



Unilever
Food
Solutions

POLÉVKOVÉ GLAMOUR

Přinášíme vám mnoho inspirace
pro vaše menu. Polévka je grunt!



ÚVOD

Polévka. Je nedílnou součástí našich jídelníčků a přesto je v poslední době tolik opomíjená.

V posledních letech upadly polévky neprávem do zapomnění. Provází nás odmala, často nás léčily, nebo prohrály zmrzlé kosti v zimě.

Jak k nim ale přistoupit, aby byly i nadále a pravidelně součástí našich jídelníčků a přesto šly ruku v ruce s gastronomickými trendy a zdravým životním stylem?

V této brožuře vám přinášíme mnoho inspirace a pevně doufáme, že se některý z trendů zabydlí i na vašem menu a pomůže k renesanci polévek ve vaší kuchyni.



OBSAH

POLÉVKOVÁ HISTORIE I SOUČASNOST	3
TRADICE V JINÝCH ZEMÍCH	4–6
POLÉVKA JAKO FENOMÉN (Rozhovor s Janem Beránkem)	7
CIBULAČKA S KRUPICOVÝMI NOKY	8–9
MAĎARSKÁ RYBÍ POLÉVKA	10–11
ŠPANĚLSKÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA	12–13
ASIJSKÝ VÝVAR Z PEČENÉ KACHNY	14–15
KRÉM Z PEČENÉHO KVĚTÁKU	16–17
SILNÝ MASOVÝ VÝVAR S KŘUPAVOU VAFLÍ	18–19
HOUBOVÝ VÝVAR S PLNĚNOU ZVĚŘINOVOU CANNELLONI	20–21
MELOUNOVO-JAHODOVÁ POLÉVKA	22–23
THAJSKÁ KOKOSOVÁ POLÉVKA S KREKETAMI	24–25
KRÉMOVÁ POLÉVKA Z BÍLÉHO CHŘESTU	26–27
LIŠKOVÁ POLÉVKA S OŘECHY A MADEIROU	28–29
STUDENÁ POLÉVKA ZE ZELENÉHO HRÁŠKU V PARTY STYLU	30–31
MRKVOVÁ POLÉVKA S KOKOSEM	32–33
KRÉMOVÁ PÓRKOVÁ POLÉVKA VICHYSOISE	34–35
TOPINAMBUROVÝ KRÉM	36–37
KUCHAŘSKÝ TÝM UFS	38
PRODUKTY	39

POLÉVKOVÁ HISTORIE I SOUČASNOST

Polévka je grunt. Kdo z nás nikdy neslyšel, že bez polévky nebude následovat druhé jídlo a že je základem pro dobré trávení. Nebo naopak, že se jedná jen o první obědové jídlo a po něm musí hned následovat hlavní chod. Naštěstí se od té doby mnohé změnilo, ale určitá část pravdy se našim maminkám a babičkám upřít jistě nedá.

Žádný jiný druh pokrmu se nemůže pochlubit tolika pozitivními vlivy. Samozřejmě hovoříme o polévce připravené z čerstvých surovin a nejlépe s kvalitním vývarem. Jedním z nejdůležitějších je hydratace, protože i polévky se počítají do pitného režimu. Současně také pomáhají navodit určitý pocit sytosti a tak jsou tak nepostradatelnou složkou moderního a vyváženého menu. Při vhodně zvolených surovinách a kombinacích s ostatními pokrmy dokážou navodit chuť na další chody. Pokud teď prozatím pomineme polévky postavené jen a pouze na vývarech s hutnou a tučnou zavářkou, najdeme v nich většinou spoustu vlákniny ze zeleniny a proteinů z luštěnin. Z výživového hlediska je tedy správně sestavená polévka jedním z nejlepších zdrojů živin pro tělo. Měli bychom se tedy na ni dívat jako na neoddelitelnou součást našeho oběda či večeře.

Tradiční české polévky jako bramborová, dršťková, nebo třeba zelňačka, měly za úkol hlavně nasycit a často se jednalo o jediné teplé jídlo během dne. Nebyly tedy krémové, ale obsahovaly větší kusy surovin pro navození většího pocitu zasycení a vždy se k nim podával chléb, nebo se v nich starý chléb naopak máčel. Nutričně musely dát tělu co nejvíce a tak se v nich často objevovaly různé druhy mas, obilovin a hojně se využívaly i luštěniny. Pro stimulaci trávení pak téměř nikdy nechyběly bylinky.

V dnešní době by už tento model v gastronomických provozech neobstál a se zřetelem na zdravý životní styl je třeba upravit i nabídku, případně změnit i některé technologické postupy při vaření. Navíc je nutno brát ohled na to, že polévka v dnešní době mnohdy tvoří jen jeden dílek ve skládáče celého menu a proto je zapotřebí ji připravit správně, tedy tak, abychom hosta nepřesytili hned na začátku a současně mu dokázali rozeznit chuťové buňky a připravit je na další chody. Z dobře zvolených kombinací se tak může stát menu o několika chodech, po kterém se hosté nebudou cítit těžcí, ale naopak příjemně zasycení. Poděkuje jim velmi pravděpodobně i žaludek, který právě polévka připraví na další chod.

Trend tedy velí odlehčovat, ale nikoliv na úkor chuti. Oblíbené krémové polévky lze odlehčit velmi jednoduše – zahustěte je prostě tím, z čeho jsou. Pokud budete muset přesto sáhnout po smetaně, použijte ji jen na závěrečné dozdobení talíře. Sílu všem krémovým polévkám pak dodá vývar. Ten nikdy nepodceňujte. I kdybyste měli použít jen malé množství, na výsledné chuti to bude znát. Všechny krémové polévky bez rozdílu je potom dobré ještě jednou prohnat mixérem před finálním servisem – jejich chuť se více zintenzivní a nášlehem odlehčí. Třešničkou na dortu je už jen finální dokončení. To nemusí být pracné a finančně náročné. Například krémovým polévkám dodá strukturu, kterou jinak postrádají. Stačí jen na kostičky opéci vstupní surovinu, položit ji na dno talíře a doko-la opatrně zalít krémem. Zákazník tak jasně vidí, z jakých surovin polévka pochází a pokrm tento jednoduchý trik pozvedne o třídu výš.

