

rodina - domov - kouzlo okamžiku

TAK CHUTNÁ HYGGE

70
RECEPTŮ
NA
POHODOVÉ
VEČEŘE

celinářka
SVATAVA
VAŠKOVÁ

FRAGMENT

Tak chutná hygge

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

FRAGMENT

Svatava Vašková
Tak chutná hygge – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

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

ALBATROS  **MEDIA**

TAK CHUTNÁ HYGGE

70
RECEPTŮ
NA
POHODOVÉ
VEČEŘE

FRAGMENT

PROLOG

„Receptů na rychlé a snadné večere není nikdy dost!“ Kolikrát jsem tohle slyšela! Knížka, kterou právě držíte v ruce, je jich plná. I já jsem mnohokrát tápala, co rychlého uvařím rodině... Vy, kdo sledujete můj foodblog Coolinářka, víte dobře, že mé vaření se od začátku točí právě kolem tématu *snadno a rychle*. Dovolte mi však ještě přidat: *nápaditě a z dostupných surovin*. Pokud je i toto vaše kuchařská filozofie, vybrali jste si tu správnou knížku!

Zastávám názor, že blogerské kuchařky by neměly být jen sbírkou receptů. Měly by ukazovat i něco z duše autora a navodit výjimečnou atmosféru, už při prvotním prohlížení. A právě proto jsou tu krásné fotografie. Ať už jsou to fotky samotných jídel, tak i snímky ze soukromí, za které děkuji skvělé Lucii Baštové. A protože dobré jídlo a večerní pohoda v kruhu vašich blízkých vždy navodí tu správnou atmosféru, rozhodla jsem se knížku nazvat *Tak chutná hygge*... Protože právě skandinávské *hygge* neboli fenomén útulna, je tím nejvhodnějším pojmem pro životní styl, který už i v Čechách zdomácněl a našel si množství vyznavačů. Tato knížka o hygge sáhodlouze nepojednává, jejím cílem je tu správnou pohodovou atmosféru navodit.

Proto se pohodlně usadte, prolistujte kuchařku, zapalte svíčky, uvařte dobré jídlo a nechte čas plynout jen ve společnosti své rodiny či přátel..., anebo o samotě s dobrou knížkou, při teplém světle praskajícího krbu. Protože hygge je pohoda!

Krásný večer přeje Svatava Coolinářka Vašková



OBSAH

POLÉVKY

- Polévka z pečených rajčat 13
- Boršč 15
- Lohikeitto –
Finská rybí polévka 16
- Zelňačka 19
- Uzený vývar 21
- Mexická polévka 23
- Jelítková polévka 24
- Istrijská fazolová polévka
Maneštra 27
- Zadělávaná kuřecí polévka 29

STUDENÉ VEČEŘE

- Pomazánka z uzené makrely 35
- Pomazánka se sušenými rajčaty 36
- Křenová pomazánka
s červenou řepou 39
- Avokádovo-vaječná pomazánka 40
- Škvarková pomazánka 43
- Rychlá paštika z kuřecích jater 44
- Podzimní salát 47
- Salát z raných brambor
s křenem a vejci 49
- Těstovinový salát 51
- Sýrová smaženka 52
- Vaječný „řízek“ 55
- Špaldové muffiny se špenátem
a fetou 56

TEPLÉ BEZMASÉ VEČEŘE

- Houbové rizoto 63
- Ricottové nočky 64
- Zadělávaný hrášek 67
- Pečené fazole v rajčatové omáčce 68
- Čočkové kari 71
- Bramborové lokše 72
- Langoše 74
- Focaccia 77
- Pizza 78
- Špagety s pečenou dýní
a špenátem 81
- Těstoviny se smetanovými
žampiony a hráškem 84
- Těstoviny se sýrem 87
- Ragú z hlívy ústříčné a špenátu 89
- Frittata 90
- Nastavovaná kaše 92
- Zapečené palačinky 95
- Zapečené bagetky
s nivou a žampiony 97
- Cuketové placičky s kukuřicí 99
- Pečená feta 101

TEPLÉ VEČEŘE S MASEM

Kuře na paprice 106
Kuřecí paličky s pečenou rýží
a žampiony 108
Kuře na rozmarýnu 111
Kuřecí prsa Hasselback 112
Quesadillas 114
Králík Braillon 117
Blesková svíčková 119
Kapří hranolky 120
Grilovaný tuňák 123
Špekáčky na černém pivu 124
Plněné bramborové
placky 129
Kuřecí Shawarma 130
Flíčky s pečeným zelím
a slaninou 133
Brynzové halušky 135
Bramborové pirohy 137
Bavorské klobásky
se zelím na cideru 138

Masové kuličky pečené
v rajčatové omáčce 141
Švédské masové kuličky 143
Tyrolský Gröstl 144
Špagety alla carbonara 147

SNACKY A „ZOBÁNÍ“

Česnekové bagetky se sušenou
šunkou a mozzarellou 153
Listové šátečky s lososem 154
Tyčinky z tvarohového těsta 157
Parmazánové krekry 159
Škvarkové pagáče 160
Halloumi hranolky 162
Guacamole 165
Cizrnový hummus 166
Okurkové jednohubky 169
Plněné papričky jalapeños 170



Věnováno mé *rodině*,
která je mi celoživotním hygge.







