

S chutí

Veronika Žmolilová



S chutí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Veronika Žmolilová

S chutí – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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



S chutí

Veronika Žmolilová

Obsah

Něco málo o mně	9
Poděkování	11
Co vždycky najdu ve spíži	12
Výbrané suroviny	13

SNÍDANĚ A SVAČINY

Malinová chia kaše	19
Ovesná kaše	21
Mléčná rýže	25
Kaše bez vloček	27
Bircher muesli	29
Krupicová kaše	31
Rychlá jogurtová miska	33
Overnight Oats	35
Mugcake	37
Banánové lívanečky	39
Trhanec	41
Semínková granola	43
Slaná granola	45
Domácí pudink	47
Pudinková sklenička	49
Domácí termix	51
Chia pudink	53
Tapiokový pudink s mangem	55
Panna cotta	57
Vanilkový tofu krém	59
Obložené chlebíky	61
Hummus	65
Tvarohové pomazánky	67
Čočková paštika	69
Proteinové tyčinky	71
Kuličky	73
Banánové muffiny	75
Banánový chlebiček	76
Mrkvový chlebiček	79

Jahelník	81
Toastový chléb	83
Japonský mléčný chléb	85
Mrkvové housky	87
Foccacia se sušenými rajčaty	89

HLAVNÍ JÍDLA

Letní závitky	93
Tofu vajíčka	95
Domácí tortilly	97
Chléb s pečeným květákem	99
Chléb s červeným zelím	101
Chléb s riccotou a fiky	103
Dýňový quiche s hruškou	105
Omeleta s bylinkami	107
Quesadilly	109
Pečená zelenina s dipem	111
Cuketová polévka s hráškem	113
Dýňovo-mrkvový krém	115
Jarní bramborový salát	117
Podzimní salát	121
Salát s fiky	123
Čočkový salát	125
Salát s batáty a květákem	127
Salát s jahodami a sýrem	129
Marocký salát s cizrnou	131
Těstovinový salát	133
Salát s hruškou	135
Dýňové kari s cizrnou	137
Mangové kari	139
Chilli sin carne	141
Žampionová směs	143
Hlívový guláš	145
Cuketové špagety	147
Špagety s mrkvovou omáčkou	149
Těstoviny s dýňovou omáčkou	151
Nudle s arašídovou omáčkou	153
Rajčatové gnocchi	155
Gnocchi se špenátem	157

Gyros	159
Nugetky	161
Plněný lilek	163
Plněné papriky	165
Stir-fry soba nudle	167
Shakshuka	169
Na paprice	171
Čočková sekaná	173
Tofu kuličky v rajčatové omáčce	175
Wrap s řepným hummusem	177
Tortilly s falafelem	179
Batátovo-celerové pyré	181
Slané dýňové lívance	183
Brokolicové lívanečky	185
Slané palačinky	187
Quinoa placičky	189
Falafel z trouby	191
Burger bulky	193
Burgery s červenou řepou	195
Cizrnové burgery	197
Miska s falafelem	199
Miska s batáty	201
Gnocchi miska	203
Soba nudle bowl	205
Bún bò Nam Bò	207

DEZERTY/ SLADKÉ

Malinové tiramisu	211
Makový koláč s hruškami	213
Mrkvový dort	215
Makový cheesecake	217
Jablkový nepečený dort	219
Palačinkový dort	221
Cheesecake koláč	223
Perníkový cheesecake	225
Cheesecake s preclíky	227
Borůvkový koláč s tvarohem	229
Hruškový koláč s karamellem	231
Lesní dort	233

Koláče s tvarohem	235
Skořicové motance	237
Jablečno-skořicové rolky	239
Kynuté buchty	241
Čokoládová babka	245
Loupáky	249
Kokosové cupcakes	251
Brownies-cheesecake	253
Tvarohová bábovka	255
Strouhané řezy	257
Crumble koláč	259
Čokodort s malinovým krémem	261
Brownies s červenou řepou	263
Choux au craquelin	265
Pasteis de nata	269
Kakaová roláda	273
Štrúdl	275
Perník	277
Maková zmrzlina	279
Tiramisu s jahodami	281
Croissanty	283
Tahini cookies	287
Brownies cookies	289
Kávová panna cotta	291
Bezová panna cotta	293
Makovo-citronové palačinky	295

Něco málo o mně

Nemůžu sama uvěřit, že tu sedím a píšu tyhle řádky. Řádky do mé kuchařky. Abych vám pravdu řekla, ani nevím, co sem mám o sobě psát, možná jen, že jsem úplně obyčejná holka, která má v hlavě vlak s vagony plnými nápadů, a ten vlak se těžko zastavuje. Aneb moje kreativita v kuchyni je jednou z mých životních náplní.

