

Barbora Charvátová

Loudavé vaření 2

NOVÉ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Od autorky
knih a blogu
Máma v kuchyni



C P R E S S

Loudavé vaření 2 – Nové Recepty pro pomalý hrnec

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová
Loudavé vaření 2 – Nové Recepty pro pomalý hrnec – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Loudavé vaření 2

NOVÉ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Barbora Charvátová

© Barbora Charvátová, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-264-4370-4

ISBN e-knihy 978-80-264-4550-0 [1. zveřejnění, 2022] [ePDF]

Obsah

Úvod

O autorce.....	11
Něco málo o pomalém vaření.....	12

Polévky

Gulášová polévka	21
Česneková krémová polévka	23
Rybí polévka Lohikeitto	25
Pho Bo	27
Kachní ramen	29
Masová soljanka	33

Drůbeží a králičí maso

Kuře cacciatore.....	37
Kuřecí závitky se sýrem a parmskou šunkou.....	39
Kuře s lilkem a olivami.....	41
Trhané kuřecí se zeleninovou směsí.....	43
Kuřecí s nivou a slaninou.....	45
Kuřecí kousky s lilkem	47
Kuřecí curry korma	49
Kuřecí kung-pao	51
Krůtí kostky v medovo-sójové omáčce	53
Králík s hořčičnou omáčkou	55
Kachna s dýňovo-petrželovým pyré.....	57
Husa se zelím a jablky.....	59

Hovězí maso

Hovězí roštěná.....	63
Kedlubnový guláš.....	65
Hovězí plátky se žampiony a slaninou.....	67
Hovězí plátky se zeleným pepřem.....	69
Hovězí kostky s kapustou.....	71
Hovězí žebra v chimichurí omáčce.....	73
Telecí líčka na červeném víně.....	75

Vepřové maso

Vepřový perkelt	79
Bratislavská vepřová plec.....	81

Vepřo-knedlo-zelo	83
Hamburská vepřová pečeně	85
Vepřová pečeně v mléce	87
Vepřová kotletka zapečená s bramborami a smetanou	89
Vepřové kotlety na cideru	91
Vepřové plátky s pórkem a zakysanou smetanou	93
Vepřové závitky s křenem a jablky	95
Bůček s cibulí a jablky	97
Kančí kýta s brusinkovou omáčkou.....	99

Mleté maso

Sekaná s červenou paprikou a olivami.....	103
Pastýřský koláč	105
Roláda z mletého masa se špenátem a sušenou šunkou	107
Papriky plněné mletým masem.....	109
Holubky z mletého vepřového masa.....	111
Kynutý koláč s mletým masem	113

Ryby a mořské plody

Losos s koproým přelivem.....	117
Candát s fenyklem a pomeranči	119
Smetanové brambory s uzeným lososem.....	121
Quiche s tuňákem a květákem	123
Krevety se zeleným kari.....	125

Bezmasá a méně masová jídla

Vaječná omeleta se zeleninou	129
Květákový mozeček	131
Lečo	133
Kočičí tanec	135
Houbový kuba.....	137
Zelofleky	139
Makaróny se sýrem	141
Těstoviny s brokolicí a nivou.....	143
Shakshouka.....	145
Dhál z červené čočky.....	147
Marocký tajíne s cizrnou	149

Dezerty a sladká jídla

Makovec	153
Čokoládový koláč s malinami	155
Hrníčkový perník	157

Mechový dort	159
Clafoutis s višněmi	161
Mazanec	163

Malá a ostatní jídla

Baba ganoush.....	167
Slaný cuketový koláč.....	169
Citrusová marmeláda	171
Lemon curd	173

