

Regionální kuchařka Hané a Jeseníků



www.ok-tourism.cz



Olomoucký kraj



Olomoucký kraj...

Pochutnejte si na zážitcích!

Každý region má své typické pochutiny a Olomoucký kraj v tom není výjimkou. Řada zdejších produktů dokonce překročila hranice republiky a získala věhlas v zahraničí. Pouze na Střední Moravě a v Jeseníkách, v místě zrodu těchto lahůdek, však poznáte pravou chuť gastronomických specialit, která je mnohdy umocněna kulturním zážitkem. Tato kuchařka vás provede celým rokem od Nového roku až po vánoční svátky a přiblíží vám některé tradice, jež se na řadě míst dosud dodržují.

Většina zdejších výrobků a pokrmů má v regionu dlouholetou tradici a na výsledku je to znát. Například snad neznámější pochoutka **Olomoucké tvarůžky** je v Lošticích vyráběna již více než 600 let. Za zmínku stojí také **sýr Niva** nebo **pivo** z několika místních pivovarů. V mnoha restauracích v kraji navíc můžete využít slevovou kartu **Olomouc region Card** a chuť nejkrásnějších českých hor Jeseníků si vychutnáte, pokud navštívíte některou z restaurací zapojených do projektu **Ochutnejte Jeseníky**.

Tyto a mnoho dalších informací naleznete na webových stránkách turistického portálu Olomouckého kraje www.ok-tourism.cz.

Obsah

Masopust – Recepty z Hané

Jelítka kroupová 2

Velikonoce – Recepty z Hané

Špenát z kopřiv 4

Velikonoční nádivka (uzený nákyt) 4

Velikonoční Jidáše 6

Ryby – Recepty z Jeseníků

Lipovský bylinkový pstruh 8

Cibulová polévka 8

Tvarůžky – Recepty z Hané

Vepřová panenka v loštické omáče 10

Loštický lívaneček 10

Borůvky – Recepty z Jeseníků

Kynuté borůvkové knedlíky 12

Pohár pana nadlesního 14

Domácí borůvkové dortíčky 14

Hody – Recepty z Hané

Pečená martinská husa nadívaná kuřetem 16

Drůbeží vývar se svátkem 16

Zelí 18

Zvěřina – Recepty z Jeseníků

Srnčí kýta po Lipovsku 20

Krémová polévka z medvědího česneku 22

Srnčí ragů s brusinkami na pivu 24



Jelítka kroupová

- 2 kg masa z hlavy a laloku
- 1,5 kg škvařeného střevního sádla včetně umletých škvarků
- 1,5 kg mletých vepřových vnitřností (játra, ledvinky)
- 3 kg velkých vařených krup
- 2–3 l vepřové krve
- 1 rovná polévková lžice mletého pepře
- 1 rovná polévková lžice mletého nového koření
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru (nebo o špetku méně)
- 150 g soli
- ½ l vývaru z ovařených vnitřností
- 10–15 m střev

Maso se uvaří, naseká nahrubo nebo namele, tučnější části nesmí být větší než hrášek. Škvarky se umelou na strojku, též vnitřnosti. Kroupy se předem smíchají v míse s krví a poté vyklopí na vál. Přidá se nasekané maso, umleté vnitřnosti, škvarky a rozpuštěné střevní sádlo. Všechno se zamíchá, připepří, ovoní novým kořením, zázvorem a podle chuti osolí. Krev je slaná, solíme raději opatrně! Trochu krup musíme mít stále v zásobě, abychom mohli upravit konzistenci jelítkového prejtu. Ředíme ho opět vývarem z vnitřností. Jelítka naplníme do střívek a dáme je vařit do hrnce, kde se vařily jitrnice. Teplotu vody udržujeme na 90 °C a zaváříme je po dobu 30 minut. Když vyplavou na hladinu, ozkoušíme zda jsou vařená. Jelítka vyndáme na prkýnko a propíchneme špičatou špejlí. Když z jelítek nevytéká červená tekutina, je vařeno. Vyjmeme je děrovanou naběračkou nebo cedníkem a rozložíme do pekáče tak, jako jaternice. Nesmí se dotýkat a během chladnutí je po 30 minutách jednou otočíme.

 5–6 hodin  25–30 ks 

Tip

Pro ulehčení přípravy pokrmu nemusíme prejt plnit do střívek, ale přímo ho péct v pekáči.

