

## K2 – J. Dunaj

### Losos na pomerančích provoněný tymiánem

10 porcí

#### Seznam surovin

- losos 1500 g
- pomeranče 750 g
- olej olivový 50 g
- tymián 5 g - 10 snítek
- sůl 20 g

#### Postup přípravy

Rybu potřeme marinádou připravenou z olivového oleje, soli a šťávy z poloviny pomerančů. Přidáme tymián a maso necháme odležet minimálně 10 minut.

Lososa opečeme na rozehřátém grilu, před otočením přidáme důkladně umytý a na hrubší plátky nakrájený zbytek pomerančů.



#### Tymián –

Tymián obecný pochází ze západní oblasti Středozemního moře. Využitelnou částí jsou větvičky, listy i květy. Má ostřejší nasládlou chuť a vůni připomíná hřebíček. Tymián je univerzálním kořením, které se používá do polévek, zeleniny, na zvěřinu, na ryby i drůbež. Ochucují se s ním uzeniny, nádivky, paštiky, saláty, sýry i čaje. Používá se při nakládání do octa (okurky, houby). Vyskytuje se například v kořenící směsi barbecue, v country směsi, čevabčiči a v kořenící směsi na gyros. Tymián mírní křečovitý kašel, uvolňuje hleny a dezinfikuje dýchací cesty. Pomáhá při poruchách trávení, nadýmání, žaludečních potížích a průjmeh. Dezinfikuje dutinu ústní a užívá se při aftech, zánětech mandlí, zubů i dutin.

## Treska s rozmarýnem

10 porcí

### Seznam surovin

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| ➤ treska           | 1300 gramů (filety)          |
| ➤ pórek            | 200 gramů (na kolečka)       |
| ➤ cibule šalotka   | 250 gramů (podélně na půlky) |
| ➤ smetana zakysaná | 500 g                        |
| ➤ žloutek          | 50 g (2,5 kusu)              |
| ➤ rozmarýn         | 5 g - 10 snítek              |
| ➤ olej             | 50 g                         |
| ➤ sůl              | 20 g                         |

### Postup přípravy

Tresku naporcujeme a osolíme. Smetanu a žloutky smícháme dohromady. Pórek nakrájíme na kolečka a smícháme s oloupanou, podélně nakrájenou šalotkou. Na ryby položíme rozmarýn, stočíme je a položíme do olejem vymazaných zapékačích misek. Na ně dáme pórek a šalotku, vše zalijeme smetanou a žloutky a dáme péct do trouby. Pečeme při teplotě 200°C asi půl hodiny. Podáváme v zapékačích miskách.



### Rozmarýn –

Pochází z oblasti Středozemního moře a pěstuje se převážně v Itálii a Řecku. Rozmarýna lékařská je stálezelený keř, ze kterého získáváme koření rozmarýn. Využitelnou částí této rostliny jsou pouze listy. Využití převládá ve francouzské a italské kuchyni. Přidává se k masu (drůbeží a skopové), uzeninám, rybám i zvěřině. Dále do omáček, polévek, salátů a k nakládané zelenině. Přidává se do těstíček na obalování, do karbanátků a různých mletých mas. V kuchyni i v potravinářském průmyslu se používá rozmarýn celý, drcený nebo mletý. Vyskytuje se například v kořenící směsi barbecue, v country směsi a v koření na gyros. Užívá se při zažívacích potížích, nízkém krevním tlaku a posiluje paměť. Povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, stimuluje činnost jater, působí žlučopudně, močopudně i baktericidně. Na kůži působí dráždivě, má mírný dezinfekční účinek. Odstraňuje pocit fyzické i duševní únavy a vyčerpanosti.

