

# **EUROINDIÁNSKÁ KUCHAŘKA**



Proč „Euroindiánská“?

Žijeme v Evropě a nemáme stejné potraviny, jako měli indiáni,  
ale přesto se pokoušíme vařit v týpí ze surovin,  
bez polotovarů a bez výtvarných moderní kuchyně.  
Struhadlo, mlýnek na maso, cedník a podobné vynálezy  
můžeme klidně nechat doma.

K vaření budeme potřebovat 2 kotlíky, pánev, hrníček, lžíci, nůž a misky.

## Kuřecí stehna v zelenině

4 kuřecí stehna, 200 g mladé mrkve, 1/2 květáku, 100 g rajčat, 100 g petržele a celeru, snítka řebříčku, libečku a bazalky, 1 vrchovatá lžíce petrželky, sůl

Z očištěných stehen odstraň tučné části. Zeleninu nakrájej na kostičky, rajčata na osminky. Tuk z kuřete vyškvař. Na tomto tuku osmažni stehna a dej je stranou. Pak osmažni zeleninu a vrať do kotlíku maso. Podlij vodou a dus se snítkami bylin doměkka. Bylinky vyjmi, pokrm osol a šťávu vyduš. Posyp petrželkou a podávej s rýží.

## Mfenned

1 kuře, sůl, 1/2 lžičky kurkumy, 3 stroužky česneku, 1 lžička sladké papriky, 1/2 lžičky pálivé papriky, 1 cibule, 1/2 lžičky koriandru, 1/2 lžičky drceného kmínu, 1 lžička zázvoru, 10 lžic másla, 100 g kuřecích jater, 6 vajec

Očištěné kuře potřís směsí soli, kurkumy, česneku, papriky a vody. Kuře dej do kotlíku, přidej drobně nakrájenou cibuli, tlučený koriandr, kmín, zázvor, 3 lžíce másla, zalij vařící vodou a dus do měkka. Pak kuře vyjmi, do šťávy přidej rozetřená játra a nech zhoustnout. V pánvi rozpustí máslo a kuře v něm do zlatova opeč ze všech stran. Kuře namočíme v rozšlehaném vejci se solí a znovu opeč ze všech stran. To opakuj dokud nespotřebuješ všechna vejce. Naporcované kuře s vaječným obalem podávej s rýží a omáčkou.

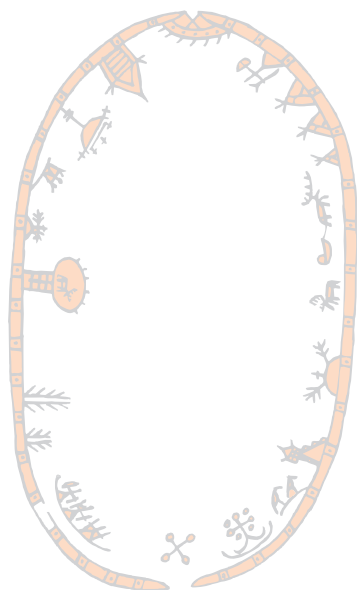
## RYBY A PODOBNÁ HAVĚŤ

### Kapr v páře

Podkovy masa z dvoukilového kapra široké 5 cm, 1 a 1/2 lžičky zázvoru, 1/2 lžičky mletého kmínu, 1 lžička kopru, 1 a 1/2 lžičky soli, případně pórek

Připrav si jámu s horkými kameny určenou k vaření v páře. Maso rozlož na misku nebo košíček z trávy vystlaný listím, posyp kořením a dej na hodinu vařit v páře. Podávej s plackami nebo bramborem.

*Za tuhle báječnou kuchařku vděčíme Tiwahewin - díky.*



Uvedené recepty se řídí těmito pravidly: měření surovin na hrníčky, lžíce hrsti apod., žádné polotovary, snadné vaření v týpí, k jídlu nepotřebujeme příbor, notoricky známé recepty české kuchyně můžeme vynechat. Kuchařku můžeme postupně rozšiřovat. Svě oblíbené recepty posílejte správci stránek.

