



**Ljndeni**

# Šmak!

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
**www.lindeni.sk**  
**www.albatrosmedia.sk**

## Ljndeni

**Anna Austruy**

**Šmak! – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

**Ljndeni**



**ŠMAK!**



**ANNA AUSTRUY**

**ŠMAK!**



**Ljndeni**

# OBSAH



## NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

01. Hummus z cvikly
02. Zemiakové lupienky so syrom a korením
03. Chlebový ježko s mozzarellou a šalviou
04. Chlebičky na štýl panzanelly
05. Kuracie krokety na karí korení
06. Špargľové rolky so šunkou
07. Mini špenátové muffiny s rokfortom
08. Tuniačie taštičky
09. Uhorkový šalát s mäťou
10. Cviklové poháre s pukancami
11. Rajčinové chlebičky s horčicou
12. Taboulé na libanonský spôsob
13. Sardinkové hrianky na grile
14. Broskyne pečené so šunkou a bazalkou
15. Chlebový ježko so šampiňónmi
16. Falafel pečený v rúre
17. Šišky z karfiolu
18. Avokádo zapečené s vajičkom
19. Vajcia en cocotte s korením a pažítkou
20. Vajcia plnené tuniakom

## ŠALÁTY

21. Šalát melónový
22. Taboulé s kukuricou
23. Avokádový šalát s citrusmi
24. Brokolicový šalát s wasabi
25. Sójový šalát s brokolicou
26. Červený šalát z jahôd a papriky
27. Carpaccio z cvikly

28. Šalát s tuniakom

29. Rajčinový šalát na taliansky spôsob

## POLIEVKY

30. Hrášková krémová polievka z mandľového mlieka
31. Mrkvová kaša so zázvorom
32. Redkovková polievka s vňaťou
33. Miso polievka so zeleninou a tofu
34. Špargľový krém nastudeno s chrumkavými redkovkami
35. Uhorková polievka s kôprom nastudeno
36. Melónová studená polievka s rajčinami a jahodami
37. Mrkvový krém s kokosovým mliekom
38. Zelerový krém s jablkami
39. Krém z redkovkovej vňate
40. Mrkvová polievka s kuracím mäsom
41. Hokkaido polievka so zázvorom
42. Papriková polievka s rozmarínom
43. Mrkvová polievka a pomarančové redkovky
44. Kukuricová polievka krémová
45. Polievka na sedliacky spôsob

## MÄSITÉ JEDLÁ

46. Omeleta so slaninou a kelom
47. Crozets cestoviny na slanine a šampiňónoch
48. Filet mignon na kokosovom mlieku
49. Ragú z fazule a mäsa expresne
50. Bravčové medailóny na jablkovom víne
51. Rajčinové trofie cestoviny s klobásou

52. Hovädzie guľôčky s koriandrom
53. Chilli con carne
54. Cukina plnená s hovädzím mäsom, brokolicou a mrkvou
55. Wok s hovädzím mäsom, brokolicou a mrkvou
56. Hovädzí špíz s pečenými figami
57. Teľacia roláda s mozzarellou, šalviou a mladým hráškom
58. Teľacie guľôčky a valeriánový šalát s cibuľou
59. Plnené rajčiny
60. Chilli con carne nízkotučné
61. Hovädzie guľôčky s rajčinami
62. Wok s hovädzím mäsom a brokolicou
63. Cukinové lasagne s teľacím mäsom
64. Quiche s cukinou a šunkou
65. Králik na baskický spôsob
66. Tagliatelle carbonara s cukinou
67. Bravčové v karameli
68. Sviečkovica s horčicou a rajčinami
69. Cannelloni s baklažánom a hovädzím mäsom
70. Paprika plnená
71. Bravčové guľky s koriandrom
72. Petit salé na zelenej šošovici du puy
73. Cassoulet expresne