Masopust



Špenát z kopřiv

- *lístky mladých kopřiv*
- *lžíce másla*
- *10 dkg hladké mouky*
- *120 ml mléka*
- *česnek*
- *2 vejce*
- *sůl*
- *pepř*

Mladé kopřivové lístky dobře omyjeme a spaříme ve vroucí vodě. Vodu slijeme, lístky nadrobno posekáme nebo pomeleme, dáme do rendlíku, osolíme, opepříme a krátce povaříme. Z másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, kterou smícháme s nasekanými kopřivami a dochutíme třeným česnekem. Na závěr přidáme vejce rozmíchané s mlékem.

Hotový pokrm podáváme s bramborovými knedlíky a vejci uvařenými natvrdo.

 30 minut  4 

Velikonoční nádivka (uzený nákyp)

- *20 dkg vařeného uzeného masa (bůčku)*
- *4 rohlíky*
- *½ l mléka*
- *2 vejce*
- *mladé lístky kopřiv*
- *čerstvou nat' libečku a petržele*
- *česnek*
- *tuk*
- *strouhanka*

Na kolečka nakrájené rohlíky namočíme do mléka, ve kterém jsme předem rozšlehali syrová vejce. Když rohlíky dostatečně zvlhnu, přidáme uvažené, na kostičky rozkrájené uzené maso, česnek, nadrobno nasekané lístky mladých kopřiv, petrželky, libečku, osolíme a opepříme. Směs dobře promícháme, dáme do pekáče, který předem vymažeme tukem a vysypeme strouhankou a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme asi hodinu při teplotě 180 °C. Velikonoční nádivku můžeme podávat i bez přílohy teplou nebo studenou.

 80 minut  4 

Velikonoco



Velikonoční Jidáše

- 1 kg polohrubé mouky
- 42 g droždí (1 kostka)
- 300 ml vlažného mléka
- 120 g másla
- 100 g cukru krupice
- 2 žloutky
- sůl
- tuk na vymazání plechu (pečicí papír)
- tekutý med

Z vlažného mléka, lžičky cukru a droždí připravíme kvásek. V míse utřeme žloutky s máslem a cukrem do pěny, přidáme prosátou mouku, špetkou soli a nalijeme vzešlý kvásek. Vypracujeme hladké nelepivé těsto a necháme kynout na teplém místě.

Z těsta vykrájíme lžící kousky, ze kterých vyválíme tenké válečky (asi jako ukazováček), přibližně 20 cm dlouhé a stáčíme je do provazců, spirálek, esíček, uzlů, kuřátek... (provazce symbolicky připomínají provaz, na kterém se Jidáš oběsil).

 2-3 hodiny  50-100 ks 

Klademe je na pomazěný plech nebo na pečicí papír, necháme ještě mírně vykynout, a pečeme ve vyhřáté troubě do růžova. Po upečení ještě horké potřeme rozehřátým medem.

Víte, že...

... zvyk „honění Jidáše“ patří mezi nejstarší velikonoční hry? Z původního náboženského obřadu se vyvinula dětská zábava s popěvkou namířenými proti Jidášovi a židům, kteří ukřížovali Krista. Bylo zvykem, že jeden z chlapců, jakmile kněz začal mši, vyběhl ven a utíkal pryč. Ostatní děti s klapačkami a řehtačkami běžely za ním a pronásledovaly ho. Při pronásledování volaly: „Jidáše honíme, klekání zvoníme, při tom se modlíme...“

Velikonoce



Lipovský bylinkový pstruh

- 1 celého pstruha
- 50 g másla
- bílá sezamová semínka
- sůl
- mletý pepř
- citrónovou šťávu
- nat' libečku
- lístky petržele

Vykuchaného, očištěného a omytého pstruha jemně osolíme, opepříme a posypeme bílým sezamovým semínkem. Dovnitř vložíme list libečku i s natí, zakapeme citrónovou šťávou, vložíme na máslem vymazaný plech a pečeme v troubě při teplotě 190 °C asi 10 minut (podle velikosti ryby).

Před podáváním pstruha hojně posypeme mladou petrželovou natí. Podáváme s pečivem nebo vařenými brambory.