U klasických polévek můžete postupovat velmi obdobně. Mixováním se chutě krásně propojí a tak bude výsledek dokonalý. Podle stejného modelu lze přistupovat téměř ke všem polévkám a to i k těm tradičním českým.

Závěrem nelze pominout ani vegetariány, kterých v poslední době přibývá a polévka bývá častokrát jejich jedinou volbou. Často je ale jejich základ postaven na drůbežím, nebo jiném vývaru. Pokud však použijete čerstvé, nejlépe sezónní suroviny a polévku správně dochutíte, můžete s klidným svědomím použít zeleninový vývar a uspokojit také tuto klientelu.



TRADICE V JINÝCH ZEMÍCH

JAPONSKO

Kdo vyzkoušel japonskou **miso** polévku, dělí už život na období před a po ní. Hřejivé zlato, které v sobě skrývá tu pravou umami chuť. Právě miso pasta je její hlavní ingrediencí. Jedná se o pastu připravenou z fermentovaných sójových bobů, která je plná vitamínů a minerálů, jež na tělo působí léčivě a blahodárně. Možná právě zde tkví dlouhověkost Japonců a krása jejich žen. Až objevíte kouzlo miso polévky, zkuste miso pastu použít i do zcela jiných receptů – skvěle ochutí vegetariánská jídla, dresinky i marinády a dodá další rozměr a neodolatelnou umami chuť zeleninovým polévkám.

ITÁLIE

Tak klasická a venkovská, jak jen může být. To je italská polévka **minestrone**. Minestrone je „velká“ polévka, která se obvykle jí až večer. Má tolik variant, kolik má Itálie regionů. Určitě se vyplatí pátrat a vyzkoušet více variant. Jarní polévka se jmenuje Minestrone primaverile. Polévka s fazolemi a kroupami Minestrone di fagioli e orzo. U nás se ale nejčastěji setkáme s receptem, který pochází z Ligurie: pórek, mrkev, řapíkatý celer, cibule, fazolové lusky, rajčata, česnek, vývar, fazole, koření a případně těstoviny. Při servisu pak nikdy nezapomeňte přidat lžičku pesta. Itálie na talíři!

ŠPANĚLSKO

Chloubou španělské Cordoby je **salmorejo**. Na rozdíl od známějšího gaspacha je chuť postavená především na dobrých rajčatech. Pro jeho přípravu si připravte ten nejlepší sherry ocet, který najdete. Trik spočívá v tom polévku správně rozmixovat – musí být hladká a i při mixování stále studená. Krémovost a hladké plné tělo jí dodá olivový olej, který se do polévky přilévá jen pramínkem za stálého mixování. Podává se s na kostky nakrájeným vajíčkem natvrdo a jak jinak než s plátkem jamónu – sušené šunky. Zakápněte kvalitním olivovým olejem a podávejte.

UKRAJINA

Vydatný **boršč** má jen jedno jediné pravidlo. Nejlepší je druhý den. Ještě lepší ten třetí. Nejlepší ten čtvrtý, ale to už v hrnci nezbyde ani lžička. Domovinou této karmínové krásky je Ukrajina, i když se o tom vedou letité spory. S jeho obdobou se setkáte i v Rusku, Polsku, nebo Bulharsku. Upotřebíte v ní základní suroviny i zbytky různých mas. Právě vývar z více druhů masa je pro základ polévky ideální. Aby si řepa zachovala svoji krásnou výraznou barvu, je lepší ji připravit zvlášť. Nebojte se vyzkoušet i vegetariánskou verzi. Na silný zeleninový vývar však zeleninu nejdříve opečte dohněda.

THAJSKO

Tom yum goong (někdy také pouze tom yum), to je Thajsko na talíři, které roztančí všechny chuťové pohárky. Ve svém rodišti se těšila takové oblibě, že se brzy rozšířila napříč dalšími kontinenty. Jde o neodolatelnou kombinaci pro Asii tak typické štiplavosti z chilli, kyselosti z limetek a citronové trávy a chuti moře, která je postavená na velmi aromatické rybí omáčce a krevetách. Připravit ji můžete i s kokosovým mlékem, kterým lehce můžete korigovat výrazné vstupní ingredience. Pokud odoláte pokušení nahradit některé suroviny českými ekvivalenty, zařadí se zcela jistě mezi vaše nejoblíbenější polévky.

FRANCIE

Francouzská **cibulačka** je stejně pompézní jako samotní Francouzi. Pokud ji připravíte opravdu poctivě, přičtete k obědu ještě půlhodinku na odpočinek a vytrávení. Pár základních ingrediencí a spousta času, abyste na konci podávali skvost. Správně zkaramelizovaná cibulka dává polévce intenzivní a plnou chuť a proto ji připravujte alespoň 15 minut, jak prikazují všechny místní kuchařky. Pěkně po francouzsku ji podtrhněte křupavou světlou bagetou zapečenou se sýrem Gruyère nebo Comté. Pomyslnou tečkou už je jen servis v klasických porcelánových „lvích hlavách“.

PORTUGALSKO

Caldo verde. To je synonymum pro spojení „méně je někdy více“. Portugalská „zelená polévka“ se tváří jako Popelka, ale jak ji jednou ochutnáte, nebudete chtít v zimě jíst nic jiného. Hutná a prohřívací, plná zemitých surovin jako kapusta (použít můžete i kadeřávek), brambory, česnek a cibule. Ten pravý šmrnc a hloubku jí dodá dozlatova orestované chorizo. Pokud budete chtít být naprosto autentičtí, poohlédněte se po chorizo fresco, tedy takovém, jehož proces nebyl ukončen sušením. Podávejte s výpekem z choriza, nebo s dobrým olejem ochuceným uzenou, nejlépe španělskou paprikou.

