



**Omelety, palačinky  
(apetit)**

---

## Příprava těsta

---

Základem omeletového těsta je polohrubá mouka, kterou předem prosijeme. Dále to jsou tekutiny, především mléko a minerální voda bez příchuti nebo sodová voda. Minerální vodu můžeme nahradit obyčejnou, omelety ovšem nejsou tak křehké a nadýchané. Bez vajec bychom omeletu nepřipravili, používáme hlavně celá, do některých omeletových těst ale dáváme nejdříve žloutek a po odstátí ušlehaný bílek. Sníh z bílku musí být vždy tuhý, aby nám při vmíchání do těsta „nespadl“. Šleháme jej bezprostředně před přidáním do těsta.

K přípravě těsta na palačinky potřebujeme na rozdíl od omeletového těsta mouku hladkou. Tekutinu tvoří pouze mléko a vejce používáme vždy celá. Pro zjemnění těsta můžeme přidat olej.

Do misky dáváme nejdříve prosátou mouku, sůl, popřípadě koření a žloutky nebo celá vejce. Pak přilijeme mléko a vodu a vše promícháme. Při přípravě těsta dbáme na to, aby v něm mouka netvořila hrudky. Proto je mícháme metlou nebo šlehačem. Není naopak na závadu, tvoří-li se v těstě bublinky. Připravené těsto necháme při pokojové teplotě 15-20 minut odstát. Připravujeme-li ho ve větším časovém předstihu, dáme je do lednice přikryté, aby nevysychalo. Odstáté těsto nesmí být příliš husté, nešlo by stejnoměrně rozlít po pánvi. Je-li třeba, zředíme jej. Naopak máme-li těsto řídké, omelety se při smažení lepí na pánev a při obrácení se trhají. Před smažením omelet vmícháme do těsta zlehka sníh.

Palačinkové těsto připravujeme obdobně. Mouku však přidáváme postupně k mléku s rozšlehanými vejci a hotové těsto nemusí být odstáté.

---

## Smažení

---

Pro smažení omelet je nevhodnější pánev silikonová, teflonová nebo litinová. Na těchto pánvích používáme při smažení velmi malá množství tuku. Dbáme tedy na to, aby jej na pánvi nebyl přebytek. Zcela stačí, když pánev tukem jen zlehka potřeme. Při smažení je teplota vyšší než při vaření a pečení, snadno dochází k přepalování tuku, a proto sledujeme, zda se nad pánví netvoří obláčky z přepalovaného tuku. Vhodné jsou fritovací oleje, nepoužíváme ke smažení oleje rostlinné, protože se při vyšších teplotách přepalují. Před smažením první omelety pánev dostatečně prohřejeme. Těsto lijeme stejnoměrně na celou plochu pánve naběračkou o průměru asi 5 cm. Těsto nesmí tvořit silnou vrstvu, protože by se při přehýbání omelety lámaly. Omelety smažíme na mírném ohni po obou stranách asi 2 minuty. Dozlatova usmažené klademe na připravený talíř, který zakryjeme druhým, abychom je uchovali teplé. Palačinky smažíme stejně jako omelety. Při smažení se snažíme, aby palačinky byly co nejtenčí. Plníme je těsně před podáváním, na jednu porci počítáme buď dvě omelety nebo tři palačinky podle druhu náplně.



---

## Jablečná omeleta se zelím

---

**250 g polohrubé mouky, 3 dl mléka, 2 vejce, 2 středně velká jablka, sůl, 40 g tuku na smažení,**

**Náplň: 50 g anglické slaniny, 1 cibule, 1 středně velké jablko, 320 g kysaného zelí, sůl, moučkový cukr, majoránka**

Mouku, mléko, vejce a sůl zamícháme v misce. Jablka oloupeme, nastroháme a vmícháme do těsta, které necháme odstát. Anglickou slaninu, cibuli a jablko zbavené jadřince nakrájíme na kostičky. Zelí necháme v cedníku okapat. Na pánvi osmahneme slaninu, přidáme cibuli a necháme ji zezlátnout. Přimícháme kyselé zelí, na kostičky nakrájené jablko, sůl, cukr a majoránku. Podle potřeby přidáme trošku vody. Necháme 15 minut podusit. Na rozehřátém tuku usmažíme postupně omelety. Na omelety rozdělíme dušenou zelnou náplň.