 15 minut  1 

Cibulová polévka

- 3 větší cibule
- 0,5 dcl oleje
- 4 vejce
- 1,5 l hovězího vývaru
- sůl
- pepř

Na kostičky nakrájenou cibuli osmažíme v hrnci do sklovata, zalijeme připraveným vývarem, do kterého rozklepneme 4 vejce, které rozšleháme metličkou. Přidáme sůl, pepř a přivedeme polévku do varu.

Podáváme s opečeným chlebem. Je možné servírovat s tvarůžkovými kousky, které přidáme do horké polévky na talíři.

 30 minut  5 

Ryby



Vepřová panenka v loštické omáčce

- 150 g smetany
- 1,5 g koření na steaky
- 50 g oleje
- Omáčka:**
- 300 g tvarůžků
- 300 g smetany
- 100 g hladké mouky
- 10 g římského mletého kmínu

Odbláženou vepřovou panenku okořeníme a zvolna opékáme na pánvi ze všech stran.

Omáčku připravíme tak, že tvarůžky, rozkrájené na kousky dáme do ohřáté smetany, přidáme mletý kmín, přispáváme hladkou mouku a vše vaříme za stálého míchání až se tvarůžky rozpustí a omáčka zhoustne.

Opečenou panenku, která je na řezu růžová, přelijeme připravenou omáčkou. Podáváme s vařenými brambory.

 30 minut  4 

Loštický lívaneček

- 260 g polohrubé mouky
- 2 vejce
- 200 g hladké mouky
- 10 g cukru
- 1 balíček tvarůžků
- 100 g másla
- 200 g borůvkové marmelády
- jahody
- broskev

Ve smetaně metličkou rozmícháme hladkou mouku, 2 vejce a cukr, až vznikne lehce tekuté těsto. To vlijeme na rozpálený olej v lívanečníku, poklademe kolečky tvarůžků a přelijeme opět řídkým těstem. Smažíme zvolna (aby se tvarůžek uvnitř lívance rozpustil) z obou stran do zlatova.

Takto usmažené lívanečky zdobíme borůvkovou marmeládou nebo povidly, navrch dáme šlehačku. Podáváme s čerstvým nebo kompotovaným ovocem (jahody, broskev).

 15 minut  1 

Víte, že...

... tvarůžek je podmazem zrající netučný sýr, jehož obsah tuku v sušině činí pouhé 1,2 %? To ho řadí k jednomu z mála netučným sýrům na domácím trhu. Dříve si ho lidé v každém hanáckém statku sami vyráběli.

Tvarůžky



Kynuté borůvkové knedlíky

- ½ kg polohrubé mouky
- 12 g droždí
- 1 vejce
- 2 dcl mléka
- sůl
- cukr
- 400 g borůvek

 90 minut  4 

Příprava těsta: do vlažného mléka nadrobíme droždí, přidáme trochu cukru, soli, vmícháme trochu mouky, aby vzniklo řídké těsto – tzv. kvásek. Ten necháme v misce na teplé vykynout. Do zadělavací mísy přesejeme polohrubou mouku, přidáme vejce, vykynutý kvásek, vlažné mléko a osolíme. Těsto mícháme tak dlouho, až se v něm dělají bubliny a nelepí se na stěny mísy. Poté mísu s těstem zakryjeme čistou utěrkou, dáme na teplé místo a necháme kynout. Vykynuté těsto ještě jednou zvolna převálíme vařečkou a necháme dokynout. Poté ho vyklopíme na vál a vytvoříme z něj plát, který rozdělíme na čtverce (dle požadované velikosti knedlíků). Ty poklademe čerstvými borůvkami a vytvoříme z nich knedlíky ve tvaru koulí (těsto dobře uzavřeme). Na vále je ještě necháme chvíli nakynout a poté vložíme do vařící vody. Dle velikosti knedlíků vaříme 10–15 minut. Poté je vyndáme do mísy a propícháme špejlí, aby z nich vyšla pára a nesrazily se.

Podáváme je posypané moučkovým cukrem, polité teplými borůvkami a rozpuštěným máslem. Navrch můžeme posypat mandlovými lupínky.

Tip

Plody borůvek právem zařazujeme mezi nejzdravější ovoce. Obsahují vitamíny, minerální látky a barviva, které mají mimořádně příznivý vliv na lidský organismus. Zvyšují obranyschopnost, podporují růst u dětí, výborně působí proti průjmům, slouží jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky, dny a revmatismu. Odstraňují únavu očí a zlepšují ostrost zraku. Pro vyčištění organismu doporučuje lidové léčitelství zkonzumovat během léta alespoň 1,5 kg čerstvých plodů.

