

## Retro jídelní lístek 1

### Pondělí

Oběd: Polévka hrachová, buchty. — Večeře: Telecí kořínek s brambory.

### Úterý

Oběd: Polévka chlebová, karbanátky s bramborem a se zelím, smaženec s malinovou šťavou. — Večeře: Studené karbanátky s okurkou a chlebem. Dětem mléko a chléb.

### Středa

Oběd: Polévka kroupová, špenát se svítkem, osmažené vdolečky s borůvkovou marmeládou, tvarohem a smetanou. — Večeře: Dětem vdolečky od oběda, s kakaem, velcí uzeninu.

### Čtvrtek

Oběd: Polévka hovězí s kapáním, hovězí maso » houskovým knedlíkem, koprová omáčka. — Večeře: Osmažené knedlíky s vajíčky.

### Pátek

Oběd: Polévka zeleninová se sušenými houbami a se ságem, černý kořen se smaženou houskou a máslem, krupičník s kompotem ze sušených švestek. — Večeře: Dětem krupičník od oběda, velcí chléb s máslem, jogurt (pro dva jeden) a toleranc (rozhoda).

### Sobota

Oběd: Polévka z kostí se zeleninou a rýží beefsteaky s bramborem a hlávkovým salátem. — Večeře: Míchaná vejce s pažitkou, chléb.

### Neděle

Oběd: Polévka z jarní zeleniny, vepřové maso na sardeli s jemným knedlíkem nebo bramborem, rychlý koláč. — Večeře: Dušená telecí játra, dopoledne upravená, s rýží ohřátou nad parou. (Dětem též.)

## Nepravé koroptve

Půl kg odleželého masa z hovězí kýty nakrájíme na tenké řízečky a sklepneme je tak, aby byly as jako půl prstu tlusté a o něco větší nežli dlaň. Vezmeme asi 10 dkg vařeného tučnějšího uzeného masa, dvě menší kyselé okurky a oboje nakrájíme na silnější nudličky. Na každý vyklepaný řízek dáme něco těch nudliček z uzeného a okurky, poprášíme jemně solí, špetičkou pepře a svineme řízky v menší závitky, asi jako koroptev velké, které převážeme nití, aby se při další úpravě nerozvinuly.

Na omeletní pánvi rozpálíme 3 dkg margarínu Smetol a když prudce vře, tu v něm rychle ty závitky na všech stranách do růžova osmažíme (oblanšujeme). Do rendlíku dáme 2 dkg margarínu Smetolu, necháme rozpustiti, přidáme jednu menší, drobně rozkrájenou cibulku, celkem tři lžíce na nudličky nakrájené zeleniny, celeru, petržele a mrkve, necháme zpěnit. Okořeníme to třemi celými pepři, čtyřmi novými kořeními, jedním jalovcem, jedním hřebíčkem a půlkou bobkového listu a necháme to asi tři minuty pod pokličkou dusiti. Pak přidáme tam ty opečené závitky, zalijeme je naběračkou slabší polévky a dusíme asi hodinu do měkka.

Měkké závitky nití zbavené složíme na horkou mísu. Zbylou omáčku v rendlíku zahustíme lžící tmavší jíšky a necháme ji chvíli povařiti — zahoustnouti. Pak přidáme do ní lžíci

kyselého stol. vína, lžičku hořčice, několik kapek citronové šťávy a necháme to na kraji plotny dobře promíchané asi 5 minut státi. Hotovou omáčku procedíme na závitky na míse složené a obložíme je brambory po francouzsku upravenými, tak. zv. Pommes frites.

### **Vepřové maso na sardeli**

Vepřové maso z krkovičky po očištění nasolíme, vložíme na rozpěněnou, na kousky pokrájenou slaninu (5 dkg) a potíráme při dušení pod pokličkou máslem, rozetřeným se sardelí (5 dkg). Zcela měkké maso pokrájíme na plátky, omáčku procedíme, zahustíme kyselou smetanou, v níž jsme rozkverlaly mouku, necháme ještě povařit a zalijeme jí maso.

### **Krupičník**

Na misce utřeme čtyři žloutky se čtyřmi lžičkami cukru. Se sněhem ze čtyř bílků (tuhým) přidáme 22 dkg jemné krupičky. Těsto vložíme do vymaštěné, moukou vysypané formy a zvolna pečeme do zlatožluta. Upečené vyklopíme a vložíme do většího kastrolu, v němž máme upravený krém. V krému necháme na pokraji plotny povařit, čímž krupičník nabobtná a nabude dobré chuti. Na hlubší misce podá se s krémem, jenž se nevsákl. Krám: Do ¾ litru syrového mléka rozmícháme dobře 2 žloutky a 13 dkg cukru, přidáme trochu citronové kůry a vanilky a přivedeme do varu. Do vařícího zakverláme trošku mléka s bramborovou moukou (asi 2 lžíce) a necháme opět trochu povařit. Do trochu zchladlého přidáme 2—3 lžíce rumu.