MAĎARSKO

Halászlé je maďarská rybí polévka charakteristická pro regiony v okolí Dunaje i Tisy. Mnoho maďarských rodin si bez ní nedokáže představit štědrovečerní tabuli. Typická je pro ni příprava v kotlíku. Vždy se připravuje z několika druhů ryb a právě proto je chuťově tak komplexní a výrazná. Nesmí chybět ani kvalitní maďarská paprika, sladká i ta pálivá. Polévka by se správně neměla míchat, ale jen jemně potřásat kastrollem, aby se křehké kousky rybího masa nerozpadly. Podávat se může se syrovou na kolečka nakrájenou cibulí, jak to dělají místní rybáři, anebo nasekanou chilli papričkou pro milovníky ostrého jídla. Podávejte se zakysanou smetanou pro zjemnění a s čerstvým chlebem.

AMERIKA

Prosluněné kalifornské pobřeží reprezentuje tradiční **rybí chowder**. Polévka stejně rozmanitá jako celá Amerika. Jedná se o poměrně hustou a hutnou krémovou polévku. Nejčastěji se připravuje z mušlí, koryšů a ryb, jejichž čerstvost slibuje přilehlý oceán. Chybět v ní nesmí hutná vysokoprocentní smetana, cibule, řapíkatý celer, brambory, slanina a suché sherry. Z koření potom nesmí chybět bobkový list a tymián. Tradičně se podává se slanými krečky a skleničkou kalifornského vína. V některých restauracích ji rádi servírují v „misce“ z vydlabaného kváskového chleba.

ŘECKO

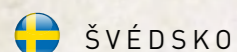
Avgolemono je na první pohled možná hodně netradiční, ale hned první sousto vás přesvědčí o tom, že tato polévka je řeckým skvostem. Jako většina polévek začíná běžným základem – cibulí. Pak se ale zcela nečekaně přidá citronová kůra a už víte, že jste na jihu. Její součástí je také kuřecí vývar, uvažené kuřecí maso a rýže (některé domácnosti používají orzo, těstovinu ve tvaru rýže). Největší tajemství, které dělá z této polévky sametově jemný pokrm, však teprve přijde. Rozšlehaná vajíčka, která je nutné temperovat, aby se již dále nevařila a neztuhla. Vše ještě doladí nemalá dávka citronové šťávy a kopr.

MAROKO

V chladných dnech nejlépe zahřeje koření, ještě víc pak pořádně kořeněná polévka. **Harira**, to je symfonie chutí a vůní Blízkého východu, kterým je těžké nepodlehnout. Její nedílnou součástí jsou vždy sušené luštěniny – různé druhy čočky, cizrna a fava fazole. Typické pro ni je použití jehněčího masa, nebo jehněčího vývaru. Co ale dělá tuto polévku lákavým výletem pro chuťové buňky, je právě koření. Skoro jako byste se vydali na arabský souk (tržiště). Zavřete oči a ucítíte sušený zázvor, pepř, kurkumu, římský kmín, koriandr, skořici a šafrán. Každá rodina pak přidává ještě další své tajné ingredience. Na čem se ale shodují všechny, je odležení polévky. Koření se potřebuje pěkně prolnout, a proto si na ni určitě počkejte.

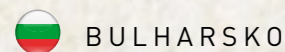
POLSKO

Poláci si bez polévky jen stěží dokáží představit svůj oběd. Ani v horkém létě však není důvod si ji odpírat, když místní restaurace servírují **chlodnik**. Jedná se o studenou polévku z červené řepy, která je velmi lehká, osvěžující a plná zeleniny. K přípravě stačí pár levných a dostupných surovin – řepa, okurek, podmáslí, dobrý zeleninový vývar, citronová šťáva a trošku soli a cukru. Pokud je čas, připravte ji den předem, aby byla dostatečně vychlazená a chuť se prolнула. Podávejte s natvrdo uvaženým vejcem a najemno nasekaným koprem. Věřte, že i zarytí odpůrci studených polévek si ji zamilují.



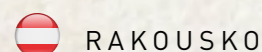
ŠVÉDSKO

Pokud někde existuje houbařský ráj, je to právě ve Švédsku. Vzhledem k nízké hustotě zalidnění a skladbě zdejších lesů tu budete o houby doslova a do písmene zakopávat. Milují zde především lišky a to konkrétně lišku nálevkovitou. Nejčastěji z nich připravují polévku **svampsoppa**. S minimem námahy a surovin vytvoříte jemný houbovou chutí prostoupený krém. Ke klasickému základu z másla, cibule a česneku se přidají houby, nechají se vypotit a péct. Takto připravený základ se popráší moukou, podleje vývarem a přidají se bylinky. Na závěr se jen vmíchá smetana a portské víno, případně sherry. Podávejte nejlépe s kváskovým chlebem.



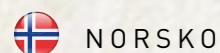
BULHARSKO

Celý Balkán miluje svěží jogurty, okurky a česnek. Tato láska dala vzniknout snad té nejvíce osvěžující polévce – **tarator**. Díky kombinaci oblíbených surovin osloví téměř každého. Jelikož se jedná o polévku čítající jen velmi málo surovin, vyplatí se dát jejich výběru náležitou péči. Potřebovat budete jen česnek, okurek, jogurt, trochu vody a citronovou šťávu. Podoby polévky se mohou mírně lišit v přidání dalších ingrediencí. My bychom doporučili vlašské ořechy, které dodají polévce zemitost a přidají na sytosti. Na závěr zakápněte olivovým olejem a nebojte se použít i chuťově výraznější druhy. Jemně nasekaná máta pak chladivost polévky jen umocní.



RAKOUSKO

Nebudeme Vás zatěžovat receptem na klasický vídeňský hovězí vývar. Představíme vám knedlík do polévky tak univerzální, že se ve vaší kuchyni zabydlí natrvalo. **Kaspressknödel**. Recepty na něj se mírně liší, ale vždy se jedná o kombinaci staršího pečiva, mléka, vajec, bylinek a spousty másla a sýra. Ten musí být tvrdý a nastrohaný na hrubou pro strukturu. Měl by být také pořádně výrazný, jako je v originálním receptu tyrolský sýr Graukäse. Nejen, že vyřeší problémy s přebytkem pečiva, ale navíc může velmi zdatně hostovat i jinde, než jen v polévce. Skvěle doplní saláty s polníčkem a výborný bude také s houbovou omáčkou.