Vážení a měření

Polévky

Placky

Kaše

Zelenina

Maso

Hovězí, skopové

Vepřové

Drůbež

Ryby a podobná havěť

## VÁŽENÍ A MĚŘENÍ

Potravina	Lžička (rovná)	Lžíce (rovná)	Lžíce (vrchovatá)
hladká mouka	4 g	10 g	25 g
sůl	7 g	20 g	
cukr	5 g	12 g	22 g
rýže		12 g	22 g
máslo, tuk	5 g	15 g	30 g

## POLÉVKY

### Bylinková polévka

3 hrsti bylinek (například mladé lístky kopřivy, sedmikrásky, pampelišky, popence, jitrocele), 1 vrchovatá lžíce tuku, 1 vrchovatá lžíce hladké mouky, 2 hrsti rýže, sůl, petrželka

Z mouky a tuku udělej světlou jíšku, zalij vodou, přidej rýži a nech vařit. Když rýže začíná měknout, přisyp jemně nasekané bylinky a povař ještě 5 minut. Polévku osol a dochuť petrželkou.

### Dršťková polévka z hub

3 – 4 hrsti na plátky nakrájených čerstvých hub, 4 vrchovaté lžíce drobně nakrájeného celeru a petržele, 1 malá cibule, 1 vrchovatá lžíce tuku, 2 lžíce ovesných vloček, 1 vrchovatá lžíce hladké mouky, 1 - 2 lžičky sladké papriky, 1/2 lžičky majoránky, 2 stroužky česneku, špetka mletého kořene libečku, sůl, 1 lžíce petrželky

V kotlíku osmažni zeleninu, vločky, koření a houby. Osol, zalij vodou, přidej nahrubo nakrájenou cibuli a přiveď k varu. Polévku zahusti moukou a vař ještě půl hodiny. Nakonec vmíchej utřený česnek a posyp petrželkou.

### Fazolová polévka

1 hrnek fazolí, 1 velká cibule, 100 g mrkve, 2 listy celeru, 1 paprika, 1 vrchovatá lžice tuku, 1 - 2 lžičky sladké papriky, 1 lžice petrželky, 1/2 lžičky dobromysli, sůl

Přes noc namočené fazole uvař doměčka, ale tak, aby nebyly rozvařené. Přidej nadrobno nakrájenou cibuli a zeleninu a koření a vše uvař doměčka. Zvlášť osmahni papriku a zavař ji do polévky. Dochut petrželkou a solí.

### Ohnivý hrnec

3 cibule, 4 stroužky česneku, 2 vrchovaté lžice tuku, 500 g cukety, 200 g zelené papriky, 300 g rajčat, 1/2 hrnku kukuřičné krupice, 1 lžička sladké a 1 lžička pálivé papriky, špetka pepře, sůl, 1 lžice petrželky

Drobně nakrájenou cibulku a česnek osmahni na tuku, přidej na kostičky nakrájenou zeleninu a krátce osmahni. Zasyпь paprikou a krupicí, zamíchej a zalij vodou. Vař, dokud není zelenina mírně měkká. Dochut solí, pepřem a petrželkou. Podávej s plackami.

### Pampelišková polévka

400 g kořenů pampelišky (od října do duben, jinak jsou hořké), srdíčka z několika pampelišek (na jaře), sekaná petrželová nať, 2 lžice tuku, 2 vrchovaté lžice polohrubé mouky, sůl, svítek z vajíčka a mouky

Kořeny očisti a nakrájej na kolečka, očištěná srdíčka nakrájej nadrobno. Kořeny osmahni na tuku, zapraś moukou, ještě chvíli smaž, zalij vodou, přiveď

k varu, přidej lístky a vařime 15 minut. Dochut solí a petrželkou a podávej se svítkem.

