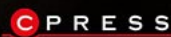




Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková

SNADNÉ A RYCHLÉ RECEPTY
podle @zapisnik_obycejne_mamy

 C PRESS

Mámina kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Lenka Krupičková
Mámina kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková



Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková

OBSAH

10
12
14
16
18
20
22
24
26
28
30
32
34
36
38
40
42
44
46



POLÉVKY

Cibulačka
Cuketový krém s parmezánovými chipsy
Čočková polévka s kořenovou zeleninou
Krém z jarní cibulky
Minestrone
Špenátová polévka s pošírovaným vejcem
Gulášová polévka s hlívou
Žampionový krém
Hovězí vývar
Polévka z pečených rajčat
Bramboračka s houbami
Polévka z pečeného květáku s kari
Dýňová polévka s kokosovým mlékem a zázvorem
Zelňačka z kysaného zelí
Krémová česnečka
Brokolicovo-pórkový krém
Kulajda
Rajčatová polévka s mletým masem a orzem
Krémová kuřecí polévka s kajunským kořením

50
52
54
56
58
60
62
64
66
68
70
72
74



HLAVNÍ JÍDLA

Cottage pie
Fazolový guláš
Gratinované brambory se špenátem
Gyros salát s těstovinami
Smažená rýže s thajskou zeleninou
Gratinovaný květák s bešamelem
Čočka s kořenovou zeleninou
Šunkofleky
Noky à la carbonara
Tortilly s fazolovou pastou a trhaným vepřovým
Mac and cheese s kukuřicí
Pečený květák v ochucené panko strouhance
Dýňový guláš

76	Zapečený plněný lilek
78	Zapečené noky s rajčatovo-ricottovou omáčkou
80	Těstoviny se smetanovou omáčkou a lososem
82	Květákové placičky s čedarem
84	Kuře na paprice
86	Chilli con carne
88	Palačinky se žampiony a pórkem
90	Těstoviny s dýňovou omáčkou
92	Koprová omáčka s cuketou
94	Sekaná s červenou čočkou
96	Rybí karbanátky
98	Zapečená mexická rýže
100	Kuře na zelí
102	Špenátové rizoto
104	Dušené vepřové s mrkví
106	Bramborové knedlíky plněné špenátem
108	Zeleninové lasagne
110	Noky s panenkou a sušenými rajčaty
112	Masové koule s ricottou v rajčatové omáčce
114	Špekové knedlíky s cuketovým zelím
116	Fazolky ve smetanovo-koprové omáčce
118	Zapečené palačinky se špenátem a čerstvým sýrem
120	Omáčka na těstoviny z červené čočky
122	Shakshuka s vejci
124	Cuketové rizoto



DEZERTY

128	Hraběčiny řezy
130	Mléčné řezy s tvarohovo-kokosovou náplní
132	Jogurtový koláč s meruňkami
134	Kynuté lívance
136	Mrkvový koláč s povidly
138	Čokoládové sušenky
140	Kefírový koláč s kakaovou polevou a strouhaným kokosem
142	Jáhelník se švestkami a tvarohem
144	Křehké koláčky s tvarohovo-borůvkovou náplní
146	Tiramisu z karamelových sušenek
148	Dýňové bábovičky
150	Nepečený jablečný dort s tvarohem
152	Šátečky z tvarohového těsta s meruňkovým džemem

154	Rybízová bublanina
156	Citronová bábovka
158	Pistáciový cheesecake
160	Povidlové buchty
162	Jablečný závin
164	Ovesný cheesecake s ovocem



RYCHLÉ CHUŤOVKY

168	Bramborové placky
170	Cibulový quiche s tymiánem
172	Šunková pěna
174	Pizza toasty
176	Špenátové muffiny s mozzarellou
178	Vajíčková pomazánka se sýrem cottage a pažitkou
180	Zapečený italský chléb s mletým masem a žampiony
182	Cuketové bramboráky
184	Pórkový koláč s muškátovým oříškem
186	Plněné pečené brambory
188	Těstovinový salát s grilovanou zeleninou a bazalkovým pestem
190	Pizza tyčky
192	Španělská tortilla
194	Salát s rukolou a pečenými bramborami

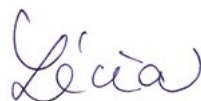
Milí čtenáři,

těší mě, že v záplavě kuchařek padl váš výběr právě na tu moji. Je za ní nespočet hodin vaření, ochutnávání, focení, psaní a taky několik spálenin :-). Nemyslím si, že vaření musí být složité a zdlouhavé nebo něco, o čem bychom si měli myslet, že to nezvládneme. Sama jsem se v kuchyni motala už od malička, a když nepočítám vaření z mouky a vody u prababičky v obýváku, tak jsem celé roky pozorovala, jaké dobroty vznikají pod rukama mojí babičky nebo maminky. Když jsem se seznámila se svým mužem, tak jsme často večery trávili společným vařením. Později se z vaření pro radost a zábavu stala tak trochu povinnost, když jsem musela každý den vymýšlet, co uvařím dětem. A v ten okamžik jsem se rozhodla, že si z téhle každodenní povinnosti udělám koníček. Začala jsem psát blog, časem jsem vzala do ruky také fotoaparát a alespoň prozatím jsem vyměnila paragrafy za vařečku.