Dětská jídla

Zeleninový vývar.....	177
Rajčatová polévka	179
Mrkvová polévka s pomerančem	181
Mleté hovězí maso s dýní a rajčaty	183
Hovězí s batátovo-petrželovou omáčkou.....	185
Koprovka zahuštěná petrželí	187
Kuře na paprice.....	189
Boloňská omáčka s červenou čočkou.....	191
Quinoa s červenou řepou.....	193
Ovesná kaše	195
Jahelník se švestkami	197
Jablečná přesnídávka	199

Drahý milovníku pomalého vaření,

v ruce právě držíš pokračování úspěšné kuchařky Loudavé vaření, kterou si čtenáři oblíbili především pro její jednoduchost, rozmanitost a dostupnost použitých surovin. I druhý díl pokračuje v tomto duchu, a tak se můžeš opět těšit na základní klasiku, ale i neotřelé recepty, českou i mezinárodní kuchyni, jídla masová i bezmasá, ale především ze surovin, které jsou na českém trhu běžně k dostání. Při sestavování receptů jsem se snažila reflektovat vaše potřeby a požadavky – navýšila jsem tedy množství inspirace pro ty, kteří nepotřebují každý den maso, a také pro ty, kteří si více hlídají jídelníček a uvítají zdravější varianty pokrmů. Zkrátka ale nepřijdou ani milovníci pořádné fláky a ti, kdo si rádi zahřeší. Zařadila jsem také více mezinárodních receptů, najdete zde inspiraci například z kuchyně vietnamské, japonské, indické, severské či ruské, zároveň ale i celou řadu českých jídel vařených jak klasicky, tak i v odlehčené či dětské podobě.

Unikátem této kuchařky je pak samostatná dětská kapitola, neboť dětské recepty jsou moje srdcová záležitost a zároveň profesní odbornost. Jejich prostřednictvím bych vám chtěla ukázat, že dětská jídla nemusí být vždy nezajímavá a mdlá a že i s malými dětmi můžete vařit ze stejného základu. Prioritní pro mě byla především jednoduchá a zdravá příprava – bez smažení, zahušťování, přidané soli či cukru, s využitím jemných základních druhů koření. Jídla jednoduchá a ze základních surovin, avšak sama o sobě chutná. U každého takového receptu pak najdete tip, jakým způsobem jej můžete jednoduše doladit a zatraktivnit pro dospělé chutě, aniž byste museli cokoliv dlouze vařit či upravovat. Zároveň to ale neznamená, že pro vás budou recepty nepoužitelné v případě, že pro děti nevaříte. Naopak – co je dobré pro děti, je dobré pro nás všechny.



O autorce

Jmenuji se **Barbora Charvátová** a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, jež volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nepoužívám polotovary a náhražky, při vaření oceňuji kvalitu a poctivost. Při výběru surovin se řídím hlavou, při přípravě jídel citem – a zatím mi to vychází.

Jsem autorkou blogu **www.mamavkuchyni.cz** a také dvou stejnojmenných kuchařek, které vyšly v letech 2017 a 2019, a také kuchařky Loudavé vaření z roku 2021. Zatímco knihy Máma v kuchyni a Máma v kuchyni 2 jsou určeny především malým dětem a jejich maminkám, kuchařky o pomalém vaření se na děti přímo nespecializují. Nic to ale nemění na přístupu, který k vaření mám a podle kterého jsem tvořila i recepty v této kuchařce – aby byla jídla výživná, chutná a přitom jednoduchá, s využitím základních a u nás jednoduše dostupných surovin. Snažila jsem se při výběru receptů především o pestrost, aby si tady každý přišel na své, a proto zde najdete jak starou dobrou českou klasiku, tak i recepty inspirované moderní a zahraniční kuchyní.

Kromě tvorby receptů se věnuji také přednáškové činnosti, a to v rámci vlastních kurzů na téma výživy dětí do 3 let i jako lektorka školy „Zdravá 5“, prostřednictvím které se děti v mateřských a základních školách učí vztahu ke zdravému životnímu stylu, stravování i pohybu. Informace o všech mých činnostech včetně objednávek na kurzy najdete na mých webových stránkách.

