak, objevení toho, že na ohni uškvarena flákota chutná líp než syrová, bylo velkým krokem vpřed. Pro vás kuchaře analfabety z toho plyne první poučka, kterou si netřeba pamatovat.

**Vaření je tepelná úprava.
Bez tepla není vaření.**

Když není hlad, přijde na řadu chuť

Znáte uondané rčení o tom, že hlad je nejlepší kuchař? Je to pitomost. Je to zcela naopak. Když je hlad, nepotřebujete šaška v rondonu a polici plnou koření, chcete se jen najíst. Takže podobnou úvahou, jakou jsme došli k teoretickému objevení tepelné úpravy masa, dojdeme i k tomu, jak člověk přišel na to, že jídlo může mít i jinou chuť, než ve skutečnosti má. Když řádl hlad, šlo slušné stolování stranou. Šlo o kvantitu. A budme upřímní, i o přežití. Sežralo se, co sežrat šlo. Jenomže když pak byl výjimečně všeho dostatek a člověk se nemusel bát smrti hladem, začal zase vymýšlet voloviny. Oni naši prapředci byli totiž nejen více či méně úspěšní lovci, ale především zkušení sběrači... a všežravci. To znamená, že disponovali dlouhodobou sdílenou znalostí toho, co kde utrhnout, uškubnout nebo vykopat, sníst a pořád žít. Umím si sama představit nějakého koumese, který si dokázal gastronomický potenciál ohně spojit se vzpomínkami na všelijaké bobule, kořinky, plody a kdovíco ještě, co takový sběrač mohl někde zblajznout. A právě takový jedinec z nudy mohl zbytku tlupy ukuchtit doposud nevídanou pochoutku. Třeba grilované steaky z veverky na hruškách s rákosem, které

přikořenil trochou šťovíku. Jelikož všechny tyhle rostliny třeba v neolitu existovaly stejně jako veverky, zbývá nám už jen nepodceňovat sami sebe a své kuchařské umění.

Druhé pravidlo základů tedy je:

S jídlem fakt roste chuť.

Ale ne chuť co do kvantity, ale opravdu do chuťových rozmanitostí. Samotné vaření (pečení, smažení, grilování... zkrátka cokoliv) chuť jídla mění. Ale tu skutečnou chuť, na kterou jsou naše rozmazlené jazýčky zvyklé, získáme až dochucováním. A to je někdy na první pohled alchymie. Na druhý už ne. Tajemství je v ochutnávání. Ani sebedetailnější recept vám nezaručí výsledek, pokud to v určité fázi vaření nerisknete, neochutnáte a pak nepřizpůsobíte své chuti. V téhle kuchaře se snažím množství surovin minimalizovat. A to platí i o koření. Ostatně pokud se vám povede první rajska podle mého receptu, podruhé už můžete sebrat odvalu a být kreativnější. A to samozřejmě platí o všech mých blbuvzdorných receptech. Třetí pravidlo za mě je:

Dochucování je to, co dělá chuť. A k chuti se musíte prochutit.

Stručné dějiny návodů k vaření

Dnes je všude kuchařek víc, než by se podle nich dalo uvařit jídel. Píšíou je kuchaři, oficiální i samozvané celebrity, co si přečetly návod ke sporáku, ale i kdejaký nadšenec, jako jsem já.

Zaznamenávat různé postupy při vaření byl zajímavý nápad. Spousta lidských činností a vědomostí se v dějinách člověčenstva dědila. Mladí se je učili od starých. Nic se zaznamenávat nemuselo, existovaly takzvané ústní tradice. Proč tedy vznikly první návody k vaření? Opět... nemáme páru. Mohlo to být z nudy. Mohlo za tím být ego. Ale možná už tehdy existovaly nějaké kuchařské školy nebo učiliště. Vrchnost si ráda pochutnávala v každé době, tak proč ne? Každopádně, pokud vím, první dochovaný záznam – první recept – pochází z doby kolem roku 1730 před naším letopočtem. Byl na hliněné destičce a archeologové ji vykopali v místech tehdejší Mezopotámie. Bylo na ní napsáno něco v tomto smyslu:

