



RECEPTY A JÍDLO 10. 02. 2017

Tipy na valentýnské menu pro dva

Výklad původu dne svatého Valentýna je dvojí. Zatímco první legenda svátek spojuje se svátkem Lupercalia slaveném ve starověkém Římě, druhá pověst...

Proč se Valentýn slaví 14. února?

Výklad původu dne **svatého Valentýna** je dvojí. Zatímco první legenda svátek spojuje se svátkem Lupercalia slaveném ve starověkém Římě, druhá pověst tihne k verzi o knězi Valentýnovi. Ten údajně za vlády Claudia II. tajně oddával mladé páry, které by se podle nařízení vládce jinak nemohli vzít. Nakonec byl ale za svůj čin zatčen a popraven právě 14. února. Proto tedy druhý únorový týden, jehož výběr není náhodný. **Den svatého Valentýna** se nejprve začal slavit v anglosaských zemích, odkud se později hlavně z komerčních důvodů rozšířil do Evropy.

NÁŠ TIP:

Přečtěte si [vše o Valentýnu, svátku všech zamilovaných!](#)

Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše. Nebo naopak?

Pokud se rozhodnete oslavit **svátek zamilovaných**, nejlepší je s partnerem předem probrat svá očekávání. Ve vztahu totiž stejně jako ve vědeckém výzkumu platí, že by člověk neměl nic očekávat. Takže pokud doufáte, že vás partner překvapí **romantickou večeří** nebo tajným výletem, přestože to nikdy dříve neudělal, mohli byste být lehce zklamaní. A to přece nechcete. Proto je lepší se o všem pobavit a domluvit se, jak budete **čtrnáctého února** trávit.

Ženy si Valentýn představují romanticky

Většina žen chápe **svátek zamilovaných** jako příležitost strávit se svým protějškem pěkný večer. Muž svou partnerku určitě potěší **romantickou večeří**, a to buď vlastnoručně připravenou doma, nebo v restauraci. Některé ženy také rády vyrazí do kina nebo se na romantický film rády podívají v teple domova. A v úvahu přichází i procházka nebo horká vana se spoustou svíček. Zatímco ženy tedy mají většinou o romantickém večeru jasnou představu, muži většinou s prožitím svátku dost tápají. I proto je **Valentýn** většinou v režii samotných žen. Muže určitě potěší s láskou připravená **večeře**, nové smyslné prádlo nebo jiné překvapení. Pokud jste se tedy rozhodli svého partnera romantickou a s láskou dělanou večeří, máme pro vás několik tipů.

Jaké valentýnské recepty jsou sexy?

Držme se faktu, že Valentýn je svátek zamilovaných, při kterém lidé chtějí být spolu a užít si trochu romantiky a možná i vzrušení. A stejná pravidla byste měli respektovat i při přípravě **valentýnského menu**. Vybírejte takové ingredience, které jsou **lehké**, vizuálně přitažlivé a **lehce exotické**. **Valentýnské menu** by mělo nabudit vaše chuťové pohárky a povzbudit vás k dalšímu trávení večera. Zároveň se nebojte experimentovat, takže pokud jste vždycky chtěli vyzkoušet sushi, pak je právě svátek zamilovaných vhodnou příležitostí ochutnat tuto asijskou lahůdku. A tabu není ani alkohol, který můžete použít jak při přípravě pokrmů, tak při jejich servírování.

Afrodiziakum je to pravé pro valentýnské recepty

Afrodiziakální potraviny obsahují živiny a látky, které ovlivňují činnost pohlavních orgánů, případně stimulují **chuť na sex**. Afrodiziaka se přitom dělí do několika skupin. Některé potraviny příznivě ovlivňují nervovou soustavu, jiné přitom záleží na našich vzpomínkách. Může se jednat například o vůni levandule, při které si vzpomeneme na romantickou dovolenou v Provence, a tím se uvolníme. Jako **afrodiziakum** působí také pálivé potraviny jako je chilli nebo pepř, které prokrvují tělo včetně pohlavních orgánů. A fungovat budou zaručeně i potraviny s funkcí odbourávat stres. Příkladem je alkohol, ale endorfiny dokáže spolehlivě uvolnit i kvalitní čokoláda.

Mezi **afrodiziakální potraviny**, které můžete rozhodně využít pro valentýnské menu, určitě patří celer, chřest, olivy, mrkev nebo avokádo. Z ovoce pak určitě zafungují jahody, maliny, broskve, fíky, ananas nebo granátové jablko. Pro hlavní chod pak můžete využít jakékoliv mořské plody nebo šťavnaté hovězí maso. Koření použijte buď ostré jako chilli, zázvor, černý pepř, česnek nebo voňavé, jako bazalku, rozmarýn, skořici či vanilku. **Valentýnské recepty** také vhodně doplní alkohol jako šampaňské, **sekt**, prosecco, silné červené nebo bílé **víno** s menším procentem alkoholu či koňak.