Do vaření v pomalém hrnci jsem se zamilovala pro jeho jednoduchost, časovou úsporu i přínos pro zdraví. Oceňuji ho především jako máma, neboť vím, že se mohu věnovat jiným činnostem, zatímco můj hrnec připravuje jídlo plné chuti, z něhož bude nadšená celá rodina. Věřím, že i vy si najdete spoustu důvodů, proč vás pomalé vaření nadchne, a budete se z něj těšit stejně jako já. Tak dobrou chuť a pomalu do toho! :)

Něco málo o pomalém vaření

Pokud hrnec teprve vybíráte či se s ním učíte pracovat, doporučuji vám pořídit si první díl kuchařky Loudavé vaření a pročíst si úvodní kapitoly, ve kterých je velmi podrobně a do široka vysvětleno, podle čeho hrnec vybrat, co vše může umět, jakým způsobem v něm vařit, na jaký stupeň jej nastavit či jak o něj pečovat. Celou verzi tohoto článku obohacenou o mé další poznámky, zkušenosti a fotky najdete také na mém webu: www.mamavkuchyni.cz/pomaly-hrniec.

V tomto díle kuchařky tedy nebudu již uvedené opakovat, ale pokusím se doplnit alespoň pár témat, která u vás nejvíce rezonují.

„Proč bych to měla vařit v pomaláči, když to mám na sporáku za 20 minut?“

Tuto větu slýchám opravdu velice často, a to dokonce i od majitelů pomalých hrnců. Asi každý, kdo se zamyslí nad názvem tohoto přístroje, se musí dovtípit, že časová úspora není tak úplně jeho devíza. POMALÉ vaření je prostě opravdu pomalé – resp. pomalejší než na sporáku. Kdyby pro nás byla tedy rozhodující rychlost, opravdu bychom v hrnci neuvařili nic. Jenže je tu nespočet výhod, které časovou investici vynahrazují. Jakých?

- Při dlouhém a pozvolném vaření je chuť jídla daleko intenzivnější, plnější a silnější. Dlouze tažené vývary, pomalu dušené burgundské hovězí, babiččin jemně probublávající guláš, konfitovaná kachna... To vše je jen pár příkladů z kuchařských tradic, kdy se jídla vaří pomalu, aby byla chutnější a lepší. Pomalý hrnec vám umožní přesně takové vaření a výsledek budou vaše chuťové pohárky milovat.
- Pomalý hrnec je zpravidla programovatelný a nastavitelný, můžete si s ním tedy čas dobře zorganizovat. Ano, vaří mnohonásobně déle, ale nevyžaduje váš dohled a nastavíte si jej, jak potřebujete. Můžete tedy stát u plotny a mít za 20 minut hotovo, anebo si počkáte několik hodin, ale nebude vás to stát ani minutu času.
- Kromě možnosti si jej načasovat je pomalý hrnec i bezpečný na provoz, můžete tedy vařit během vaší nepřítomnosti nebo když spíte, což byste u sporáku asi neriskovali.
- V hrnci se zpravidla nic nespálí. Po dokončení cyklu se vypne nebo přepne na udržování teploty, takže nehrozí žádné černé nehody. Oněch 20 minut je pro hrnec jako nic, takže když se zaseknete u dítěte či na cestě z práce, nemusíte trnout hrůzou, co vás v hrnci čeká.
- Hrnec můžete používat všude tam, kde je dostupná elektřina, a není potřeba mít vybavenou kuchyni. Toho často využívají lidé, kteří s ním cestují na dovolenou, vaří ve stanu, karavanu nebo na chalupě.

- Pomalé vaření je levnější než klasické. V prvním díle kuchařky to rozebírám podrobněji, zde si zkusme vystačit s informací, že jeho spotřeba je až 10× levnější než při vaření na indukčním či plynovém sporáku. A to může v rodinném rozpočtu ušetřit nemálo peněz.

