**Technológia 1. ročník**

**Témy:**

Druhy polievok

Význam vývarov a hnedých polievok

Úprava bielych polievok

Úprava hnedých polievok

Vložky do polievok

Závarky do polievok

Podávanie polievok

Úprava bielych omáčok

Použitie bielych omáčok

Úprava hnedých omáčok

Použitie hnedých omáčok

**Prílohy a doplnky k hlavným jedlám.**

Význam príloh a ich podávanie

 **Druhy polievok**

Polievky rozlišujeme podľa gastronomického názvoslovia na hnedé, biele, špeciálne a diétne polievky. Medzi hnedé polievky patria:

* hydinový vývar s rezancami,
* hovädzí vývar s pečeňovými knedličkami,
* zverinový vývar,
* rybací vývar,
* teľací vývar,
* zeleninový vývar.

**Biele polievky -**  pripravujeme z vývaru **B**, alebo vhodne zvoleného vývaru z mäsa, kostí, zeleniny, húb, hydiny, atď. Medzi biele polievky patria:

* zemiaková polievka,
* zeleninová polievka,
* karfiolová polievka,
* špargľová polievka.

**Špeciálne polievky-** špeciálne polievky, podávame v šálkach z porcelánu s dvoma uškami a s rôznymi prísadami, vaječný žĺtok, vaječné zvitky, vaječná usadenina, prípadne s rozličnými druhmi mäsa.

**Olio vývar -**  je silný vývar z hovädzieho mäsa, sliepky, jarabice alebo bažanta s prísadou zeleniny.
**Olio madeira vývar -**  do hotového olio vývaru pred podávaním pridáme víno Madeira. **Poľovnícky vývar -**  je silný vývar zo zveriny s vložkou pripravenou zo šampiňónov, profiteronov, plnených kašovinou zo zveriny. Chuť je zvýraznená portským vínom.

**Colbert** -je silný vývar s uvarenou zeleninou, pokrájanou na malé kocky a strateným vajcom.

**Aurora** - je silný vývar, viazaný tapiokou na rezančeky pokrájaným hydinovým mäsom a dochutený rajčiakovým výťažkom.

**Český vývar** - je silný vývar, viazaný ságom, ako vložku dáme vaječnú usadeninu a pečeň.

**Indický vývar -** je silný vývar s vložkou kari ryže.

**Diétne polievky:**

* zeleninová polievka,
* zemiaková polievka,
* hrachová polievka, nezahustená,
* kvasnicová polievka,
* vývar z bažanta so zeleninou.

 **Význam vývarov a hnedých polievok**

Vývar je odvar z mäsa a kostí s prísadou koreňovej zeleniny a vhodného korenia. Čistý vývar je pochutinou s malým množstvom výživných látok. Obsahuje však viac extraktívnej látky ako tuk, bielkoviny a minerálne látky. Napriek tomu má vývar mnohostranné využitie pri príprave polievok a omáčok je cenným produktom. Má dráždivý účinok na chuťové orgány ľudského tela, zvyšuje chuť a vylučovanie tráviacich štiav, čím priaznivo vplýva na správny proces trávenia. Základné vývary **A** a **B** pripravujeme podľa platných receptúr, teplých pokrmov z roku 1994.

Vývar **A** (ČSN 10201) je číry, mierne žltkastý vývar s vôňou použitých surovín a korenia. Vôňa a chuť je typická z použitých hovädzích kostí a zeleniny.

Vývar **B** (ČSN 10101) je číry, môže byť mierne zakalený, nezahustený, s vôňou použitých surovín.

Použitím vývaru **A** a rozličných vložiek dosiahneme množstvo hnedých polievok. Vhodnou kombináciou niekoľkých druhov vložiek vytvoríme nové druhy polievok. Podľa druhu použitej vložky nadobúda polievka charakteristické pomenovanie:

* polievka hovädzia s krupicou a vajcom,
* polievka hovädzia s cestovinou,
* polievka hovädzia s haluškami,
* polievka hovädzia s liatym cestom,
* polievka hovädzia s celestínskymi rezancami.