„Připravíme maso a vodu, přidáme sůl, šalotku, mléko a ječmenné koláčky. Rozdrtíme a poté přidáme pórek a česnek....“

Vědci se výjimečně shodují, že jde určitě o jeden z mnoha receptů na přípravu jehněčího masa, kterým se v téhle oblasti tehdy nejvíce ládovali. A teď si musíme uvědomit, že tehdy bylo zapisování čehokoliv dost složité a náročné. Ono to nebylo zapisování, ale tisknutí znaků rákosem do hliněných destiček. Velmi pracné. A pokud víme, do destiček se většinou tiskly účetní, daňové a právní záznamy, oslavné texty úspěchů momentálních vladařů a tu a tam i nějaké to umění a věda. Měl tedy recept na jehněčí stejnou důležitost jako záznamy o daních nebo válečných úspěších panovníka? Zjevně ano. A to přidává gastronomii na významu, vidíte?

Dělejte, že zachraňujete planetu

Nemůžu si odpustit, abych nezmínila něco o kuchyňských odpadech. Sama jsem na to pedant. Doma třídíme bioodpad, který vyhazujeme domácímu na kompost, se kterým si on pak hnojí rajčata a kdovíco ještě. Jako... nikdo vás k tomu nenutí, ale pokud se bioodpad z kuchyně rozhodnete třídít (teda za předpokladu, že ho pak máte kam vytrídít), pamatujte, že do bioodpadu nesmíte dávat zbytky potravin živočišného původu! Tedy zbytky masa, mléčných produktů, tuky, skořápky od vajec. Tím vše jen dojebete. Do bioodpadu patří pouze zbytky rostlinného původu. Více o tom si přečtěte na webu *trideniodpadu.cz*.

Doporučuji pořídit si sítko na výlevku. Čím méně zbytků se do výlevky dostane, tím déle bude fungovat.

A další věc jsou oleje. Nelijte je do výlevky ve dřezu! Tuky jsou prevítí. Zchladnou, ztuhnou a vy se pak budete hodně divit, proč se vám ucpal dřez. Zbytky tuků z pánve nechte vychladnout a slévejte je do PET lahve (ne do skleněných nádob). Plnou nádobu pak vyhodte do tuktejneru. To je debilní název pro kontejnery určené ke sběru kuchyňských olejů. A pokud nikde poblíž tenhle tuktejner

není, vyhodte to do směsného odpadu. Hlavní je, aby se tuky nedostaly do kanalizace. A menší množství tuku na pánvi prostě vytřete papírovou utěrkou a hodte do směsného odpadu. Více o tom si přečtěte na *tridimolej.cz*.

Planetu samozřejmě nezachráníte. Té jste šumafuk. Ale pro životní prostředí toho uděláte víc, než když si koupíte elektroauto nebo budete investovat do ESG.

Napišu to jen jednou...

Některé postupy a suroviny se pořád dokola opakují. Takže je popíšu jen jednou v téhle kapitole a v receptech už se jimi zabývat detailně nebudeme.

A ještě jedna důležitá věc! Jako úplní začátečníci se musíte jako začátečníci u plotny i chovat. Proto – ale fakt důrazně – doporučuji vždy si připravit všechny suroviny předem. Tím mám na mysli všechno nakrájet, ještě než zapnete plotnu. Tím se vyhnete tomu, že vás zradí čas a vy nestihnete něco přidat včas a celé vaření pak bude... víte kde.

Za základní ingredience, postupy a polotovary považuju (a vám doporučuji totéž) tyto:

Cibule

Cibule je bílá, žlutá a červená. Na bílou zapomeňte. Budete používat hlavně žlutou. A červenou jen na dochucení. Třeba guláše. Mluvím o třech velikostech cibulí. Malá, což je cibulka kolem 3 cm. Střední, to je nějakých 5 cm. A velká, to je cokoliv nad pět. Větší snad stejně neexistují. Možná v genetických laboratořích a o nich vědět nechceme. Cibule je vlastně základ všeho. Jako nedává se vždycky, ale ve většině omáček a polévek je.