„Proč v tom pečete buchty? To přece nemá vliv na chuť a je to úplná zbytečnost.“

Ano, možná to tak vnímáte a možná máte v malé části svého prohlášení i pravdu. Posílení intenzity chuti opravdu funguje spíše na typicky dušená jídla, především masa a zeleninu, ale i přesto má „pečení“ buchet v pomalém hrnci smysl. Kromě pozitiv, která jsem uvedla výše (např. možnost si hrnec načasovat, vařit v nepřítomnosti či používat hrnec i tam, kde není kuchyně), je tu ještě pár dalších přínosů, kvůli nimž doporučuji loudané buchty vyzkoušet:

- Koláče zůstávají více vláčné, nejsou vysušené a tolik se nedrobí. V hrnci totiž není takové horko jako v troubě a navíc se z něj nic nevypařuje, tekutiny tedy zůstávají uvnitř jídla. To prospívá především těm typům koláčů, které jsou nejlepší vláčné – například perník, cheesecake, makovec, bublanina apod.
- Některé dezerty (zvláště ty na bázi tvarohu a dalších mléčných výrobků) mají často tendenci se při pečení nafukovat a deformovat. Rychle vyběhnou a poté prudce spadnou, což kazí jejich vzhled a dojem z nich. V pomalém hrnci je teplo daleko pozvolnější, takže koláč krásně drží tvar a lépe vypadá. Toho můžete využít, pokud vám na dezertu opravdu záleží, např. pokud chcete krásně pravidelný narozeninový dort.
- Pokud pečete koláč s ovocem, díky vlastnostem pomalého hrnce se ovoce na povrchu tolik nerozpadá, nedeformuje a nepřipéká. Pokud tedy připravujete například malinový koláč, na povrchu vám zůstanou krásně červené maliny v téměř nezměněné podobě.
- **A hlavně – když to miluješ, není co řešit! Ani kdyby to o nic lepší, jednodušší či levnější nebylo. 😊**

„Mohu pro vaření v hrnci používat rozmražené suroviny?“

Ano, samozřejmě můžete. K této otázce vás nejspíše vede často zmiňovaná informace, že se do pomaláče nemá používat maso zmrzlé (tedy zmražené ve chvíli, kdy jej dáváte vařit, nikoliv maso, které jste předtím nechali rozmraznout). To se skutečně dělat nemá, protože prostup teploty jídlem je velmi pozvolný a nelze zaručit, že se za stanovenou dobu dostane do středu masa taková teplota, aby bylo bezpečné ke konzumaci. Již rozmražené maso toto riziko neskýtá a můžete jej pro vaření v pomalém hrnci bez obav používat.

„Jídlo se mi po stranách připéká a připaluje, a vy přitom říkáte, že v pomaláči se nic nespálí. V čem je tedy chyba?“

Tato situace může mít několik příčin. Tou nejčastější je nesprávné používání hrnce a nedodržení minimálního připravovaného množství pokrmu (tuto informaci najdete v návodu ke svému přístroji). Pokud do velkého hrnce s vysokým objemem dáte jednu porci kaše, jdete připékání skutečně naproti. Množství použitých surovin je zkrátka potřeba přizpůsobit minimálnímu obsahu.

Dalším důvodem může být způsob, jakým hrnec v principu funguje. Zatímco pomalé hrnce zpravidla fungují na principu pomalého výhřevu po celém obvodu nádoby (např. mnou využívaná značka CrockPot funguje tak, že vyhřívá nádobu v topné vložce, do které se vkládá), některé druhy hrnců, zvláště pak ty multifunkční, využívají topné spirály na dně nádoby. U těchto typů se pak často stává, že v místě spirály hřeje přístroj více, často i neúměrně, což při vaření jídel v tekutině až tak nevadí, ale pokud chcete připravovat i jiná jídla s menším obsahem vody, mohou se připalovat. I z tohoto důvodu jsem fanouškem hrnců čistě pomalých a multifunkční považuji v oblasti pomalého vaření spíše za kompromis, avšak nepochybuji, že pro mnoho lidí je takový přístroj přesto správnou volbou.

