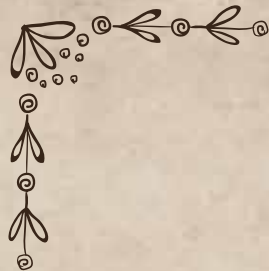




Moje
kváskovanie

zápisník
oblíbených receptov





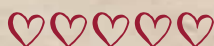
S láskou

pre seba i pre vás

vytváram túto kuchársku knihu
z mojich obľúbených kváskových receptov,
ktoré najčastejšie
rozvoniavajú náš celý dom.

Recepty v tomto zápisníku milujem,
sú môjmu srdcu blízke,
s radosťou ich varím, pečiem a pre svojich
blizkých pripravujem.

Pri každom recepte prostredníctvom



prezrádzam, ktoré z receptov ako v láske mám
a ako často ich robievam.

Frajem si a dúfam v to, že táto kniha
plná kváskových receptov, skúseností, tipov a rád
ukáže čaro kváskovania aj ďalším generáciám.

Nech zápisník prinesie to najlepšie na stôl všetkým,
ktorí ho budú listovať, variť podľa neho, či dopĺňať
o ďalšie kváskové recepty.



S úctou k zdraviu a tradíciám.



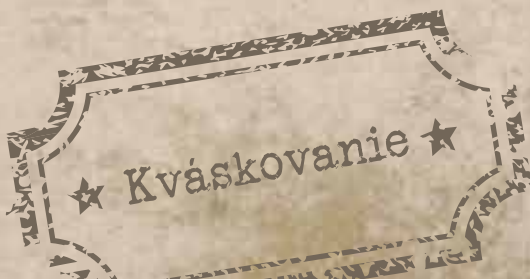
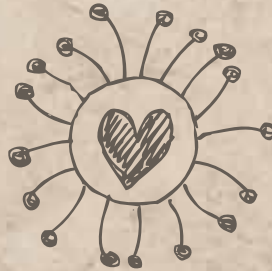
Zoznam receptov 

MOJE PRVÉ

KVÁSKOVANIE

BOLO DŇA

Jednoduchý chlieb	114
Ražný chlieb	118
Biely chlieb	122
Chlieb pre začiatočníkov	126
Martinské rožky	130
Moravské koláče	134
Starenkine parené buchty	138
Dokonalé linecké 123	142
Veľkonočná paska	146
Štedrák	150
Podpecník	154
Jednoduchá pizza	158
Socialistické rožky	162
Zapletanky	166
Strapačky s kapustou	170
PRAKTICKÉ TIPY A TRIKY	
Ako zväčšiť alebo zmenšiť veľkosť chleba	121
Tipy overené skúsenosťami	133
Tipy o ošatkách	145
SOS Prvá pomoc s kváskom	157
5 pravidiel, ktoré dodrž, ak chceš upiecť dokonalé rožky	165
Môj odkaz pre budúce generácie	174



Názov receptu:



Recept mám od:



Suroviny:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Poznámky k receptu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....


.....

.....

.....



 Počet ks:

 Veľkosť
ošatky/plechu:



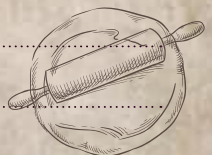
Doba prípravy štartéra:

Ostatná doba prípravy:

Doba pečenia/varenia:



Postup:



Názov receptu:

Podpecník



Recept mám od:

Naty



Suroviny:

100 g pšeničnej polohrubej múky

100 g vody

1 PL ražného kvásku

100 g pšeničnej polohrubej múky

200 g pšeničnej hladkej múky

80 g plnotučného mlieka

50 g roztopeného masla

1 vajce

1 PL sladu

1 ČL soli

BRYNDZOVÁ PLNKA:

200 g kyslej smotany

125 g bryndze

1/2 červenej cibule

100 g prerastenej slaniny

olej na potretie



Poznámky k receptu:

Do plnky:

hríby, klobása, bylinky

a aj sladká plnka.