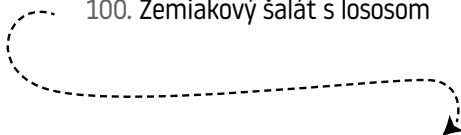
## JEDLÁ Z HYDINY

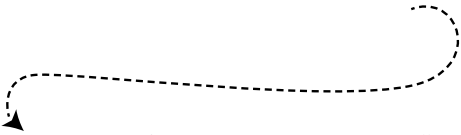
74. Morčacie soté na horčici
75. Kuracie nugetky obalené v kukuričných lupienkoch
76. Morčacie plátky na póriku

77. Kurací hrniec na thajský spôsob s čiernou ryžou
78. Kuracie plátky na fazuľových strukoch a mandliach
79. Konfitovaná kačica so slaninou
80. Kačacie plátky s figami a šalotkami
81. Kura na mrkve
82. Wok s kuracím mäsom so sójovou omáčkou
83. Kuracie ragú s cukinou a olivami
84. Morka na paprike a letnej zelenine
85. Morčacie kúsky na horčici
86. Nugetky z kuracieho mäsa
87. Kuracie mäso s olivami
88. Kurací hrniec s ananásom, ryžou a estragónom
89. Salónky z kuracieho mäsa s rajčinami a mozzarellou
90. Morčacie steaky na cibuľke a mäte
91. Osso-buco z morčacieho mäsa
92. Dusené morčacie na sladkokyslo
93. Morčacie stehná s feniklom

## JEDLÁ Z RÝB

94. Krabí šalát s citrónovo-medovou zálievkou
95. Treska so sójovými bôbmi a sezamom
96. Salónky z merlúzy so zeleninou na horčici
97. Vyprážaná treska s jemnou tatárskou omáčkou
98. Merlúza na mrkve a citróne
99. Pražma zapekaná na sicílsky spôsob
100. Zemiakový šalát s lososom



- 
101. Salónky zo pstruha na panvičke
  102. Losos na panvičke so zelerom
  103. Pad Thai s krevetami
  104. Paella
  105. Tuniačí tatársky biftek s kelom a mangom
  106. Tuniak so sezamom na zelenej fazuľke
  107. Pstruh s pečeným feniklom
  108. Parmica na špargli
  109. Rybí šalát na pare so špargľou
  110. Treska jednoducho a rýchlo
  111. Tresčie filé na parmezáne
  112. Wok s treskou na citróne
  113. Krevety na broskyniach a pistáciách
  114. Krevetie cestoviny
  115. Mušle na karí korení
  116. Treska na póriku
  117. Salónky z tresky s omáčkou z kešu orieškov
  118. Treska zapekaná
  119. Rybacie karí so zeleninou a ryžou
  120. Ragú z lososa
  121. Losos zapekaný na bylinkách
  122. Merlúza na mrkve s citrónom
  123. Chrumkavá ryba s rukolou
  124. Červené parmice na limetkách a zázvore
  125. Sardinky plnené bazalkou

126. Cestoviny s tuniakom
127. Šošovicový šalát s údenou treskou
128. Mušle na kokosovom mlieku s limetkou

## **ZELENINOVÉ POKRMY**

129. Omeleta so šampiňónmi
130. Špagety carbonara na vegetariánsky spôsob
131. Vajíčka s rajčinami a cesnakom
132. Cukinové špagety s avokádovým krémom a mäťou
133. Conchiglioni s artičokami
134. Cestoviny s brokolicou
135. Cestoviny plnené špenátom
136. Fazuľové soté
137. Údené tofu na cibulke a mandliach
138. Zapekaný pastrnák na karí korení s orieškami
139. Galette z batatov
140. Carpaccio z cukiny a syra feta
141. Baklažán plnený bulgurom
142. Quiche bez múky s brokolicou
143. Baklažánový hrniec s cícerom
144. Frittata s hráškom
145. Šošovicový dal s cherry rajčinami
146. Taboulé z quinoj
147. Paprika grilovaná s kozím syrom a mäťou

