

ALENA KOLAŘÍKOVÁ

Božská kuchařka

PRO VŠECHNY, KTEŘÍ NESTÍHAJÍ

Jídla do 30 minut



Božská kuchařka pro všechny kteří nestíhají

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Alena Kolaříková
Božská kuchařka pro všechny kteří nestíhají – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

ALBATROS  **MEDIA**

Božská kuchařka

PRO VŠECHNY, KTEŘÍ NESTÍHAJÍ

© Alena Kolaříková, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3367-5

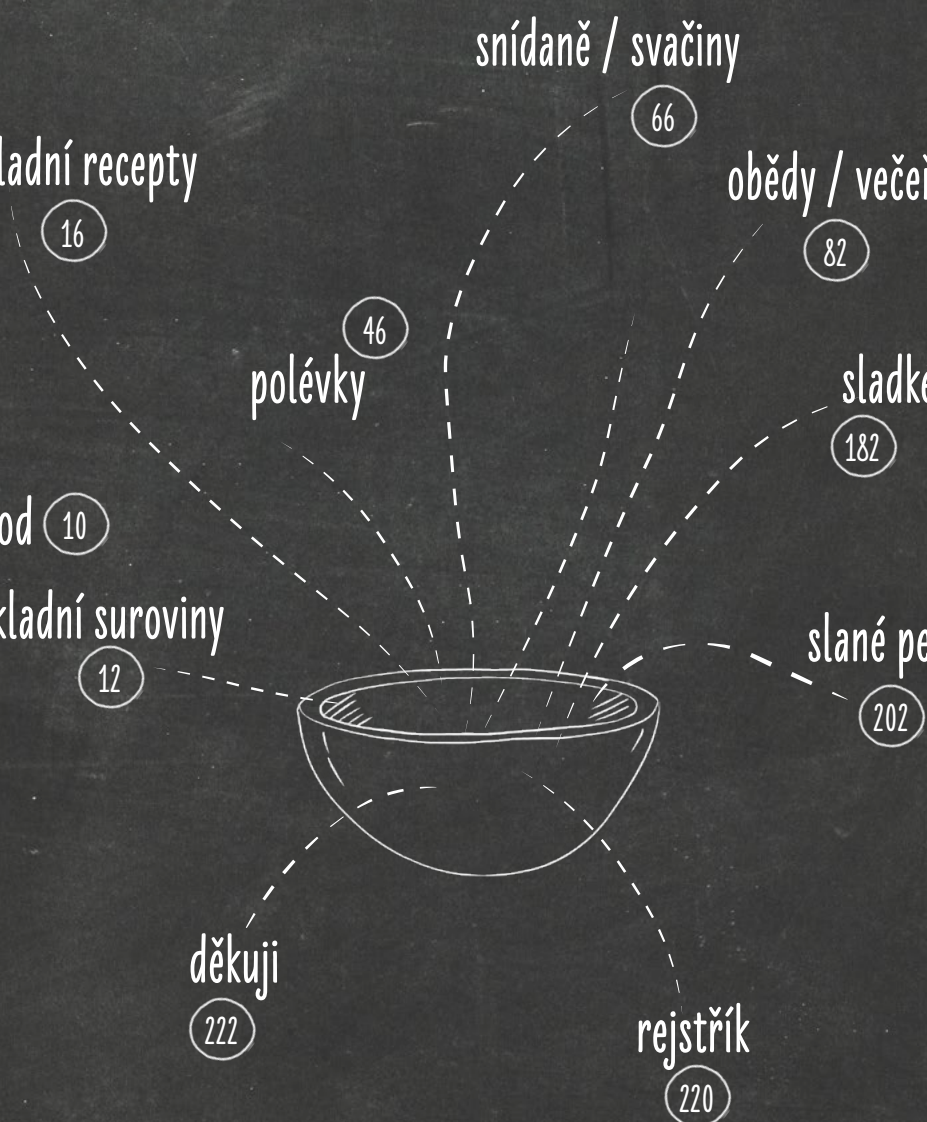
ISBN e-knihy 978-80-264-3467-2 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Božská kuchařka