---

## Omeleta s pažitkovou omáčkou

---

**200 g polohrubé mouky, 1.5 dl mléka, 1.5 dl vody, 2 vejce, sůl, 40 g tuku na smažení,**

**Náplň: 160 g mrkve, 160 g zeleného hrášku, 160 g kukuřičných zrn, sůl,**

**Omáčka: 2 dl šlehačky, 2 tavené sýry, pažitka, sůl**

Mouku, mléko, vodu, vejce a sůl promícháme v misce a vzniklé těsto necháme odstát. Mrkev, hrášek a kukuřici podusíme, podlijeme je trochou vody a vše dusíme přikryté 5 minut. Potom směs osolíme a necháme změkknout.

Na dobře rozpáleném tuku postupně usmažíme omelety (po dvou na porci). Pažitku nasekáme nadrobno. Trojúhelníčky taveného sýra nakrájíme na malé kousky, aby se nám lépe rozpustil. Smetanu ke šlehání za stálého míchání prohřejeme na mírném plameni. Přidáme k ní nakrájený tavený sýr a stále mícháme, aby se nám omáčka nepřipálila. Jakmile se sýr rozpustí, připravenou omáčku odstavíme a vmícháme do ní nasekanou pažitku a podle chuti dosolíme. Teplé omelety naplníme zeleninou, stočíme a přelijeme pažitkovou omáčkou.



---

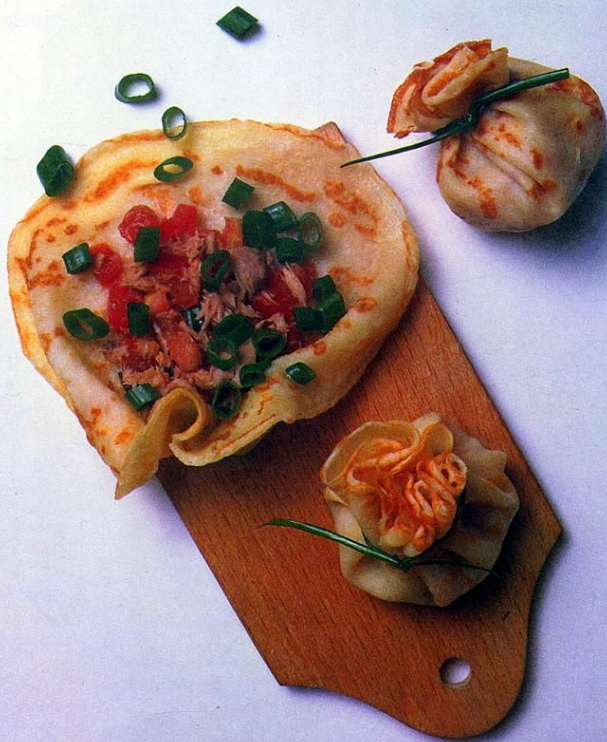
## Pikantní omeleta

---

**130 g polohrubé mouky, 1 dl mléka, 1/2 dl vody, 1 vejce, sůl, 30 g tuku na smažení, 2 rajčata, kečup na ozdobení,**

**Náplň: 200 g libového vepřového masa, 20 g tuku Ceres soft, mletý pepř, sůl**

Do misky nasypeme mouku, přidáme mléko, vodu, vejce, sůl a vše dobře promícháme. Připravené těsto necháme odstát. Maso nadrobno nakrájíme, osolíme, opepříme a dobře promícháme. Na pánvičce rozpálíme tuk, na kterém zprudka maso osmahneme, a ještě asi 15 minut dusíme, až změkne a šťáva se vysmahne. Rajčata omyjeme a rozkrájíme na půlměsíčky. Na rozpáleném tuku postupně usmažíme omelety. Maso rozdělíme na díly a naplníme jím omelety. Ozdobíme kečupem a rajčetem.



