

Jak se stravuje Česká MTB reprezentace XCO na ME v italském Alpagu? Jako kuchař národního týmu jsem se rozhodl přinášet Vám denně čerstvé informace o tom jak se stravují a co jedí naši reprezentanti. Každý den Vám představím několik pokrmů, které podávám našim závodníkům a doprovodnému týmu. Držte nám palce a vařte s námi!.....

Den první: úterý/večeře

Bramborové noky se slaninou, sušeným rajčátkem a špenátem

Recept:

Najemno nakrájenou cibulku orestujte na olivovém oleji, přidejte česnek, slaninu, kapari, tymián a nakonec čerstvý špenát vše osolte a opepřete. Noky uvařte v osolené vodě a přidejte do základní směsi. Vše hezky spojte dohromady i s kostičkou másla. Hoblinky parmazánu jsou povinnost!

Dezert

Čokoládový pudink s vločkami, grilijášem a javorovým sirupem

Tak zase zítra!

Jídlu zdar a dobrou chuť / noc

Další den je pryč, a zde je kompletní menu České MTB reprezentace v XCO pro středeční den.

K obědu se podávala:

Tomatová polévka s čerstvou bazalkou a zakysanou smetanou.

a lehký kus kus salátek s červenou čočkou, cizrnou a kapary.

Zde je recept na tomatovou polévku:

Cibulku si orestujeme na olivovém oleji a másle, přidáme třtinový cukr, tymián a sůl. Poté vložíme drcená rajčata a vše společně povaříme. Ke konci přidáme nasekanou čerstvou bazalku a dochutíme citronovou šťávou.

Večeře:

Telecí kýta na paprice s rýží basmati

Recept:

Maso si nakrájejte, opepřete a osolte. Cibulku orestujte dozlatova společně s bobkovým listem a kmínem, vložte maso a vše společně znovu restujte až se maso zatáhne, a pustí tuk. Přidejte sladkou papriku a mletý zázvor a půl min. znovu restujte. Poté vše zalijte studenou vodou a duste maso do měka. Maso vyndejte a omáčku začněte zahušťovat ovesnými vločkami a smetanou. Vše důkladně rozmixujte a popřípadě dolad'te soli. Maso vložte zpátky do omáčky společně s kostkou vychlazeného másla.

Dobré chutě,

a zase zítra!

Dnes hodně náročný den! Hodně vaření a velké drama při štafetě. Ale postupně.....

Vydatná snídaně a potom k obědu **netradiční bramboračka....**

Tady je recept!

Na másle osmahneme cibulku společně s drceným kmínem, bobkovým listem a tymiánem. Přidáme lišky česnek a krátce orestujeme. Zalijeme vodou a přivedeme k varu. Poté přidáme nakrájenou mrkev, červenou čočku, batáty a krátce povaříme. Ke konci na zahuštění přidáme opražené vločky, a dochutíme majoránkou. A nakonec kostka vychlazeného másla.

Potom štafeta..... viz fcb mtbrepresentace

...a ta zasloužená večeře

Pečená kuřecí galantina na tandori koření, parmezanové brambůrky a dip se zakysané smetany s kapari

Recept:

Vykostěte celé kuře a rozřízněte na půl tak, aby vám zbylo na každé straně prso se stehnem. Prso si zvrchu rozřízněte napůl a otevřete směrem ke stehnu jako knížku a maso si rozklepejte, tím vám vznikne velký plát masa, který osolte a opepřete. Galantinu si naplňte dle chuti, např. dušenou mrkví, slaninou, žampiony....a dovnitř vložte větvičky čerstvého tymiánu. Galantinu si zarolujte, roládu potřete olivovým olejem, osolte a zabalte do alobalu, utáhněte, aby vám znikl váleček. Vložte do vody, která by se neměla vařit (cca 80st. C) a táhněte zhruba 1,5 hodiny. Poté vytáhněte, rozbalte, nechte vychladit.

Na potřetí rolády:

Rozmícháme tandori koření v olivovém oleji, potřeme tím roládu a dáme péct do trouby na barvu a na kůrku.

No a nakonec jako na každé repre akci tradiční „repre tiramisu“

Recept najdete na:

<http://www.calabrone.cz/.../135-martin-jarous-od-plotny-ke-ko...>

Dnes ještě vyladěné o čerstvou vanilku

Buon Appetito!

a to by pro dnešek stačilo.....

zítra váříme dále ČA000

Předposlední den vaření v italském A'lpagu je pryč, ale já Vám ještě dlužím pár receptů, které jsem dnes vařil našim reprezentantům před zítřejším závodem.

Vše začalo **ranní rýžovou kaší s vanilkou a javorovým sirupem.**

Recept:

Na tuto kaši použijte rýži typu Carnaroli. Rýži uvařte v lehce osolené vodě společně s hnědým cukrem a luskem vanilky. Rýže díky své vlastnosti Vám sama vytvoří kašovitou konzistenci a změkne. Ke konci přidejte kostičku vychlazeného másla a přelijte javorovým sirupem.

Oběd:

Špenátová polévka

Chřestové rizoto s cukrovým hráškem a parmezánem

Recept:

Cibulku si orestujte na olivovém oleji a másle , přidejte nakrájený chřest a cukrový hrášek. V této fázi bych přidal bílé víno a nechal ho vyvařit, ale zde vařím bez alkoholu? tak nic. Přidejte stejný typ rýže jako na sladkou kaši a společně vše zarestujte. Zalijte sláným vývarem a na mírné teplotě vařte do měkka. Kostka másla a hoblíčky parmazánu jsou povinnost!

A konečně večeře.....

Salátek s červené čočky a cizrny , pečená rýže basmati, vepřová panenka a omáčka z vyšlehané nivy dodala všem závodníkům potřebnou energii na zítřejší den

A samozřejmě byl i dezert....

Piškotový dort ze zakysané smetany a tvarohu s banánem, kokosem a grilijášem.

No a ty ohlasy?

mlaskmlaskmlask

Díky a zase zítra!!!!lí

Tak jsme se „projedli“ na konec našeho reprezentačního okénka o vaření a je zde závěrečný report, pár majstrštiků

a zajímavých čísel.....

Co se snědlo:

300 housek

490 šálků espressa

12 štrůdlů

15 kg rýže

9 kg vepřové panenky

120 l domácího ledového čaje

2 kg nutely

3 kg sušeného ovoce

.....a jeden meloun ?

V kuchyni mi pomáhalo mnoho celebrit jak ze šoubyznysu,tak ze sportu....?

A ještě jeden **recept na výborné tagliatelle bolognese:**

Hovězí zadní si nakrájíme na slabé nudličky, které si osolíme a opepříme. Cibulku si orestujeme na olivovém oleji společně s česnekem, dále přidáme strouhanou mrkev, bobkový list, kostku másla a vše ještě společně restujeme.

Po zarestování přidáme drcená rajčata a provaříme. Maso si z prudka opečeme na pánvi a přidáme do směsi. Maso dusíme do měkka. Dochucuji čerstvou bazalkou ! A parmazán to je jasné.

Díky že jste s námi vařili a kdyby Vám nebylo v receptech něco jasné, tak klidně napište.....

Zdravíme z italského A'lpaga

.....jde se závodit !