POLÉVKY



POLÉVKA Z PEČENÝCH RAJČAT

Upečená zelenina získá ještě lepší chuť!

500 g rajčat nebo cherry rajčátek

1 cibule

5 celých stroužků česneku

2 lžíce cukru krupice

olivový olej

sůl

pepř

2 snítky rozmarýnu

500 ml zeleninového vývaru

čerstvá bazalka

Rajčata nakrájejte na silnější plátky a vložte je do olivovým olejem vymazané zapékací mísy. Cibuli nakrájejte na měsíčky a smíchejte s rajčaty. Vše osolte, opepřete, posypte krupicovým cukrem, přidejte celé neoloupané stroužky česneku a zakápněte olivovým olejem.

Na zeleninu položte 2 snítky rozmarýnu. Dejte péct na 180–200 stupňů, dokud rajčata nezačnou mírně zlátnout a bublat a cukr se nezačne rozpouštět (trvá to asi 20 minut).

Pak upečenou zeleninu přendejte do hrnce, vymačkejte upečený česnek, přidejte hrst bazalkových lístků, zeleninový vývar a tyčovým mixérem vše rozmixujte dohladka. Polévku krátce provařte a dle chuti dosolte a opepřete. Hotovou polévku ozdobte lístky bazalky.



BORŠČ

*Východoevropská klasika, která vydá
za plnohodnotnou večeři.*

<i>300 g nakrájeného hovězího masa</i>	<i>1 lžička celého nového koření</i>
<i>1 l hovězího vývaru</i>	<i>2 snítky rozmarýnu</i>
<i>¼ hlávky bílého zelí</i>	<i>1 lžíce sádla</i>
<i>2 bulvy červené řepy</i>	<i>červený vinný ocet</i>
<i>1 mrkev</i>	<i>1 konzerva loupaných rajčat</i>
<i>1 petržel</i>	<i>zakysaná smetana</i>
<i>1 řapík řapíkatého celeru</i>	<i>čerstvá petrželka</i>
<i>4 bobkové listy</i>	<i>sůl</i>
<i>1 lžička celého pepře</i>	

Na lžíci sádla orestujte ve velkém hrnci na kostky nakrájené osolené hovězí maso.

Zalijte vývarem, přidejte koření, rozmarýn a společně vařte, dokud maso nezměkne (můžete použít i tlakový hrnec). Přibližně v polovině vaření přidejte na kostky nakrájenou mrkev, petržel a řapíkatý celer.

Jakmile bude maso měkké, přidejte nakrouhané zelí a na kostičky nakrájenou červenou řepu a znovu vše vařte, dokud zelenina nezměkne.

Nakonec do polévky nalijte polovinu konzervy loupaných sekaných rajčat, dle chuti ji osolte a okyselte červeným vinným octem.

Boršč podávejte ozdobený zakysanou smetanou a čerstvou zelenou petrželkou.

LOHIKEITTO – FINSKÁ RYBÍ POLÉVKA

*Sváteční polévka ze Skandinávie
pro dlouhé zimní večery...*

cca 1 kg ořezu z lososa

1 mrkev

1 petržel

2 brambory

1 malá bílá cibule

cca 1/2 šálku čerstvého kopru

2 lžíce mraženého hrášku

cca 200 ml smetany ke šlehání

1 filet lososa

citronová šťáva

sůl

bílý pepř

Nejprve si připravte asi 750 ml rybího vývaru z ořezu lososa, mrkve a petržele. Nechte mírně probublávat 45 minut. Vývar slijte, zbytky ryb vyhodte, mrkev a petržel nakrájejte na kostičky.

Ve větším hrnci na másle orestujte nasekanou bílou cibuli, přidejte k ní na malé kostičky nakrájené oloupané brambory a vše zalijte rybím vývarem. Společně vařte do změknutí brambor. Poté celý obsah rozmixujte tyčovým mixérem.

Polévku dejte znovu vařit, přidejte do ní hrášek, nakrájenou mrkev a petržel, přilijte smetanu a provařte.

Nakonec přidejte do vroucí polévky na kousky nakrájeného syrového lososa a nasekaný kopr. Maso se během chvilky uvaří.

Polévku dochuťte citronovou šťávou, solí a bílým pepřem.