---

## **Paláčekové uzlíčky**

---

**200 g tuňáka v oleji, 6 rajčat, 2 mladé cibulky, 12 lístků pažitky,**

**Těsto: 200 g hladké mouky, 4 dl mléka, 2 vejce, sůl**

V misce nejdříve rozšleháme mléko s vejci a postupně přidáváme prosátou mouku a sůl. Připravené těsto můžeme nechat při pokojové teplotě 15 - 20 minut odstát. Odstáté těsto nesmí být příliš husté, nešlo by stejnoměrně rozlít po pánvi. Je-li třeba, zředíme je a promícháme. Máme-li však těsto řídké, při smažení se lepí na pánev a při obracení trhá, v tomto případě přidáme do těsta postupně za stálého míchání mouku, až je vláčné. Při smažení se snažíme, aby byly palačinky co nejtenčí, tuku stačí málo, jen potřít pánev. Smažíme na mírném ohni po obou stranách asi 2 minuty. Upečeme potřebný počet tenkých palačinek (3 na porci) a uchováme v teple přiklopené talířem.

Olej z tuňáka ze 2/3 slijeme. Rajčata a cibulku omyjeme a osušíme. Rajčata nakrájíme na drobné kousky, cibulovou nať na kolečka a oboje vložíme do misky. Pažitku podle potřeby zblanšírujeme. K zelenině přidáme tuňáka, podle chuti osolíme a promícháme. Větší kusy masa vidličkou rozdělíme. Do středu palačinek rozdělíme připravenou směs. Okraje palačinek zvedneme a stáhneme k sobě tak, abychom si vytvořili uzlíček, který převážeme pažitkou. Hotové uzlíčky narovnáme do pekáče a v předehřáté troubě je ještě krátce prohřejeme. Podáváme je s několika vařenými bramborami, případně se salátem.



---

## Omeleta s masovou náplní

---

**200 g polohrubé mouky, 1.5 dl mléka, 1.5 dl vody, 2 vejce, 40 g tuku na smažení,**

**Náplň: 250 g libového vepřového masa, 250 g pórku, 20 g tuku Ceres Soft, sůl, mletý pepř, 3 lžíce sójové omáčky**

Mouku, mléko, vodu, vejce (bílky můžeme ušlehat na sníh a zamíchat do těsta nakonec) a sůl promícháme v misce a těsto necháme odstát.

Maso nakrájíme na nudličky, dáme na pánev s rozpáleným tukem, krátce osmahneme, aby si maso při dušení udrželo šťávu, přidáme sůl, pepř a sójovou omáčku. Přikryjeme pokličkou a dusíme do měkka. Pórek očistíme, podélně nařízneme a dobře vymyjeme nečistoty. Potom jej nakrájíme na kolečka a přidáme k masu. Směs ještě 5 minut dusíme.

Na pánvi rozpustíme část tuku a postupně usmažíme omelety - dvě na porci. Na hotové omelety urovnáme maso s pórkem a podáváme horké.



---

## **Palačinkové závitky**

---

**150 g šunky, 3 ks žervé (krémový sýr), 4 lžíce mléka, 3 lžíce křenu nebo krenex, moučkový cukr, sůl, hlávkový salát,**

**Těsto: 100 g hladké mouky, 2 dl mléka, 1 vejce, sůl**

K přípravě palačinkových závitků použijeme zbylé nebo vychladlé palačinky. Křen oloupeme, omyjeme a nastrouháme najemno. Krémový sýr v misce rozmačkáme vidličkou, rozředíme mlékem, přidáme trochu cukru a sůl a vše dobře dohladka ušleháme. Nakonec vmícháme strouhaný křen nebo krenexu.

Studené palačinky poklademe plátky šunky, potřeme je křenovou pomazánkou, svineme a dáme ztuhnout do chladničky. Ztuhlé palačinky vyjmeme z chladničky a nakrájíme pilkovým nebo elektrickým nožem na plátky silné asi 1,5 cm. Jednotlivé závitky urovnáme na listy hlávkového salátu a podle fantazie ozdobíme čerstvou zeleninou.