- 148. Koláč z misky
- 149. Wok na vegetariánsky spôsob
- 150. Tekvicový koláč naslano s cibuľou a šalviou
- 151. Brokolicový koláč s kozím syrom
- 152. Koláč s rajčinami a rozmarínom
- 153. Pizza na letný spôsob
- 154. Zemiaková kaša s citrónovou šťavou
- 155. Zemiaky plnené kozím syrom a pažitkou
- 156. Mangold zapekaný s čerstvým kozím syrom
- 157. Cícerové guľôčky s cukinou
- 158. Cestoviny plnené špenátom
- 159. Hráškové rizoto s mätou a citrónom
- 160. One pot šošovicový dal, bataty a vajce
- 161. Rajčiny plnené pšenickou a olivami

## DEZERTY

- 162. Fondant čokoládový
- 163. Malinový koláč expresne
- 164. Jablkový koláč so škoricou
- 165. Koláč čokoládovo-orieškový
- 166. Soufflé s ricottou a limetkou
- 167. Ovocie pečené v rúre
- 168. Malinové koláčky s mandľovým krémom
- 169. Lievance z mandľového mlieka
- 170. Stratený chliebik

- 171. Citrónový koláč
- 172. Čokoládový chliebik zo špaldovej múky
- 173. Slivkový koláč z ricotty
- 174. Čokoládový fondant
- 175. Čučoriedkový crumble z ovsených vločiek
- 176. Jahodové tortičky
- 177. Čučoriedkové tortičky
- 178. Marhuľová bublanina
- 179. Hruškové koláčiky
- 180. Pomarančový kompót s vanilkou a škoricou
- 181. Ananás opražený s vanilkou
- 182. Jablká zapekané na jablkovom víne
- 183. Mangovo-kokosový krém expresne
- 184. Rebarborový kompót s jahodami
- 185. Jogurtová zmrzlina s malinami
- 186. Sušienky čokoládovo-hruškové
- 187. Muffiny s čučoriedkami
- 188. Mliečna ryža z kokosového mlieka s limetkou
- 189. Panna cotta s mliečnou čokoládou
- 190. Horúce moelleux plné čokolády
- 191. Karamelový fondant
- 192. Vanilkový cheesecake
- 193. Fiadone s citrónovou príchuťou
- 194. Crumble s jablkami hruškami a banánmi
- 195. Pečené jabĺčka s pistáciami



# STRUČNÝ ÚVOD...

**KEĎŽE VEĽKÝM GURMÁNOM SA DÁ BYŤ AJ S MALOU ČASOVOU INVESTÍCIOU ČI NÍZKYM ROZPOČTOM, PREDSTAVUJEME VÁM VIAC AKO 190 VÝHODNÝCH RECEPTOV, KTORÝCH PRÍPRAVA VÁM ZABERIE IBA CHVÍĽKU.**

Máte chuť si niečo uvariť, ale nemáte čas lúštiť komplikované recepty? Baví vás ochutnávať dobré ľahké jedlá, ale myšlienka, že strávite v kuchyni veľa času, vás zakaždým odradí? Zbožňujete varenie, no máte skresaný rozpočet? Ak ste na ktorúkoľvek z týchto otázok, alebo aj na všetky, odpovedali „áno“, do rúk sa vám práve dostalo jedinečné riešenie. Prehľadná kuchárska kniha s množstvom rôznorodých receptov uspokojí vašu túžbu po zdravých, rýchlych aj ľahkých jedlách. Nájdete v nej chutné recepty, ktoré vás nevyjdú draho. Ich príprava vám navyše nezaberie veľa času. Vaši hostia budú ohromení, stačí si iba vybrať tie správne ingrediencie a dobre ich skombinovať.

Táto kniha vám ponúka iba to najpodstatnejšie: stačí sledovať obrázky v smere šípk. Tak ako je isté, že  $1 + 1$  rovná sa 2, je isté aj to, že s našimi viac ako 190 receptami dosiahnete zázraky.

**NÁVOD JE JEDNODUCHÝ:** postupujte podľa obrázkov, ktoré tvoria celý recept.

Vitajte v kuchyni jednoduchosti!