Ve většině případů mluvím o osmahnutí cibule do hněda, zlatohněda..., prostě než ztmavne. Jak se cibule krájí, si najdete na YouTube. Peče se na tuku tak dlouho, až chytne hnědavý odstín.

Zesklovatělá cibule je taky cibule nakrájená na malé kousíčky a opéká se na oleji nebo na másle, ale nezhnědne, jenom se začne lesknout. To znamená, že se opéká kratší dobu.

Brambory

Z mé zkušenosti... na bramborovou kaši – pokud je kupujete v pytli, je tam napsáno, k čemu jsou. No a pokud je kupujete v supermarketu, jděte po varném typu C. Na vařené brambory si kupte B, a jestli na bramborový salát, pak A.

Pokud máte brambory ještě od hlíny, z pole, trhu nebo tak, lze je použít na cokoliv.

Ještě existují rané brambory, které se sklízí v průběhu léta, mají tenkou slupku a obsahují hodně vody. Nejsou vhodné pro dlouhodobé uskladnění, ale pro rychlou konzumaci.

... v receptech to opakovat nebudu

Pak taky existují brambory, které se sklízí na podzim a jsou vhodné k uskladnění například ve sklepě, kde vám vydrží pár měsíců, než začnou klíčit. A klíčící brambory nejezte! Obsahují solanin, což je toxická látka, která může vyvolat nevolnost, bolesti žaludku, zvracení a průjem. Vážně.

Rýže

Pro zjednodušení doporučuji rýži ve varných sáčcích a udělat ji podle návodu. Není na ní nic špatného a je to fakt jednoduché. Pokud si chcete připravit rýži sypanou, pak doporučuji ji nejprve proprat v cedníku. Platí pravidlo, že na díl rýže se dávají dva díly vody. V hrnci uvařte vodu, tu osolte. Když se voda začne vařit, přisypte rýži a vařte na nižší teplotu zhruba patnáct minut. Jde o to, aby se vám voda odpařila a rýže ji nasála. Tu a tam ochutnejte, jak je na tom. Pak doporučuji rýži zase proprat vodou v cedníku.

Vejsce

Vejsce jsou taková superpotravina. Mám na mysli univerzálnost jejich použití. Cpou se do pečení, vaření, do zmrzlin, dortů. Ono k tomu

vlastně není zas tak moc co říct. Snad jen to, že když v receptech píšu, abyste přidali vejce, udělejte to tak, že si je rozklepnete do hrníčku a pořádně promícháte vidličkou, kvrdlíkem nebo jiným udělátkem. Tím se bílek a žloutek promíchá. Výhodu tohoto postupu poznáte, až si budete dělat svoji první omeletu.

V receptech najdete i recepty na jednoduchá jídla z vajec. A tam postupy samozřejmě popisují.

Těstoviny

V principu těstoviny vaříte podle návodu na obalu v dostatečném množství osolené vody. Na tom se nedá moc zkazit. Každopádně, kolik dáte vody, je jedno. Lépe mnohem více než moc málo. Po dovaření vám doporučuji scedit je v cedníku, propláchnout teplou vodou, pokud je budete používat jako přílohu, anebo studenou vodou, pokud je budete používat třeba jako těstovinový salát za studena. Pokud těstoviny připravujete třeba k salátu nebo jako samostatnou přílohu, pak nic nezkazíte, když přidáte kávovou lžičku olivového oleje a do těstovin olej vmícháte. Díky tomu se vám totiž nebudou lepit k sobě. Pokud je ale budete následně podávat

s nějakou omáčkou, trik s olivovým olejem vynechte.

Pokud si budete dělat vlasové nudličky do vývaru – opět vařte podle návodu a po uvaření je rovněž propláchněte v cedníku vodou.