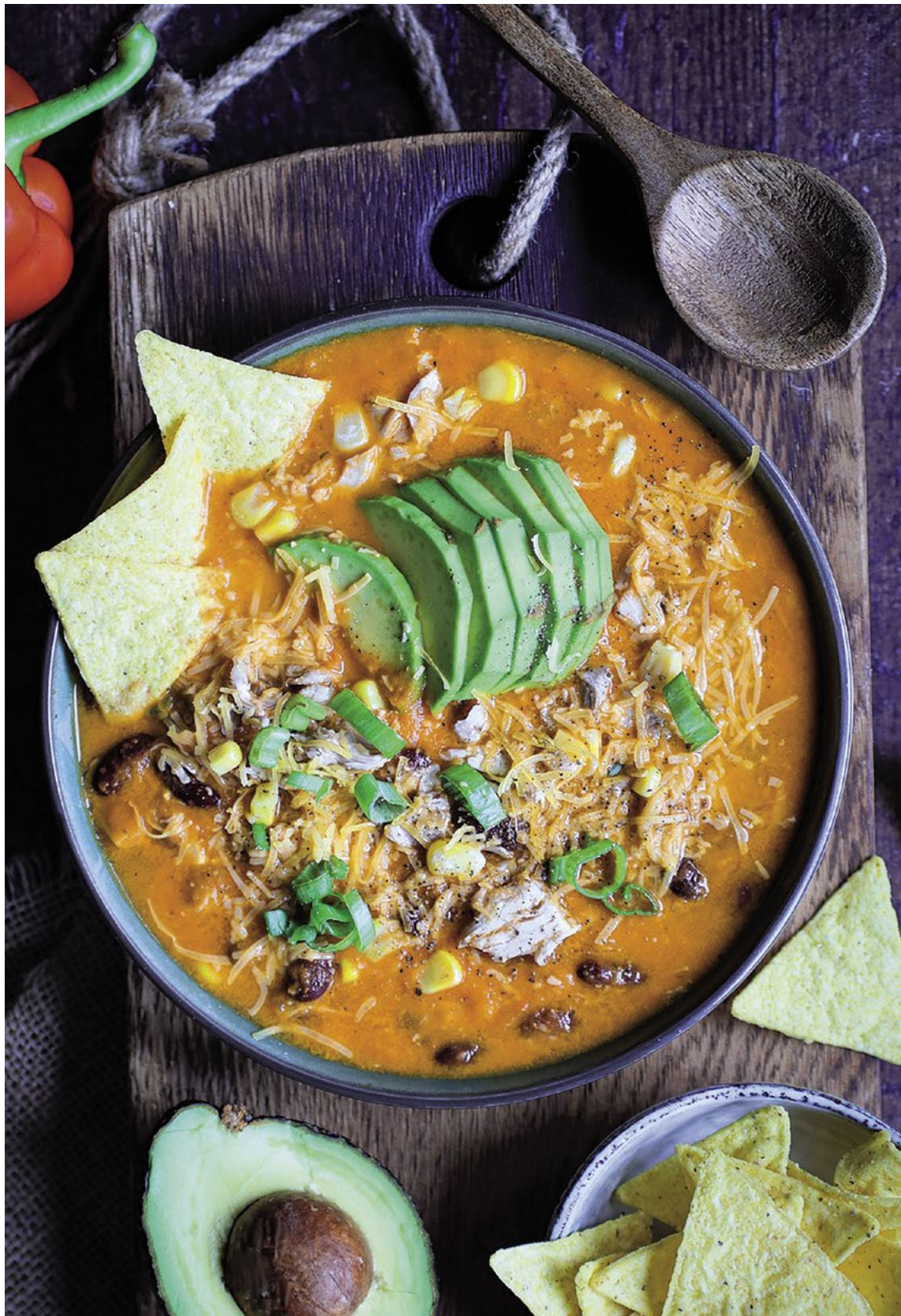
V mojí kuchařce najdete 90 receptů. Receptů, do kterých se nemusíte bát pustit, protože jsou rychlé, jednoduché a uvaříte je z dostupných surovin. Baví mě dávat klasickým receptům šmrnc, a tak v kuchařce objevíte třeba recept na koprovou omáčku s cuketou, sekanou s červenou čočkou a mnoho dalších. Nesmí chybět ani tradiční nebo méně obvyklé sladké recepty, polévky a recepty na malá jídla. Většina jídel je vhodná i pro malé strážníky a nechybí ani různé tipy, jak jídlo obměnit nebo upravit, aby bylo vhodné třeba i pro vegetariány.