V případě, že hrnec připaluje obsah na jedné straně, pomůže, když v průběhu vaření nádobu jednoduše otočíte. Někdy se zkrátka stane, že topná spirála je umístěna blíže k jedné straně.

Pokud jste dodrželi postup i minimální množství, a hrnec přesto stále připéká, nelze vyloučit i poruchu termostatu či jinou závadu přístroje. V tomto případě doporučuji hrnec ještě otestovat – naplňte jej vodou po rysku, zapněte a po několika hodinách vaření zkontrolujte, ideálně změřte teplotu. Pokud příliš bublá, tekutiny ubývá a teplota přesahuje 100 °C, je namístě hrnec reklamovat.

V každém případě je vždy potřeba zohlednit určení přístroje, protože pomalý hrnec není primárně zamýšlený k přípravě buchet či kaší, to jsou jen bonusy k jeho využití navíc. Pokud tedy při klasickém vaření a dušení masa či zeleniny funguje, jak má, spokojila bych se s jeho bezproblémovým využitím v tomto směru.

„Pomalé vaření mě baví, ale štvě mě, když musím k jídlu připravit přílohu klasickým způsobem. Dá se to nějak udělat?“

U této otázky hodně záleží na jednotlivých surovinách i postupech. Některé přílohy se pro přípravu v hrnci opravdu nehodí, ale je i několik takových, které v něm připravit lze. V krátkosti si o nich řekněme pár důležitých bodů:

- **Brambory** jsou sice hlíza, ale pro pomaláč spíše těžký oříšek. Délka jejich vaření totiž závisí nejen na varné třídě (typ A, B, C), ale i na jednotlivých odrůdách napříč těmito třídami. Někdy jsou měkké po

čtyřech hodinách, jindy je nelze dovařit ani po devíti. Univerzální návod na vaření brambor tedy stanovit nedokážu. Mně osobně navíc ani čisté brambory z pomalého hrnce nechutnají, jejich chuť je hodně specifická. Výjimkou jsou brambory, které se připravují v nějaké omáčce, polévce či jiné tekutině, pokud je tekutiny dostatek. Například zapečené maso s brambory a smetanou, eintopf plný brambor a zeleniny či bramboračka – to jsou typy jídel, kdy pomaláč může bramborám hodně prospět, a takové recepty najdete i v kuchařce.

- **Těstoviny** se v pomalém hrnci připravovat dají, musí ale být kompletně ponořeny v tekutině, v opačném případě totiž mají tendenci oschnout a ztvrdnout. Tím se jejich příprava jako přílohy poměrně komplikuje, ale i přesto se s nimi v hrnci pracovat dá. Je potřeba recept sestavit tak, aby na počátku bylo v hrnci dostatek tekutin, ale zároveň jídlo nebylo vodnaté, což vyžaduje trošku praxe, ale nakonec se mi podařilo několik takových receptů vyčíst a v kuchařce tak těstoviny najdete hned v několika podobách. Dle zkušenosti jsou obvykle v pomalém hrnci uvařené za přibližně 2 hodiny, avšak záleží na jejich velikosti i typu.
- **Rýži** v pomalém hrnci nevařím. Zkoušela jsem ji v několika variantách, a ač to v principu jde, přijde mi, že vždy ztratila na chuti i kvalitě. Ani klasické italské risotto, jehož příprava spočívá v dlouhém vaření, není z pomaláče „to ono“ jako ze sporáku. Výjimkou je rýžová kaše nebo nákyp, které jsou z loudáku naopak famózní!
- **Bulgur, pohanka, jáhly, kroupy a podobná zrní** se v pomaláči dají připravovat bez problému, protože princip jejich vaření spočívá v zalití větším množstvím vody (tedy netvrdnou a neosychají), kterou během přípravy nasají (a jídlo tedy není vodnaté). Jejich vaření zpravidla trvá kolem 2–3 hodin. V této kuchařce najdete například jahelník nebo kubu či kočičí tanec s kroupami.
- **Pečivo** v podobě chleba či veky jsem zkoušela v několika podobách – sice se upeče, ale chuť není nikterak oslňující. Buď je pečivo spíše jako vláčná buchta, nebo se naopak vysušuje na topinku. Přestože takové recepty existují, za sebe je doporučit nemohu. Výjimkou je pečivo sladké – například mazanec či koláče jsou z pomaláče vynikající.