K vaření a pečení mě dovedla moje mamka. Přesněji řečeno, celé to začalo zhruba v mých 12 letech, když jsme spolu na začátku léta vařily marmeládu z jahod, které jsme si natrhaly na samosběru. Tehdy mě to tak nadchlo, že jsem celé léto nedělala nic jiného, než vařila marmelády. :) V kuchyni jsem začala trávit více času, protože už mi nestačilo jen zavařování, a tak jsem se vrhla do pečení. Nejdříve jsem pekla metodou pokus omyl nebo podle receptů z časopisů, ale postupem času jsem už začala zkoušet i své recepty, s čímž se poji i založení mého blogu a instagramu pod přezdívkou Paní Borůvka. Název vyplynul z mého prvního postu na Instagramu - borůvkové marmelády.

Mezitím jsem stihala ještě závodně plavat. Trénovala jsem skoro každý den, ale nesmírně mě to bavilo. Pak jsem se ale ocitla v dětské psychiatrické léčebně s diagnostikovanou poruchou příjmu potravy. Ano, nyní jsem tomuto tématu otevřená a nebojím se o něm mluvit, ale před pár lety to pro mě byla živoucí noční můra. Jednalo se o strašnou zkoušku, kdy jsem si sáhla, řekla bych, na úplné dno. A to jsem ještě nevěděla, že se tam za dva roky objevím znova...

Tahle etapa života mi kromě strašlivých vzpomínek přinesla i nějaká pozitiva, kromě vděčnosti, uvědomění si životních priorit a respektu ke svému tělu i to, že jsem se začala více zajímat o lidské tělo, stravu a životní styl. Před dvěma lety jsem zkusila omezit konzumaci masa, až jsem ho postupně vyřadila úplně. Důvodů, proč jsem se ho rozhodla omezit, bylo více, ale především šlo o etiku a taky fakt, že mi prostě přestalo chutnat. Vegetariánská strava mi přinesla spoustu nových pohledů a inspirace ohledně různých kombinací potravin a rovněž jídla, která bych předtím nikdy nezkusila. S tím se poji i skutečnost, že jsem začala trávit ještě více času v kuchyni a k pečení jsem si přidala i vaření.

V průběhu těchto let jsem se věnovala ještě jednomu koníčku - rok jsem chodila na fotografický kroužek. Jednou jsme dostali za úkol vyfotit produktovou fotku s jídlem a já jsem si, stejně jako na všech ostatních úkolech, i na tomto dala fakt záležet. Nehledě na to, že jsem tehdy vlastnila pouze kompaktní foťák, nejhorší aparát z celého kroužku. I přesto mě fotografování, především pak food fotografování, nadchlo natolik, že jsem začala doma víc a více experimentovat. Pořídila jsem si lepší přístroj a učila se za pochodu. Doteď se mám v čem zlepšovat, ale neskutečně mě to baví.

Momentálně vařím vyvážená jídla plná barev. Tím, že pocházím z vesnice, jsem naučená používat sezónní suroviny podle toho, co nám zrovna roste na zahradě. Některé recepty v knize jsou tedy sezónní, ale najdete tu i pokrmy, jež se dají připravit po celý rok.

Kniha nemá žádné speciální zaměření, jedná se pouze o sbírku receptů, které ráda a zároveň nejčastěji připravuji. Některé již znáte z blogu, jiné, klasické si možná už dávno vaříte, ale zbytek jsem vytvořila speciálně pro tuto kuchařku. Kniha je rozdělena do třech kapitol - Snídaně, Hlavní chody a Dezerty, protože mně osobně se takové rozřazení v ostatních kuchařkách líbí nejvíce. Samozřejmě se ho však nemusíte striktně držet a můžete si připravovat snídaňové recepty např. k večeři, záleží čistě na vašich preferencích.

Poděkování

Tahle stránka je nedílnou součástí celé knihy. Kuchařka by bez podpory a spolupráce skvělých lidí nemohla nikdy vyjít.

Srdečně děkuji své blízké rodině – Janě Žmolilové, Matěji Žmolilovi a Jaroslavu Žmolilovi, jakožto hlavním ochutnávačům všech receptů a za velikou podporu, lásku a upřímnost. Velké poděkování patří rovněž i ostatním členům mé rodiny a přátelům.

Velice děkuji nakladatelství Pointa, které umožňuje vydávat knihy všem začínajícím autorům.

