Jak ušetřit při vaření?

„Než počneš vařit, pomysli, co vařiti budeš, abys nedělala jídel, na která je času dosti, a jídla, která se měla dříve vařiti neb péci, nenechala na dobu pozdější; byl by oběd zkažený.“ To je jedna z rad, které mohly dívky vyslechnout na přelomu minulého století… Tuto radu konkrétně dávala Anuše Kejřová, majitelka koncesované školy kuchařské a učitelky vaření na dívčí měšťanské škole a dívčím lyceu v Hradci Králové.

Se svou troškou do mlýna však za mnou přicházela i moje značně sečtělá sousedka Milena. Často hudrovala: ***“Nekupuj balenou vodu, voda z vodovodu je prý v Čechách dokonce čistější a zdravější než ta balená.”*** Pak také doporučovala: ***“Vař konečně v té mikrovlnce! Uspoří ti to čas, energii a zachováš nutriční hodnotu potravin. Také při vaření nepotřebuješ tolik tuku a to je výborné při těch tvých neustálých dietách.”***

Sousedka Milena mne také zásobovala nejrůznějšími „šetřícími“ recepty. Manžel Ota její snahu i výsledná jídla vždy chválil, až jednou se jako milovník masa pořádně naštval. Milena totiž připravila falešný tatarák z brambor. Použila všechny ingredience jako na přípravu tatarského bifteku, jen maso nahradila vařenými a nastrouhanými brambory. Ota si nejdříve docela pochvaloval, ale když zjistil, co jí, hulákal na svoji drahou polovičku: *„A to mi chceš říct, že mám brambory namazaný na chlebu?“*

My vám nyní recept na tento výborný tatarák přinášíme…

Bramborový tatarský biftek

6 středně velkých brambor, 1 cibule, 1 jarní cibulka, 5 stroužků česneku, 2 lžíce olivového oleje, 5 lžic kečupu,1 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce worcesteru, 1 lžíce dijonské hořčice, 1/2 lžičky kari, sůl, mletý černý pepř, špetka chilli, trochu mleté sladké papriky

Brambory uvaříme ve slupce, slijeme a vychladlé oloupeme a nastrouháme. Obě cibule očistíme a nadrobno nakrájíme, stroužky česneku zbavíme slupky a posekáme rovněž nadrobno. Cibuli i česnek přidáme k nastrouhaným bramborům. Zakápneme olivovým olejem, přidáme kečup, sójovou omáčku, worcester, hořčici a kari. Podle chuti osolíme, opepříme a přidáme chilli s mletou sladkou paprikou. Společně všechny suroviny spojíme a dáme vychladit na hodinu do ledničky. Mezitím si opečeme topinky (na oleji) a tatarák na ně mažeme a podáváme.