### **Retro jídelní lístek 2**

#### **Pondělí:**

Oběd: Polévka ze zeleniny s rýží, lívance. — Večeře: Hrachové pureé s párky.

#### **Úterý:**

Oběd: Polévka hovězí s bramborovými kostičkami, hovězí maso, knedlík, koprová omáčka. — Večeře: Knedlíky opékané s vajíčky.

#### **Středa:**

Oběd: Polévka bramborová, francouzské brambory, jablkový závin. — Večeře: Míchaná vejce s pažitkou, žemle.

#### **Čtvrtek:**

Oběd: Polévka brzlíková, skopová kýta na smetaně s jemným knedlíkem, — Večeře od oběda, dětem vločková kaše, brusinky.

#### **Pátek:**

Oběd: Polévka hrachová, špenát se sázenými »volskými oky«, omelety. — Večeře: Cejn na sardeli s bramborovou kaší.

#### **Sobota:**

Oběd: Polévka celerová, kynuté knedlíky s rozředěnými borůvkovými povidly. — večeře. Smažený mozeček s vejcem namazaný na chléb.

#### **Neděle:**

Oběd: Polévka z kostí se špenátovým svítkem, chřest z konzervy, vařený, sypaný houskou, s máslem, vepřové kotlety na smetaně s noky, zmrzlé koláče. — Večeře: Kotlety od oběda s noky, dětem koláče s kávou.

## Zmrzlé koláče

$\frac{3}{4}$  kg sypké mouky prohřejeme. Půl kg z ní dáme do mísy a do zbývajících čtvrt kg zpracujeme 40—50 dkg másla. Placku z tohoto máslového těsta vložíme mezi dva talíře a dáme do studena. — Mouku na míse zaděláme: 12 lžic smetany, 5 žloutků, 7 dkg cukru, trochu soli a citronové kůry, vše dobře rozkverláme a vlijeme do těsta. Pak přidáme kvásek z 5 dkg kvasnic a těsto dobře vypracujeme. Kdyby těsto bylo řídké, přidáme mouky, aby bylo hezky tuhé.

Těsto necháme jen asi půl hodiny odpočinout, pak dáme na pomocný vál, rozválíme, vložíme na ně máslovou placku odpočínutou, přikryjeme těstem a rozválíme, složíme do tvaru psaní, zase rozválíme, tak třikrát opakujeme, jako při máslovém těstu. Po třetím složení těsto dáme do ubrousku v studené vodě namočeného — a vyždímaného — dáme do mísy, přikryjeme a necháme v chladu přes noc. Ráno těsto hned rozválíme a děláme koláče do šátečku — táhneme vždy dva cípy naproti sobě a spojíme — a na nepomaštěném plechu je necháme dobře vykynout a pak rychleji v prudší troubě upečeme.

Po upečení hned cukrujeme, protože tak cukr lépe chytí. Uložíme je do mísy s poklicí — nejlépe polévkové — neboť tak nejdéle vydrží. Nejsou právě nejlevnější, ale uvážíme-li, že v neděli máme dobrý moučník a mezi týdnem ještě tyto výborné koláčky, neodoláme.

## Cejn na sardeli

Očištěného, trhnutého cejna vložíme na pekáč, osolíme uvnitř i navrch, potřeme sardelovým máslem a pečeme na lupenkovém prkénku, jež koupíme zvlášť pro tento účel. Musíme být opatrní, aby se nám nerozpadl dlouhým pečením. Můžeme zalít dvěma či třemi lžicemi bílého vína.

## Skopová kýta na smetaně

Skopovou kýtku zbavíme částečně loje, dobře naklepeme, osolíme, protáhneme slaninou, vložíme na rozpálené sádlo, na hrubě pokrájenou cibuli, kořenovou zeleninu, kousek slaniny, pepř v celku — asi 6—8 zrněk — 1 bobkový list a dusíme. Při podlévání pečeme 1 a půl až 2 hodiny. Pak kýtku vyjmeme, omáčku přecedíme, zahustíme kyselou smetanou, nakrájenou kýtku do ní vložíme. Jídlo musíme podat horké na teplé talíře.

## Vepřové kotlety na smetaně

Vepřové kotlety naklepeme, osolíme, obalíme v mouce a dáme na jemně krájenou rozpěněnou cibulku — přidáme trochu ještě tlučeného kmínu, necháme opéci, když vysmahuje, zalijeme polévkou nebo vodou. Když jsou kotlety úplně měkké, zalijeme omáčku kyselou smetanou, necháme povařit a podáme.

## Jazyk s polskou omáčkou

Hovězí jazyk vaříme ve slané vodě nejméně 3 hodiny. Pak jej vyjmeme, oloupeme, nakrájíme šikmo na plátky a vložíme do připravené omáčky: tmavší jíšku rozředíme polévkou z jazyka, přidáme asi 12 kostek páleného cukru, trochu jemně krájené citronové kůry, sklenku vína, špetičku tlučeného hřebíčku a nového koření, 4 dkg hroznůvek a 5 dkg loupavých, na nudličky pokrájených mandlí. Pro pikantní příchuť přidáme trochu citronové šťávy. Omáčku povaříme, vložíme do ní plátky, povaříme znovu, pak dáme na mísu, obložíme knedlíkem.