## Kurkumové kuře s fenyklem

10 porcí

### Seznam surovin

|                     |        |
|---------------------|--------|
| ➤ kuřecí stehna     | 1800 g |
| ➤ fenykl            | 150 g  |
| ➤ pomeranče         | 500 g  |
| ➤ limetka           | 200 g  |
| ➤ cibule            | 120 g  |
| ➤ česnek            | 15 g   |
| ➤ kurkuma           | 5 g    |
| ➤ koriandr          | 5 g    |
| ➤ cukr třtinový     | 15 g   |
| ➤ paprika           | 5 g    |
| ➤ víno bílé         | 200 g  |
| ➤ šťáva pomerančová | 200 g  |
| ➤ olej olivový      | 100 g  |
| ➤ sůl               | 20 g   |
| ➤ pepř mletý        | 1 g    |



### Postup

Smíchejte pomerančovou šťávu, olej, víno, cukr, šťávu z půlky limetek, kurkumu, koriandr, papriku a rozetřený česnek. Kuřata osolte, vložte do misky a nechejte přes noc odležet.

Cibuli a fenykl očistěte, pomeranč a limetku důkladně umyjte, fenykl nakrájejte podélně, a ostatní suroviny nakrájejte na plátky.

Zeleninu vložte do pekáčku, položte na ní maso a zalijte vše zbytkem marinády. Fenykl podélně rozčtvřte, cibuli, pomeranč a limetu nakrájejte na tenká kolečka. Kuře, připravenou zeleninu a citrusy naskládejte do pekáče, zalijte marinádou a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 45 minut, dokud kuře není hotové. Podávejte s rýží.

### Fenykl –

Pochází zřejmě ze západní Asie a východních oblastí Středozemního moře. Fenykl obecný je jednoletá až víceletá bylina. Již v prvním roce lze sklídit menší množství semen, ale hlavní sklizeň nastává až v druhém roce. Plody dozrávají v srpnu až říjnu, kdy se sklizené semeno vyčistí, vytrídí a dosuší. Tento druh má několik variant, z nichž nejrozšířenější je tzv. fenykl levantský. Plody obsahují silice složené především z anetholu. Velmi kořenitě voní a má slabě palčivou chuť. V potravinářství se využívá v domácnosti (podobně jako anýz) a to k přípravě zeleniny i jako přísada do pečiva. Velký význam má ve skandinávské kuchyni, kde slouží ke koření masa, omáček a ryb, dále se používá k nakládání okurek a červeného zelí. Používá se do rybích polévek, sýrových a tvarohových jídel, bylinkových máسل a salátů. Fenyklová silice má využití v likérnictví i cukrářství. Plody i fenyklová silice se využívají při výrobě mýdla a v kosmetice. Nálev se používá na umývání mastných vlasů, kterým dodává vůni a lesk. Fenykl je skvělou medonosnou rostlinou, poskytující vonný, tmavý a tekutý med. Z léčivých vlastností se využívá fenyklová silice, která působí proti křečím, nadýmání a ulehčuje odkašlávání.

## K2 – K. Ferenčíková

### Krůtí karbanátky s koriandrem a restovanou zeleninou

10 porcí

#### Karbanátky:

- |                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| ➤ mleté krůtí maso z prsíček            | 1000 g |
| ➤ cuketa                                | 500 g  |
| ➤ jarní cibulka                         | 200 g  |
| ➤ cherry rajčata                        | 300 g  |
| ➤ čerstvý koriandr, nasekaný            | 100 g  |
| ➤ sušená rajčata, nakrájená na kostičky | 120 g  |
| ➤ citrón                                | 100 g  |
| ➤ sůl                                   | 20 g   |
| ➤ čerstvě namletý pepř                  | 0,5 g  |
| ➤ olej na smažení                       | 400 g  |

Příloha: Grilovaný lilek

#### Postup:

Nejprve si namelte krůtí maso a pak ho smíchejte společně s nasekanou cibulkou. Přidejte pokrájený koriandr, sušená rajčata a vše zakápněte citronovou šťávou. Celou směs osolte a opepřete a důkladně zamíchejte.