Pro valentýnské menu využijete avokádo i krevety

Valentýnský **předkrm** by měl být lehký, ideálně lehce pikantní, čímž by měl nastartovat chuťové pohárky k jejich další činnosti. Ideální jsou lehké pomazánky s křupavými toasty, pečená zelenina a s dipem nebo variace mořských plodů. Naopak tabu jsou těžké potraviny, které zatěžují organismus jako je majonéza, smažená jídla nebo bílé pečivo. **Hlavní jídlo** by pak mělo uspokojit žaludek, ale zbytečně ho nezatěžovat.

Posledním a nejdůležitějším bodem večere je **dezert**. Ten by měl být smyslný a hříšný, a tím udělat tečku za kulinářským prožitkem. Vhodná je vysokoprocenní čokoláda, smetana, čerstvé ovoce nebo lehounký piškot. Na jindy byste si naopak měli nechat kynutá těsta, těžké máslové krémy nebo pracně tažené záviny. Svého partnera určitě potěšíte lehkým čokoládovým dortem z kvalitní hořké

čokolády, citrónovými tartaletkami nebo smetanovou pěnou s čerstvým ovocem. To už záleží na chuti každého.



Inspirace na Valentýnské recepty

Abyste v kuchyni na **Valentýna** zbytečně netápali a zbylo vám víc času na příjemný večer s vaším milovaným, připravili jsme pro vás inspiraci, co vařit na **valentýnské menu**. Níže najdete recept na předkrm, hlavní chod i dezert, které berte jako inspiraci pro druhé únorové úterý. Takže si ho užijte a mějte se rádi.

Předkrm

Guacamole s opečenými ostrými toasty

Ingredience (pro 2 osoby):

- zralé avokádo
- jarní cibulka
- stroužek česneku
- zralé rajče zbavené semínek
- citrónová šťáva
- sůl a bílý pepř

Postup:

Avokádo rozkrojte, nožem opatrně vyjměte pecku a lžící vydloubněte do misky obsah. Ten rozmačkejte vidličkou. Přidejte najemno nakrájenou jarní cibulku, rozetřený stroužek česneku a nadrobno pokrájené rajče, které jste předtím zbavili semínek. Avokádovou pomazánku zamíchejte, přidejte citrónovou šťávu podle chuti, osolte a opepřete a nechte chvíli uležet, aby se spojily všechny chutě. Krátce před podáváním si opečte celozrnné toasty, které potřete chilli nebo česnekem a lehce zakápněte olivovým chilli olejem. Guacamole nedělejte dlouho dopředu, avokádo totiž na světle obvykle černá, proto se do pomazánky přidává citrón, který černání naopak omezuje. Předkrm na tohle valentýnské menu výborně doplní suché bílé nebo růžové víno.

Hlavní jídlo

Hovězí steak s celerovými hranolky a ostrým dipem

Ingredience (pro 2 osoby):

- 2 hovězí steaky
- šalotka
- 2 lžíce dijonské hořčice
- velký celer
- olivový olej
- 3 lžíce zakysané smetany
- stroužek česneku
- citrónová šťáva
- čerstvé bylinky
- sůl a pepř

Postup:

Připravte si dva steaky z vyztálého hovžzího masa. Šalotku si nadrobno nakrájete a smíchejte se dvěma lžícemi dijonské hořčice. Do marinády obalte maso a nechte odležet alespoň 5 hodin. Celer oloupejte, nakrájete na hranolky a vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a peče na 180 stupňů asi 30 minut, dokud nejsou celerové hranolky měkké. Připravte si dip. V misce smíchejte tři lžice zakysané smetany se lžící olivového oleje, rozmačkaným stroužkem česneku, citrónovou šťávou podle chuti a čerstvými nasekanými bylinkami. Vhodný je rozmarýn, bazalka nebo petržel. Osolte a opepřete. Nakonec si připravte maso, které krátce opeče z každé strany. Hovžzí steak podávejte s upečenými celerovými hranolky a smetanovým dipem. Jídlo krásně doplní červené víno.

Dezert

Hříšně dobré ovoce s čokoládou

Ingredience (pro 2 osoby):

- polovina ananasu
- granátové jablko
- jahody
- maliny
- mango
- tabulka vysokoprocentní čokolády
- 100 ml tučné smetany

Postup:

Ovoce si očistěte, nakrájete a naservírujte do misek. Ve vodní lázni si rozpustěte čokoládu a pomalu jí smíchejte s tučnou smetanou. Nakrájené ovoce si napichujte na párátko, máčejte v čokoládě a vkládejte do úst. Tenhle dezert stejně jako ostatní valentýnské recepty, vhodně doplní šampaňské, sekt nebo prosecco.