Jak jsem již zmínila, bez pomoci ostatních lidí by kniha nespatriła světlo světa. Nesmírně díky proto patří Gabriele Fránkové a Petře Kamlachové za jejich úžasnou práci, trpělivost a za to, že se podílely na zrodu této kuchařky.

Nesmím však zapomenout na poděkování pro plavecký oddíl SKP Nymburk, jenž mi poskytnul finanční sponzorský dar.

Na závěr bych chtěla poděkovat Vám, fanouškům, kteří jste mě podpořili v předprodeji knihy a věřili jste celému projektu už od jeho počátku. Důvěra, již jste mi dali, mě dovedla až na pomyslný konec jedné životní cesty.

Děkuji.

Co vždycky najdu ve Spíži

Níže jsem pro vás sepsala seznam surovin, které v kuchyni nejčastěji využívám. Představují pro mě takový základ, z jakého už dokážu udělat dobré a kvalitní jídlo. S těmito ingrediencemi si vystačíte téměř na všechny recepty v knížce.

PEČENÍ

VAŘENÍ

SPÍŽ

LEDNICE

SPÍŽ

LEDNICE/MRAZÁK

- Hladká mouka
- Špaldová mouka
- Kypřicí prášek
- Třtinový cukr
- Cukr krupice
- Vanilkový lusk
- Skořice
- Holandské kakao
- Strouhaný kokos
- Mák
- Med
- Ořechy - lískové, vlašské, kešu...
- Kvalitní čokoláda (60-95%)

- Tvaroh
- Mléko
- Máslo
- Droždí
- Mascarpone
- Ricotta
- Smetana ke šlehání
- Vejce
- Ovoce

- Obiloviny: quinoa, bulgur, ovesné vločky, basmati rýže, pohanka, jáhly a klasické těstoviny
- Batáty, brambory
- Luštěniny: cizrna, fazole, čočka, luštěninové těstoviny
- Dochucovadla: Tahini pasta, sójová omáčka, balzamický ocet, lahůdkové droždí
- Krájená rajčata v plechovce
- Koření: kari, mletá paprika, sůl, pepř
- Syrovátkový protein
- Bylinky
- Semínka
- Ořechové máslo
- Olivový olej
- Řepkový olej

- Tofu
- Silken tofu
- Tempeh
- Vajíčka
- Mléko
- Jogurt
- Tvaroh
- Zelenina
- Ovoce
- Cibule
- Česnek
- Citron
- Mražená zelenina

Vybrané suroviny

VANILKA

Vanilkový lusk dost často používám při pečení, dodá pokrmu dokonalou vůni a chuť. Vyškrábnuté vanilkové lusky navíc můžete dále použít a vyrobit si z nich domácí vanilkový cukr nebo extrakt. V dnešní době je však vanilkový lusk poměrně drahý a říká se, že je dokonce dražší než stříbro, proto mnoho lidí sáhne spíše po vanilkovém extraktu. Dejte si však záležet na jeho výběru. Na trhu existuje spousta náhražek, které vanilku připomínají, ale nemají s ní nic společného. Tyto výrobky dodávají jídlu ošklivou pachut'.

PASTA TAHINI

Pasta tahini je vlastně pouze rozmixované sezamové semínko. Jde použít jak na slaná jídla, tak i třeba na pečení. Seženete ji dnes už i v běžných hypermarketech.

BYLINKY

V receptech často zmiňují různé čerstvé bylinky, jelikož na ně při vaření nedám dopustit. Chápu, že ne každý si může všechny pěstovat doma, ale někde začít můžete, třeba čerstvou bazalkou na okenním parapetu nic nezkazíte. Některé hypermarkety nabízí i sortiment bylinek, pokud ani na ty nenarazíte, použijte alespoň ty sušené, i když s čerstvými se to nedá srovnat.

LUŠTĚNINY

Luštěniny představují dobrý zdroj bílkovin, ale i sacharidů a obsahují velké množství minerálních látek. Nejčastěji používám cizmu, fazole a čočku, které většinou kupuji v suchém stavu, abych tak předešla zbytečnému vyhazování malých plechovek. Samozřejmě, že ale někdy sáhnou v obchodě i po těch uvařených, jen dejte pozor, zda receptů uvádím gramáž v suchém stavu, nebo v uvařeném.