# 01

## HUMMUS

*z cvikly*



1 malá konzerva  
sardíniiek

+



1 malá uvarená  
cvikla

+



2 PL arašidového  
masla

+



Trocha vody



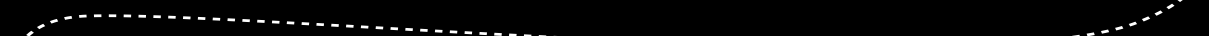
Mixovať

+



Šťava z 1 citróna

+



+



Pokvapkať olivovým  
olejom

+



3 PL arašidov

+



PRE 4 OSOBY

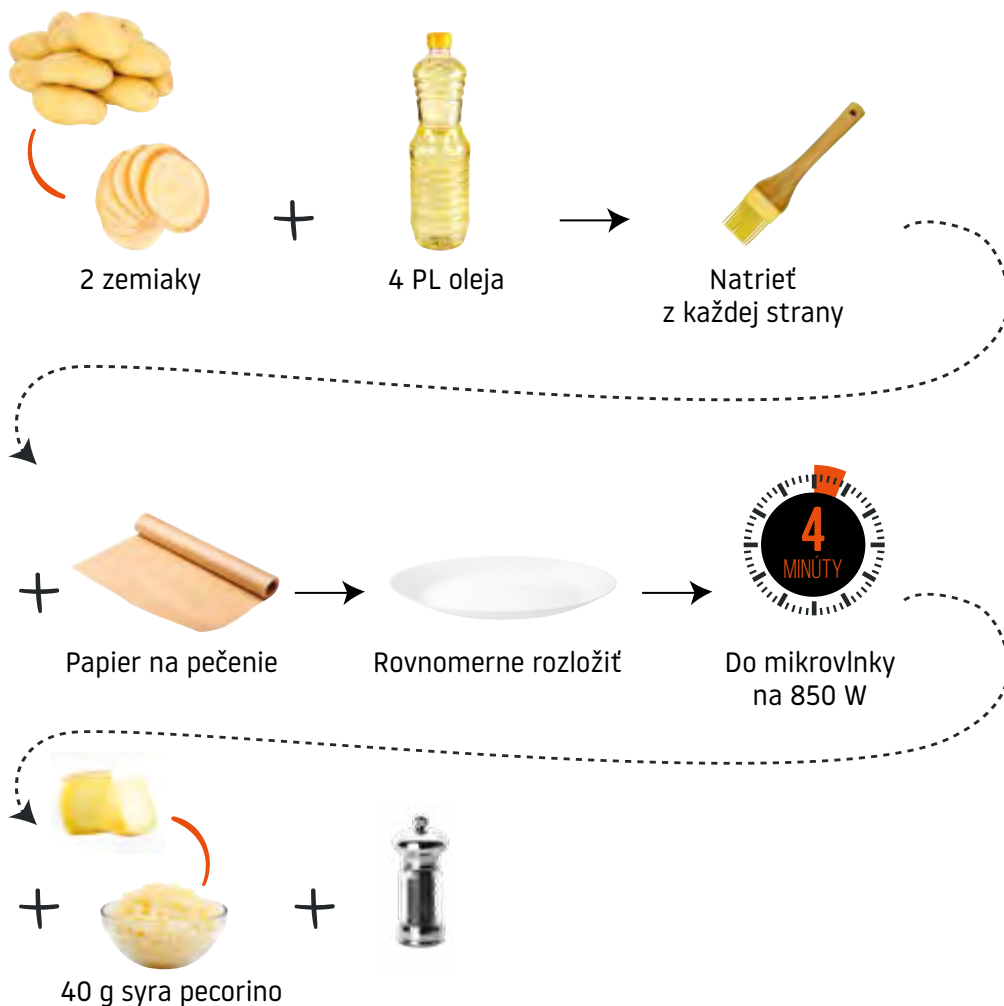
PRÍPRAVA: 15 MINÚT



# 02 ZEMIAKOVÉ LUPIENKY

*so syrom a korením*

---



PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

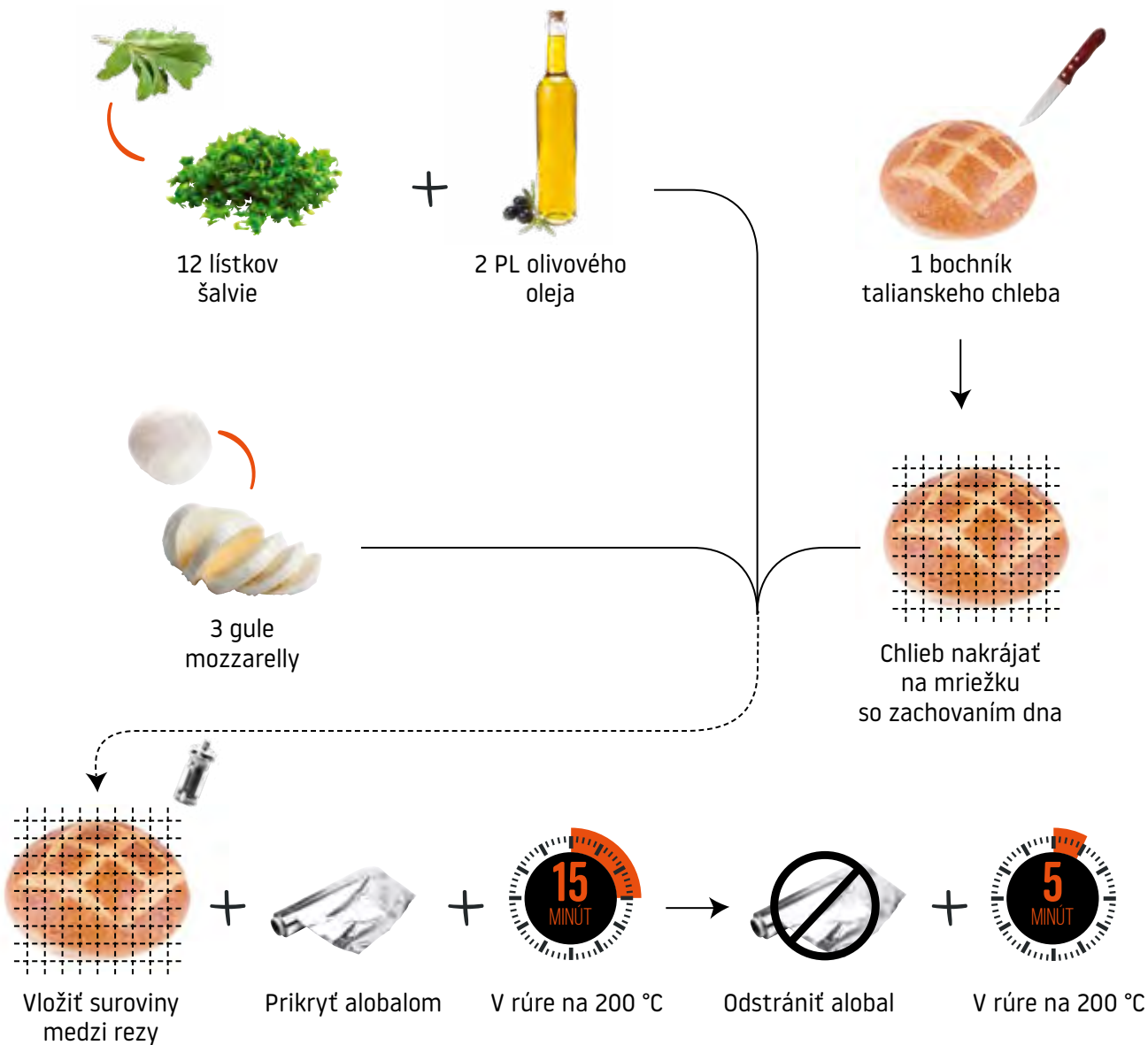
TEPELNÁ ÚPRAVA: 5 MINÚT