Z masové směsi vytvořte širší placičky a na rozpáleném oleji je z obou stran osmažte. Prima tip: Je potřeba věnovat pozornost tomu, na jakém tuku a za jaké teploty pokrmy připravujete. Optimální teplota smažení je mezi 180 a 200 °C. Vyvarujte se použití nevhodného tuku (některé margaríny se k tepelnému zpracování vůbec nehodí, používejte kvalitní oleje). Jako přílohu zkuste restovanou zeleninu: Zeleninu nakrájejte na širší plátky, osmažte na olivovém oleji, osolte a ještě teplé podávejte jako přílohu k masu.

#### Koriandr setý

*Koriandr setý je jednoletá rostlina z čeledi miříkovitých, planě rostoucí ve Středomoří.*



## Polévka z medvědího česneku

10 porcí

### SUROVINY

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| ➤ brambory               | 500 g  |
| ➤ česnek medvědí         | 30 g   |
| ➤ zeleninový vývar       | 2500 g |
| ➤ smetana 12 %           | 500 g  |
| ➤ mletý muškátový oříšek | 0,2 g  |
| ➤ sůl, pepř,             | 0,2 g  |
| ➤ chléb                  | 600 g  |

### POSTUP

Brambory nakrájejte na kostičky a vařte je ve vývaru nebo ve vodě s bujónem. Ochuťte solí, pepřem a mletým muškátovým oříškem. Než brambory úplně změknou, přidejte nakrájený medvědí česnek. Nakonec vmíchejte smetanu, nechte krátce provařit a polévku rozmixujte dohladka.

Během vaření nakrájejte chleba na kostky a opražte nasucho nebo osmažte na kousku másla. Polévku podávejte s krutony nebo s krajíčkem chleba a ozdobte čerstvými nasekanými listy česneku.



### Medvědí česnek:

*Česnek medvědí je vytrvalá, asi 10–45 cm vysoká bylina s podzemní cibulí. Cibule je podlouhlá, asi 4–6 cm dlouhá a 1–2 tlustá.*

## BAZALKOVÝ TOAST S GRILOVANOU BROSKVÍ

10 porcí

### Suroviny

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| ➤ pevnější broskve         | 1500 g (5 kusů)   |
| ➤ olivový olej             | 100 g             |
| ➤ plátky toastového chleba | 400 g (10 plátků) |
| ➤ sůl                      | 5 g               |
| ➤ pepř                     | 0,1 g             |
| ➤ mozzarella               | 100 g             |
| ➤ prosciutto               | 200 g             |
| ➤ bazalka                  | 10 g              |
| ➤ čerstvé ořechy           | 300 g             |

Rozpalte gril. Broskve rozpulte a vyjměte pecku. Na řezu zlehka potřete olivovým olejem, položte touto stranou dolů na mřížku grilu a pět minut opečte do změknutí.

Plátky toastového chleba pokapejte olivovým olejem, posypte solí a pepřem a ugrilujte z obou stran. Na opečený toast pak položte plátek mozzarely a prosciutta, pár bazalkových lístků, nakrájené plátky broskve a ozdobte ořechy.



### Bazalka pravá

*Bazalka pravá je aromatická rostlina. Kvete od června do září. Je původem z Indie, kde byla pěstovaná více než 5000 let.*

## K2 – T. Jedelský

### Vavřínové kuře

10 porcí

#### Suroviny

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| ➤ kuřecí paličky                               | 1800 g |
| ➤ mouka hladká na poprášení                    | 50 g   |
| ➤ lžíce másla                                  | 200 g  |
| ➤ brambory                                     | 2000 g |
| ➤ mrkev                                        | 600 g  |
| ➤ bílá cibule                                  | 300 g  |
| ➤ česnek                                       | 60 g   |
| ➤ hrst bylinek (oregano, tymián, celerová nať) | 100 g  |
| ➤ bobkový list                                 | 1 g    |
| ➤ bílé víno                                    | 400 g  |
| ➤ šafrán                                       | 0,2 g  |
| ➤ skořice                                      | 1 g    |
| ➤ mléko polotučné                              | 200 g  |
| Na omáčku:                                     |        |
| ➤ mandle                                       | 100 g  |
| ➤ česnek                                       | 10 g   |
| ➤ oregano                                      | 50 g   |
| ➤ petrželová nať                               | 20 g   |