PRO VŠECHNY, KTERÍ NESTÍHAJÍ



OBSAH



základní recepty	16
snídaně / svačiny	66
obědy / večeře	82
sladké pečení	182
slané pečení	202
rejstřík	220
děkuji	222
základní suroviny	12
úvod	10
polévky	46

ÚVOD / 10
KVALITNÍ SUROVINY / 12

16

ZÁKLADNÍ RECEPTY

- Hovězí a drůbeží vývar 19*
Domácí těstoviny 25
Základní recept na špece 29
Bramborové noky 31
Hrnkové knedlíky 33
Lokše 35
Trhané krůtí maso 37
Pomalu pečené hovězí maso 39
Pečené kuře 41
Pomalu pečená kachna 43
Pesto z medvědího česneku 45

46

POLÉVKY

- Rajská polévka 49*
Rychlá česnečka 51
Koprová polévka s pečenými brambory 53
Polévka z pečené mrkve 55
Kmínová polévka stokrát jinak 57
Zasmažený vývar s masem 59
Špenátová polévka s medvědí česnekem i bez 61
Kapustová polévka s trhaným masem 63
Mléčná bramborová polévka 65

66

SNÍDANĚ/SVAČINY

- Omeleta stokrát jinak 69*
Snídaňový wrap s míchanými vejci 71
Zapečené vložky s ořechy 73
Belgické keфіrové vafle 75
Špenátové vafle s parmezánem 77
Francouzské toasty 79
Dokonalá paštika 81

82
OBĚDY/VEČEŘE

<i>Linguine s lososem a citronovou omáčkou</i>	85
<i>Špagety s pestem z medvědího česneku</i>	87
<i>Boloňská omáčka, ragú neboli Sugo Bolognese</i>	89
<i>Rychlá boloňská omáčka po česku</i>	91
<i>Italské rizoto</i>	93
<i>Pizza jako z Itálie</i>	97
<i>Fazole se slaninou</i>	99
<i>Chilli fazole s noky</i>	101
<i>Čočkový dhal</i>	103
<i>Čočkový salát s grilovaným kuřetem a vinnou redukcí</i>	105
<i>Zadělávané kedlubny – recept našich babiček</i>	107
<i>Cuketové placky</i>	109
<i>Kapustičky s červenou cibulí a bramborovými noky</i>	111
<i>Pstruh a kapustičky s petrželí a lískovými ořechy</i>	113
<i>Candát s houbovými kroupami</i>	115
<i>Pstruh po toskánsku</i>	117
<i>Ryba v papírovém balíčku</i>	119
<i>Smažená rýže s kuřecími křídly</i>	121
<i>Rychlá drůbež na paprice</i>	123
<i>Kuře se škvarkovou zeleninou</i>	125
<i>Kachní prsa s teplým zelným salátem</i>	127
<i>Kachní prsa s kroupovým salátem</i>	129
<i>Bageta a tortilla s trhaným krutím masem</i>	131
<i>Zapečená zelenina s trhaným krutím masem</i>	135
<i>Krutí játra s kořenovou zeleninou, cibulí a těstovinami</i>	137
<i>Konfitovaná kuřecí srdíčka s tarhoňou</i>	139
<i>Krutí játra na tymiánu a hořčici</i>	141
<i>Krkovice pečená na bramborách</i>	143
<i>Pomalu pečený bůček s batáty</i>	145
<i>Pomalu pečená vepřová plec se zelím</i>	147
<i>Špekáčky na pivu</i>	149
<i>Holandský řízek</i>	151
<i>Zapečené cukety s mletým masem</i>	153
<i>Masové koule</i>	155
<i>Pomalu pečené hovězí maso s koriandrem a rýží</i>	159
<i>Trhané hovězí maso se špenátem a bramborovými noky</i>	161
<i>Trhané hovězí s bulgurem a kořenovou zeleninou</i>	163