Borůvky



Pohár pana nadlesního

- 100 g čerstvých borůvek
- 100 g bílého jogurtu
- včelí med
- šlehačka
- tyčinky z bílé a tmavé čokolády

Do poháru klademe ve vrstvách střídavě bílý jogurt a čerstvé borůvky oslazené lesním medem.

Podáváme ozdobené domácí šlehačkou a čokoládovými tyčinkami.

 5 minut  1 

Domácí borůvkové dortičky

- 260 g polohrubé mouky
- 260 g mletého cukru
- 4 vejce
- 1 dcl oleje
- 1 dcl vody
- ½ sáčku prášku do pečiva
- tuk na vymazání plechu
- 1 l šlehačky
- čerstvé borůvky

V míse vymícháme žloutky s cukrem do pěny a pomalu přiléváme za stálého míchání nejprve olej, potom vlažnou vodu. Potom přidáme mouku s kypřícím práškem a z bílků vyšlehaný sníh. Vzniklé těsto nalijeme na máslem vymazaný a moukou nebo strouhankou vysypaný plech a vložíme do rozehřáté trouby. Pečeme při 160 °C 15–20 minut.

Hotový piškot necháme vychladnout a poté z něj vykrajujeme kolečka požadované velikosti. Potřeme je vysokou vrstvou tužší šlehačky s rozmixovaným borůvkami a dáme do chladna ztuhnout. Nakonec hotové dortičky posypeme vrstvou čerstvých borůvek a pocukrujeme práškovým cukrem. Vrch ozdobíme lístkem meduňky.

 45 minut  10ks 

Tip

Aby měl dortík pěkný oválný tvar, před nakládáním šlehačky oblepíme vykrojené piškotové kolečko cukrářskou fólií do potřebné výšky. Po ztuhnutí šlehačky fólii odstraníme.

Borůvky



Pečená martinská husa nadívaná kuřetem

- 1 větší husa (cca 3–4 kg)
- 1 menší kuře (velké tak, aby se vešlo do husy)
- 2 lžičky kmínu
- 1 jablko
- 1 cibuli
- sůl
- 1 lžíci medu

 14 hodin  6–8 

Začneme ráno, den před plánovaným podáváním husy. Husu očistíme, omyjeme a osušíme, důkladně osolíme zvenku i zevnitř a uložíme v chladu. Totéž provedeme s kuřetem.

V 10 hodin večer husu i kuře opláchneme vodou, znovu nasolíme a důkladně okmínujeme zvenku i zevnitř. Do husy vložíme kuře, do kuřete jablko a cibuli. Vložíme do pekáče, který by neměl být o moc větší než husa prsíčky nahoru, přikryjeme víkem a vložíme do trouby, kterou zapneme na 80–90 °C. Tuto teplotu necháme na troubě nastavenou a jdeme klidně spát. Troubu neotvíráme, husu nekontrolujeme, nepodléváme, neotáčíme.

V 8 hodin ráno se můžeme na husu podívat, příp. ji polít výpekem či odebrat část vypečeného sádla. Teplotu zvýšíme na 120 °C a pečeme další 3 hodiny.

Hodinu před koncem celého pomalého pečení sundáme víko a potřeme husu směsí výpeku a rozpuštěného medu. Kuře krásně zezlátne a bude křupavá. Teplotu zvýšíme na 180 °C a pečeme do zlatohnědé barvy. Podáváme s červeným a bílým zelím a knedlíky dle chuti.

Drůbeží vývar se svítkem

- 2 dcl mléka
- 10 dkg mouky
- 1 vejce
- sůl

 10 minut  6–8 

Do drůbežního vývaru nakrájíme uvařenou mrkev a přidáme na nudličky nakrájený svítek.

Příprava svítku: z mléka, vejce a hladké mouky umícháme řídké těsto. Mírně osolíme. Na tukem vymazané pánvi smažíme z těsta tenké palačinky, které po vychladnutí rozkrájíme na nudličky. Svítek přidáváme do polévky na stole.