*Nať dobromysle se používá zejména jako koření (pod názvem oregano); typickým použitím je koření pizzy. Kromě toho je též součástí provensálského koření. Chuť je výrazná, ale odlišná od majoránky. Sbírá se kvetoucí nať, přítomnost plodů je nežádoucí.*



## Bylinkové špagety

10 porcí

### Suroviny

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| ➤ bylinky - směs (petržel, pažitka, bazalka, tymián...) | 200 g |
| ➤ šalotka                                               | 300 g |
| ➤ česnek                                                | 50 g  |
| ➤ piniová semínka                                       | 40 g  |
| ➤ olivový olej                                          | 100 g |
| ➤ sůl                                                   | 20 g  |
| ➤ pepř                                                  | 1 g   |
| ➤ sýru pecorino – nadrobený                             | 200 g |
| ➤ těstoviny                                             | 800 g |

*Tymián obecný (Thymus vulgaris), také mateřídouška obecná, je rostlina z čeledi hluchavkovitých. Jedná se o druh rodu mateřídouška (Thymus), pocházející ze Středomoří. Je nazývána též mateřídouška dymián.<sup>[3]</sup> Na rozdíl od našich domácích druhů mateřídoušky má dřevnatějící lodyhy.*



## Steak s koriandrovým salátem

10 porcí

### Suroviny

|                                           |        |
|-------------------------------------------|--------|
| ➤ malé vepřové steaky                     | 2000 g |
| ➤ směs různých čerstvých posekaných bylin | 100 g  |
| ➤ sójová omáčka                           | 100 g  |
| ➤ oleje                                   | 100 g  |
| ➤ pepř                                    | 0,2 g  |
| ➤ salátová okurka                         | 700 g  |
| ➤ pampeliškové listy                      | 200 g  |
| ➤ šťovík                                  | 50 g   |
| ➤ koriandr                                | 50 g   |
| ➤ červená paprika                         | 200 g  |
| ➤ sójové klíčky                           | 150 g  |
| ➤ pražené nesolené buráky                 | 200 g  |

### Na zálivku:

|                    |       |
|--------------------|-------|
| ➤ olej             | 100 g |
| ➤ omáčka Teriyaki  | 60 g  |
| ➤ cukr             | 20 g  |
| ➤ limetky          | 80 g  |
| ➤ zeleninový vývar | 200 g |
| ➤ sůl              | 10 g  |
| ➤ pepř             | 0,2 g |

Koriandr setý patří do čeledi miříkovitých. Jedná se o jednoletou mrkvovitou bylinu, jejíž lodyha dosahuje výšky až jednoho metru a nahoře se větví. Spodní listy jsou jednoduše zpeřené a řapíkaté, horní listy přisedlé pochvou a zpeřené dvakrát až třikrát. Listy mají dělené, čárkovité úkrojky. Květy mají bílou či růžovou barvu, přičemž tvoří okolíky. Plod je kulatý a hnědožlutý. Koriandr kvete v období června a července. Účinnými látkami jsou především silice a některé vitamíny skupiny B.



## K2 – P. Otčenášek

### Bramborové placky (z bramb. kaše) s majoránkou

10 porcí

#### Suroviny

- bramborová kaše 1500 g
- vejce 120 g
- hrubá mouka 300 g
- majoránka 5 g
- česnek 50 g
- sůl 10 g
- olej 200 g

Postup přípravy receptu

Vše smícháme.

Vytváříme malé placičky, které ještě obalíme znovu v mouce, aby se nelepily.

Smažíme na oleji.

Hotové dáváme na talíř s ubrouskem, aby se přebytečný olej vsákl.