<i>Hovězí s kořenovou zeleninou</i>	165
<i>Klasická rajska omáčka</i>	167
<i>Koprovka</i>	169
<i>Houbová omáčka</i>	171
<i>Svěží bramborový salát</i>	173
<i>Žemlovka z vánočky, mazance, briošky</i>	175
<i>Koblihy</i>	177
<i>Trhanec</i>	179
<i>Kynuté jahodové knedlíky</i>	181

182

SLADKÉ PEČENÍ

<i>Sladké makové rohlíky</i>	185
<i>Koláč s mraženým ovocem</i>	187
<i>Mechový dort</i>	189
<i>Mandlový koláč s rybízem</i>	191
<i>Kokosová buchta na plech</i>	193
<i>Skořicoví šneci</i>	195
<i>Babiččina tvarohová bábovka</i>	197
<i>Crumble s ovocem</i>	199
<i>Brownies</i>	201

202

SLANÉ PEČENÍ

<i>Sádlové rohlíky</i>	205
<i>Housky bez droždí</i>	207
<i>Housky na burgery</i>	209
<i>Chleba bez hnětení</i>	211
<i>Kváskový chleba se semínky</i>	213
<i>Focaccia – perfektní italské pečivo</i>	217

DĚKUJI / 218

PODROBNÝ REJSTŘÍK / 220



Čím jste chtěli být jako malí? Já jsem už od první třídy toužila být spisovatelkou, malířkou nebo učitelkou. Nakonec jsem se stala účetní. Po narození syna Pepína jsem začala pracovat z domu, věnovala jsem se košíkaření. Starala jsem se o dítě a našla si práci, která mi později změnila život – psaní receptů do magazínu pro ženy. Byla jsem konečně spisovatelka a jako kuchař amatér předávala své nadšení dál.

Tři roky po Pepínovi se narodila Tonička. Košíkaření se dařilo skvěle, stále jsem psala recepty. Svůj den a často i noc jsem dělila mezi dvě děti, dvě kočky, dvě práce, domácnost. Stále to byla pohoda.

V roce 2013 jsem získala svou první velkou práci pro známou potravinářskou značku. Nastartovala moje foodblogerská dráha a já jsem byla ráda, že větší část košíkářských povinností převzal můj báječný manžel. Učila jsem se vařit u známých šéfkuchařů, studovala zahraniční blogy, chodila na kurzy fotografování, vymýšlela recepty nejen pro magazín, ale teď už i pro svůj blog a na zakázku pro klienty. Rozjela jsem práci snů, která mě baví a naplňuje. Vařit, fotit, psát.

Do našeho zaběhnutého rytmu se nám v roce 2018 narodila Žofinka. Přišla nám do života v době, kdy byly starší děti už celkem samostatné, a znovu začal kolotoč, kterému jsme odvykli. Probděné noci, rostoucí zoubky, k tomu čtyřikrát týdně fotbal Toničky, bicí obou starších dětí, Žofinka loží, Žofinka chodí... A mezi tím vším já na „rodičovské“ dovolené a manžel, se kterým se díky jeho práci můžeme u Žofinky střídat a já můžu dále pracovat.

Na otázku „Kdy vydáš svou kuchařku?“ jsem odpovídala, že kuchařek dnes vychází víc než dost. Všechny jsou krásné a sama jich mám doma pěknou sbírku. Zároveň jsem měla pocit, že nemám co nového nabídnout.