Obrázok 30: Polievka hovädzia s mäsom a rezancami

**Úprava bielych polievok**

**Zemiaková polievka** - pokrájanú cibuľu na kocky opražíme na oleji do zlata, zasypeme preosiatou hladkou múkou a pripravíme svetlú zápražku. Zápražku za stáleho miešania zalejeme vývarom **B**, uvedieme do varu a varíme asi 30 minút. Do čiastočne uvarenej polievky vložíme očistenú pokrájanú na rezančeky koreňovú zeleninu, kel, mleté čierne korenie a varíme do mäkka. Očistené olúpané zemiaky pokrájame na kocky uvaríme do polomäkka v osolenej vode. Pridáme aj s vodou do polievky a dovaríme. Pred koncom pridáme rozotretý cesnak, rascu a majorán. Polievku dochutíme polievkovým korením, nakoniec pridáme pokrájanú petržlenovú vňať.

**Hrachová polievka -**  hrach pred varením namočíme v studenej vode na jeden deň. Z namočeného hrachu zlejeme časť vody a varíme ho pod pokrievkou do mäkka. Počas varenia hrach nemiešame aby sa nepripálil. Uvarený hrach prepasírujeme cez sito, pridáme vývar, uvedieme do varu a zahustíme zápražkou. Rozšľaháme, dochutíme mletým čiernym korením soľou a za občasného premiešania varíme jednu hodinu. Pred dokončením pridáme rozotretý cesnak a majorán. Polievku precedíme cez špicák a podľa potreby ešte raz ochutíme. Podávame s pokrájaným na kocky opraženým sendvičom do zlata.

**Rascová polievka s vajcom -** na rozpálenom tuku speníme hladkú múku, pridáme rascu a opražíme dozlata. Zalejeme vlažným vývarom, rozšľaháme, osolíme a varíme asi hodinu. Uvarenú polievku precedíme cez cedidlo, krátko povaríme a tenkým prúdom prilievame rozšľahané vajcia so soľou a jemne zašľaháme do polievky. Môžeme podávať s opraženou žemľou.

**Pivová polievka -** pivo, žĺtky, cukor a soľ šľaháme nad parou tak dlho, až sa polievka silno zohreje a zhustne (nesmie sa variť). Potom ju odstavíme a zjemníme maslom. Môžeme pridať postrúhaný chlieb.

**Ovocné polievky**

**Jahodová polievka -** mlieko uvedieme do varu, osolíme pridáme krupicu a 10 minút varíme. Do takto pripraveného mlieka pridáme prelisované jahody, kryštálový cukor, rozmiešame, zohrejeme a pred podávaním legírujeme v mlieku rožšľahanými žĺtkami.

**Polievka z malín -** vodu uvaríme s cukrom. V druhej nádobe rozšľaháme maizenu s vodou, prilejeme do vriacej vody s cukrom a 3 minúty povaríme. Do vychladnutej polievky pridáme malinovú šťavu, červené víno, premiešame a podávame chladené.

**Zjemňovanie bielych polievok (Legírovanie) -** jemné druhy bielych polievok, zjemňujeme prísadou vaječných žĺtkov, smotany a za stáleho miešania vlejeme do hotovej polievky. Zjemnenú polievku už nevaríme.

 **Úprava bielych polievok – desiatové**

**Polievka Gulášová -** umytý hovädzí výrez pokrájame na kocky. Pokrájanú cibuľu opražíme na bravčovej masti do zlata, pridáme mäso a krátko podusíme. Potom mäso zaprášime paprikou a po miernom podusení zalejeme vývarom, osolíme a dodusíme do polomäkka. Z masti a hladkej múky pripravíme svetlú zápražku a zalejeme vlažným vývarom, prešľaháme a uvedieme do varu, varíme asi 20 min. V priebehu varenia pridáme rascu, mleté čierne korenie, cesnak, soľ a odvar zo zemiakov. Prevarenú polievku precedíme. Ošúpané umyté zemiaky pokrájame na malé kocky, zalejeme vodou, osolíme, a čiastočne uvaríme.
Do precedenej polievky pridáme podusené mäso, predvarené zemiaky, podrvený majorán
a všetko krátko povaríme. Polievku nakoniec dochutíme polievkovým korením.