#### Majoránka

Majoránka zahradní je jednoletá, někdy i dvouletá bylina s přímým, rozprostřeným stonkem a protilehlými, oválnými listy. Drobné, bílé květy tvoří husté střapce, které jsou stopkaté a vyrůstají v úžlabinách listů. Plody jsou tvrdé a úplně dozrávají jen v teplých oblastech. Celá rostlina příjemně voní. Používá se jako koření na dochucování polévek, omáček a masitých jídel, často se užívá dohromady s česnekem. Ve staročeské kuchyni je nezbytnou přísadou zabíjačkových specialit, dršťkové polévky, bramborové polévky (bramboračky) a bramboráku (cmundy). Díky svému blahodárnému účinku na trávení se přidává do pokrmů z luštěnin, zelí či jiných tučných jídel.

## Salát s rukolou a olivami

800 gramů

### Suroviny

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| ➤ černé olivy                 | 150 g |
| ➤ ledový salát                | 400 g |
| ➤ cherry rajčátka             | 250 g |
| ➤ extra panenský olivový olej | 30 g  |
| ➤ bílý vinný ocet             | 10 g  |
| ➤ cukr                        | 10 g  |
| ➤ sůl                         | 3 g   |
| ➤ pepř mletý                  | 0,2 g |
| ➤ rukola                      | 100 g |

### Postup přípravy receptu

Všechnu zeleninu omyjeme, rajčátka - s přihlédnutím k jejich velikosti - rozpůlíme minimálně na poloviny, olivy nakrájíme na tenká kolečka, ledový salát na menší kousky (nejlépe tak cca 3x3 cm). Nakrájenou zeleninu vložíme do velké mísy.

Do hrnku nalijeme olej, ocet, trochu cukru, sůl, pepř a vidličkou vše smícháme, aby se suroviny propojily v jednu kompaktní zálivku. Tu potom nalejeme na zeleninu a letní salát je hotov.



### Rukola

Rukola má úzké členité listy, které tvarem připomínají pampelišku. Čepel listů má jen málo výraznou žilnatinu, listové řapíky jsou dlouhé a tuhé.

Rostlina dorůstá do výšky 20 cm, při květu pak do 40 – 60 cm. Rukola se pěstuje zejména v zahraničí, jako zelenina se k nám dováží především z Itálie, Rakouska nebo Německa. U nás se častěji pěstuje zmiňovaná jednoletka roseta setá.

## Kuře na medu, hořčici a tymiánu

10 porcí

### Suroviny

|                                           |        |
|-------------------------------------------|--------|
| ➤ dijonské hořčice                        | 100 g  |
| ➤ med                                     | 100 g  |
| ➤ extra panenský olivový olej             | 30 g   |
| ➤ tymián                                  | 5 g    |
| ➤ mořská sůl                              | 20 g   |
| ➤ kůra chemicky neošetřeného citrónu      | 5 g    |
| ➤ citrón                                  | 200 g  |
| ➤ kuřecí čtvrtky, nejlépe z volného chovu | 1800 g |
| ➤ čerstvě mletý pepř                      | 0,3 g  |

### Postup

Rozehřejte troubu na 180°C. Připravte si marinádu smícháním hořčice, medu, citrónové kůry i šťávy a soli. Do střední zapékací nádoby dejte rozpůlená kuřecí stehna či paličky, přelijte je marinádou a mezi kousky masa umístěte snítky tymiánu. Dejte péct do trouby na 40 minut. Hotová kuřecí stehna ještě opepřete a servírujte s bramborem nebo například s kouskem pečiva a salátu.



### Tymián

Jedná se o nízký polokeř vysoký 20–30 cm. Na bázi dřevnaté lodyhy jsou hustě obrostlé drobnými čárkovitými listy. Tymián začíná kvést v květnu a kvete až do září. Poté, aby tymián nezvadl, ostříhají se odumřelé květy. Plody jsou čtyři vejcovité tvrdky. Roste na slunných, sušších a lehčích půdách. Působí proti průjmům, nadýmání, při zánětech zažívacího traktu. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě.