PROTEIN

Protein jsem začala používat v době, kdy jsem omezila maso. I přesto, že jsem bílkoviny přijímala z mléčných výrobků a rostlinných zdrojů, chtěla jsem zkusit i jiné alternativy. Zamilovala jsem si protein přimíchaný do ranních kaší nebo lívanečků, díky čemuž jsem snídaně nutričně i chuťově pozvedla na jiný level. Jestliže máte ve stravě dostatek bílkovin, není vůbec nutné si ho pořizovat, určitě ne jen proto, že je v dnešní době hitem. Pokud si ale přejete zařadit do svého příjmu více bílkovin nebo hodně sportujete, myslím si, že je dobré ho alespoň vyzkoušet. Jako skoro při všem si však dejte pozor na složení. V receptech uvádím, i čím ho můžete nahradit.

ČEKANKOVÝ SIRUP

Jde o přírodní sladidlo vyrobené z kořene čekanky. Obsahuje vysoké množství vlákniny, pouze 5 % cukru a má nízký glykemický index. Ačkoli nejsem zastánce alternativních sladidel, tenhle sirup je výjimkou.

MÁSLO

Kupujte nejlépe farmářské nebo kvalitní máslo, ne ztužené tuky jako Hera apod. Za ty roky jsem se naučila, že s nekvalitním máslem nedosáhnu takového výsledku jako z toho kvalitního, s nímž se mnohem lépe pracuje a výsledek bývá podstatně chutnější.

VEJCE

Nejčastěji používám vejce domácí, jestli máte tuto možnost taky, tím lépe. Ovšem chápu, že ne každý tuto možnost má, proto prosím klad'te o to větší důraz na výběr v obchodech. Kupujte vejce s označením 0 nebo 1, ty pocházejí od slepic z volného výběhu nebo ekologického chovu, naopak vejce s označením 3 jsou z chovu klecového.

Jak pracovat s knihou?

- Kniha je rozdělena do třech kapitol - Snídaně, Hlavní chody a Dezerty. To ovšem neznámá, že jednotlivá jídla nemůžete zařadit kdykoliv během dne. :)
- U každého receptu uvádím počet porcí, který je samozřejmě pouze orientační. Myslete tedy na to, že každý jsme originál a máme jiné potřeby.
- U některých receptů najdete i tipy, rady nebo menší článek třeba o původu receptu.



Snídaně a Svačiny

Snídaně jsou pro mě příjemným začátkem rána či dopoledne, proto pro mě byla tvorba této kapitoly hodně zábavná. Převážně tu najdete snídaně sladké, protože je mám radši než ty slané, ale věřím, že i tak zde objevíte spoustu inspirace. Nezapomněla jsem ani na pomazánky nebo nějaké zdravé pečení, jímž si můžete své ráno zpříjemnit. Nezapomínejte na snídani!



Malinová chia kaše

Večer zamícháte a ráno jste téměř bez práce!

DVĚ PORCE

Co budeme potřebovat:

- 35 g ovesných vloček
- 50 g chia semínek
- 20 g strouhaného kokosu
- 1 lžička javorového sirupu
- 60 g mražených malin
- 150 ml kokosového mléka z kartonu
- 120 ml vody
- kokosové plátky
- čerstvé maliny, ostružiny

Postup:

V misce promícháme ovesné vločky, chia semínka, kokos, sirup a maliny s kokosovým mlékem a vodou.

Dáme přes noc do lednice.

Ráno vyndáme z lednice a dozdobíme kokosovými plátky, ovocem, případně můžeme přidat jogurt.

Podáváme.



Ovesná kaše

Ovesná kaše je moje nejoblíbenější snídaně. Přináším vám trochu inspirace, jak si i tu vaši můžete vylepšit, a pokud jste ji nikdy neměli, rozhodně jí dejte šanci.

JEDNA PORCE

Co budeme potřebovat:

- 40 g ovesných vloček
- 150 ml mléka
- 150 ml vody
- 15 g vanilkového proteinu *

S KÁVOU

- 1x základ
- 1 menší banán
- 1 hrst borůvek
- 20 ml espressa
- 1 lžička skořice
- 2 lžice tvarohu
- 5 g arašídového másla
- 5 g čekankového sirupu

* Lze vynechat nebo přidat oblíbené sladidlo kvůli chuti.

Postup:

Do rendlíku nasypeme vločky a na mírném plameni je necháme rozvonět, což trvá zhruba 2 minuty. Pokud pospícháme, můžeme tento krok přeskočit. Pak je zalijeme mlékem s vodou a vaříme na středním plameni za téměř stálého míchání do zhoustnutí. Dle potřeby můžeme přidat vodu. Poté odstavíme z plotny a vmícháme protein či čekankový sirup.