Při experimentování s přílohami se zkuste odrazit od mnou sestavených a vyzkoušených receptů a časů a modifikujte si je dle vlastní fantazie do té doby, dokud se s nimi nenaučíte bezproblémově pracovat.

● Pro jaký přístroj je koncipována tato kuchařka?

Osobně vlastním dva pomalé hrnce značky CrockPot. Menší s nádobou z keramiky a větší s nádobou z hliníku. Oba mi při přípravě této kuchařky pomáhaly, a to bez sebemenších problémů či závad. CrockPot jsem si vybrala záměrně, neboť má v tomto způsobu vaření opravdu dlouhou tradici a hrnce této značky jsou i velmi rozšířené, mohu tedy předpokládat, že recepty budou většinou dobře sedět a časy vaření budou vyhovovat velké části majitelů pomalých hrnců. Neznamená to však, že v hrnci jiné značky recepty z této kuchařky neuvaříte. Ba naopak – princip pomalého vaření je pro všechny hrnce v zásadě stejný a kuchařka by pro vás měla být funkční, ať už jste si oblíbili jakýkoliv pomalý hrnec. Drobné odlišnosti mohou být v nastavení stupňů a času, neboť některé hrnce jsou výkonnější a jiné naopak pomalejší, při prvním zkoušení receptu tedy na tuto skutečnost myslete a přípravu v hrnci si pohlídejte.



Pro snazší plánování je u každého receptu nahoře umístěn tento piktogram s uvedením přibližného času přípravy a teploty. Doporučené časy jsou však orientační a vždy je potřeba řídit se funkcemi a nastavením vašeho přístroje.

... POZNÁMKY:

Pro lepší přehled jsme vám ke každému receptu přidali také prostor pro vlastní poznámky, kam si právě ony drobné odlišnosti můžete zaznamenat, abyste při dalším vaření již hrnec nijak speciálně hlídat nemuseli.

Závěrem ještě doplním tabulku nastavení časů u jednotlivých typů surovin. Neliší se od té, která je uvedena v prvním díle kuchařky, ale považuji za praktické, abyste ji měli i v této kuchařce vždy po ruce. V počátcích vaření se od ní můžete odrazit, vždy je ovšem potřeba brát ohled i na okolnosti, které v tabulce předpokládat nelze. Ovlivňovat je může například výkon nebo nastavení hrnce stejně jako kvalita či velikost použitých surovin a samozřejmě také individuální očekávání každého z nás, protože i chutě a preference máme rozdílné. Osobně vycházím z časů v tomto rozmezí:

	Low	High
Drůbeží a králičí maso	4–6 hodin	2–3 hodiny
Hovězí, telecí, vepřové a zvěřina	7–10 hodin	4–5 hodin
Ryby a mořské plody	2–3 hodiny	2 hodiny
Tvrďší zelenina	4–6 hodin	3–4 hodiny
Měkčí zelenina	3–4 hodiny	2–3 hodiny
Zapékání	x	3–4 hodiny
Koláče a buchty	x	3–4 hodiny



Polévky

Gulášová polévka	21
Česneková krémová polévka	23
Rybí polévka Lohikeitto	25
Pho Bo	27
Kachní ramen	29
Masová soljanka	33