**TABOULEH S QUINOOU**

**10 porcí**

**SUROVINY**

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| ➤ quinoa                         | 250 g  |
| ➤ citron                         | 200 g  |
| ➤ šalotka                        | 200 g  |
| ➤ jarní cibulka                  | 200 g  |
| ➤ salátová okurka                | 1000 g |
| ➤ rajče                          | 400 g  |
| ➤ zelená petrželka - hladkolistá | 100 g  |
| ➤ máta                           | 30 g   |
| ➤ sůl                            | 50 g   |
| ➤ olivový olej                   | 200 g  |

**POSTUP**

Quinou několikrát propláchněte v cedníku horkou vodou. Scedte a uvařte podle návodu na obalu. Nechte vychladnout.

Ve velké míse smíchejte citronovou šťávu, olivový olej a sůl. Poté přidejte nadrobno nakrájenou šalotku, jarní cibulky, salátovou okurku a rajčata. Přidejte nasekanou petržel a mátu a promíchejte s připravenou quinoou.



## PEČENÉ MÁSLOVÉ KUŘE S BYLINKAMI

10 porcí

### SUROVINY

|                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| ➤ farmářské kuře                        | 2500 g |
| ➤ rozmarýn, tymián, pažitka a petrželka | 100 g  |
| ➤ sůl                                   | 20 g   |
| ➤ pepř                                  | 0,5 g  |
| ➤ olivový olej                          | 100 g  |
| ➤ celé máslo 250 g                      | 400 g  |
| ➤ cibule 4 ks                           | 200 g  |
| ➤ česnek 1/2 paličky (cca 6 stroužků)   | 50 g   |
| ➤ hladká mouka 4 lžíce                  | 80 g   |

Vhodná příloha – vařené brambory s libečkem

### Postup

Omyté a osušené kuře rozložte na prkénko prsy nahoru. Od biskupa (břicha) opatrně prsty odhrňte kůži na prsou, ale neodtrhněte.

Připravte si bylinkovou směs. Čerstvé bylinky nadrobno nožem nasekejte, přendejte do misky, přidejte sůl a čerstvě namletý pepř. Přilijte trošku olivového oleje a promíchejte.

Pod kůži na prsou vetřete bylinkovou směs, zbývající směsí potřete celé kuře. Přendejte do pekáče. Máslo nakrájejte na plátky, část dejte pod kůži na prsa, zbytek rozdělte na kuře. Lepší je, když je kuře svázané nožičkami, nevysychá tolik uvnitř.

Troubu přehřejte na 200 °C. Cibule zbavte starých slupek, kořínků a nati. Stroužky česneku vyloupejte a jen je nožem lehce rozmáčknete.

Přidejte je do pekáče ke kuřeti. Přiklopte a pečte asi hodinu. Podle potřeby můžete kuře podlít vodou. Mezitím si oloupejte brambory, nakrájejte na menší kousky a uvařte je v osolené vodě (ideálně s libečkem) doměkka.

Poté kuře odklopte a dopečte dozlatova, trvá to asi 15 minut. Dejte ho stranou do tepla. Vypečenou šťávu scedte a dejte ji stranou. Cibule i česnek zbavte upečených tvrdých slupek a dejte je na pánev, orestujte (můžete na másle nebo olivovém oleji).

Poté je zasypte moukou, orestujte, pak přilijte trošku studené vody (asi 200 ml), promíchejte, přilijte šťávu a vařte, dokud se mouka nevyvaří, asi 15 minut. Nakonec šťávu přecedte.

Mezitím si naporcujte kuře. Rozdělte ho spolu s uvařenými bramborami na talíře a zalijte maso šťávou. Podávejte.



## ROZMARÝNOVÝ CHLÉB

0,5 kg po upečení

### SUROVINY

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| ➤ bílá chlebová mouka                | 280 g |
| ➤ sušené droždí                      | 10 g  |
| ➤ cukr                               | 10 g  |
| ➤ sůl                                | 5 g   |
| ➤ sušený rozmarýn                    | 5 g   |
| ➤ teplá voda                         | 100 g |
| ➤ olivový olej                       | 50 g  |
| ➤ mořská sůl                         | 8 g   |
| ➤ čerstvý rozmarýn, nahrubo nasekaný | 30 g  |

### POSTUP

Do velké mísy nasypete všechny suché ingredience kromě rozmarýnu, dobře vše promíchejte, potom udělejte veprostřed hluboký důlek a do něj dejte sušený rozmarýn, vodu a olej.