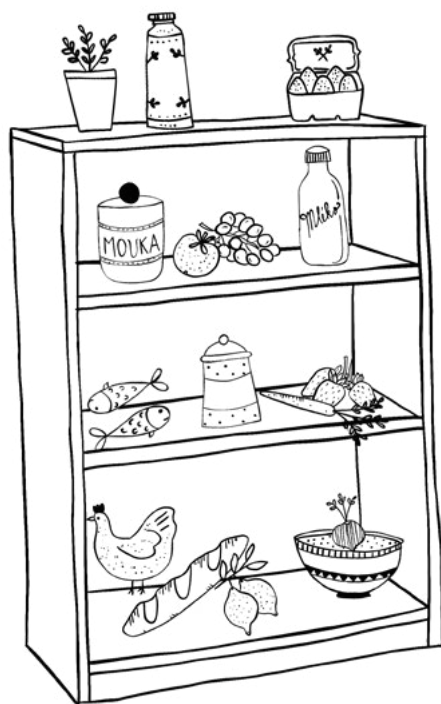
Díky Žofi však všechno začalo dávat smysl. Vaření miluji. Vaření mě živí. Jenže času je tak málo. Rychle uvařit, u toho dopsat článek, upravit fotky, uklidit, vyžehlit... Díky tomu začala vznikat rychlá, ale přesto velice chutná a na pohled krásná jídla. Za patnáct, dvacet, maximálně třicet minut. Nebo taková jídla, která se vaří či pečou beze mě. O víkendu mi vypomáhá celá rodina, a já tak můžu řídit u plotny. Něco upéct, uvařit složitější jídlo.

A to je přesně náš život. Nás maminek a tatínků, co máme děti a práci, vlastní záliby i koníčky dětí, kamarády a rodinu, kterým se chceme věnovat. Přesto chceme dobře vařit a jíst.

O tom všem jsem napsala kuchařku. Plnou receptů, které zvládnete mezi domácím úkoly a přebalováním plínek, mezi čtením knížky a vyplňováním pracovních výkazů.



KVALITNÍ SUROVINY



Jsem zastáncem dobře zásobené spíže a lednice, pokud máte doma dostatečné prostory. Nerada běhám denně do obchodu, a vlastně na to nemám ani čas. Proto své železné zásoby doplňuji čerstvým ovocem, zeleninou, sýry a uzeninami přibližně jednou za týden. Někdy i méně často.

Ve spíži mám vždycky zásobu luštěnin, bulgur, quinu a kuskus, jasmínovou rýži a rýži na rizoto, mouky, cukr, konzervy a sklenice s tuňákem, rajčaty, rajčatovou passatou, naloženou zeleninou, džemy, naložené houby a jiné trvanlivější věci, často od mé maminky. V mrazáku se snažím mít malou zásobu masa, jeden šuplík mi zabírají mražené lesní houby a ovoce ze zahrady naší i mých rodičů. Nesmí chybět velký pytel krevet, nějaká mražená ryba, led a zmrzlina. V lednici pak zásoba mléka, máslo, jogurty, sklenice s pestem z medvědího česneku (na těch si fakt zakládám), několik druhů hořčice, vejčeka, sýry, naložené sýry (protože Liduška z vedlejší vesnice dělá nejlepší na světě), kvalitní šunka a zelenina. Často máme v lednici domácí gravlax – tedy naložený kus čerstvého lososa –, domácí paštiku nebo nějakou pomazánku.

Mám své oblíbené značky, na které nedám dopustit a které měním jen nerada. Používala jsem je i do všech receptů, které najdete v knížce. Když je nesežene, recept bude samozřejmě výborně fungovat i s jinou značkou. Ale doporučuji to, s čím jsem sama moc spokojená.

Kvalitní těstoviny Barilla si vozíme do zásoby z dovolených v Itálii. Velice dobré jsou ale i těstoviny, které koupíte pod značkou Combino v Lidlu.

Prémiové olivové oleje Chiavalon pocházejí z malé chorvatské olivové farmy, a když jsem je ochutnala, staly se mou jedničkou v kuchyni. Mám doma několik druhů, každý vynikne v kombinaci s jinými surovinami.

Koláče, chleba, rohlíky. Všechno pečů z mouky Pernerka. V zásobě mám všechny druhy a zatím mě svou kvalitou nikdy nezklamala. Mám ráda také mouku z Věrovan a na chleba používám i mouku z nedalekého mlýna v Kelči.