### Špenátová polévka

1 kg špenátových listů, 1 malá cibule, 4 stroužky česneku, 1 vrchovatá lžice tuku, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, sůl, 1 vrchovatá lžice petrželky

Na tuku osmahni nadrobno nakrájenou cibulku a česnek, přidej mouku a zasmaž. Zalij studenou vodou, osol a přiveď k varu. Vlož drobně nakrájené listy špenátu a vař doměčka. Do polévky můžeš zavařit noky. Na závěr dochut petrželkou.

### Zimní polévka

1/2 hrnku hrachu, 1/2 hrnku čočky, 1 vrchovatá lžice fazolí, 2 cibule, 5 stroužků česneku, 2 malé mrkve, 1/4 celeru, sůl, 2 vrchovaté lžice tuku, 1 lžička majoránky, 3 vrchovaté lžice polohrubé mouky, 150 g hovězího masa

Luštěniny namoč den předem, zeleninu a maso nakrájej na kostičky, česnek utři se solí. Do kotlíku s vodou dej vařit luštěniny, maso a zeleninu. Zahusti tmavou jíškou. Před dovařením ochut česnekem, solí a majoránkou. Pak už jen krátce povař.

## MASO - DRŮBEŽ, KRÁLÍČÍ

### Dušené kuře s dýní

1 velké kuře rozdelené na 8 dílů a stažené, tuk, 1 velká cibule, 2 kusy skořice, 1 lžička soli, pepř, 1 stroužek česneku, 1/2 kg sladkých nebo obyčejných brambor, 1/2 kg dýně nebo tykve, 2 hrnky drůbežího vývaru, 150 g sušených švestek, petrželka

Na rozpáleném tuku osmahni kousky kuřete, přidej nakolečka nakrájenou cibuli, skořici a smaž asi 10 minut. Osol, opepři, přidej utřený česnek, na kostičky nakrájené brambory a dýni, přilij vývar a vař doměčka. Přidej švestky a nech dojít. Vyjmi skořici a dozdob petrželkou.

### Králík v kukuřici

1 králíčí zadek, 400 g kukuřice, 200 g hrášku, 1 pórek, 100 g mrkve, 2 vrchovaté lžice tuku, 1-2 lžice pažitky, sůl

Maso nakrájej na kousky, naklepej, osol, krátce osmahni, podlij vodou a podus do poloměčka. Přidej na kolečka nakrájenou mrkev a pórek a dus ještě 15 minut. Osol, přidej hrášek a kukuřici a dodus doměčka. Posyp pažitkou a podávej s plackami.

### Králík v zelenině

1 králíčí zadek, 200 g petržele, 100 g mrkve, 200 g fazolek, 4 velké listy salátových rostlin, 1 vrchovatá lžice tuku, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, snítka libečku, 2 lžice petrželky, sůl

Maso nakrájej na kostky, naklep, osol, krátce osmahni a dej stranou. Pak osmahni na kostičky nakrájenou zeleninu, přidej maso, podlij horkou vodou, přidej libeček a dus doměčka. Zahusti moukou a krátce dodus. Dochut solí a posyp petrželkou. Podávej s rýží nebo plackami.

### Králík nebo krůta s houbami

600 g krůtiho nebo králíčího masa bez kostí nebo jejich směs, 2 vrchovaté lžice tuku, 2 lžičky sladké papriky, 2 velké cibule, 100 g čerstvých hub, 1 kg brambor, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, sůl, 1 vrchovatá lžice petrželky

Maso nakrájej na kousky, naklep, osol, osmahni a dej stranou. Cibulku osmahni dosklovata, přidej maso, nakrájené houby a brambory, vmíchej papriku, podlij horkou vodou a dus doměčka. Zahusti moukou a krátce povař. Podávej zdobené petrželkou.