Doufám, že vás budou mé recepty bavit a čas strávený v kuchyni i společným stolováním se stane příjemnou součástí vašeho života.

Dobrou chuť!



Lenka Krupičková



Polévky

Cibulačka

Základem dobré cibulačky je kvalitní silný vývar a bílé víno.

Věřte mi, že výsledek bude stát za to... Bon appetit!

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

500 g žluté cibule
2 lžíce másla nebo ghí
1/2 lžičky cukru
1 lžičku tymiánu
200 ml suchého bílého vína
1,5 litru hovězího vývaru, případně zeleninového vývaru
2 bobkové listy
2 snítky tymiánu
sůl, pepř
bagetu
sýr

POSTUP

- 1** Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. V hrnci rozeřejeme máslo, přisypeme cibuli, cukr a tymián a začneme společně opékat. Bude to trvat přibližně 30 minut. Cibule musí získat krásně zlatou barvu. Pro výsledek je to velmi důležité, takže na tomto kroku si dejme záležet.
- 2** Až bude cibule opečená, přilijeme víno a necháme ho během několika minut odpařit. Je to také důležitý krok, aby cibulačka zůstala pěkně navinulá a zároveň z ní nebyl cítit alkohol.
- 3** Nakonec přilijeme vývar, přidáme bobkové listy a snítky čerstvého tymiánu. Vše společně povaříme asi 30 minut. Osolíme a opepříme.
- 4** Cibulačku na talíři ozdobíme opečenými bagetkami, které lze zapéct s výraznějším francouzským sýrem.



BEZ MASA



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA



Cuketový krém s parmezánovými chipsy

Až během sezóny nebudete vědět, co s cuketami, vzpomeňte si na tuto polévku. Je lehká, přitom krémová a křupavé sýrové chipsy jí dodávají na rafinovanosti.

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

máslo nebo ghí
1 středně velkou cibuli
cca 800 g cukety
200 g brambor
sůl
pepř
1,2 l zeleninového vývaru / vody
smetanu ke šlehání
1 stroužek česneku
parmezán

POSTUP

- 1 Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Když je cibule hotová, přidáme na kostičky nakrájenou cuketu (není třeba ji loupat, stačí ji jen důkladně omýt). Chvilí společně opékáme a poté přisypeme na malé kostičky nakrájené brambory. Základ polévky dochutíme solí, pepřem a zalijeme vývarem či vodou. Polévku přiklopíme a vaříme na mírném plameni cca 20 minut, aby brambory změkly.
- 2 Hotovou polévku rozmixujeme dohladka, zjemníme několika lžícemi smetany, dochutíme prolisovaným česnekem a nastrouhaným parmezánem (stačit bude menší hrst).
- 3 Parmezánové chipsy připravíme tak, že na plech vyložený pečicím papírem uděláme malé hromádky z nastrouhaného parmezánu. Troubu předejdeme na grilovací program a počkáme, až se hromádky spečou a zezlátnou. Chipsy dáme do polévky až těsně před servírováním, aby zůstaly hezky křupavé.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ MASA



BEZ LEPKU



OBSAHUJE MLÉKO



Čočková polévka s kořenovou zeleninou

Čočku mají mnozí z nás spojenou s novoročním obědem, ale vařit ji jen jednou za rok by byla škoda, nemyslíte? Co takhle zkusit výbornou sytou polévku, kterou můžete podávat klidně i jako hlavní jídlo?

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

ghí nebo olej
1 cibuli
1 větší mrkev
1 petržel
1 stroužek česneku
1 menší lžičku majoránky
1,5 l zeleninového vývaru
200 g hnědé čočky v suchém stavu
2 bobkové listy
2 větší brambory
2 stonky jarní cibulky
2 lžice octa
sůl, pepř
čerstvou petrželku
nebo majoránku na ozdobu

POSTUP

- 1 Na ghí nebo oleji necháme zesklivatět nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme očištěnou a na malé kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu, nasekaný česnek a majoránku. Vše společně asi 3 minuty pozvolna opékáme. Nakonec přilijeme zeleninový vývar.
- 2 Čočku propálchne a přidáme do polévky (pokud použijeme předvařenou, není třeba ji předem namáčet). Do hrnce vložíme také bobkový list, na kostičky nakrájené brambory a nakrájenou jarní cibulku. Polévku vaříme, dokud nejsou brambory, čočka i zelenina měkké (bude to trvat přibližně 30 minut). Nakonec polévku dochutíme octem, osolíme, opepříme a ještě krátce povaříme. Na talíři polévku ozdobíme čerstvou petrželkou nebo majoránkou.