Jemně promíchávejte, až se začne utvářet těsto.

Těsto dejte na pomoučenou plochu a hněťte, dokud nebude hladké. Pak je přendejte do naolejované mísy, přikryjte fólií a nechte je stát 30 minut, nebo dokud nenakyne do dvojnásobné velikosti.

Předehřejte troubu na 200°C. Znovu těsto rozválejte a vytvarujte z něj dlouhý válec, potom oba konce spojte, aby se vytvořil kruhový tvar, přeložte na pečící plech, vyložený pečícím papírem, potřete olejem, posypte solí a čerstvým rozmarýnem. Nechte těsto stát dalších 30 minut. Pečte 25 minut, pak chléb vyjměte a nechte vystydnout.

Při podávání: Nalámejte chleba na kusy a podávejte s ricottou.



### ROZMARÝN

Rozmarýn je právem považován za jednu z nejpůsobnějších bylinek. Také jeho povzbudivá, osvěžující vůně s nádechem pryskyřic je velmi podmanivá. Lze ho snadno pěstovat v přenosných nádobách, je krásný i užitečný. Do pokoje, na balkón, na zahradu i do kuchyně vnese atmosféru slunného středomoří.

### TYMIÁN

Tymián lidé začali využívat před 4 000 lety a od té doby se proslavil jako „penicilin chudých“. Používali ho Římané, protože legendy praví, že tymián budí sílu a odvahu. Také druidové ho považovali za posvátnou rostlinu, která léčí nejen tělo, ale i mysl. Tymián prý také přivolává zdraví, a pokud si ho žena dá do vlasů, stává se neodolatelnou. Staré legendy rovněž praví, že v tymiánových záhonech tančí král nadpřirozených bytostí a vítá léto. Tato bylinka dorůstá výšky 20 až 30 cm a velmi dobře ji poznáme podle jejích drobných čárkovitých listů. Má malé modrofialové květy, které můžeme spatřit v období od května do září.

### K3 – Kotlář

Jehněčí žebírko v tymiánu s cibulkovou marmeládou a mladou cibulkou:

**10 porcí**

#### Suroviny:

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ➤ jehněčí žebírko | 2500 g |
| ➤ špek            | 400 g  |
| ➤ snítky tymiánu  | 10 g   |
| ➤ olej            | 200 g  |
| ➤ mletý pepř      | 0,5 g  |
| ➤ sůl             | 25 g   |

#### Postup

Jehněčí kýtu očistíme a uvolníme od kosti z obou stran, kostí lehce točíme a vytáhneme ji z masa. Místo kosti protáhneme masem nakrájené proužky špeku a větvičky tymiánu. Maso pořádně nasolíme, proválíme a zdrezírujeme (svážeme do úhledného tvaru provázkem). Pod provázek můžeme zasunout ještě větvičku tymiánu na provonění masa.

Na pánvi rozpálíme olej a maso prudce opečeme ze všech stran, aby se nám zatáhlo a zůstalo šťavnaté. Maso vložíme do trouby a pečeme nejdříve

30 min. na 120 °C a poté 90 minut na 85 °C. Ještě můžeme rozlomit kost z kýty a přidat ji k masu. Morek z kosti se vypeče a dodá šťávě větší sílu a aroma.

Podáváme s bramborem a pečenou zeleninou



Tymián je silně aromatická bylinka s ostřejší nasládlou chutí i vůní připomínající kafr či hřebíček. Tymián je koření ze sušených větévek, listů a květů. Výrazná chuť a aroma tymiánu vyniknou nejen při přípravě zvěřiny, drůbeže a sekaných mas, ale také u tradičních českých omáček, nádivek, paštik, sýrů a bylinkových másel. Výborný je v nádivce do kuřete nebo v rajčatových omáčkách a polévkách. Ve směsích s oreganem a bazalkou se používá na pizzu a těstoviny. Ostré podtóny tymiánu vylepší chuť.