Kampotský pepř Pepper Field jsem objevila vloni. Do té doby bych nevěřila, že v pepři můžou být tak obrovské rozdíly. Bílý, černý, červený a lyofilizovaný zelený pepř se staly nezbytnou součástí mého každodenního vaření. Pepř totiž používám nejčastěji ze všech koření. Prémiový pepř je dražší než ten, který běžně sežene v obchodech. Ale jeho chuť je tak silná, že vám stačí minimální množství k maximálnímu dochucení.

Fleur de sel, Solni cvet, Flor de sal. Mnoho názvů pro tu nejúžasnější přírodní mořskou sůl. Sbírá se ručně a její jemné krystalky vám křupnou mezi zuby. Je nepřekonatelná do salátů a na finální dochucení na talíři. Třeba na sázená vejce. Je dražší, ale vydrží vám hodně dlouho.

Vaření si nedokážu představit bez čerstvých bylinek. Mám jich plnou zahradu, a i když bydlíte v bytě, můžete si bylinky pěstovat v květináči za oknem. Rozhodně se to vyplatí.

Zapátrejte na googlu a všechny tyto suroviny určitě objevíte. O dalších zajímavých surovinách se pravidelně dočtete na mém blogu a sociálních sítích.

www.bohynekuchyne.cz

[@bohynekuchyne](#) na facebooku a instagramu



#kucharkaprozamestnanematký

#bozskakucharka

#varimjakobohyne





Happiness is a
piece of cake



ZÁKLADNÍ RECEPTY

Základy, které se hodí téměř pro každý den v kuchyni. Masové vývary potřebujete pro spoustu dalších receptů. Pečené maso si užijete při nedělním obědu, a když ho upečete trochu navíc, připravíte pak z něj ještě další večeři nebo svačinu. Vyplatí se s tím počítat dopředu a upéct masa vždycky trochu navíc a přebytky zamrazit. Vyzkoušejte si někdy domácí těstoviny a noky, i když je při rychlém všedním vaření můžete nahradit těmi z obchodu.





Hovězí a drůbeží vývar
Domácí těstoviny
Domácí špecle
Bramborové noky
Hrnkové knedlíky
Lokše
Trhané krůtí maso
Pomalů pečené hovězí maso
Pečené kuře
Pomalů pečená kachna
Pesto z medvědího česneku



HOVĚZÍ A DRŮBEŽÍ VÝVAR

#DOMRAZAKU

#NEPLYTVEJ



10–16 porcí

Masové vývary jsou základem mnoha dalších receptů. Využijete je na polévky, ale také na hlavní jídla. Nejčastěji v kuchyni používám vývar hovězí, kuřecí nebo slepičí.

Vývar si vařím vždy do zásoby a v poslední době často v pomalém hrnci. Nebo na plotně a nechám ho táhnout několik hodin. Co to znamená táhnout? Opravdu pomalu vařit tak, že jen lehce probublává. Ten nejlepší a nejsilnější vývar můžete takto připravovat celou noc. Hotový vývar scedím.

Část vývaru použiji ihned po uvaření a zbylý připravím na zmrazení. Předtím ho ještě zredukuji, aby byla jeho chuť intenzivnější, ale objem menší. Jak na to? Dál ho vařím, opět ne prudkým varem, a až zmenší svůj objem, vypnu plotnu a nechám vychladnout. Připravím si několik velikostí plastových krabiček, do kterých vývar rozdělím. Přiklopím víčkem a zmrazím. Na druhý den krabičky vyndám z mrazničky ven. Nechám je 5 minut stát na kuchyňské lince a kostky vývaru z nich vyklepnu ven. Naskládám do sáčků a uložím zpět do mrazničky. Neblokují si tak velké množství plastových krabiček. Silný a kvalitní vývar mám v mrazničce vždycky po ruce.

Nechce se vám vařit domácí vývar? Vůbec nevádí. Dnes už najdete mnoho výrobců, kteří připravují potivý silný vývar, který je k dostání většinou ve sklenicích. Je z kvalitních surovin a i ten vám čas strávený v kuchyni usnadní a zkrátí.

TIP

Doporučuji cedit maximálně 90 % objemu vývaru tak, aby zůstal čirý. Zbytek vývaru ze dna hrnce je ideální do omáček a na další vaření. Vývar určený na polévku by se měl po scezení ještě mírně provařit, aby sedly na dno i drobné nečistoty a byl jasně čirý. Dokonale čirý vývar se však ne vždy povede. Na jeho skvělé chuti to nicméně nic nemění, a proto k sobě nebudte příliš přísní.

HOVĚZÍ VÝVAR

.....

500 g morkových kostí
700 g hovězího masa
po 5 kuličkách jalovce a nového koření
10 kuliček černého pepře
2 bobkové listy
1 lžíce soli (20 g soli)
1 střední mrkev (50 g)
1 větší petržel (100 g)
1,5 řapíkatého celeru (100 g)
1 velké rajče
1 cibule včetně slupky, ale bez kořene
čerstvý libeček
čerstvá petržel
3 litry vody

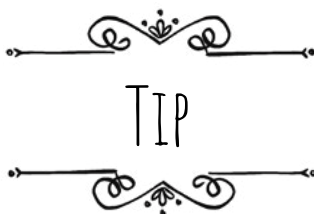
.....

Na perfektní a silný hovězí vývar potřebujete o hodně více času než na vývar kuřecí. Proto ho nechávám vařit přes noc.

Ideální je vzít na vývar různé druhy masa a kostí. Pokud seženete morkové kosti, bude to super. Nezapomeňte také na kus masa. To bude dlouhým a pomalým vařením měkké, šťavnaté, křehké a hodí se do polévky, k omáčce, do bagety, na těstoviny, k bramborové kaši. Možností je nepočítaně.

Vybírejte maso, ve kterém nechybí tuk. Ten je totiž nositelem chuti a do vývaru patří. V řeznictví se podívejte třeba po květové špičce, klišce nebo žebrech. Většinou do polévky vybírám tak, aby bylo podobné množství masa jako kostí.

Do rozpisu surovin jsem napsala přesnou váhu zeleniny, kterou je dobré na vývar použít. V reálu do vývaru často spotřebuji své zbytkové balíčky z mrazničky.



Co jsou zbytkové balíčky se zeleninou? Když čistím zeleninu, odkrajuji konce, loupu cibuli, je z toho většinou dost „odpadu“. Ten ovšem ve skutečnosti můžete dál použít. Část skončí v kompostu a část dávám do nekonečného sáčku v mrazničce. Až je sáček plný, vysypu jeho obsah do hrnce, ve kterém připravuji vývar. Podle jeho složení ještě doplním další potřebnou zeleninou. Prázdný sáček vrátím do mrazničky a jedeme znova. Vývar pokaždé chutná trochu jinak, podle použitých odkrojků zeleniny. To však v domácích podmínkách nikomu nevadí.

Maso i kosti naskládejte na plech a vložte do trouby vyhřáté na 220 °C. Pečte 20 minut. Mezitím si připravte zeleninu. Tu není nutné loupat, stačí pouze důkladně očistit. Neloupanou cibuli překrojte napůl a dejte řeznou stranou do rozehřátého hrnce. Hlídejte, ať se opeče do tmavé barvy, téměř do spálena. Tenhle trik jsem se naučila od skvělých vietnamských sester na kurzu vaření. Díky, holky! Opečená cibule opět přidá polévce na barvě i chuti.

Vyndejte cibuli z hrnce ven a vsypejte do něj koření. To opečte nasucho 2–3 minuty, rozvoní se.