**Polievka Držková-** dobre očistené držky umyjeme, rozrežeme na menšie kúsky, zalejeme studenou vodou, zavaríme a vodu scedíme. Držky znovu zalejeme studenou vodou, uvedieme do varu a pomaly varíme do mäkka. Mäkké držky z vývaru vyberieme a prepláchneme studenou vodou a pokrájame na tenké rezance. Pokrájanú cibuľu upražíme na tuku do zlata zasypeme preosiatou hladkou múkou a pripravíme svetlú zápražku, pridáme červenú papriku. Zápražku za stáleho šľahania zalejme vlažným vývarom B a vývarom z držiek a uvedieme do varu. Varíme najmenej 30 min. V priebehu varenia pridáme rascu, čierne mleté korenie, cesnak, soľ. Prevarenú polievku precedíme cez sito, pridáme pokrájané držky, rozdrvený majorán a krátko povaríme. Hotovú polievku dochutíme polievkovým korením.

**Polievka Boršč -** umyté rozsekané hovädzie kosti, hovädzie predné, bravčové pliecko, vložíme do nádoby, zalejeme vodou a uvedieme do varu. Osolíme, pridáme bobkový list, nové korenie, očistenú pokrájanú cibuľu a varíme asi 2 hodiny. Prvé vyberieme uvarené bravčové mäso, potom hovädzie a vývar precedíme. Potom do vývaru pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, hlávkovú kapustu a na kocky pokrájané zemiaky, pokrájané rajčiaky a povaríme. Slaninu pokrájame na kocky, vyškvaríme, pridáme mletú papriku
a všetko pridáme do polievky. Hladkú múku rozšľaháme v smotane a vlejeme do polievky, varíme pol hodinu. Potom do polievky pridáme uvarenú, očistenú, na hrubšie rezance pokrájanú cviklu, na kocky pokrájané hovädzie a bravčové mäso. Polievku dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, polievkovým korením a povaríme.

**Úprava hnedých polievok**

**Hovädzia polievka s cestovinou** - umyté, rozsekané hovädzie kosti vložíme do nádoby, zalejeme studenou vodou a uvedieme do varu, znížime príkon tepla, osolíme, pridáme celé čierne korenie a varíme 2 hodiny. Počas varenia odoberáme šuminy. Pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, cibuľu, cesnak a varíme do mäkka. Hotový vývar precedíme cez husté cedidlo. cestovinu vysypeme do vriacej osolenej vody a za občasného miešania ju uvaríme do mäkka. Uvarenú cestovinu precedíme opláchneme, necháme odkvapkať a vložíme ju do pripraveného vývaru. Hotovú polievku ochutíme polievkovým korením a posekanou petržlenovou vňaťou.

**Zverinový vývar s knedlíčkami** - opláchnuté mäso zo zveriny vykostíme. Očistenú koreňovú zeleninu a cibuľu pokrájame na plátky a opražíme s mäsom na masti. Pridáme kosti, zalejeme vodou, mierne osolíme a uvedieme do varu. Pridáme nové korenie celé, divé korenie a celé čierne korenie, opláchnuté huby a miernym varom varíme do mäkka. Uvarené mäso vyberieme, pokrájame na kocky, vývar precedíme a podľa potreby dochutíme soľou. Pri podávaní vývar posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

**Príprava knedličiek -**  opláchnuté mäso zo zveriny, jemne zomelieme so žemľou navlhčenou v mlieku, pridáme vajcia, preosiatu hladkú múku, pokrájané a podusené šampiňóny na cibuľke, osolíme, okoreníme čiernym korením a premiešame. Z takto pripravenej zmesi tvarujeme knedlíčky, ktoré uvaríme v časti vývaru.

**Slepačí vývar** - očistenú opláchnutú sliepku s hovädzími kosťami vložíme do nádoby, zalejeme vodou a uvedieme do varu. Obmedzíme príkon tepla, osolíme, pridáme nové korenie, čierne korenie a pomalým varom varíme až do zmäknutia. Potom pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, cibuľu, karfiol a varíme do mäkka. Uvarenú sliepku vyberieme, vykostíme a mäso pokrájame na drobné kocky. Polievku dochutíme posekanou petržlenovou vňaťou.

