

# ROŠTÁCI

1. Do misky vložíme:
  - 3 vejce,
  - sůl,
  - pepř,
  - natřený česnek,
  - dvě lžičky hořčice,
  - sojovou omáčku,
  - trochu olivového oleje,
  - dvě lžíce škrobu (Solamyl).
2. Suroviny dobře promícháme.
3. Maso (vepřové - kýtu nebo kotletu, kuřecí nebo krůtí, popřípadě kvalitní hovězí) nakrájíme na řízky, dobře naklepeme a jemně posolíme.
4. Maso vložíme do misky a to tak, aby každý kousek masa byl obalen pikantní směsí.
5. Necháme uležet min. 12 hod na chladném místě.
6. Smažíme pozvolna na pánvi.

Podáváme s chlebem a nakládanými okurky.

# RYCHLÁ SVÍČKOVÁ

- Hovězí maso.
- Slanina.
- Cibule.
- Mrkev, petržel, celer.
- Zakysaná smetana a smetana na šlehání.
- Mouka hladká (zářmažka).
- Nové koření, bobkový list, tymián.
- Olivový olej.

Maso nakrájíme na plátky 2cm, nasolíme, popepříme a potřeme olejem. Necháme uležet.

Maso vložíme do tlakového hrnce, kde jsme na oleji orestovali cibuli a slaninu, maso také orestujeme a podlijeme vývarem, přidáme bobkový list, nové koření a tymián. Necháme maso vařit do měkka.

Pak maso vyjmeme a do scezené šťávy dáme na kousky nakrájenou kořenovou zeleninu a v tlakovém hrnci ji povaříme. Uvařenou zeleninu přepasírujeme, v hrnci povaříme s jíškou, na závěr přidáme smetanu a dochutíme citronovou šťávou.

Podáváme s knedlíkem, plátkem citronu a brusinkami.

# ŠPAGETY S HLÍVOU ÚSTRÍČNOU

Nakrájenou hlívu vložíme na pánev do olivového oleje a osmažíme. Potom přidáme kousky mrkve, ředkvičky nakrájené na kolečka, rajčata a dle chuti další zeleninu. Ke konci přidáme nasekanou petrželku, sůl, natřený česnek, pepř a trochu kurkumy, kterou necháme v omastku krátce zpěnit.

Mezi tím jsme uvařili a scedili špagety, které nyní smícháme se směsí na pánvi. Dobře promícháme, prohřejeme a při podávání můžeme ozdobit strouhaným sýrem.

Přílohou může být okurkový salát s jogurtem.

# RYBÍ FILÉ V MEDOVÉ OMÁČCE

1. Rozmrazené kousky rybiho filé pokapeme šťávou z pomeranče a necháme chvíli odležet.
2. Nasolíme a opeříme zeleným pepřem.
3. Na plechu udělám marinádu:
  - 3 lžíce medu,
  - 3 lžíce sojové omáčky,
  - 5 lžic olivového oleje,
  - 3 stroučky rozmačkaného česneku,
  - 3 dl studeného vývaru a dobře promícháme.
4. Kousky ryby vložíme do marinády a necháme 1/2 hodiny odležet.
5. Plech vložíme do vyhřáté trouby a pomalu pečeme.
6. Na závěr pečení vlijeme do marinády 2 lžíce Solamylu, rozmíchaného v 1 dl studené vody, necháme zhoustnout.
7. Vytáhneme plech z trouby, rybu pokapeme pomerančovou šťávou a ihned podáváme na stůl.

Podáváme s vařeným bramborem a celerovým salátem.