### Kuře v rýži

1 velké kuře rozdelené na 8 dílů a stažené, 4 rajčata, 100 g hrášku, 100 g kukuřice, 1 velká cibule, 6 stroužků česneku, 2 mrkve, 2 petržele, 1 lžička kari, 1 lžička kurkumy, špetka pepře, sůl, 3 vrchovaté lžice tuku, 2 hrnky rýže

Maso osmahni v kotli dozatova a odlož na misku. Do kotle nasyp drobně nakrájenou mrkev, petržel, cibuli a česnek, krátce osmahni a podlij vodou. Přidej rýži a koření a přiveď k varu. Pak vlož do kotle maso a směs dus tak dlouho, aby byla rýže téměř měkká a voda téměř vydušená. Přidej kukuřici, hrášek a na osminky nakrájená rajčata. Zmíchej a sundej kotlík z ohně a nech dojít.

## MASO - HOVĚZÍ, SKOPOVÉ

### Kdra

1 kg skopové plece, 100 g másla, 4 a 3 cibule, 300 g mandlí, mletý pepř, špetka šafránu nebo 2 lžičky kurkumy, sůl, 2 - 3 hrnky rýže, petrželka, nať koriandru

Maso nakrájej na kousky, opeč na másle, přidej pepř, na kolečka nakrájenou cibuli, sekané mandle a znovu opeč. Zalij vařící vodou, přidej šafrán, sůl a podus asi hodinu. Přidej rýži a vodu a nech vařit, dokud nezměkne. Dochut sekanou petrželkou, koriandrem a drobně sekanou cibulí.

### Zapečený kotlík

8 jehněčích kotlet (asi po 100 g), 5 velkých cibulí, 4 velké mrkve, 4 hrnky drůběžního vývaru, 1 kg brambor, sůl, pepř, tuk

Cibuli, mrkev a brambory nakrájej na kolečka. Do vymazaného kotlíku vlož 4 kotlety, na ně navrstvi polovinu cibule a mrkve, osol, opepři, přidej zbývající kotlety, cibuli a mrkev, osol, opepři a zalij vývarem. Navrch rozlož na plátky nakrájené brambory. Kotlík zakryj listy podbělu nebo lopuchu a pánvičkou a 3 hodiny peč v popelu nebo v zemi.

## MASO - VEPŘOVÉ

### Kedlubny s masem

4 vepřové nebo hovězí plátky, 1 kg kedluben, 1 cibule, 4 stroužky česneku, 2 lžičky papriky, 1/2 lžičky zázvoru, sůl, 3 lžíce tuku

Maso naklepej polínkem, nakrájej na kostky, okořeň paprikou a dej dusit. Cibuli s česnekem nakrájej nadrobno a ve druhém kotlíku osmahni dosklovata. Přidej na kostičky nakrájené kedlubny, zázvor a sůl, podlij a dus doměkka. Když je obojí hotové, vše důkladně promíchej a podávej buď samotné nebo s bramborem.

### Vepřové s kukuřičnými zrny

1,25 kg kukuřice, 0,75 kg vepřového plecka nebo kýty, plná hrst vlašských ořechů, 3 vejce, 3 lžíce tuku, sůl, lze zpestřit hráškem a mrkví

Vepřové maso nakrájej na kostičky, smíchej s vajíčkem a osmaž na pánvi. Kukuřičná zrna ohřej v kotlíku, ochut vodou ze spařených ořechových slupek, přidej oloupané ořechy a vařený hrášek s mrkví. Maso nasyp na kukuřici v miskách.

## PLACKY

### Kukuřičné placky

1a1/2 hrnku hladké pšeničné mouky, 1 hrnek kukuřičné mouky, 1 hrnek vody, 1 lžička soli, tuk

Mouku smíchej se solí a 1 lžící tuku. Potom za neustálého hnětení přilévej opatrně vodu, až se vytvoří hladké těsto, které přikryté necháš hodinu odstát. Těsto rozděl na kousky velikosti švestky, každý kousek vlož mezi dva listy (lopuch, podběl) a vylisuj placku. Peč na pánvi do zlatova.