**Liptovská barania polievka -** umyté krúpy uvaríme do mäkka, prepláchneme a necháme odkvapkať, baranie mäso opláchneme a pokrájame na kocky. Na masti opražíme pokrájanú cibuľu, baranie mäso, mletú červenú papriku, rascu, osolíme, zalejeme vodou a pomaly varíme. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú koreňovú zeleninu a dovaríme do mäkka. Ku koncu pridáme sparenú pokrájanú kapustu, uvarené krúpy, prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a necháme povariť do mäkka. Nakoniec zavaríme rozšľahané vajcia a dochutíme polievkovým korením.

**Vývar z bažanta** - očisteného vypitvaného bažanta zalejeme vodou, osolíme, uvedieme do varu, pridáme celé nové korenie, celé čierne korenie, očistenú cibuľu a varíme miernym varom. Pridáme koreňovú zeleninu a bažanta dovaríme do mäkka. Mäso vyberieme, pokrájame na kocky a vývar precedíme cez husté sito. Očistené opláchnuté šampiňóny pokrájame na plátky, podusíme na masle, osolíme, pridáme mäso z bažanta, zalejeme vývarom a krátko povaríme. Podávame s domácimi rezancami.

 **Úprava hnedých polievok – hovädzích vývarov**

**Polievka hovädzia s krupicou a vajcom -** do uvareného vývaru a ešte mierne vriaceho pomaly sypeme krupicu a za stáleho miešania varechou povaríme 5 minút. Po krátkom povarení polievku odstavíme a lejeme do nej rozmiešané vajce, ktoré necháme zraziť. Hotovú polievku dochutíme polievkovým korením. Opláchnutú petržlenovú vňať pokrájame
a vložíme do polievky.

**Hovädzí vývar s mäsom a zeleninou -** dobre umyté rozsekané hovädzie kosti a hovädzie predné vložíme do nádoby, zalejeme studenou vodou a pomaly uvedieme do varu. Varíme miernym varom. Nakoniec vývar osolíme, pridáme čierne korenie, nové korenie, očistenú cibuľu, cesnak a varíme asi 3 hod. Potom pridáme očistenú nahrubo pokrájanú koreňovú zeleninu a varíme ju do mäkka. Uvarené mäso vyberieme a odložíme. Vývar precedíme cez husté sito. Pri podávaní vkladáme na kocky pokrájané mäso, posekanú zeleninu a posekanú petržlenovú vňať.

**Hovädzia polievka s pečeňovými knedličkami -** očistenú hovädziu pečeň pokrájame, pridáme navlhčenú žemľu a cibuľu, všetko spolu zomelieme. Do zomletej zmesi pridáme strúhanku, preosiatu hladkú múku, prelisovaný cesnak, soľ, vajce, čierne mleté korenie, rozdrvený majorán a spolu zmiešame. Zmes dobre premiešame a tvoríme knedličky pomocou lyžice a zavaríme do mierne vriacej precedenej hovädzej polievky. Polievku pred podávaním dochutíme polievkovým korením a posekanou petržlenovou vňaťou.

**Polievka hovädzia s Celestínskymi rezancami -** vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, preosiatu polohrubú múku, soľ, pripravíme redšie cesto. Na panvici upečieme tenké palacinky**.** Upečené palacinky pokrájame na širšie rezance a vložíme do polievky
pri podávaní, spolu s pokrájanou pažítkou.

**Vložky do polievok**

**Vložky zo zeleniny**- zeleninu upravujeme krájaním na rezance, kocky, plátky a pod. Takto upravenú varíme vo vývare, alebo v osolenej vode. Uvarenú zeleninu potom ako vložku pridávame pred podávaním do polievky.

**Druhy vložiek:**

**Julien** - mrkva, petržlen, kel, fazuľové struky pokrájame na rezančeky, pridáme malé ružičky karfiolu, zelený hrášok a uvaríme vo vývare.