EXTRA TIPY

- ▶ Polévku můžete připravit také ze zbytku uvařené čočky nakyselo.
- ▶ Pokud chcete dobu přípravy výrazně zkrátit, použijte předvařenou čočku, kterou není třeba předem namáčet, nebo přímo konzervovanou, která je již uvařená a stačí ji přidat těsně před koncem vaření.
- ▶ Polévku můžete připravit bez masa nebo do ní nakonec přidat opečenou klobásku, párek nebo uzené maso.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ MASA



S MASEM



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA



Krém z jarní cibulky

Jemná jarní polévka, která bude na rozdíl od klasické cibulačky chutnat i malým strávníkům. Polévka je přirozeně bezlepková, ale díky přidaným bramborám je krásně hustá.

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

2 lžice másla nebo ghí
2 svazky jarní cibulky
300 g brambor
1,2 l zeleninového vývaru
sůl
pepř
2 lžice citronové šťávy
100 ml smetany ke šlehání
čerstvé bylinky (např. pažitku)

POSTUP

- 1** V hrnci rozehejeme máslo nebo ghí a přidáme očištěnou a nakrájenou jarní cibulku. Na mírném plameni opékáme, aby cibulka zesklotala (nesmí zhnědnout).
- 2** Brambory očistíme, nakrájíme na malé kousky a přidáme k jarní cibulce. Zalijeme vývarem, přivedeme k varu a přiklopené vaříme asi 30 minut.
- 3** Nakonec polévku rozmixujeme dohladka tyčovým mixérem, dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a zjemníme smetanou. Polévku podáváme ozdobenou nasekanou pažitkou.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ LEPKU



BEZ MASA



BEZ LEPKU



OBSAHUJE MLÉKO



Minestrone

Italská hustá zeleninová polévka... Každý ji dělá trochu jinak, ale základem jsou rajčata, mrkev, fazole a celer. Další zeleninu můžete přidat dle sezóny a stavu ledničky. Já ji miluju! Můžete si ji dát klidně jako hlavní jídlo.

Dokonale vás zasytí a v zimě i zahřeje...

NA 4 PORCE

BUDEME POTŘEBOVAT

olej nebo ghí
1 cibuli
100 g slaniny (lze vynechat)
1 velký stroužek česneku
3 mrkve
8 žampionů
4 řapíky celeru
2 větší brambory
4 velká rajčata
3 lžice suchého červeného vína
500 g rajčatové passaty (omáčka z pasírovaných loupáných rajčat)
1 l zeleninového vývaru / vody
250 g vařených bílých fazolí (odpovídá 1 konzervě)
2 stonky kadeřávku
sůl, pepř
cukr
parmezán (lze vynechat)
čerstvé bylinky na ozdobu

EXTRA TIPY

- Místo konzervovaných fazolí můžete použít i sušené, které je nutno předem uvařit.

POSTUP

- 1 Na oleji nebo ghí zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme kostičky slaniny a nasekaný česnek a chvíli společně restujeme. Zeleninu nakrájíme – mrkev a žampiony na plátky, celer na malé kousky, brambory na kostičky a rajčata také na menší kousky. Nejdříve přidáme k cibulovému základu mrkev, poté celer. Nakonec přisypeme žampiony, brambory a také rajčata. Přilijeme víno a asi 10 minut společně podusíme.
- 2 Do zeleninového základu vmícháme rajčatovou passatu a také vývar, popřípadě vodu. Polévku asi 20 minut povaříme.
- 3 Nakonec do polévky přidáme propláchnuté fazole (Nálev, ve kterém jsou fazole konzervované, obsahuje velké množství nadýmajících látek, proto je důležité fazole důkladně propláchnout. Polévka pak bude lépe stravitelná.) a nasekaný kadeřávek. Na závěr ji ještě 5 minut povaříme. Minestrone dochutíme solí, pepřem, případně dosladíme cukrem a nakonec do ní vmícháme trochu nastrouhaného parmezánu.
- 4 Na talíři polévku ozdobíme čerstvou petrželkou a posypeme ještě trochu parmezánem.



VHODNÉ PRO DĚTI



S MASEM



BEZ MASA



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA