

Odlehčený salát Waldorf

Pro 4 osoby jako předkrm (2 porce jako hlavní jídlo),
15 minut, snadné

2 jablka (ideálně Rubín), 1 stonek řapíkatého celeru, hrst
vlašských ořechů, 150 g ementálu, na zálivku: 4 lžíce
olivového oleje, 1 lžíce hrubozrnné hořčice, 1 lžíce medu, 1
lžíce bílého vinného octa, sůl & pepř

1. Jablka a celer omyjeme, z jablek vykrojíme jádřince.
Celer nakrájíme na slabé plátky, jablka na slabé
měsíčky.
2. Vlašské ořechy opražíme nasucho na pánvi, dokud se
nerozvoní a nejsou příjemně křupavé (trvá to cca 5-7
minut). Odložíme stranou.
3. Připravíme zálivku prostým smícháním všech
potřebných surovin a promícháme ji s nakrájenými
jablky a celerem. Nakrájíme sýr na kostičky.
4. Rozdělíme do misek a posypeme praženými ořechy a
sýrem.

Tip: Tradičně se tento salát podává se zálivkou z majonézy,
tato odlehčená verze však tolik nezatíží žaludek. Velcí
jedlíci mohou salát doplnit grilovaným kuřecím masem a
rázem se z něj stane lehké hlavní jídlo plné tolik potřebných
vitaminů.



Karamelová jablečná „povidla“

4 skleničky o objemu 250 ml, 1 hodina 30 minut, snadné

1,5 kg jablek, 0,5 kg (třtinového) cukru, ½ lžičky mleté skořice

1. Jablka oloupeme, vykrojíme jádřince a rozkrájíme na čtvrtiny.
2. V hrnci se silným dnem pomalu rozpustíme cukr na karamel, trvá to cca 10 minut. Nemícháme.
3. Když je cukr rozpuštěný, vsypeme jablka – v tuto chvíli se vlivem ochlazení karamel spojí v tvrdé kousky – těch se nelekejte, varem se opět rozpustí. Přidejte skořici.
4. Vařte zhruba hodinu nebo tak dlouho, dokud se jablíčka zcela nerozvaří (můžete jim sem tam pomoci štůchadlem na brambory) a jste spokojeni s konzistencí. Výsledná hmota nebude svou hustotou připomínat švestková povidla, ve kterých „stojí lžíce“, ale ani nebude tekutá. Prostě tak akorát, aby se dala namazat na chléb či na kynutý koláč.

Tip: Poctivé rozpuštění cukru je pro výslednou chuť skutečně důležité, a proto si práci neulehčujte tím, že pouze smícháte jablka s cukrem – přišli byste tak o úžasnou chuť podzimu.



Tarte tatin

8 porcí, 50 minut, snadné

1 plát listového těsta (cca 300 g), 5-6 středních kyslejších jablek (takových, která se při tepelné úpravě nerozpadají – např. odrůdy Rubín nebo Granny Smith), 70 – 80 g (třtinového) cukru, 50 g másla, velká špetka skořice, volitelně: rozinky, ořechy



1. Troubu předehřejte na 180°C.
2. Jablka oloupejte a vykrojte z nich jádřince. Nakrájejte je na čtvrtiny.
3. V pánvi se silným dnem, kterou lze vložit do rozpálené trouby, rozpusťte cukr s máslem na karamel. Dejte pozor, aby se vám nespálil.
4. Na karamel rozmístěte jablka „bříškem dolů“, hezky jedno vedle druhého tak, aby vznikly co nejmenší mezery. Posypte skořicí a nechte je ještě chvíli karamelizovat. Poté stáhněte z ohně.
krásně utěsní a pečou se v páře.

5. Mezitím rozválejte listové těsto na plát o něco větší, než je pánev, v níž se vám připravují jablka. Překryjte jím jablka v pánvi, jako byste je zakrývali pokličkou. Kruh (ale klidně i jakýkoliv jiný tvar, nedostatky se schovají) udělejte tak velký, aby se přebytečné těsto dalo založit kolem jablek a vytvořilo tak okraje. Tím se zároveň jablka pod těstem
6. Koláč pečte zhruba 30-40 minut nebo tak dlouho, dokud těsto krásně nezezlátne.
7. Hotový koláč vytáhněte z trouby, nechte jej pár minut odležet. Poté si připravte velký talíř, který otočte dnem vzhůru a položte jej na pánev s koláčem. Jedním rychlým pohybem vše překlote tak, aby se koláč z pánve dostal na talíř.
8. Podávejte ideálně horké. Tarte tatin je nejlepší s kysanou smetanou nebo vanilkovou zmrzlinou.

Tip: Tento koláč je, až na adrenalinovou překlápěcí chvíli, velice jednoduchý a téměř bezpracný, nebojte se jej proto ozvláštnit třeba přidáním rozinek či ořechů.

Kořeněný jablečný mošt

4 porce, 15 minut, snadné

1 litr jablečného moštu, 2 svitky skořice, 2 hvězdičky badyánu,
8 hřebíčků, voliteně: 1 deci

1. Jablečný mošt vlijte do rendlíku, přidejte veškeré koření a zvolna zahřívejte těsně pod bod varu.
2. Takto nechte zahřívat cca 10 minut, abyste z koření dostali veškerou chuť a vůni. Pozor, mošt se nesmí vařit.
3. Rozlijte do skleniček a ihned podávejte. Dospělí mohou přidat do každé skleničky trochu rumu pro správný říz. S alkoholem i bez něj tento nápoj spolehlivě zažene veškeré podzimní chmury.



Kuřecí stehna na jablkách

4 porce, 1 hodina 20 minut, snadné

4 kuřecí stehna (ideálně z volného chovu), 2 pevná jablka (tip níže), 2 cibule, 4 stroužky česneku (neloupané), 2 poctivé lžíce másla, olivový olej, drcený kmín, pepř, sůl, volitelně: deci jablečného moštu



1. Troubu předehřejte na 200°C.
2. Kuřecí stehna omyjte, osušte a poctivě okořeňte kmínem, pepřem a solí.
3. Na pánvi rozehejte cca 1 lžící olivového oleje a maso zprudka opečte z obou stran tak, aby se zatáhlo (toto trvá cca 5 minut z každé strany). Pokud se vám na pánev nevejdou všechna 4 stehna zároveň, postup opakujte, dokud nebude opečené vše.
4. Cibule oloupejte a nakrájejte na měsíčky, stroužky česneku pouze rozmáčknete plochou stranou nože a vše rozprostřete na pekáč. Do pekáče vložte opečená kuřecí stehna a pokladte vše plátky másla.
5. Neoloupaná jablka rozkrájejte na osminky, vykrojte jádřince a rozmístěte mezi maso.
6. Pekáč vložte do trouby a pečte cca hodinu, dle velikosti masa. Je dobré stehna během pečení průběžně otáčet s tím, že posledních 15 minut pečete kůží navrch, aby se vytvořila křupavá kůrčička.
7. Pokud se vám při pečení zdá, že pod masem není dostatek tekutiny, můžete podlévat buď klasicky trochou vody nebo jablečným moštem pro intenzivnější chuť.
8. Upečené maso nechejte pár minut odpočinout a poté podávejte s jablky a vzniklou šťávou.

Tip: Tento koláč je, až na adrenalinovou překlápěcí chvílku, velice jednoduchý a téměř bezpracný, nebojte se jej proto ozvláštnit třeba přidáním rozinek či ořechů.