**Jardinier** - suroviny sú také isté, len sú pokrájané na malé kocky.

**Minestra -** pripravujeme z duseného kelu, ktorý je pokrájaný na rezance a dusenej ryže.

**Risi - bisi -** pripravujeme z duseného zeleného hrášku, dusenej ryže a postrúhaného parmezánu.

**Cestovinové vložky -** podľa spôsobu prípravy delíme cestoviny na domáce a priemyselné. Domáce pripravujeme ručne z hrubej múky vajec a soly, pripravíme tuhé rezancové cesto. Cestoviny varíme v dostatočnom množstve osolenej a vriacej vody. Uvarené ich potom prepláchneme studenou vodou a pomastíme aby sa nezlepili.

**Rezancové cesto -**  do misky si preosejeme hrubú múku, urobíme si jamku do ktorej rozbijeme vajce, pridáme trochu vody a vypracujeme tuhé rezancové cesto. Cesto vypracuejeme a rozdelíme na niekoľko častí, necháme odležať asi 20 minút. Odležané cesto rozvaľkáme na doske, na tenké pláty, chvíľu necháme na obrusy osušiť a podľa druhu krájame na rezance, fliačky atď.

**Celestínske rezance -** pripravujeme z riedkeho cesta, vajec, hladkej múky, tuku, mlieka a soli, z ktorého pečieme tenké palacinky. Upečené palacinky potom pokrájame na tenké rezance.

**Fridatové rezance -** pripravueje podobným spôsobom ako celestínske, ,len sú širšie nakrájané a vyprážané na oleji.

**Vaječná usadenina -** mlieko rozšľaháme s vajcom, osolíme, okoreníme mletým muškátovým kvetom a čiernym korením, pridáme zelený hrášok, alebo dusené šampiňóny, prípadne rôzne druhy zeleniny a zľahka premiešame. Takto upravenú vaječnú usadeninu pečieme vo forme, ktorá je vymastená a vysypaná múkou v rúre, alebo vo vodnom kúpely. Tepelná úprava trvá asi 45 minút. Vychladnutá vaječná usadenina sa krája na štvorčeky, alebo obdĺžničky, prípradne sa vypichuje do rôznych tvarov.

**Priemyselné cestoviny** - kolienka, makaróny, mušle, niťovky, tarhoňa, vrtulky.

**Závarky do polievok**

Z obilnín najčastejšie používame krúpy, perličky, ryžu, pšeno, tapioku, krupicu. Ryžu pred varením, treba spariť vriacou vodou. Krupicu zavárame priamo do polievky. Odvar z obilnín použijeme na prípravu bielych polievok, najmä hlienových polievok.

**Zemiakové knedlíčky** - v porcelánovej mise vymiešame čerstvé maslo, žĺtky, vajcia, soľ a pridáme v šupke uvarené a prelisované vychladnuté zemiaky, hrubú múku, krupicu a všetko spracujeme na cesto. Z hotového cesta tvarujeme knedlíčky, ktoré vyvárame v polievke.

**Ryžové knedlíčky** - v miske vymiešame čerstvé maslo, vajcia, soľ, muškátový kvet, pridáme vychladnutú udusenú ryžu a podľa potreby preosiatu strúhanku. Suroviny spracujeme na krehké cesto, z ktorého formujeme knedlíčky a zavárame do polievky.

**Tyrolské knedlíčky -** v mise vymiešame maslo, žĺtky, hrubú múku, soľ, pridáme mlieko a vypracujeme redšie cesto. Na drobné kocky pokrájame slaninu, popražíme a necháme vychladnúť. Na drobné kocky pokrájame žemle opražíme so zeleným a posekaným petržlenom a necháme tiež vychladnúť. Do pripraveného riedkeho cesta pridáme vychladnutú slaninu, opražené žemle, pokrájanéúdené mäso, všetko zmiešame a necháme asi 30 min. odležať na chladnom mieste. Z takto pripraveného cesta formujeme knedlíčky, ktoré varíme asi 8 min. v polievke.

**Kelové knedlíčky -** v mise vymiešame maslo, vajce, mleté čierne korenie, soľ a očistený uvarený posekaný vychladnutý kel, podľa potreby pridáme preosiatu strúhanku a všetko spracujeme na hustejšie cesto. Z cesta formujeme knedlíčky, ktoré potom v polievke varíme asi 5min.

**Pečeňové knedlíčky -** hovädziu pečeň, namočené a vyžmýkané žemle, cibuľu cesnak pomelieme, pridáme strúhanku, hladkú múku, vajce, osolíme a okoreníme čiernym mletým korením a premiešame. Z hotového cesta tvoríme malé knedlíčky, ktoré varíme vo vývare.



