RECEPTY A JÍDLO 08. 03. 2013

Vyzkoušejte nejlepší recepty na palačinky a lívance

Placky z různých druhů mouky, například z mouky pohankové, pšeničné a kukuřičné se objevují v jídelníčku všech starých národů. Tzv. galeta, palačinka…

Historie palačinek

Placky z různých druhů mouky, například z mouky pohankové, pšeničné a kukuřičné se objevují v jídelníčku všech starých národů. Tzv. galeta, palačinka z pohankové mouky, se nejdříve konzumovala samotná, postupně do ní lidé začali přidávat různé náplně z tuku, vajec a masa. Přidáním skořice a ingrediencí z pomerančovníku pak vznikla předchůdkyně dnešní sladké palačinky.

Palačinky základní těsto

Ingredience na cca 8 palačinek

- ½ litru mléka
- 2 vejce
- balíček vanilkového cukru
- 300 g hladké mouky
- špetku soli
- rostlinný olej

Základní těsto na palačinky - postup přípravy

Všechny ingredience dobře rozmícháme ponorným mixérem na hladkou hmotu. Těsto můžete před smažením nechat chvíli odpočinout, doporučuje se 15 - 30 minut. Ke smažení palačinek je dobré a vhodné používat pánev s nízkým okrajem a nepřilnavým povrchem. Palačinky připravujeme na pánvi, kterou nejprve vymažeme olejem a palačinky otáčíme nejlépe za pomocí pánve nadhozem do vzduchu, můžeme je otočit i mechanicky, ale při nadhozu se nám palačinky zaručeně nepotrhají, což se u jiných typů otáčení palačinek na pánvi obvykle stává.

Palačinky – sladké i slané varianty

Těsto na palačinky je poměrně univerzální a můžeme je připravovat nasladko i naslano. Klasicky můžeme palačinky potírat marmeládou. Vynikající v kombinaci s palačinkami je třeba meruňková nebo jahodová, skvěle palačinky také chutnají s nejrůznějšími ovocnými dresinky, medem, nutelou, švestkovými povidly či sladkým tvarohem. Srolované, přehnuté či poskládané palačinky můžeme dozdobit a dochutit šlehačkou, pribináčkem, cukrovat moučkovým, vanilkovým a skořicovým cukrem, přelévat máslem nebo smetanou. Zdobit je lze třeba nastrouhanou čokoládou nebo oříšky.

Co se týká slané varianty palačinek, ty pak plníme nejčastěji masovou směsí, špenátem, tepelně upravenými vejci. Zapékáme je se sýrem, skvělá a chutná je třeba i smetanová zálivka s kořením. Zdokonalování receptů a další kulinářské experimentování je jen na Vaší fantazii a nápadech. Jistě vymyslíte řadu možností, jak připravit vynikající palačinky tak, aby odpovídaly přesně Vaší chuti.

Hrníčkové palačinky

Ingredience na cca 12 palačinek

- 3 hrnky mléka
- 3 hrnky hladké mouky
- 3 vejce
- špetka soli
- cukr krupice
- oblíbená náplň

Hrníčkové palačinky - postup přípravy

Vejce rozkvedláme v mléce a poté k nim přidáme hladkou mouku. Po rozmíchání postupně přisypáváme cukr a sůl. Když máme těsto hotové a odležené, můžeme na předem rozehřátou pánev nalít rostlinný olej nebo máslo. Naběračkou pak naléváme těsto na pánev a po osmažení palačinky do barvy do zlatova z jedné strany ji otočíme a smažíme i z její druhé strany. Palačinky podáváme potřené marmeládou nebo sladkým tvarohem, zabalené do rolky a posypané moučkovým cukrem.

Palačinkový dort s tvarohovou náplní

Nejprve si usmažíme 10 - 15 palačinek stejné velikosti, které necháme vychladnout. Dále si připravíme jeden hrnek s ovocem, kelímek smetany ke šlehání a na náplň jeden balíček tvarohu, cukr moučku a džem nebo marmeládu.

Tvaroh smícháme podle chuti s moučkovým cukrem a vymícháme nebo umixujeme do hladkého

krému.

První palačinku, která bude tvořit základ dortu, položíme na tácek a potřeme džemem a tvarohovým krémem. Na tu pak položíme další palačinku a postup opakujeme. Hotový palačinkový dort můžeme zdobit ušlehanou smetanou a čokoládovou polevou, ovocem. Dort dáme před krájením a podáváním ještě do lednice ztuhnout.

Jemné palačinky

Ingredience na cca 8 palačinek

- ½ litru mléka
- 3 vejce
- 300 g hladké mouky
- špetka soli
- rostlinný olej nebo máslo

Jemné palačinky - postup přípravy

Mouku nejdříve prosejeme a dáme ji do mísy, za stálého míchání přidáme mléko, rozkvedlané žloutky a vytvoříme jemné těsto. Z bílků vyšleháme pevný sníh a ten opatrně vmícháme. Palačinky připravujeme na pánvi vymazané olejem nebo máslem a opékáme po obou stranách.

Rychlé palačinky bez vajec

Ingredience na cca 8 palačinek

- 300 g polohrubé mouky
- 600 ml mléka
- špetka soli
- ½ sáčku vanilkového pudinku

Rychlé palačinky bez vajec - postup přípravy

Vše umícháme a na pánvičce na rozpáleném oleji smažíme palačinky. Těsto na přípravu těchto palačinek by mělo být malinko řidší.