Hody



Zelí

- 1 kg červeného hlávkového nebo bílého kysaného zelí
- 2 větší cibule
- 2 dcl vody
- lžička kmínu
- sůl
- lžíce sádla
- 2 dkg hladké mouky
- cukr a ocet dle chuti

 1 hodina  4 

Hlávkou červeného zelí zbavíme horních listů a rozčtvrtíme. Košťál vykrojíme a zelí nakrouháme na jemné nudličky. Cibuli očistíme a nakrájíme na drobno. Nakrájené zelí s cibulí podlijeme vodou nebo vývarem, přidáme sůl a kmín a bez pokličky za občasného míchání dusíme do poloměkka. V jiném kastrole rozpustíme sádlo, zaprášíme moukou a uděláme světlou jíšku, kterou zahustíme podušené zelí. Za stálého míchání krátce povaříme. Nakonec zelí ochutíme cukrem a octem.

Příprava kysaného zelí je rychlejší, protože zelí je již poloměkké. Je dobré zelí před dušením propláchnout, abychom ho zbavili přebytečné kyselosti. Další postup je stejný jako u červeného zelí.

Tip

Červené zelí je dokonalým pomocníkem při dietách. Má nízký obsah kalorií, přitom ale dokáže zasytit a díky své nasládlé chuti i uspokojit chuť po sladkém. Listy červeného zelí působí příznivě na zažívání i na naše zdraví celkově. Červené zelí má stejně prospěšné vlastnosti jako bílé zelí, ale má víc provitaminu A a obsahuje i více vitaminů skupiny B. Nejčastěji se používá dušené jako příloha k masu, podusit jej můžeme i s jablky, skořicí, hřebíčkem a červeným vínem, hodí se také na saláty.

A close-up photograph of a dish called 'Hody'. The main focus is a white plate filled with finely shredded red cabbage, mixed with chunks of red tomatoes. The plate is set on a vibrant pink napkin. In the foreground, three cinnamon sticks and three whole cloves are scattered on the napkin. To the left, a silver fork with an ornate handle rests on the napkin. In the background, a whole red cabbage and a whole red tomato are visible, slightly out of focus. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the ingredients.

Hody

Srncí kýta po Lipovsku

- 800 g masa
- 100 g slaniny
- 4 větší cibule
- 2 petržele
- 3 mrkve
- 1 celer
- 1 citrón
- 1 dcl oleje
- divoké koření (bobkový list, celý pepř, nové koření, jalovcové kuličky, tymián)
- 70 g cukru (krupice)
- 5 ml octu
- 250 ml šlehačky
- 300 ml mléka
- 150 g másla
- 120 g hladké mouky
- hořčici

Vykostěné maso odbláňme, prospěkujeme špekem, osolíme, opepříme, potřeme hořčicí a necháme 2 hodiny odležet. Mezi tím připravíme zeleninový základ omáčky tak, že v hrnci zpěníme drobně nakrájenou cibuli dozlatova na tuku, přidáme nastrouhanou kořenovou zeleninu, zasy-peme cukrem a restujeme. Do hrnce s orestovanou zeleninu, kterou shrneme ke kraji, vložíme maso. Ze všech stran ho zprudka opečeme a poté vše zalijeme vývarem nebo vodou (dle možnosti) do $\frac{3}{4}$ výšky masa. Osolíme, přidáme 1 omytý, na půlky rozkrojený citrón, přilijeme ocet, vložíme luhovací sáček s divokým kořením, zakryjeme poklicí a vše dusíme. Hotové měkké maso vyjmeme z hrnce vložíme na teplý talíř a dokončíme přípravu omáčky.

Z hrnce vyjmeme sáček s kořením, obě půlky citrónu, zeleninový základ vydušíme na tuk, zaprášíme hladkou moukou, zalijeme mlékem, smetanou a vodou, zamícháme a důkladně provaříme. Takto vzniklou směs ponorným mixérem rozmixujeme a zjemníme máslem. Dle potřeby ještě můžeme dochutit solí, cukrem nebo octem (citrónovou šťávou).

 3 hodiny  4 

Hotový pokrm podáváme s houskovým knedlíkem. Maso můžeme ozdobit plátky citrónu, šlehačkou a brusinkovou zavařeninou.

Tip

Abyste nemuseli z omáček nebo polévek pracně vybírat koření, použijte sáčky na sypký čaj, které prodávají v drogerii. Pytlíček je velký a tím, že je určený na sypaný čaj, tak i propustný. Stačí vzít pepř, nové koření, bobkový list – vložit do pytlíčku a šup s ním do hrnce. Až je omáčka či polévka uvařená, pytlík jednoduše vyjmete a vyhodíte.