Obrázok 31: Tyrolské knedlíčky

 **Podávanie polievok**

Dávkovanie polievok závisí od danej príležitosti (desiatová polievka, polievka k jednoduchému obedu, k zložitému obedu, k večeri, k slávnostnej večeri a pod.), od druhu polievky (vývar, biela polievka, špeciálna desiatová polievka, diétna polievka, ovocná polievka a pod.) a nakoniec tiež od miestnych alebo krajových zvyklostí.

Napríklad, ak po polievke nasledujú biologicky bohaté pokrmy, podávame ako polievku chutný vývar z mäsa a kostí (koreňová zelenina, korenie) s ľahkou vložkou (vaječný žĺtok, ušľachtilý destilát, mladá zelenina a pod.) v celkovom množstve asi 3dl. K jednoduchému obedu podávame biele polievky s vhodnou vložkou. Výživnosť týchto polievok zvyšuje patričná dávka múky a tuku. Biele polievky podávame v množstve 2,5 až 3dl na porciu.

Špeciálne desiatové polievky (kapustová s klobásou, držková, boršč a pod.) podávame pre ich vysokú biologickú hodnotu, ako samostatné pokrmy v množstve 2,5 až 3dl na porciu s chlebom, alebo vhodným pečivom.

Dietné polievky pre ich špecifický zdravotný charakter podávame v presných dávkach určených lekárom.



Obrázok 32: Krémová polievka z červenej cvikly

**Úprava bielych omáčok**

**Bešamelová omáčka (SAUCE BÉCHAMEL) -** do rozohriateho masla pridáme posekanú šalotku, zaprášime hladkou múkou, spolu speníme, zalejeme vlažným vývarom z teľacích kostí, mliekom, dobre rozšľaháme a privedieme do varu. Potom osolíme, okoreníme bielym mletým korením, pridáme bobkový list a nastrúhaný muškátový oriešok. Za občasného miešania varíme asi 30 minút. Prevarenú omáčku precedíme cez husté cedidlo, pridáme smotanu, biele víno, krátko povaríme a podľa potreby dochutíme soľou a korením. Bešamelovú omáčku používame na prípravu omáčok a zapekanie pokrmov.

**Veloute omáčka (SAUCE BLANCHE) -**  do roztopeného masla pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu a speníme do sklovita. Zaprášime hladkou múkou, krátko opražíme, zalejeme vlažným vývarom B, mliekom, osolíme, okoreníme, pridáme bobkový list a rozšľaháme. Za stáleho šľahania privedieme do varu a varíme asi 30 minút. Dobre prevarenú omáčku precedíme cez sito, dochutíme soľou, bielym mletým korením, pridáme biele víno a prevaríme. Omáčku používame na prípravu ďalších špeciálnych a bielych omáčok.

**Pórová omáčka -** očistený a opláchnutý pór nakrájame na tenšie plátky a dusíme na masle. Podusený pór pridáme do základnej bielej omáčky, spolu povaríme asi 15 minút. Nakoniec zjemníme smotanou, podľa potreby dochutíme soľou, bielym mletým korením a krátko povaríme.

**Teplé omáčky k hovädziemu mäsu**

**Kôprová omáčka -** z tuku a múky pripravíme svetlú zápražku. Potom zalejeme vychladnutým vývarom a mliekom, metličkou dôkladne rozšľaháme a varíme asi 1 hodinu. Do precedenej omáčky pridáme umytý nadrobno posekaný kôpor, dochutíme soľou, octom a cukrom. Hotovú omáčku zjemníme maslom.

**Chrenová omáčka -** olúpané, postrúhané jablká krátko podusíme s citrónovou šťavou, k poduseným jablkám pridáme bielu omáčku, biele víno, zamiešame a krátko povaríme asi 15 minút. Do prevarenej omáčky pridáme najemno postrúhaný chren, dochutíme soľou, muškátovým orieškom a prevaríme. Omáčku podávame k varenému mäsu.