### Rýžové placičky

1 hrnek rýže, sůl, 1 vejce, 3 vrchovaté lžíce hladké mouky

Rýži uvař ve slané vodě, slij přebytečnou vodu a nech vychladnout. Do vychladlé rýže přidej vejce a mouku, zamíchej a vytvoř těsto husté asi jako na bramboráky. Vytvoř lžící na pánvi malé placičky a osmaž je po obou stranách. Podávej s čímkoli, třeba s čerstvou zeleninou nebo s medem.

### Tortila

1 hrnek hladké mouky, 1 hrnek kukuřičné mouky, sůl, 1 lžíce sádla, olej, 1-2 vajíčka, voda

Mouku, sůl, vajíčka a zahřáté sádlo smíchej, dle potřeby přidej vodu a olej a vypracuj tužší těsto. Nech odležet, pak vytvoř placky a opeč na pánvi.

## KAŠE

### Kukuřičná kaše

1 hrnek kukuřičné krupice, sůl, 7 hrnků vody

Kukuřičnou krupici zalij studenou vodou a nech alespoň chvíli stát. Pak vodu osol a za stálého míchání vař až do zhoustnutí. Část vody můžeš nahradit mlékem, ale to přilij až ke konci, aby se nepřipálilo. Dochucení může být sladké i slané.

### Pohanková kaše

1 hrnek pohanky, 5 hrnků vody, špetka soli

Syrovou nebo nasucho praženou pohanku zalij studenou vodou, osol a vař až do rozvaření.



## ZELENINOVÁ JÍDLA

### Čočka se zeleninou

250 g čočky, 1 lžice tuku nebo másla, sůl, 400 g zeleniny v některé z těchto kombinací: cibule-celer, cibule-mrkev, cibule-rajče, cibule-rajče-dýně

Čočku namoč na 2 hodiny do studené vody. Na dno kotle navrstvi na kolečka nakrájenou cibuli, pak nakrájenou zeleninu a přidej tuk nebo máslo. Na zeleninu dej čočku, zalij vodou, aby byla čočka ponořená a podus doměkka. Během dušení opatrně podlévej, ale nemíchej. Osol a zamíchej až před podáváním.

### Fazole s rajčaty

1/4 kg fazolí, 6 rajčat, 3 stroužky česneku, 3 cibule, petrželka, nať koriandru, sůl, 1 lžička kmínu

Nabobtnalé fazole povař, přidej na plátky nakrájený česnek a cibuli, sekanou petrželku a koriandr, osol a podus doměkka. Přidej kmín, na kostky nakrájená oloupaná rajčata a promíchej.

### Kapusta s bramborami na karí

100 g listů z kapusty, 500 g brambor, 2 vrchovaté lžice tuku, 1/2 lžičky karí, 1/4 lžičky kmínu, sůl

Listy nakrájej na tenké proužky a osmahni na tuku, podlij trochou vody a podus 10 minut. Pak přidej na kostičky nakrájené brambory, podlij a podus ještě 15 minut. Přidej karí, kmín a sůl a zamíchej.

### Kitrí

150 g čočky, 300 g rýže Natural, 200 g oloupaných rajčat, 1 vrchovatá lžice tuku, 4 stroužky česneku, 1/2 lžičky karí, sůl

Čočku a rýži namoč na 2 hodiny do studené vody. V kotli osmahni nakrájený česnek a rajčata, přidej rýži s čočkou a dvojnásobný objem vody. Uvař doměkka, přimíchej karí a sůl a nech dojít.

### Krokety

3/4 kg brambor, 1/4 lžičky soli, pepř, 500 g zeleninové směsi (mrkev, hrášek, kukuřice, klíčky, květák, kedlubna atp.), 2 vejce, 1 hrnek hrubé mouky, tuk na smažení

Brambory uvař ve slupce a rozmačkej, smíchej s drobně nakrájenou a uvařenou zeleninou, přidej sůl, pepř a trochu mouky a vytvoř kuličky, které obalíš rozšlehaným vajíčkem a moukou a usmažíš dozlatova. Podávej s čerstvým zeleninovým salátem nebo pečeným masem.