## Retro jídelní lístek 3

*Retro jídelníček na celý týden a recepty na skvělé moučníky (1929)  
původně vyšlo: Hvězda čl. paní a dívek 1929, autor neuveden.*

### Originální dobový jídelníček obědů a večeří.

#### Jídelní lístek.

##### Pondělí

Oběd: Polévka ze zeleniny s rýží, dušená kapusta s bramborem, tašky s povidly. — Večeře: Vuřty s octem a cibulí, chléb.

##### Úterý

Oběd: Polévka chlebová, vepřové kotlety na kmíně s bramborovými šištičkami. — Večeře: Kakao, žemle s máslem.

##### Středa

Oběd: Polévka z kostí s morkovými knedlíčky, buchty. — Večeře: Telecí paprika s rýží.

##### Čtvrtek

Oběd: Polévka z vepřového masa, zapražená, s kapáním, vepřový ovar s křenem a chlebem, krupicový náryp. — Večeře: Slaninové knedlíky se zelím.

##### Pátek

Oběd: Polévka bramborová, žemlovka. Večeře Bramborová kaše s párky.

##### Sobota

Oběd: Polévka hovězí s nudlemi, hovězí maso s houskovým knedlíkem a rajskou omáčkou. Po obědě pečená jablka. — Večeře: Opékané knedlíky od oběda s vajíčkem.

##### Neděle

Oběd: Polévka z kostí s piškotovým svítkem, anglické závitky s rýží, čokoládový dort se šlehanou smetanou. — Večeře: Studená telecí pečeně nadívaná, v sobotu připravená, se švestkovým kompotem.

### Dort Lady

Na míse třeme 6 žloutků s 12 dkg tlučeného cukru asi po  $\frac{3}{4}$  hodiny. Pak přidáme k tomu 8 dkg strouhaných mandlí ve slupce, 6 dkg strouhaných oříšků, 2 tabulky strouhané čokolády, 2 lžičky strouhané housky a třeme vše dále asi po  $\frac{1}{4}$  hodiny, až se vše dobře spojí. Mezitím ušleháme ze 6 bílků tuhý sníh. Vezmeme asi třetinu ušlehaného sněhu, zlehka to zamícháme k utřenému, načež teprve přidáme ostatní zbylý sníh, neboť jen tak docílíme řádného spojení sněhu s utřenou hmotou.

Vymažeme dortovou formu omastkem, vysypeme jí moukou, připravenou hmotu do ní nalijeme a nožem hladce urovnáme. Dáme ji do dobře prohřáté trouby a upečeme do růžova. Když se prst do upečeného neboří, pak jest dosti.

Upečený, vychladlý dort rozřízneme po výši ve dvě půlky a jednu z nich potřeme meruňkovou neb rybízovou marmeládou. Druhou půli potřeme následujícím krémem:

10 dkg čajového margarínu Smetolu třeme do pěny. Za dalšího stálého tření k jedné straně zatřeme k němu 10 dkg tlučeného cukru a jeden sáček vanilinového cukru. 2 tabulky čokolády strouhané a 2 vejce a třeme dále tak dlouho (asi 20 minut), až jest krém pěkně hustý. Složíme ty dvě potřené půlky v celek — dort — povrch i po stranách potřeme zbylým krémem a poházíme mletými neb strouhanými ořechovými neb oříškovými jádry.

### Tvarohové vdolečky

Připravíme si v hrnečku vlahého mléka z kostky cukru a 2 dkg čerstvých kvasnic na kamnech kvásek.

Mezitím třeme na misce 4 dkg margarínu Smetolu s 1 vejcem, 1 žloutkem a za dalšího tření přidáváme k tomu po částkách 15 dkg dobrého, čerstvého tvarohu a 4 dkg tlučeného cukru. Do utřeného přidáme vykynutý kvásek, zamícháme to zlehka a přidáme k tomu 25-30 dkg jemné mouky, do které přidali jsme lžičku soli. Vypracujeme to v těsto nepřilíš husté, ale ani řídké. Vyklopíme je ihned na pomoučený vál, vyválíme válečkem v mouce obaleným na

placku as jako malík silnou, ze které tvořítkem na koblíhy vykrájíme menší vdolečky, klademe je na pomoučené prkno a dáme je do tepla dokynouti.

Vykynuté smažíme v rendlíku, ve kterém máme dostatečné množství rozpáleného margarinu Smetol, po obou stranách do růžova. Usmažené vdolečky klademe na okraj talíře, aby z tuku odsákly. Pak je buď pomážeme dobrými švestkovými povidly, rozředěnými trochou rumu a posypeme je buď strouhaným syrečkem, nebo perníkem. Kropíme je buď kyselou smetanou, nebo rozpáleným máslem. Můžeme je třeba posypati pouze skořicovým cukrem. Vdolečky takto upravené jsou kypré, vláčné a chutné.

**Zdroj: *Bejvávalo.cz*:**