**Pažítková smotanová omáčka -** očistenú cibuľu pokrájame najemno a na masle udusíme do sklovita, zalejeme hydinovým vývarom, premiešame a povaríme. Jogurt so smotanou zamiešame, do takto vymiešaného jogurtu pridáme nadrobno a natvrdo uvarené posekané vajcia, zamiešame a pridáme do udusenej cibuľky, krátko povaríme. Nakoniec pridáme najemno posekanú pažítku, dochutíme soľou a povaríme. Omáčku podávame k varenému mäsu.

**Úprava bielych omáčok – smotanové**

**Mandľový chren – omáčka –** do rozohriateho tuku dáme hladkú múku, pridáme mletý muškátový kvet, pripravíme svetlú zápražku. Zápražku zalejeme studeným vývarom B
a mliekom, rozšľaháme, osolíme, zavaríme a varíme miernym varom pol hodiny. Potom ju mierne zjemníme smotanou, pridáme cukor a povaríme. Omáčku precedíme cez sito
a pridáme najemno postrúhaný chren a obarené, olúpané mandle pokrájané na rezance
a všetko krátko povaríme. Omáčku nakoniec zjemníme maslom.

**Smotanový chren – omáčka –** do rozohriateho tuku pridáme hladkú múku muškátový kvet
a pripravíme svetlú zápražku. Zápražku zalejeme mliekom a vývarom B a rozšľaháme metličkou. Osolíme a zavaríme, varíme miernym varom asi 30 min. Potom ju zjemníme smotanou, osladíme a povaríme. Prevarenú omáčku precedíme cez sito, pridáme postrúhaný chren a znovu povaríme. Omáčku zjemníme maslom.

**Uhorková omáčka –** na tuku opražíme pokrájanú cibuľu na tenké plátky. Očistenú, opláchnutú koreňovú zeleninu, hladkú múku opražíme a pripravíme svetlú zápražku. Zápražku zalejeme studeným vývarom B, mliekom, rozšľaháme, osolíme, zavaríme, pridáme celé čierne korenie a chvíľu varíme.Pred koncom varu omáčku zjemníme smotanou
a povaríme. Omáčku okyslíme, prisladíme cukrom a precedíme. Uhorky nakrájame na malé kocky, podusíme na masle a pridáme do omáčky, krátko povaríme.

**Šampiňónová smotanová omáčka –** očistené šampiňóny opláchneme, pokrájame na tenšie plátky, opražíme na masle, mierne osolíme a podusíme. Do rozohriateho tuku, pridáme pokrájanú cibuľu, hladkú múku a pripravíme svetlú zápražku. Zápražku zalejeme vývarom B, mliekom, rozšľaháme, osolíme, zavaríme, varíme asi 30 min. Pred koncom varu omáčku zjemníme smotanou a krátko povaríme, okyslíme prevareným octom a precedíme.
Do precedenej omáčky pridáme podusené šampiňóny a krátko povaríme.

  **Použitie bielych omáčok**

Biele omáčky sú špecifickým druhom príloh, ktorou dopĺňame rozličné druhy pokrmov z chuťovej a výživnej stránky. Biele omáčky pripravujeme z rozličných druhov vývarov. Správne pripravená omáčka má pevnú konzistenciu, lesk a chuť.

**Bešamelová omáčka** - ako základná sa používa na prípravu špeciálnych omáčok, na zapekanie pokrmov na prípravu omáčok k bielym mäsám a jemným druhom zeleniny.

**Veloute omáčka -** omáčku používame na prípravu ďalších špeciálnych a bielych omáčok. Na prípravu základných omáčok (veloute) namiesto vývaru B použijeme podľa druhu vývar hydinový, zeleninový, rybý a pod. Podľa neho je aj názov základnej omáčky.