Počet ks: 1

Veľkosť
ošatky/plechu: plech



Doba prípravy štartéra:
9 - 12 hodín

Ostatná doba prípravy:
5 - 6 hodín

Doba pečenia/varenia:
20 minút



R No. 15300
OKT. 02



K #upečené



Postup:

Suroviny na štartér v mise zmiešať, prekryť fóliou a nechať kvasiť pri izbovej teplote 9 - 12 hodín.

Do misy k správne vykvasenému štartéru pridať preosiatu múku spolu s ostatnými surovinami na cesto. Vymiesiť vláčne a poddajné cesto, ktoré sa odliepa od stien misy a aj od rúk. Jemná lepivosť cesta však ostáva. Misu s cestom prekryť fóliou a nechať kvasiť 3 - 4 hodiny pri izbovej teplote. Po 2 hodinách cesto raz zľahka premiesiť.

Vykvasené cesto vyklopiť pomocou stierky na plech vystlaný papierom na pečenie. Rukami cesto roztláčiť na hrúbku cca 1,5 cm.

Plech prekryť druhým plechom otočeným hore dnom a nechať 2 hodiny kvasiť pri izbovej teplote.

Kyslú smotanu zmiešať spolu s bryndzou. V zmesi môžu ostať kúsky bryndze. Cibuľu očistiť a nakrájať na kolieska.

Slaninu nakrájať na malé kocky.

Rúru dať rozohriať na 230°C.

Po 2 hodinách kvasenia cesto odokryť, rukami utlačiť stred cesta tak, aby bol zachovalý pekný vzhľad upečeného podpecníka.

Utlačeníím vzniknú aj okraje cesta, čo pomôže udržať plnku pekne na koláči. Na takto pripravené cesto rozotrieť bryndzu so smotanou, posypať slaninou a krúžkami cibule. Okraje cesta potrieť olejom.

Dať piecť do rozohriatej rúry a piecť cca 20 minút.

Upečený podpecník posypať čerstvým posekaným kôprom.



SOS PRVÁ POMOC S KVÁSKOM

- Kvasok bez bubliniek v chladničke môže znamenať, že bol redší a vyššia hmotnosť vody len vytlačila bublinky z kvásku von. Nemusi to nutne znamenať, že zomrel. Kvasok stačí, ak nakrmiš.
- Pleseň v kvásku je nepripustná. Maj preto rezervu: vysušený alebo zamrazený kvasok.
- Kvasok zakonzervuješ na viac ako 7 dní jeho vysušením alebo zamrazením. Využiješ to, keď pôjdeš napríklad na dovolenku.
- Ak ti kvasok zostal kvasiť na linke dlhšie ako mal, odober 1 PL z neho preč. Nič sa nestalo, kvasok len vyhladol, preto ho nakrm múkou a vodou znova.
- Acetónový zápach kvásku znamená, že kvasok je hladný. V tomto prípade ho nepoužívaj. Najprv ho ozdrav, zbav úplne zápachu a použi, až keď bude mať peknú vôňu.

Nikdy,
ale nikdy sa
nevzdávaj!



Názov receptu:

Jednoduchý chlieb



Recept mám od:

Naty



Suroviny:

150 g pšeničnej múky hladkej

alebo polohrubej

150 g vody

1 PL ražného kvásku

300 g pšeničnej múky hladkej

alebo polohrubej

2 PL krupice

170 g vody

1 v šupke uvarený stredne

veľký zemiak

2 ČL soli

1 ČL mletej rasce



Poznámky k receptu:

Z tohto cesta môžeš upiecť

upiecť aj bagety.

Ak nemáš krupicu,

daj menej vody.



Počet ks: 1

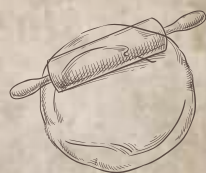
Veľkosť
ošatky/plechu: 750 g

Doba prípravy štartéra:
9 - 12 hodín

Ostatná doba prípravy:
4 - 5 hodín

Doba pečenia/varenia:
30 minút

...je taak chrumkavý!





Upeč chlieb
a teš sa z neho,
lebo je najkrajší.

Je tvoj!