## Jehněčí rameno na rozmarýnu se špenátem: 10 porcí

### Suroviny:

|                 |        |
|-----------------|--------|
|                 | 1500 g |
| jehněčí ramínko | 1250 g |
| špenát listový  | 400 g  |
| slanina         | 500 g  |
| víno červené    | 100 g  |
| cibule          | 30 g   |
| česnek          | 10 g   |
| rozmarýn        | 0,5 g  |
| pepř            | 20 g   |
| sůl             |        |

### Postup:

Do masa vetřeme nakrájený česnek, sůl, pepř a rozmarýn a necháme do druhého dne odležet v chladu.

Na dno pekáčku rozložíme polovinu nakrájené slaniny, nadrobno nakrájenou cibuli, vložíme do něj maso, přidáme jalovec, podlijeme vínem a pečeme zakryté asi 60 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Když je maso měkké, odkryjeme ho a dopečeme, aby získalo hezkou barvu.

Během pečení připravíme brambory a špenát. Jemně nakrájený pórek zesklivatíme na másle, zalijeme ho smetanou, přidáme vařené brambory a povaříme. Pak vše rozmačkáme a dochutíme solí a pepřem. Na druhé polovině slaniny krátce podusíme opaný a lehce překrájený špenát, osolíme ho a opepříme.

Upečené maso zbavíme provázku a nakrájíme ho ostrým nožem na plátky. Rozdělíme je na horké talíře, podlijeme vypečenou šťávou a podáváme se špenátem a šťouchanými brambory.



Rozmarýn je stálezelený dřevitý keř, jehož jehličky se používají jako koření. Jeho osvěžující chuť je velmi aromatická s nádechem pryskyřic, připomínající eukalyptus, ostrá a jemně nahořklá. Přidává se k telecímu, jehněčímu, skopovému a drůbežímu masu, k pečeným rybám nebo do rajských omáček. Neotřelou chuť dodá salátům, nádivkám, sýrovým pokrmům nebo těstovinám. Hodí se také do bylinkového másla. Rozmarýn je důležitou součástí provensálského koření, pečené, grilované či dušené ryby.

## Jehněčí žebírko s petrželovo - bramborou kaší omáčkou s omáčkou s máty a citronu:

10 porcí

### Suroviny:

|                |        |
|----------------|--------|
| ➤ brambory     | 2500 g |
| ➤ petržele     | 200 g  |
| ➤ máslo        | 60 g   |
| ➤ mléko        | 300 g  |
| ➤ mořská sůl   | 30 g   |
| ➤ jehněčí maso | 1500 g |
| ➤ slanina      | 150 g  |
| ➤ cibule       | 200 g  |
| ➤ jalovec      | 50 g   |
| červené víno   | 200 g  |

### Postup:

Na dno pekáčku rozložíme polovinu nakrájené slaniny, nadrobno nakrájenou cibuli, vložíme do něj maso, přidáme jalovec, podlijeme vínem a pečeme zakryté asi 60 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Když je maso měkké, odkryjeme ho a dopečeme, aby získalo hezkou barvu.

Brambory i petržel oloupejte, nakrájejte na kousky, dejte do studené osolené vody a přiveďte k varu. Vařte patnáct až dvacet minut doměkka. Scedte, dejte do robotu, rozštouchejte, přidejte máslo, horké mléko a našlehejte dohladka. Osolte podle chuti.

Použijeme petrželku na dokončení jídla jako dekoraci.



Petržel je tradiční kořenová zelenina. Je vynikající na přípravu polévek a vývarů, smetanových a houbových omáček, nádivek, sekaných i dušených mas nebo salátů. Má silně aromatickou vůni a nasládlou, poněkud ostrou chuť. Nadzemní část se používá také ke zdobení pokrmů a k dochucování. Existují dvě hlavní odrůdy – kořenová a naťová, která je vhodnější pro přípravu teplých pokrmů, jelikož je aromatičtější a lépe snáší vyšší teploty.