Obrázok 33: Kôprová omáčka

**Úprava hnedých omáčok**

**Základná hnedá omáčka (Španielska) -** do rozohriateho tuku pridáme preosiatu hladkú múku a pripravíme tmavšiu záprašku. Záprašku zalejeme vývarom A, dobre rozšľaháme metličkou a za občasného miešania zavaríme a varíme asi 30 min. Pokrájanú slaninu na kocky opražíme, pridáme na plátky pokrájanú, očistenú koreňovú zeleninu (mrkvu, zeler, petržlen). Nasekanú petržlenovú vňať a divoké korenie, všetko opražíme do zlata. K opraženej zelenine pridáme očistenú a pokrájanú cibuľu a spolu krátko opražíme. Nakoniec pridáme rajčiakový pretlak, premiešame a zalejeme zahusteným vývarom, pridáme červené víno, mäsox, koreninovú zmes, osolíme a za občasného miešania varíme miernym varom asi 1 hodinu. Počas varenia vystupujúci tuk a penu z povrchu omáčky zbierame. Omáčku riedime podľa potreby vývarom. Hotovú omáčku cedíme cez husté cedidlo.

**Omáčka Madeira -** základnú omáčku (Španielsku) dáme variť, pridáme víno Madeira, osolíme, dochutíme worcesterovou omáčkou a krátko povaríme asi 10 min. Nakoniec ju zjemníme smotanou a podľa potreby ju dochutíme soľou a worcesterovou omáčkou. Omáčku podávame k hovädziemu mäsu a pečeni.

**Omáčka Glas -** nadrobno posekané kosti a odresky mäsa opražíme na tuku do hneda, pridáme pokrájanú koreňovú zeleninu, cibuľu, čierne korenie, nové korenie. Tieto suroviny dusíme tak dlho, až sa na dne nádoby usadí hnedá vydusenina. Potom zalejeme vývarom a varíme asi 6 hodín. Na druhý deň odstránime tuk a varíme asi 5 - 6 hodín do zhustnutia. Takto pripravenú omáčku precedíme cez jemmné sito a necháme vychladnúť. Správne pripravená omáčka má hustotu rôsolu. Omáčka Glas sa používa na zosilňovanie omáčok.

**Použitie hnedých omáčok**

Hnedé omáčky musia byť primerane husté, výraznej chuti, aromatické a jemné. podávajú sa k rôznym mäsitým pokrmom k cestovinám a obilninám. Omáčkami dopĺňame rôzne druhy pokrmov, čím zvýrazňujeme ich chuťovosť a biologickú hodnotu. Biologickú hodnotu omáčok tvoria suroviny, ktoré boli použité pri ich príprave napríklad, smotana, tuk, zelenina, víno, bujón.

Dôležitým súborom činiteľov vplývajúcich na kvalitu hotovej omáčky je správna príprava základu a zápražky voľba zodpovedajúceho vývaru, použitie vhodných korenín, doplnkov, prísad a spôsob varenia a cedenia omáčky. Dobre pripravená omáčka má byť dobre prevarená a precedená, chuťovo a farebne vyvážená vzhľadom na charakter omáčky a má mať správnu konzistenciu.

****

Obrázok 34: Základná hnedá omáčka

 **Význam príloh a ich podávanie**

Jednou z veľmi dôležitých častí každodennej stravy sú prílohy a doplnky k hlavným jedlám. Prílohy k hlavným jedlám pripravujeme z rôzne upravených zemiakov, zeleniny, strukovín, ryže, húb, múky, obilnín a ovocia.

Niektoré prílohy, ako halušky, knedle, cestoviny, zemiaky tvoria svojim biologickým a kalorickým obsahom sýtiaci doplnok hlavného pokrmu. Prílohy, ako rôzne šaláty alebo šaláty zo surovej zeleniny sa podávajú ako vhodný vitamínový doplnok k hlavným jedlám. Môžeme tiež podávať ako vhodnú prílohu aj šalát z ovocia a kompóty. Tieto ovocné šaláty sú ľahko stráviteľné, pripravujú sa z čerstvého ovocia a sú vhodné najmä pre deti a chorých.
V talianskej kuchyni varíme makaróny a špagety v celosti. Pri tomto spôsobe varenia cestovín vkladáme makaróny, alebo špagety priamo do vriacej vody tak, že jeden koniec zväzku cestovín postupne vkladáme do vriacej vody a keď ponorený diel čiastočne zmäkne, stočíme ich postupne počas varenia do nádoby a uvaríme do mäkka. Uvarené a omastené cestoviny udržiavame na teple vo vodnom kúpeli. Z domácky pripravovaných cestovín používame najmä široké rezance, trhance, tašky plnené rozmanitými plnkami a pod.