Jablečné palačinky

Ingredience

- rostlinný olej nebo máslo na smažení
- skořicový cukr na ozdobu
- 750 ml mléka
- 10 g cukru
- 300 g polohrubé mouky
- 5 vajec
- jablka
- 2 lžíce bílého vína
- špetka soli

Jablečné palačinky – postup přípravy

Jablka oloupeme a zbavíme jádřinců. Posléze je nakrájíme na drobné kostičky. S trochou mléka a mouky rozšleháme vejce. Potom přidáme zbylé mléko, víno, cukr, špetku soli a jablka. Ze směsi vymícháme hladké těsto. Na pánvičce rozpálíme olej a připravíme silnější palačinky. Hotové palačinky posypeme skořicovým cukrem.

Zapékané palačinky plněné tvarohem a rozinkami

Ingredience

- 200 g hladké mouky
- 0,5 l mléka
- špetka soli
- 1 nebo 2 vejce
- 1 lžíce krupicového cukru
- máslo nebo rostlinný olej

Na náplň

- 400 g tvarohu a případně i trochu mléka na zředění
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 – 2 žloutky, případně i bílky
- citronová kůra
- cukr krupice na dochucení
- rozinky v přiměřeném množství

Na zálivku na zapečení budeme potřebovat 2 vejce, 0,25 l mléka, máslo na vymazání.

Zapékané palačinky plněné tvarohem a rozinkami – postup přípravy

Nejprve si připravíme těsto na palačinky, to následně necháme chvíli stát. Smícháme tvaroh se žloutky, s cukrem a kůrou z chemicky neošetřeného citronu a rozinek. Z bílků si můžeme ušlehat sníh a vmíchat ho do tvarohu.

Palačinky pečeme na tuku nebo na másle, poté je potíráme náplní a zavinujeme. Zavinuté ukládáme do zapékací nádoby. Když ji máme plnou, vložíme do předehřáté trouby, obsah krátce zahřejeme, zalijeme zálivkou z vajec rozšlehaných v mléce a pečeme asi 15 minut při 180 °C.

Zdobit můžeme kompotovaným ovocem, karamelovou polevou, nastrouhanou čokoládou a podobně.

Bramborové palačinky

Ingredience

- 500 ml mléka
- 400 g brambor
- 2 vejce
- 1 lžíce cukru
- špetka soli
- 3 lžíce polohrubé mouky
- rostlinný olej

Bramborové palačinky – postup přípravy

Brambory oloupeme a prolisujeme. Prolisované brambory smícháme se žloutky z vajec, trochou cukru, osolíme a smícháme s moukou a mlékem. Do takto připraveného těsta vmícháme sníh z bílků. Sníh z bílků bude tuhý, pokud bílky předem hodně vychladíme. V žádném případě se však do bílků nesmí dostat část žloutku. Také tempo šlehání mixérem je rozhodující – začínáme zvolna a poté neustále zrychlujeme. Hotové těsto naléváme naběračkou na pánev s rozpáleným olejem a palačinky opékáme z obou stran dozlatova.

Kynuté špenátové lívance

Ingredience

- 200 g zmrazeného nebo spařeného čerstvého špenátu
- 750 ml mléka
- 25 g droždí
- 1 vejce
- špetka cukru
- 300 g hladké mouky
- 3 stroužky česneku
- majoránka
- drcený kmín
- sůl
- olej
- nastrouhaný sýr

Kynuté špenátové lívance – postup přípravy

Špenát necháme nejprve rozmrazit. V malém množství vlažného mléka si rozmícháme droždí se špetkou cukru a necháme vykynout. Do vlažného mléka, které nám zbylo, přidáme vykynutý kvásek, špenát, vejce, prosátou mouku, prolisovaný česnek, koření a vše osolíme. Vypracujeme těsto, které necháme na teplém místě vykynout. Z vykynutého těsta potom pečeme na pánvi potřeném olejem po obou stranách lívance, které ihned po opečení posypeme nastrouhaným sýrem. Takto připravené můžeme podávat s vařenými brambory nebo se zeleninovým salátem.

Amarantové palačinky bez lepku, mléka a vajec

Ingredience

- 120 g amarantové mouky
- 80 g bezlepkové mouky
- 2 lžíce cukru
- špetka soli
- 400 – 450 ml vody

Amarantové palačinky – postup přípravy

Z uvedených surovin umícháme řídké palačinkové těsto, které následně necháme 20 minut odpočinout. Pokud by příliš zhoustlo, zředíme ho ještě vodou. Na pánvi, kterou lehce vymažeme olejem, následně smažíme tenké palačinky. Hotové pak mažeme nebo plníme námi oblíbenou náplní

a můžeme servírovat.

Obdoby palačinky a jejich názvy ve světě

Palatschinke – rakouská a bavorská palačinka

Blini – ruská obdoba palačinky, do slané varianty se přidávají strouhané brambory a plní se slaninou nebo rybami, ve sladké variantě se doplňují sladká jablka a hrozny

Pannenkoeken – nizozemská palačinka

Crepe – francouzská sladká a velmi tenká palačinka

Galletes - francouzské slané palačinky připravované z pohankové mouky

Dosa – indická verze palačinky se připravuje z čočkové mouky, nebo cizrny, podává se s kari nebo chutney

Baghrir – verze palačinky ze Severní Afriky, servírovaná s máslem, medem a mátovým čajem

Banh xeo – druh asijské palačinky, náplní je obvykle zelenina, maso, ryby a krevety

Pancake – americká obdoba palačinky, sladká varianta se dochucuje především javorovým sirupem. Slané se podávají se slaninou a vejci

Tortilla – suchá placka z kukuřičné mouky rozšířená v oblasti Jižní Ameriky, plní se masem, zeleninou i sýrem