Kuskus

Je to těstovina s ultramega jednoduchou přípravou. Hodí se do salátů i jako příloha k masům. Pokud plánujete salát, připravte si kuskus ve větší misce, protože pak budete přidávat salát a vše, co do něho hodláte naházet. Pokud jako přílohu k masu, tak v misce menší. Logické, ne?

Kuskus nasypete do mísy a přelijte ho vroucí vodou tak, aby voda přesahovala kuskus o nějaké 2–3 mm. Přiklopte, za dvě až tři minuty odklopte a je to hotové.

Bacha, pokud budete s kuskusem dělat salát, nechte ho pořádně vychladnout, aby se vám listy salátu nesmrskly a nezačaly předstírat ošuntělost.

Bulgur

Bulgur je obilovina z pšenice. Je zdravá a používá se stejně jako kuskus k salátům a jako příloha k masům. Akorát že příprava je o něco větší opruz. Dělá se to tak, že ho nasypete do vroucí vody. Platí pravidlo, že vody je dvojnásobek než bulguru. On se zvětší. Vaříte tak patnáct minut a pak ho slejete v cedníku stejně jako třeba rýži.

Olej

Pokud chcete něco osmažit, pak se bez oleje neobejdete. Až budete v samošce stát před regálem s oleji, nekupujte ty nejlevnější. Doporučuje se olej řepkový, který je na smažení vhodnější, nepřepaluje se tak rychle. Někdy se olej míchá s máslem. Důvodem je, že se zlepší chuť, když třeba připravujete rybu. Moc nad tím nepřemýšlejte a dělejte to, co je napsáno v receptech.

Nepoužívejte margarín. To je průmyslová náhražka másla a prasárna.

Olivový olej používáte většinou do studené kuchyně nebo do těstovin – v receptech je vždy zmíněný.

Máslová jíška

Zahušťuje. Můžete si ji udělat do zásoby, protože vydrží v lednici. Ale doporučuji nebýt takhle ambiciózní a udělat si vždy jen tolik, kolik potřebujete.

Do malého hrnce dáte máslo na šířku tak 1 cm kostky (tady stejně budete muset experimentovat). Necháte máslo rozpustit a přidáte 4–5 polévkových lžic hladké mouky (můžete přidávat postupně podle hustoty jíšky). A vařečkou mícháte, mícháte, dokud to nezhnědne a nechytne mazlavou konzistenci. Pokud bude jíška suchá a bude se drolit, přidáte máslo. Pokud bude moc řídká, přidáte trochu mouky. Jíška se pak vmíchává do omáček a polévek. Když zjistíte, že jste jí udělali málo a nezahustilo se to, prostě udělejte další. Lépe je přidávat po menších dávkách než stvořit něco, v čem bude držet zapíchnutá vařečka.

Cibulová jíška

Ta taky zahušťuje. Je teda lepší na másle než na oleji. Opět nakrájíte cibulku na malé kostičky a dáte do pánve na rozpuštěné máslo. Když po chvíli začne cibulka chytat

zlatohnědou barvu, přidáte hladkou mouku. Opět na centimetr másla tak 4 polévkové lžice. Jde o to, aby chytla řidce kašovitou konzistenci. A platí opět, že když bude řídká, přihodíte mouku. Bude-li hustá a suchá, přihodíte kus másla.

V obou případech platí, že jíška se v rendlíku vaří kolem dvou minut po přidání mouky. A to za neustálého míchání!

Maso a šťáva z masa

Nekonečné diskuse o tom, jestli se má maso před použitím umýt vodou, nebo ne, nebudeme prodlužovat. Já to dělám tak, že čerstvé maso, které si přinesu od řezníka, nemyju. Pokud ho mám chvíli v lednici, pak ho opláchnu, ale nechám ho pořádně oschnout, nebo ho utřu papírovou jednorázovou utěrkou. Ale upřímně řečeno, dělejte si to, jak uznáte za vhodné. Jen bacha u kuřecího masa. To se obecně omývat nedoporučuje, protože to může vést k rozstříkávání bakterií a kontaminaci povrchů kuchyně. U kuřecího masa stačí jeho řádná tepelná úprava. To samé platí i u syrových ryb.