

červenec 2010

# BLESK

# HOBBY

DŮM | ZAHRADA | PĚSTUJEME | CHOVÁME



Téma měsíce:

# Léto s kovbojem



POUZE  
23 Kč

Jak se daří milovníkům koní? Kdo vybudoval největší westernový areál? A kde zažít prázdninová dobrodružství? Prozradíme vám to na str. 6 až 11!

Klatovské karafiáty

ozdobí každou zahrádku str. 12-13



S námi zvládnete  
stavbu udírny str. 38-39



Poradíme vám, jak si  
vybudovat tůňku str. 44-45

# Velkorysé SOUKROMÍ Michala Davida

str. 26-28

Blesk Hobby  
slaví 5 let!

**PRIMA LUŠTĚNÍ**  
o super ceny i pro zábavu  
Nepřehlédněte soutěže o báječné výhry!





Víte, že resveratrol – látka obsažená mimo jiné v červeném vínu – zpomaluje stárnutí buněk? Dost pádný důvod k tomu, abyste si tento elixír zdraví a mládí dopřáli také v kuchyni.

## TELECÍ NA HOUBÁCH A ROZMARÝNU

**Suroviny (pro 4 osoby):** ● 4 kusy telecího hřebínku ● 4 lžíce sádla ● 200 g hub (lišky, babky, hřibky) ● 200 ml červeného vína ● 600 g brambor ● 1 cibule ● rozmarýn ● sůl ● pepř ● celý kmín

**Postup:** Omyté maso osolte, opepřete, pokmínujte a potřete rozehřátým sádlem. Spolu s větvičkou rozmarýnu kousky telecího jednotlivě zabalte do alobalu a vložte do pekáčku. Pečte ve středně vyhřáté troubě při 175 °C po dobu 60 minut. Mezitím si na rozpálené pánvi osmahněte cibulku, přidejte houby a směs podlijte 100 ml červeného vína; osolte a opepřete je. Pomalu duste do změknutí. Nyní si oškrábejte brambory a uvařte je. Po 60 minutách maso z alobalu vyjměte a vraťte zpět do pekáčku. Přidejte trochu oleje, přelijte ho zbylým červeným vínem, zvyšte teplotu na 200 °C a dejte telec ještě asi na 15 minut dopéct. Podávejte s bramborem a podušenou směsí hub.

# Lahůdky

## S ČERVENÝM VÍNEM

### Z JEDNOHO HRNCE

**Suroviny (pro 4 osoby):** ● ¾ kg vepřového masa ● 150 g slaniny ● 2 papriky ● 2 rajčata ● 1 cibule ● 600 g brambor ● 200 ml červeného vína ● olej ● máslo ● petrželka ● kmín ● majoránka ● sůl ● pepř

**Postup:** Maso omyjte, nakrájejte na kostičky, osolte a opepřete. Pak ho vložte do misky, promíchejte se 3 lžícemi oleje a nechte chvíli uležet v chladu. Oškrábejte brambory, osolte je, pokmínujte a dejte vařit. Po dovaření z nich slijte vodu a odložte je stranou. Maso vyndejte z ledničky a orestujte ho na oleji spolu s nasekanou cibulí a na kostičky nakrájenou slaninou. Přidejte nakrájená rajčata, papriky a přilijte víno. Vše duste pod pokličkou do úplného změknutí masa. Pak vraťte hrnec s bramborami na plotnu, směs s nimi promíchejte a vše na mírném ohni povařte. Těsně předtím, než budete jídlo podávat, přidejte do hrnce plátek másla a nechte ho rozpustit. Na závěr pokrm posypte čerstvou petrželkou.



**Doba přípravy:**  
35 minut  
**Doba pečení:**  
120 minut

### Proč si dopřát červené víno?

Vědci zjistili, že dokáže ničit bakterie způsobující infekci. „Tyto účinky potvrzují už starobylé recepty. Svařte ¼ l červeného vína Medvědí krev, ve kterém smícháte po 1 dílu květu černého bezu, lípy a podbělu. Přidejte list jitrocele, truskavce, máty a dobromysli. Po vypití si hned lehněte, protože tato směs vyvolává silné pocení,“ uvádí **MUDr. Karel Blatný.**



### PIKANTNÍ KUŘECÍ NUDLIČKY

**Suroviny (pro 4 osoby):** ● 500 g kuřecích prsíček ● 4 jarní cibulky (nebo pórek) ● 100 g arašídů ● 1 až 2 chilli papričky ● na marinádu: 200 ml červeného vína, 2 stroužky česneku, 1 vejce, 2 lžíce škrobové moučky, olej, sůl, pepř, 2 lžíce sójové omáčky

**Postup:** Kuřecí maso omyjte a nakrájejte na nudličky. Vložte je do mísy, osolte a opepřete. K masu přilijte víno, přidejte rozmačkané stroužky česneku, vejce, škrobovou moučku a sójovou omáčku. Vše důkladně promíchejte. Na pánvi rozehřejte olej a nudličky zprudka osmahněte, potom zmírněte oheň a směs za občasného míchání povařte. Mezitím omyjte chilli papričky a jarní cibulky. Papričky nakrájejte na větší kousky, cibulku na kolečka (několik koleček si odložte na ozdobu) a spolu s arašídů vše přidejte k masu. Krátce povařte a můžete servírovat.

**Doba přípravy:**  
25 minut  
**Doba pečení:**  
35 minut