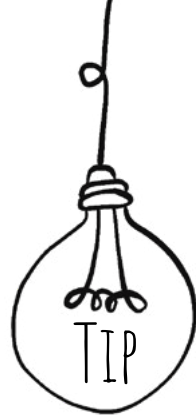
Maso a kosti z trouby dejte do hrnce ke koření. Přidejte zeleninu, opečenou cibuli, zalijte studenou vodou a osolte. Vývar přiveďte k varu. Ihned poté stáhněte teplotu a vařte velice pomalu tak, aby voda nebublala. Když se vám na povrchu vývaru začne tvořit pěna, sbírejte ji lžící. Pěna je vysrážená bílkovina, kvůli které není výsledný vývar čistý a čirý.

Při pomalém vaření by mělo být pěny minimálně. To je důvod, proč vařím vývary ráda v pomalém hrnci, na nízkou teplotu.

Hovězí vývar bude chtít více času, vařte jej 7–8 hodin. Dlouhým a pomalým vařením získává vývar svou chuť a sílu. Po dobu vaření nevyžaduje vývar ani trochu vaší pozornosti. Kromě již zmíněného sbírání pěny, kterému předejdete pomalým vařením. Vývar rozhodně nemíchejte. Na dně se usazuje sražená bílkovina a mícháním ji rozvíříte.

Po uvaření vývar pomalu a opatrně scedte.

Právě jste získali božsky silný masový vývar. Základ pro mnoho různých polévek, omáček či rizota. Uvařené maso můžete dále servírovat na svačiny, obědy i večere.



*Zeleninu z polévky už nepoužívám.
Všechnu svou chuť dala vývaru.
Když chci k vývaru podávat
kromě nudlí a masa i zeleninu,
nastrouhám si čerstvou mrkev
a petržel. V hrnci rozpustím kus
másla a zeleninu na něm opékám
5–6 minut. Velice lehce posolím.
Tahle zelenina je tak chutná, že ji
vyžadují i děti, které běžně zeleninu
ve vývaru odmítají.*

{ TIP

Kdo má rád tmavé vývary, přidá k masu na plech i zeleninu. Opeče se spolu s masem a dodá vývaru ještě tmavší barvu a lepší chuť.

}

KUŘECÍ NEBO SLEPIČÍ VÝVAR

.....

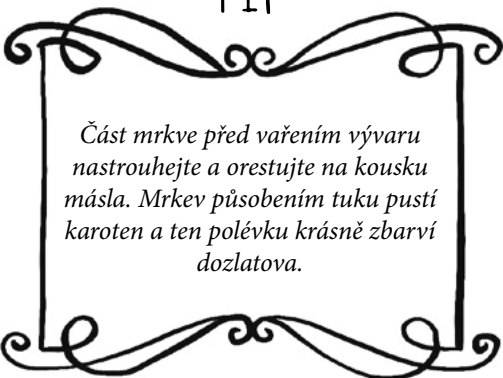
- 3 kuřecí skelety
- 200 g kuřecích krků
- 4 kuřecí křídla
- cca 200 g kuřecích vnitřností – ideálně srdíčka a játra (můžete vynechat)
- 5 kuliček nového koření
- 10 kuliček černého pepře
- 2 bobkové listy
- 1 lžíce soli (20 g)
- 1 velká mrkev (100 g)
- 1 menší petržel (50 g)
- bílá část z 1 pórků
- 1 cibule včetně slupky, ale bez kořene
- 2 stroužky česneku
- čerstvá petrželová nať
- 3 litry vody

.....

Silný a chutný vývar nejlépe připravíte ze směsi kuřecího masa, koster a vnitřností. Čím více, tím lépe. Maso z kostí a také vnitřností se hodí nejen do polévky, ale i na další jídla. Kdo vaří slepičí vývar z celé slepice, má základ nejen na skvělou polévku, ale také na perfektní hlavní jídlo – slepici na paprice.

U obou vývarů používám stejný postup vaření. Kuřecímu však postačí 3–4 hodiny vaření. Oba dva vývary mám ráda pěkně tmavé, proto dávám kosti i maso předpéct do trouby.

TIP



Část mrkve před vařením vývaru nastrouhejte a orestujte na kousku másla. Mrkev působením tuku pustí karoten a ten polévku krásně zbarví dozlatova.