NORSKO

Norské sváteční menu skrývá jedno velké překvapení – sladkou polévku **sot suppe**. Podává se většinou při slavnostních příležitostech, jako jsou Vánoce nebo Velikonoce. Její základ tvoří různé druhy sušeného ovoce a nesmí chybět ani pořádně prohřívací skořice. Pro zahuštění se používají výhradně větší perličky z tapioky, které se nechají namočit přes noc. Polévka se může servírovat jak teplá, tak i studená. Servírovat ji můžete s tučnou zakysanou smetanou, cottage sýrem, nebo obyčejným jogurtem. Skvěle si s ní rozumí i výrazný a vyzrálý cheddar, který se k polévce po malých kouscích přikusuje.



POLÉVKA JAKO FENOMÉN

JE POLÉVKA NUTNOU SOUČÁSTÍ GASTRONOMICKÉ NABÍDKY?

O názor jsme požádali šéfkuchaře společnosti La Gardere Jana Beránka.

První polévky připravovali pravděpodobně naši předkové již v době kamenné! Polévkami plnili své misky staří Římané, Řekové a Egypťané. Polévka hrála jak roli jídla, tak i léku. V našich zeměpisných šířkách měla polévka vždy své opodstatnění, husté i vodovější polévky u nás tradičně patřily do jídelníčku chudších vrstev, často bývaly jediným teplým jídlem celého dne.

Polévka se tedy prolíná lidskou historií od pravěku až do současnosti. Způsob přípravy, použití surovin i význam polévek ve stravování se do dnešních dnů výrazně proměnil, jejich podstata však nikoliv. To nám potvrdil i šéfkuchař Jan Beránek, když jsme mu položili otázku, jak on sám vnímá tvrzení, že „Polévka je grunt“ a zda toto tvrzení v dnešní gastronomii platí, nebo se jedná o přežitý mýtus.

„Polévka je grunt. Učili nás to rodiče i prarodiče a moc dobře věděli, o čem mluví. Já toto jejich tvrzení mohu jen potvrdit. Sám polévky velmi rád vařím a samozřejmě i jím. A je tomu tak i v jiných zemích, takže polévka je určitě takovým základem každé tradiční kuchyně.“

Polévka je velmi variabilní pokrm, lze ji připravit z jakýchkoliv surovin. Může být dietní i slavnostní, rychlá i složitá. Rádi si ji dáme jako samostatný chod, třeba k večeři, s pečivem, nejlépe s čerstvým chlebem. To nás přivádí na otázku, v jakou denní dobu si hosté polévku nejčastěji dávají a jestli se jedná o součást slavnostnějších menu, nebo si ji dopřávají i přes den, případně jí suplují hlavní chod.

„Hosté si polévky objednávají především jako součást oběda anebo jako hlavní obědový pokrm. To je v dnešní době určitě také trend. V zimním období si hosté dokonce velmi rádi dávají polévku i jako snídaní. Na večeři preferují většinou hlavní chody s dezerty. Ale i výjimky se najdou a povečeří hutnou gulášovku.“

Zajímalo nás také, jaké polévky dnes hosté preferují. Jsou to polévky klasické vývarové, nebo polévky v originálnějších pojetí či exotické?

„Každý host je jiný, ale lze říci, že ženy často preferují zdravější zeleninové krémy, pyré apod. Muži většinou volí vývary či hutné masité polévky. Někteří hosté se nebojí ochutnat nějakou originálnější polévku, ale většina spíše spoléhá na známé klasické polévky, od kterých ví, co čekat. Myslím, že hosté často dají na doporučení číšníka, nebo kuchaře a v takovém případě se většinou nebojí ochutnat něco nového.“

Polévky by neměly chybět v nabídce žádného restauračního zařízení. Na druhou stranu mnoho restaurací nabízí velmi omezený výběr polévek. Kolik by se na menu mělo objevit polévek a jak by vypadalo ideální menu?

„V menu by se dle mého názoru měly objevovat minimálně 3–4 polévky. Já osobně preferuji 3 druhy. Určitě by na menu neměla chybět jedna vývarová polévka. Vhodné je také zařadit nějakou českou polévku, nebo ještě lépe polévku charakteristickou pro danou lokalitu nebo kraj. Součástí by také měla být zeleninová polévka, nebo krém, který je vhodný pro vegetariány či dokonce vegany.“

Důležitým aspektem nabídky a přípravy polévek je i ekonomická stránka. Dnes je velký důraz kladen především na kvalitu a čerstvost použitých surovin. Diskutovaným tématem poslední doby je i bezodpadové hospodaření „zero waste“, které se dotýká i restauračních provozů. Nabízí se tedy otázka, zda má polévka v provozu i ekonomický význam. Na to má šéfkuchař Jiří Beránek jasný názor:

„Určitě se to dá říci i takto, ale pro mě osobně toto není v kuchyni mantra. Tak jako každý jiný pokrm by měl mít svou recepturu a ta by se měla dodržovat. Polévky mají také svou kvalitu a chuť a tudíž nevidím důvod, proč by polévky v restauračních zařízeních měly fungovat jako ekonomický likvidátor přebytků.“

Každý z nás má jiné chutě, někdo se drží tradičních receptů, jiný naopak rád experimentuje a zkouší pokaždé něco nového. Někdo se bez polévky neobejde a dopřeje si ji každý den, někomu stačí jen občas. Všichni ale určitě máme tu svou favoritku. A jaká je nejoblíbenější polévka Jana Beránka?

„Mám rád různé polévky od vývarů až po kašovitě polévky. Ta nejlepší polévka je ale zcela jistě houbová od mé maminky.“

Polévka může být i řešením rychlého občerstvení pro nečekanou návštěvu nebo v situaci, kdy nemáme prostor na dlouhé a složité přípravy jídla. A kam jinam si jít pro radu, než za šéfkuchařem. Proto jsme Jana Beránka zeptali i na tip na rychlou a originální polévku.

„Doporučil bych například hráškovou s mátou, nebo dýňovou s kokosem a konopným semínkem. Tuto polévku připravuji rád a určitě byste ji měli taky vyzkoušet. Její příprava není nijak složitá a výsledek je skvělý.“



CIBULAČKA S KRUPICOVÝMI NOKY

PŘÍPRAVA:

Cibuli a česnek oloupeme, nakrájíme na plátky a pomalu na másle restujeme do tmavě zlaté barvy. Přilijeme vývar a při nízké teplotě vaříme asi 20 minut. Dochutíme provensálskými bylinkami a trochou brandy. Podle potřeby můžeme i zcedit.

Noky:

Máslo a špetku soli utřeme do světlé nadýchané pěny. K utřenému máslu přidáme žloutek a ještě chvíli třeme, až se žloutek beze zbytku vpraví do másla. Dál přimícháme část krupice a celé vejce. Až se znovu vše beze zbytku zapracuje, přisypeme i zbytek krupice a naposledy promícháme, aby se suroviny rovnoměrně spojily. Těsto v misce překryjeme fólií a necháme odpočívat aspoň půl hodiny při pokojové teplotě. Z odleženého těsta tvoříme čajovými lžičkami noky. Přivedeme k varu osolenou vodu. Jakmile voda vře, vložíme noky. Zhruba za minutu nebo za dvě od vhození noků do vody je jemně lžící uvolníme ode dna hrnce. Zvolna je vaříme 30 minut. Noky během této doby nabudou zhruba na dvojnásobek. Uvařené noky vyjmeme z vody a hned je vložíme do studeného vývaru. Zde je necháme dalších 30 minut odpočívat. Uvařený, ale tuhý krupicový vnitřek noků se tímto uvolní, nabobtná, noky se znovu zvětší na dvojnásobek.

Teplé noky zalijeme v talíři cibulovým vývarem a dozdobíme opečenými a povařenými dílky cibule posypané slaninovým prachem a doplníme například slanou tyčinkou.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Máslo	100 g
Cibule žlutá	1000 g
Česnek	50 g
Knorr Čirý bujón	50 g
Voda	2000 ml
Knorr Professional Primerba Provensálské bylinky	10 g
Brandy	40 ml

Noky: (3 ks/porce)

Máslo	75 g
Žloutek	1 ks
Vejce	1 ks
Sůl	špetka
Krupice	90 g
Muškatový květ	

Dekorace:

Slaninový prach
Slaná tyčinka
Cibule (krájená na 1/6)



KNORR
Čirý bujón
7 kg

MAĎARSKÁ RYBÍ POLÉVKA

PŘÍPRAVA:

Ryby důkladně očistíme, zbavíme velkých kostí a nakrájíme na větší kusy nebo filety. Z hlav, kostí a ploutví připravíme vývar, který zesílíme rybím fondem.

Na sádle krátce orestujeme nakrájenou červenou cibuli, česnek, kmín, přidáme mletou papriku, majoránku a ihned zalijeme rybím vývarem i s kostmi. Vše povaříme, poté rozmixujeme a přecedíme přes jemné síto.

Do hrnce položíme pokrájenou zelenou papriku, nvrch položíme připravené kusy ryb, kolečka oloupaných rajčat, zalijeme polévkovým základem a povaříme na mírném ohni podle potřeby 10–15 minut tak, aby se rybí maso nerozpadlo.

Z mléka a rybího fondu si vyšleháme ochucenou mléčnou pěnu.

Do talíře na pokrájenou papriku vložíme porci rybího masa, zalijeme červeným rybím vývarem a doplníme o vyšlehanou pěnu. Můžeme dekorovat bylinkami, zeleninou, pro ostřejší verzi i chilli papričkou.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Ryby - směs (kapr, sumec, štika, candát, pstruh...)	3000 g
Čerstvá zelená paprika	300 g
Rajčata	300 g
Červená cibule	200 g
Vepřové sádlo	50 g
Česnek	5 stroužků
Čerstvá majoránka - větvička	1 ks
Kmín	5 g
Knorr Červená paprika mletá	80 g
Knorr Professional Essence Rybí bujón	50 g
Sůl	podle potřeby
Knorr Barevný pepř drcený	podle potřeby
Mléko (na pěnu)	200 ml

Dekorace:

Bylinky - majoránka
Cherry rajče
Zelená mini chilli paprička



KNORR
Professional Essence Rybí bujón
1 l

ŠPANĚLSKÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA

SOPA DE AJO

PŘÍPRAVA:

Chléb pokrájíme na malé kostičky – krutóny, pokape-
me olejem a v troubě pečeme na 220 °C do křupava.

Na zbylém olivovém oleji orestujeme plátky česneku
(ne do tmava), přidáme pokrájenou klobásku, uzenou
papriku, krutóny a zalijeme hovězím vývarem a pova-
říme 20 minut.

Do mírně vařící vody vyklepeme vejce a připravíme
pošírovaná vejce (ztuhlý bílek, tekutý žloutek).

Servírujeme polévku s vloženým zastřeným vejcem
a dekorujeme nasekanou jarní cibulkou, křupavým
chlebovým chipsem a podobně.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Olivový olej	150 ml
Česnek	140 g
Chorizo klobása	400 g
Uzená červená paprika mletá	20 g
Knorr Goldaugen Hovězí bujón	50 g
Vejce	10 ks
Voda	2000 ml
Chléb	500 g

Dekorace:

Pečený chips
Bylinky
Jarní cibule



KNORR
Goldaugen Hovězí bujón
20 kg

ASIJSKÝ VÝVAR Z PEČENÉ KACHNY

PŘÍPRAVA:

Mrkev nakrájíme nahrubo, cibuli i se slupkou rozpůlíme, stejně tak hlavičku česneku. Vše vyskládáme na dno GN nádoby, na ni položíme skelety a kosti z kachny. Vložíme do trouby vyhřáté na 230 °C a pečeme do zlatohněda. Vše vyjmeme a přendáme do velkého hrnce se studenou vodou, přidáme skořici, badián, zázvor, přivedeme k varu a vaříme velmi pozvolna, tzv. táhneme, 2–3 hodiny.

Poté vývar scedíme a dochutíme sójovou omáčkou a kuřecím bujónem.

Kachní prsa očistíme, osolíme a okořeníme 5 spices kořením, vložíme do vakuovacího sáčku spolu se zázvorem nakrájeným na plátky. Zatavíme, vložíme do vodní lázně a vaříme na 62 °C po dobu 90 minut. Poté přendáme do ledové vodní lázně. Kachní prsa vyndáme ze sáčku a opečeme na pánvi do zlatohnědé barvy.

Nudle vaříme v horké vodě cca 6 minut, poté scedíme a propláchneme studenou vodou.

Opečená kachní prsa krájíme na plátky a společně s nudlemi zaléváme v talíři horkým vývarem a doplníme o dekoraci.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Kachní skelet, kosti	2 ks
Mrkev	200 g
Cibule	200 g
Česnek	30 g
Knorr Kuřecí bujón	25 g
Knorr Ketjap Manis	60 ml
Badián	5 ks
Skořice	2 ks
Zázvor	30 g
Voda	2000 ml
Kachní prsa	3 ks
5 spices koření	5 g
Zázvor	15 g
Nudle (soba, udon)	90 g

Dekorace:

Okurka marinovaná, sladko-kyselá
Koriandr
Chilli vlasy (červené a žluté)
Mrkev marinovaná, sladko-kyselá



KNORR
Ketjap Manis - Sójová omáčka
1 l



KRÉM Z PEČENÉHO KVĚTÁKU

PŘÍPRAVA:

Květák očistíme a rozebereme na růžičky. Na olivovém oleji opečeme spolu s česnekem, přidáme rostlinný krém a vše společně vložíme péct do konvektomatu na 175 °C, dokud není květák měkký.

Přendáme do mixéru, přidáme špetku kurkumy, máslo, zeleninový fond a vymixujeme do krémové hustoty. Dochutíme podle potřeby solí a muškátem.

Krém nalijeme do talíře, doprostřed vložíme žloutek a dozdobíme tenkými plátky opečeného či sušeného květáku, případně květákovými lístky, ruličkami ze zeleniny a podobně.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Květák	2000 g
Rama Professional Cremefine Profi 15% Na vaření	500 ml
Máslo	150 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	40 g
Česnek	10 g
Kurkuma	špetka
Žloutek	10 ks
Sůl	podle chuti
Olivový olej	100 ml
Muškatový oříšek mletý	podle chuti

Dekorace:

Plátky pečeného květáku
Plátky sušeného květáku
Mladé lístky květáku



KNORR
Professional Essence
Zeleninový bujón
1 l

SILNÝ MASOVÝ ČAJ S KŘUPAVOU VAFLÍ

BEEF TEA

PŘÍPRAVA:

Mleté maso promícháme s bílký, zalijeme studenou vodou a pomalu bez promíchávání přivedeme k varu. Pak stáhneme teplotu a necháme táhnou vývar pod teplotou varu ještě 30 minut. Ochutíme směsí na hovězí bujón a přes plátno masový čaj scedíme.

Plátky sušené šunky vložíme přes sebe do vaflovače a upečeme do křupava.

Pro libečkové pyrė spaříme lístky libečku ve vařící vodě a okamžitě zchladíme v ledové vodě. Necháme okapat a osušené vložíme do mixéru spolu s olivovým olejem. Rozmixujeme do hladkého pyrė. Můžeme případně jemně zahustit střídkou z bílého chleba.

Masový čaj servírujeme vlažný v malé karafě, navrch položíme upečenou křupavou vafli, doplníme o drobné kapky pyrė a kousky natrhaných libečkových listů. Můžeme dekorovat i prachem z hovězího loje a mikrobylinkami nebo květy. Doplníme o brčko na pití.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Hovězí přední maso, mleté nahrubo	700 g
Vaječné bílky	2 ks
Voda	2000 ml
Knorr Hovězí bujón	60 g

Tyrolská šunka, plátky	300–400 g (30–40 plátků)
------------------------	-----------------------------

Libečkové pyrė:

Listy libečku	125 g
Olivový olej	2 PL

Dekorace:

Prach z hovězího loje (nebo slaniny)
Mikrobylinky
Brčko
Jedlé květy



KNORR
Hovězí bujón
7 kg

HOUBOVÝ VÝVAR S PLNĚNOU ZVĚŘINOVOU CANNELLONI

PŘÍPRAVA:

Houbový bujón připravíme podle návodu.

Velké houby nakrájíme na plátky a orestujeme je na másle.

Namleté maso spojíme s namočenou směsí pro mletá masa a dobře promícháme. Poté pomocí cukrářského sáčku naplníme masovou fází jednotlivé trubky a uvaříme je ve vodě, kterou ochutíme směsí čirého vývaru.

Teplou uvařenou cannelloni položíme do talíře, doplníme orestovanými plátky hub a zalijeme houbovým vývarem. Můžeme dozdobit bylinkami.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Knorr Houbový bujón	45 g
Čerstvé houby (lze i mražené)	500 g
Máslo	100 g
Čerstvý kerblík	1 svazeček

Cannelloni:	10 ks
Zvěřinový ořez	150 g
Vepřový ořez	150 g
Knorr Základ na mleté maso	60 g
Voda (do směsi)	100 ml
Knorr Čirý bujón	50 g

Dekorace:

Opečené houby
Lístky kerblíku
Pažitka



KNORR
Houbový bujón
1 kg



MELOUNOVO -JAHODOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA:

Na pánvi na olivovém oleji orestujeme stroužek česneku, přidáme na kostky nakrájený chléb a přidáme tymián. Orestujeme do zlatohnědé barvy. Přendáme do misky a odstraníme česnek a tymián.

Ke chlebu přidáme očištěné jahody, nakrájený meloun, salátové okurky nakrájené na kousky, olivový olej, tabasco, šťávu z červené řepy a zeleninový fond. Přikryjeme fólií a necháme marinovat při pokojové teplotě 3–6 hodin.

Poté rozmixujeme do hladka. Pokud je potřeba, dochutíme červeným octem a solí.

Vychlazenou polévku na talíři dozdobíme.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Meloun vodní	1000g
Jahody	1000g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	20g
Chléb celozrnný	200g
Česnek	5g
Tymián	2 snítky
Olivový olej	80ml
Šťáva z červené řepy	200ml
Salátová okurka, loupaná, bez semen	200g
Červený vinný ocet	15g
Tabasco	dle chuti

Dekorace:

Olivový olej

Knorr Pepř černý z Vietnamu

Jedlé květy

Vykrojený červený meloun

Chlebový krutón



KNORR
Pepř černý z Vietnamu
500 g

THAJSKÁ KOKOSOVÁ POLÉVKA

S KREVETAMI, GALANGOU,
CITRÓNOVOU TRÁVOU
A KORIANDREM

TOM KHA GOONG

PŘÍPRAVA:

Kokosové mléko a kuřecí vývar přivedeme k varu.

Nakrájíme citrónovou travu a galangal.

Chilli papričky krájíme buď se semínky (větší páli-
vost) nebo bez pro mírnější ostrost.

Do Kokosového mléka s kuřecím vývarem přidáme
nakrájený galangal, citrónovou travu, limetové listy
a chilli papričky. Poté zavaříme do polévky očištěné
syrové krevety s ocásky a asijskou šalotku.

Těsně před koncem zavaříme přepůlené cherry raj-
čata a nakrájené houby. Dochutíme rybí omáčkou
a limetovou šťávou.

Zdobíme sekaným koriandrem, chilli papričkami
a chilli olejem.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Krevety	50 ks
Kokosové mléko z Knorr Sušený kokosový krém	2000 ml
Knorr Professional Essence Kuřecí bujón	20 g
Voda	1000 ml
Galangal (siamský zázvor)	1 ks
Limetový list	20 ks
Citrónová tráva	10 ks
Rybí omáčka	10 PL
Limetová šťáva	10 PL
Cherry rajčata	30 ks
Žampiony	10 ks
Asijská šalotka	10 ks

Dekorace:

Chilli olej
Koriandr
Chilli papričky



KNORR
Professional Essence
Kuřecí bujón
1 kg



KRÉMOVÁ POLÉVKA Z BÍLÉHO CHŘESTU

PŘÍPRAVA:

Chřest omyjeme, odkrojíme dřevnaté konce a pazochy kromě špiček oloupeme škrabkou. V hrnci rozpustíme máslo a osmahneme na něm nakrájenou šalotku dosklovata. Zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme chřest, na tenké plátky pokrájené brambory a vaříme 5 minut.

Děrovanou lžící vyjmeme pazochy chřestu, které nakrájíme na kousky. Špičky později použijeme na ozdobu. Nakrájené stonky vrátíme zpět do polévky a rozmixujeme je ponorným mixérem dohladka.

Žloutky a rostlinný krém prošleháme metličkou v misce, pomalu vlijeme do hrnce a důkladně rozmícháme. Necháme minutku přejít varem, osolíme a opeříme podle chuti, přidáme špetku muškátového květu a nakonec zjemníme vínem.

Při podávání můžeme polévku ozdobit vařenými hlavičkami chřestu, čerstvými bylinkami, například kerblíkem a podobně.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Bílý chřest	1400 g
Máslo	100 g
Šalotka	200 g
Knorr Zeleninový bujón	30 g
Voda	2000 ml
Rama Professional Cremefine Profi 15% Na vaření	300 ml
Žloutek	2 ks
Sůl	dle chuti
Pepř bílý mletý	dle chuti
Muškatový oříšek mletý	dle chuti
Bílé víno	125 ml
Brambory	400 g

Dekorace:

Hlavičky chřestu
Rukola
Pórek
Bylinky/výhonky



KNORR
Zeleninový bujón
7 kg

LIŠKOVÁ POLÉVKA S OŘECHY A MADEIROU

PŘÍPRAVA:

Cibuli a česnek oloupeme, cibuli nakrájíme a česnek prolisujeme. Na rozpuštěném máse zesklotíme cibuli s česnekem.

Na suché pánvi za stálého míchání opražíme ořechy, necháme vychladnout a nasekáme nahrubo.

Očištěné lišky pokrájíme a přidáme k cibuli s česnekem, polovinu petrželky nasekáme najemno a přidáme k houbám. Při střední teplotě pod pokličkou podusíme asi 10–15 minut.

Směs na liškovou polévku rozmícháme ve vařící vodě, přidáme podušené lišky, Madeiru, část najemno rozmixovaných ořechů a společně převaríme. Můžeme dochutit houbovým bujónem.

Podáváme nalité v talíři nebo šálku, posypané petrželkou a opraženými ořechy.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Máslo	100 g
Cibule žlutá	300 g
Česnek	15 g
Lískové nebo vlašské ořechy	50 g
Hladkolistá petržel	1 svazek
Lišky čerstvé nebo mražené	300 g
Knorr Lišková polévka	180 g
Knorr Houbový bujón	na dochucení
Madeira víno (lze nahradit bílým portským)	200 ml
Voda	2000 ml

Dekorace:

Opražené ořechy
Plochá petrželka
Chléb



KNORR
Lišková polévka
1 kg

STUDENÁ POLÉVKA ZE ZELENEHO HRÁŠKU V PARTY STYLU

PŘÍPRAVA:

Osolenou vodu přivedeme k varu, přidáme zelené části z jarní cibulky a vaříme 30 sekund, poté vyjme-
me a vložíme do studené vody s ledem. Do vařící vody
přidáme hrášek a vaříme 3–4 minuty. Poté stejně
přendáme do studené vody s ledem.

Zeleninu vyjme a osušíme. Přendáme do thermo-
mixu a mixujeme zelenou část z jarní cibulky spolu
s hráškem, olivovým olejem, mátovými lístky, pod-
máslím, rostlinným krémem na šlehání a s trochou
vody do hladka. Případně propasírujeme, nebo pře-
cedíme.

Dochutíme zeleninovým bujónem a osolíme. Vložíme
do lednice a necháme vychladnout.

Polévku podáváme v malých porcích vychlazenou
a nazdobenou například nasekaným vaječným bíl-
kem, výhonky hrášku a modrým jedlým květem.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Jarní cibulka, svazek (pouze zelená část)	1 ks
Zelený hrášek	1200 g
Podmáslí	300 ml
Rama Professional Cremefine Profi 31% Na šlehání	150 ml
Olivový olej	60 ml
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	10 g
Lístky máty	15 ks
Voda	podle potřeby

Dekorace:

Výhonky zeleného hrášku
Sekaný vaječný bílek
Jedlý modrý květ



RAMA
Rama Professional Cremefine
Profi 31% Na šlehání
1 l



MRKVOVÁ POLÉVKA S KOKOSEM

PŘÍPRAVA:

Na suché pánvi orestujeme dozlatova strouhaný kokos a necháme vychladnout.