Uvaříme základ kaše. Ke konci vaření přidáme skořici a přilijeme kávu. Jakmile se kaše začne vařit, odstavíme ji z plotny a rozmačkáme do ní 1/2 banánu (druhou polovinu si necháme na ozdobu), v této fázi můžeme vmíchat i protein.

Kaši přendáme do misky. Přidáme jogurt, ozdobíme druhou polovinou banánu, borůvkami a skořicí.

Podáváme.

Tip: Nechte si trochu kávy na ozdobu a zalijte ji naservírovanou kaší.



Ovesná kaše

2. ČÁST

Co budeme potřebovat:

JABLKO&SKOŘICE

- 1x základ
- 100 g jablek
- 1/2 lžičky skořice
- 10 g rozinek
- 10 g vlašských ořechů

MALINY&KOKOS

- 1x základ
- 1/2 lžičky skořice
- 60 g mražených malin
- 10 g kokosových plátků
- 140 g řeckého jogurtu

Postup:

Do rendlíku nasypeme vločky a na mírném plameni je necháme rozvonět, zhruba 2 minuty. Poté zalijeme mlékem s vodou a přidáme skořici, vaříme do zhoustnutí. Polovinu jablka můžeme pokrájet na kostičky a přidat do kaše během vaření, druhou polovinu nakrájíme na tenké plátky a dáme stranou.

Po uvaření odstavíme z plotny, přidáme čekankový sirup a můžeme vmíchat i protein. Kaši přendáme do misky a ozdobíme druhou polovinou jablka, rozinkami a ořechy.

Uvaříme základ kaše a ke konci přidáme skořici. Mezitím, co se kaše vaří, dáme maliny rozeřtát do mikrovlnky, aby povolily a pustily šťávu.

Do misky dáme uvařenou kaši, přidáme jogurt a vytvoříme lehké mramorování. Pak přidáme malinový rozvar. Zasypeme kokosovými plátky a konopnými semínky.



Mléčná rýže

*Na rýžovou kaši se nejvíce hodí rýže arborio, která se využívá i na italská rizota.
Při vaření zůstává na skus pevná, ale zároveň je jemná a mazlavá.*

JEDNA PORCE

Co budeme potřebovat:

- 50 g rýže arborio
- 100 ml vody
- 250 ml mléka
- 100 g bílého jogurtu
- 1 lžička čekankového sirupu
- 60 g manga
- 1 lžice granátového jablka
- špetka soli

Postup:

Do hrnce dáme rýži spolu se špetkou soli, mlékem a vodou, přivedeme k varu. Poté stáhneme na střední plamen a za občasného míchání vaříme do zhoustnutí.

Následně odstavíme z plotny a vmícháme sirup a jogurt. Přemístíme kaši do misky a servírujeme s nakrájeným mangem a granátovým jablkem. Kaše je samozřejmě výborná třeba i s lesním ovocem.

Podáváme.



Kaše bez vloček

*Příprava sice trvá trochu déle než u klasické ovesné kaše,
ale když nikam nespěcháte, jde o skvělé zpestření.*

JEDNA PORCE

Co budeme potřebovat:

JÁHLOVÁ

- 50 g jáhel
- 150 ml mléka
- 50-100 ml vody
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- 1/2 lžičky medu/javorového sirupu
- 1/2 jablka
- 1 lžička skořice
- šťáva z 1/2 citronu
- hrst pekanových ořechů

POHANKOVÁ

- 35 g pohanky
- 250 ml mléka
- 10 g mletého máku
- čekankový sirup dle chuti
- 60 g vypekovaných třešní
- 1 lžička marmelády
- špetka skořice

Postup:

Jáhly spaříme horkou vodou, čímž je zbavíme hořkosti. Poté je dáme do rendlíku, zalijeme mlékem a vodou, přidáme vanilku a med. Vaříme na středním plameni do zhoustnutí, asi 15 minut.

Mezitím nakrájíme jablko na menší kousky, dáme do rendlíku společně se všemi ostatními ingrediencemi kromě ořechů. Podlijeme lžicí vody a jablka podusíme na mírném plameni zhruba 3 minutky, aby se rozvoněla, lehce změkla a pustila trochu šťávy.

Podáváme s podušenými jablky a posypanou ořechy.

Do rendlíku dáme pohanku s mlékem a vodou. Přivedeme k varu a vaříme za občasného míchání 5 minut. Poté odstavíme z plotny, dochutíme sirupem, přidáme mletý mák a necháme pod pokličkou dojít 15 minut.

Třešně svaříme v rendlíku se skořicí, marmeládou a trochou vody.

Kaši podáváme s třešňovou omáčkou, ozobíme čerstvými třešňemi a semínky.