### Mexická fazoláda

500 g fazolí, 1 velká cibule, 500 g loupaných rajčat, 250 g zelí, 2 vrchovaté lžice tuku, 10 stroužků česneku, špetka pepře, 1 bobkový list, 1/2 lžičky kmínu, špetka dobromysli, 1 vrchovatá lžice petrželky, sůl

Fazole namoč přes noc a pak propláchni. V kotli osmahni na plátky nakrájený česnek a cibuli, přidej fazole a nakrájená rajčata, zalij dvojnásobným objemem vody a uvař doměkka. Nakrájené zelí a koření přidej asi 15 minut před dovařením. Nakonec osol a posyp petrželkou.

### Mrkev s pórkem

1/2 kg mrkve, 1/2 kg pórků, 1/2 kg brambor, 1 vrchovatá lžice másla, 1/2 lžičky kmínu, 1 vrchovatá lžice petrželky, česnek, sůl

Mrkev a pórek nakrájej na kolečka, brambory na kostičky. Vše dej do kotlíku, přidej kmín, špetku soli, zalij vodou a vař na mírném ohni hodně doměkka, až se brambory rozpadají. Přidej máslo, sekanou petrželku, česnek a promíchej.

### Palačinky se špenátem

0,6 kg hladké mouky, sůl, 4 vejce, 1 l mléka, 10 lžic tuku, 1 kotlík mladých kopřivových listů, 2 cibule, 4 stroužky česneku, sůl, případně 1 vejce a kousek uzeného masa (i sušeného)

Do osolené mouky nalij v mléce rozkvdlaná vajíčka. Dobře promíchej a postupně přilévaj mléko, až vznikne řídké těsto. Na pánvi usmažené tenké palačinky pak namaž špenátem z kopřiv: kopřivové listy spař vařící vodou, aby nepálily, vodu slij a listy nasekej nadrobno. Potom je podus v osolené vodě doměkka. Pro vylepšení chuti přidej drobně nakrájenou cibuli, utřený česnek, drobně nakrájené uvařené maso a nakonec vmíchej do špenátu vajíčko.

### Pastinákové plácičky

1/4 kg pastináku, 1/4 kg brambor, 1 vejce, 2 vrchovaté lžice krupice, 1 malá cibule, petrželka, hrst krupice na obalení, tuk, sůl

Pastinák jemně nakrájej, smíchej s vařenými šťouchanými brambory,

krupicí a vejcem, přidej cibulku a petrželku, osol, dobře rozmíchej a nech odležet. Pak vytvoř malé plácičky obalené krupicí a usmaž. Pastinák můžeš nahradit jinou zeleninou, třeba mrkví a petrželí.

### Rýže s fazolemi a kapustou

2 lžice tuku, 1 velká cibule, 1 zelená paprika, 6 až 8 žampionů, 3 stroužky česneku, 1 hrnek rýže, 500 g rajčat, 3 hrnky zeleninového vývaru (není nutný), 1 lžička majoránky, sůl, pepř, 200 g kapusty nebo špenátu, 200 g hrášku, 450 g vařených červených fazolí

Na rozpáleném tuku osmahni cibulku, utřený česnek, nakrájenou papriku a houby, podlij a dus doměkka. Přidej rýži, oloupaná a nakrájená rajčata, nakrájené listy kapusty, vývar, majoránku, pepř a sůl a vař 10 minut. Přidej fazole a hrášek a podus doměkka.

### Vodnice s brambory

1 kg brambor, 1 kg vodnic, 3 cibule, petrželka, nať koriandru, 3 stroužky česneku, 1/2 lžičky pálivé papriky, olej, sůl

Ve slupce vařené, oloupané, na plátky nakrájené brambory smíchej s na plátky nakrájenou a spařenou vodnicí, na plátky nakrájenou syrovou cibulí, sekanou petrželkou, koriandrem, drceným česnekem, paprikou, olejem a solí. Podávej horké nebo studené.