# 03

## CHLEBOVÝ JEŽKO

*s mozzarellou a šalviou*



**NIEČO NA ZAHRYZNUTIE**

PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

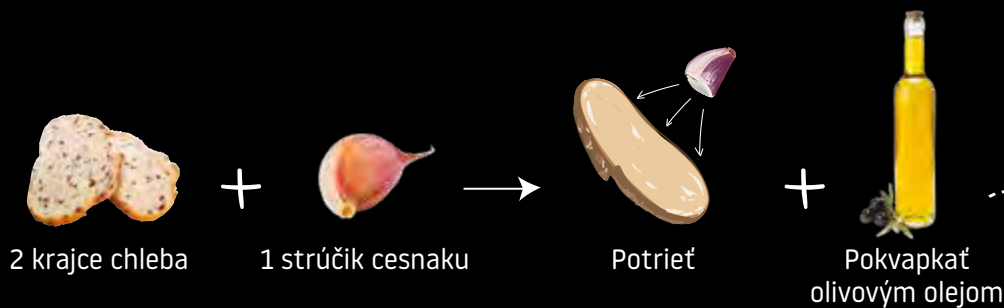
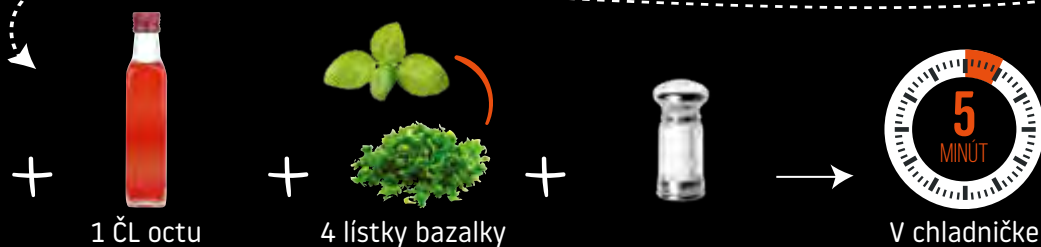
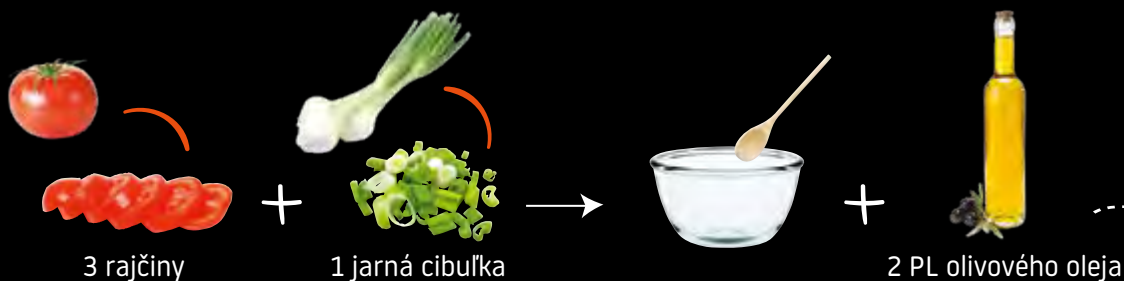
TEPELNÁ ÚPRAVA: 20 MINÚT