Zvěřina



Krémová polévka z medvědího česneku

- 300 g listů medvědího česneku
- 1 l hovězího vývaru
- 150 g másla
- 150 g hladké mouky
- ½ l sladké smetany na šlehání
- pepř
- sůl

Čerstvě natrhané listy medvědího česneku rozmixujeme v mixéru, dáme do hrnce, zalijeme silným hovězím vývarem a přidáme smetanu.

Vzniklou směs zahustíme máslovou jíškou, dochutíme pepřem a solí a řádně provaříme.

 30 minut  4 

Tip

Polévku můžeme ozdobit dozlatova opečenými kousky chleba. Bílý nebo tmavý chléb nakrájíme na kostičky. Olej rozehřejeme na pánvi a chléb dozlatova opečeme. Pro ještě lepší chuť můžeme smažit na másle.

Víte, že...

... medvědí česnek roste v našich zeměpisných šířkách ve volné přírodě na vlhkých stinných místech nejhojněji v lužních lesích od konce března do poloviny května? Je jednou z prvních rostlin, které na jaře raší, navíc doslova nabitý vitamíny a energií. Česnekové listy prý pojmenovali už staří Germáni, kteří věřili, že jim tato rostlina dodá medvědí sílu.

Zvěřina



Srncí ragů s brusinkami na pivo

- 1 kg srncí nebo jelení kýty
- 1 lžička kuliček jalovce
- 1 lžička fenyklových semínek
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 5 šalotek
- 4 stroužky česneku
- 200 g mrkve
- 3–4 lžíce másla
- 340 g brusinek
- sůl, pepř
- 3 lžíce hnědého cukru
- 250 ml tmavého piva
- 750 ml brusinkové šťávy
- 250 g hub, např. lišek
- 1 svazek pažitky

Kýtu nakrájejte na kostky velké 2–3 cm. Jalovec i fenykl nasekejte nahrubo nebo rozdrťte v mhoždíři. Maso smíchejte s kořením a lžící oleje. Šalotky, česnek a mrkev oloupejte a nasekejte na kostičky.

Maso opékejte zprudka na zbylém oleji 2–3 minuty. Přidejte lžici másla a nechte zpěnit. Přidejte zeleninu nakrájenou na kostičky a brusinky. Lehce osolte, opepřete a posypte hnědým cukrem. Krátce opečte a poté zastříknete pivem. Tekutinu zredukujte a znovu zastříknete pivem. Opakujte, dokud nespotebujete všechno pivo (trvá to asi 20–25 minut).

Ragů podlijte brusinkovou šťávou a duste doměkka 45 minut. V závěru by měla být tekutina hustá. Pokud je omáčka ještě řídká, povařte pár minut bez pokličky. Mezitím očistěte houby. Pažitku nakrájejte na krátké kousky. Houby opečte na troše másla asi 3 minuty a často je přitom míchejte. Posypte pažitkou. Zbylé máslo vmíchejte k ragů, ochuťte a podávejte s houbami.

 90 minut  4–6 

Tip

Jako příloha se hodí polentové noky: 500 ml mléka přiveďte k varu se 120 g másla, ½ lžičky soli a trochou muškátového oříšku. Za stálého míchání vmíchejte 175 g jemné kukuřičné krupice. Teplotu snižte a za stálého míchání vařte, dokud se směs nezačne dobře oddělovat ode dna. Dejte do misky. Vmíchejte postupně 2 vejce, dokud se směs nespojí. Nechte vychladnout za občasného promíchání. Pomocí lžíce vykrajujte ze směsi nočky a vhažujte je do právě odstavené osolené vroucí vody. Nočky ve vodě ponechte 10 minut a sceďte. Podávejte sypané opraženou strouhankou.

Zvěřina





V roce 2013 vydal Olomoucký kraj, Jeremenkova 40a, 779 11 Olomouc, Česká republika,
e-mail: tourism@kr-olomoucky.cz, tel.: +420 585 508 844, www.ok-tourism.cz, www.kr-olomoucky.cz
Výběr receptů a příprava pokrmů: Studio Palec, Hotel a restaurace U Coufalů v Lošticích, Penzion Kovárna v Horní Lipové
Texty, fotografie, grafická úprava, sazba a tisk: Studio Palec, Olomouc • www.palec.net
ISBN: 978-80-87535-79-0