

## Vaříme s Vozkou

## Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

**VÁNOCE s pokorou  
a skromností  
aneb  
Když se chceme mít dobře  
za málo peněz**

Vánoce. Při vyslovení tohoto slova míváme nejrůznější asociace – volno, sváteční nálada, hodně práce doma, hodně lidí v obchodech, dárky, stromeček, žaludeční potíže, kost v krku, hořící záclony, 3,5 kilo, které jsme nabrali, a jiné a jiné...

Někdy se k těmto starostem a radostem přidruží také obava o dostatek financí nebo povánoční nářek nad jejich nečekaným úbytkem. K výše uvedenému výčtu se pokusím dát některé návody, třeba – aby vám nebylo tak těžko na těle či v peněženě...

### Bramborový salát bez majonézy

Ke Štědrovečerní večeři v Čechách a na Slovensku neodmyslitelně patří kapr a bramborový salát. Co ale dělat pokud jsme majonézu vyloučili ze svého jídelníčku, ať už z důvodu, že nám nechutná nebo proto, že chceme žít zdravěji? Z pohledu výživy se jedná o vaječné žloutky a olej, tedy dosti kaloricky zátěžovou pochutinu, a pokud si nevyrobíme domácí, tak i o látku v podobě emulgátorů, konzervantů a barviv. Jednoduchým nápadem, jak na Vánoce povečeřet zdravě a chutně, může být nahrazení majonézy jinou potravinou.

**Potřebujete:** 1 kg brambor, 1 mrkev, 3 kyselé okurky, 1 cibuli, 200 g mraženého hrášku, 1 jablko, 200 g bílého jogurtu (mám ráda Valašský), 200 g pomazánkového másla (osobně upřednostňuji Choceňské), sůl, pepř, 2 lžičce oleje.

**Postup:** Uvařené brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky, na hrubém struha-

dle nastrouhejte mrkev (orestujte krátce na oleji), kyselé okurky, nejemno cibuli (spařte horkou vodou, aby nekvasila).

V misce promíchejte jogurt a pomazánkové máslo, dá to trochu práce, ale nakonec se obě suroviny spojí do směsi velmi podobné majonéze. Osolte. Pak všechny ingredience smíchejte, nechte odstát 2–3 hodiny (ne však o moc déle, aby jogurt nezačal uvolňovat syrovátku, salát by zřidnul).

### A co ryba?

K salátu podáváme o Štědrém večeru rybu, jak jinak... Ale ne všichni chtějí tahat z úst kosti a kostičky, takže řešením mohou být i filety z ryb nebo pro ty, kterým se nechce do obalování, doporučuji např. rybí prsty. Dejte si práci a v mrazicích boxech najdete výrobek s vysokým obsahem nemletého rybího masa (60 %). Ty pak těsně před večeří „hodíte“ na rozpálený olej a za několik minut můžete servírovat s bramborovým salátem. Rybí fajnšmekři budou křivit ústa, ale nechme být – někdo rybí prsty rád.

### Sladkosti a Vánoce

Už jsme si tak nějak zvykli, že k Vánocům patří stoly plné titěrných cukrovínek, které ve výsledku, po jejich nepřetržitě konzumaci, vydají jako více než plnohodnotné jídlo. I zde se velmi přimlouvám za střídmost – nenechávejte plné tácy s cukrovím na stole, stačí, když si několik málo kousků odeberete na malý talířek a ty pak „zobkáte“. Nebo – připravte si něco trochu zdravějšího. Třeba:

#### ■ Jablka v županu

V původním receptu je příprava těsta, to ale ne každý umí nebo chce umět připravit. Jednodušší varianta je s použitím např. listového těsta.

**Potřebujete:** 1 listové těsto, 4 menší jablka, 1 lžičku vanilkového cukru, 30 g rozinek, trochu mletých vlašských ořechů, špetku skořice, 1 lžičku rumu, strouhanku, hřebíček na ozdobu, vejce na potření.

**Postup:** Rozinky vložte na 20 minut do rumu, pak je i s rumem smíchejte se skořicí, cukrem, sekanými vlašskými ořechy a trochou strouhanky. Jablka oloupejte a odstraňte jádřince. Listové těsto rozdělte na 4 díly a každý vyválejte na 3 mm silný plát. Střed posypte strouhankou a na ni položte oloupané jablko. Směs rozinek a ořechů rozdělte do jablek místo jádřinců. Těsto obalte okolo jablka a přendejte na plech, který máte vyložený pečícím papírem. Ze zbytků těsta lze vykrájet lístečky na ozdobu. Jablka zabalená „v županu“ potřete rozšlehaným vejcem a přilepte na ně lístečky. Do středu píchnete hřebíček namísto stopky. Vložte do trouby rozehráté na 150 °C a pečte 20 minut.

Ještě teplá jablka posypte cukrem a servírujte.

Další variantou je připravit si jednoduché palačinkové těsto (hladká mouka, voda, vejce, špetka soli), do něj vmíchat plátky jablek a usmažit na pánvi menší palačinky – o průměru asi 4 cm. Po vysmažení obalit v krupicovém cukru smíchaném s cukrem vanilkovým a trochou skořice. Podávejte s lehce oslazenou zakysanou nebo sladkou smetanou ještě teplé.

#### ■ Citrusy v čokoládě

**Potřebujete:** 4 pomeranče nebo mandarinky, milovníci mohou použít i grep, 100 g raději kvalitnější čokolády (zde narazíte na nutnost sáhnout hlouběji do peněženky), 100 g másla.

**Postup:** Citrusy oloupejte a zbavte bílé slupky. Čokoládu rozpustěte a přimíchejte změkklé máslo. Dobře promíchejte a nechte lehce ztuhnout. Citrusy rozdělte na jednotlivé dílky, které namáčejte v čokoládě a nechte zaschnout. Skládejte je do papírových košíčků, nebo je můžete podávat v miskách zdobené šlehačkou.

#### ■ Raffaello raz dva tři!

Smíchejte jednu konzervu sladkého Salka a jedno balení kokosu. Tvarujte kuličky a zatlačte dovnitř mandli. Rychlé, jednoduché, moc dobré.

#### ■ Minilaskonky

V supermarketu zakupte balení laskonek, prodávají se čokoládové, ořechové i kokosové. Z másla a karamelu umíchejte krém, doporučuji ochutit rumem. Ten mázněte na jeden díl minilaskonky, přiložte vrchní díl (další minilaskonku) a je to. Náročnější vyšetří trochu čokolády z předchozího receptu a ozdobí své sladké dílo.



*Šťastné a veselé sladké Vánoce přeje  
Blanka!*