Nakrájenou cibuli, česnek a zázvor orestujeme na oleji dozlatova, přidáme na kolečka pokrájenou mrkev, med, kari pastu, krátce orestujeme a zalijeme kuřecím vývarem. Vaříme 30 minut do změknutí mrkve. Poté přidáme kokosové mléko, orestovaný kokos a vše rozmixujeme na hladký krém. Dochutíme případně solí a pepřem.

Při podávání můžeme doplnit o vařenou mrkvičku, lístky salátu, ruličkami mrkve a podobně.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Strouhaný kokos	100g
Cibule žlutá	100g
Česnek	30g
Zázvor	50g
Sezamový olej	80ml
Mrkev	900g
Med	60ml
Knorr Žlutá kari pasta	40g
Kokosové mléko	400ml
Mořská sůl	podle potřeby
Pepř bílý mletý	podle potřeby
Knorr Kuřecí bujón	40g
Voda	2000ml

Dekorace:

Opražený kokos
Kokosové hobliny
Minikarotka
Lístky mrkve nebo Frisee salát



KNORR
Kuřecí bujón
12,5 kg

KRÉMOVÁ PÓRKOVÁ POLÉVKA

VICHYSOISE

PŘÍPRAVA:

Nakrájenou cibuli zesklivatíme na másle s olejem, přidáme kolečka pórku, pokrájené brambory, bobkový list a zalijeme zeleninovým vývarem. Za mírné teploty vaříme asi 45 minut až bude vše měkké.

Poté polévku zchladíme a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme do hladkého krému za přidání rostlinného krému. Můžeme případně dochutit solí či pepřem.

Při podávání můžeme doplnit křupavými chipsy z chleba nebo brambor, petrželkou nebo mikrobylinkami.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Máslo	100 g
Olivový olej	30 ml
Cibule žlutá	100 g
Pórek (bílá část)	700 g
Knorr Zeleninový bujón	40 g
Brambory	600 g
Rama Professional Cremefine Profi 31% Na šlehání	400 ml
Bobkový list	2 ks
Sůl	podle chuti
Pepř bílý mletý	podle chuti

Dekorace:

Dlouhé bramborové chipsy
Pórková sláma
Květy



RAMA
Rama Professional Cremefine
Profi 31% Na šlehání
1 l



TOPINAMBUROVÝ KRÉM

PŘÍPRAVA:

Očištěný topinambur pokrájíme na menší kousky a na másle společně se šalotkou a čerstvým tymiánem zpěníme na másle. Zalijeme vývarem připraveným ze zeleninového fondu a přivedeme k varu. Potom přidáme brambory a společně vaříme do měkka.

Přidáme rostlinný krém 15%. Podle chuti dosolíme a opeříme. Vše s čerstvým máslem rozmixujeme a přecedíme přes jemný cedník.

Vejce vaříme 1 hodinu ve vodní lázni na 62,5 °C. Poté vyklepneme ze skořápky.

Polévku podáváme s pošírovaným vejcem. Doplníme o nudličky jablka, křenu, hořčici a plátek chleba. Zakápneme olejem.

INGREDIENCE NA 10 PORCÍ:

Topinambur	1200 g
Tymián	3 snítky
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	30 g
Máslo	100 g
Brambory	200 g
Šalotka	200 g
Voda	2000 ml
Vejce	10 ks
Sůl	dle chuti
Pepř	dle chuti
Rama Professional Cremefine Profi 15% Na vaření	500 ml

Dekorace:

Julienne ze zeleného jablka
Křen strouhaný
Hrubozrnná hořčice
Lanýžový olej
Kerblík
Křehký chléb se semínky



RAMA
Professional Cremefine
Profi 15% Na vaření
1 l

KUCHAŘSKÝ TÝM UFS

MILAN SAHÁNEK

Vedoucí kuchařského týmu a manažer kuchařského servisu UFS Česká republika.

Držitel dvou zlatých medailí z kuchařských olympiád IKA v různých disciplínách a mezinárodní rozhodčí Světové federace kuchařů, který rozhoduje nejvyšší kulinářské soutěže světa.



PETER KRIŠTOF

Šéfkuchař UFS Slovenská republika.

Držitel několika slovenských i zahraničních ocenění i certifikátu proškolení komisařů SR podle pravidel WACS 2018, člen World Master Chefs Society.



JAN DAVÍDEK

Šéfkuchař UFS Česká republika.

Vedoucí soutěžního týmu Czech Chefs, držitel zlaté medaile na mezinárodní soutěži Thailand Culinary World Challenge v Bangkoku v roce 2014 a několika certifikátů thajské kuchyně.



JURAJ DOHŇANSKÝ

Kuchař prezentér UFS Česká republika.

Hlavní školitel specializovaný na kuchařský personál ve školních zařízeních a nemocnicích. Působí po celé České republice a částečně také na Slovensku.



PRODUKTY



KNORR
Professional Essence
Zeleninový bujón
1 l



KNORR
Professional Essence
Rybí bujón
1 l



KNORR
Professional Essence
Kuřecí bujón
1 kg



KNORR
Ketjap Manis
- Sójová omáčka
1 l



KNORR
Peppř černý z Vietnamu
500 g



KNORR
Lišková polévka
1 kg



KNORR
Houbový bujón
1 kg



KNORR
Čirý bujón
7 kg



KNORR
Zeleninový bujón
7 kg



KNORR
Hovězí bujón
7 kg



KNORR
Kuřecí bujón
12,5 kg



KNORR
Goldaugen Hovězí bujón
20 kg



RAMA
Professional Cremefine Profi
15% Na vaření
1 l



RAMA
Professional Cremefine Profi
31% Na šlehání
1 l



UNILEVER CR/SR

Divize Food Solutions
Voctářova 2497/18, 180 00 Praha 8

infolinka +420 844 222 844
e-mail: infolinka@unilever.com

Další recepty a inspiraci naleznete na:
www.unileverfoodsolutions.cz

Nádobí pro focení receptů zapůjčila
společnost Premium Gastro.