Tip: Křenovou pomazánku můžeme nahradit pomazánkou pažitkovou nebo koprovou. Jejich příprava je stejná.



---

## Rajčatová omeleta s patisonem

---

**200 g polohrubé mouky, 1.5 dl mléka, 1.5 dl vody, 2 vejce, sůl, dobromysl, 6 rajčat, 40 g tuku na smažení,**

**Náplň: 400 g oloupaných patisonů, 200 g žampionů, 150 g sterilovaných sójových bobů, sůl, česnek, dobromysl, 10 g tuku**

Mouku, mléko, vodu, vejce a sůl promícháme v misce. Vzniklé těsto necháme odstát. Omytá rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme je a nakrájíme na kolečka. Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme v pánvi na části tuku. Když začne zlátnout, přidáme nakrájená rajčata, osolíme a posypeme oreganem. Necháme 5 minut podusit. Zchladlou směs vmícháme do odstátého omeletového těsta.

Očištěné houby nakrájíme na plátky. Oloupaný a jader zbavený patison nakrájíme na kostičky 1 - 1,5 cm velké, vše promícháme s utřeným česnekem, oreganem a solí. Směs dusíme, až patison zesklouvná. Pak přidáme sójové boby a ještě krátce podusíme. Postupně na dobře rozpáleném tuku usmažíme omelety - po dvou na porci. Náplň ze směsi patisonu a hub rozdělíme na stejný počet dílů a dáme ji na jednotlivé omelety.



---

## Omeleta se zeleninou

---

**200 g polohrubé mouky, 1.5 dl mléka, 1.5 dl vody, 2 vejce, sůl, 1/2 lžičky mleté papriky, 100 g tvrdého sýra Primátor, 40 g tuku na smažení,**

**Náplň: 30 g másla, 500 g zmrazené zeleninové směsi, sůl, drcený kmín**

Mouku, mléko, vodu, vejce, sůl a mletou papriku dáme do misky a promícháme. Těsto necháme odstát.

V misce z varného skla rozpustíme máslo, přidáme mraženou zeleninu, sůl a drcený kmín, přikryjeme pokličku a dusíme 20 minut. Zeleninu můžeme podle potřeby podlít troškou vody. Sýr Primátor jemně nastroháme.

Na dobře rozpáleném tuku v pánvi postupně usmažíme omelety, po dvou na porci. Omelety naplníme dušenou zeleninou, kterou posypeme strouhaným sýrem, a přehneme je.

Tip: Zeleninu podusíme na cibulce a přidáme sójovou omáčku.



---

## Omeleta plněná špenátem

---

**200 g polohrubé mouky, 1,5 dl vody, 1,5 dl mléka, 2 vejce, sůl, 40 g tuku na smažení, 100 g eidamu,**

**Náplň: 450 g zmrazeného špenátového protlaku, 20 g anglické slaniny, 1 žloutek, 1/2 dl mléka, 5 stroužků česneku, sůl**

Do misky dáme mouku, mléko, vodu, žloutky, sůl a promícháme. Těsto necháme odstát.

Anglickou slaninu nakrájíme na drobné kostičky a necháme ji na pánvi zesklivatět. Přidáme zmražený špenát a pánev přikryjeme pokličkou. Česnek utřeme se solí a vmícháme jej k rozmrzlému špenátu. Dusíme jej 2 minuty, potom přidáme žloutek a mléko, dobře promícháme a krátce prohřejeme. Na jemném struhadle nastrouháme sýr Eidam.

Z bílku ušleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do odstátého těsta. Na pánvi rozehřejeme část tuku, usmažíme postupně omelety, dvě na porci. Hotové omelety naplníme dušeným špenátem, stočíme a posypeme strouhaným sýrem.

Tip: Tuk na smažení můžeme nahradit anglickou slaninou pokrájenou na malé kostičky. Vždy 10 g slaniny dáme na pánev, a když zesklovátí, zalijeme ji těstem.