# 04

## CHLEBÍKY

*na štýl panzanelly*



NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

NA 2 KRAJCE

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 2 MINÚTY

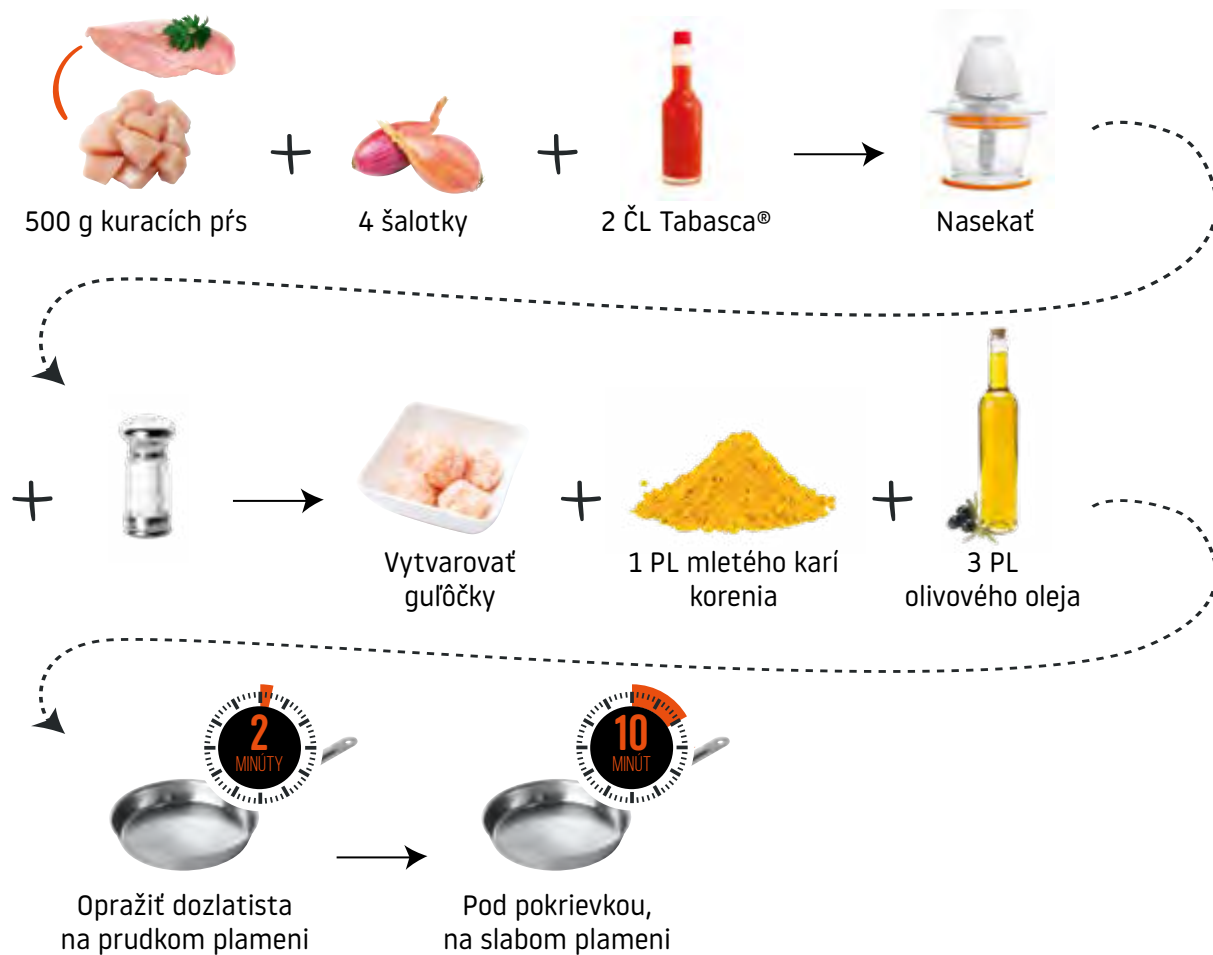
ODSTÁTIE: 5 MINÚT



# 05

## KURACIE KROKETY

*na karí korení*



PRE 6 OSÔB

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 15 MINÚT



# 06 ŠPARGLOVÉ ROLKY

## *so šunkou*

---



PRE 6 OSÔB

PRÍPRAVA: 10 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 10 MINÚT



# 07 MINI ŠPENÁTOVÉ MUFFINY

## s rokfortom

---



1 vajce

+



80 g múky

+



½ balíčka prášku  
do pečiva

+



+



5 cl vody

+



5 cl mlieka



+



15 g čerstvého  
špenátu

+



30 g rokfortu



V rúre na 180 °C

---

NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PORCIA NA 4 TAŠTIČKY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

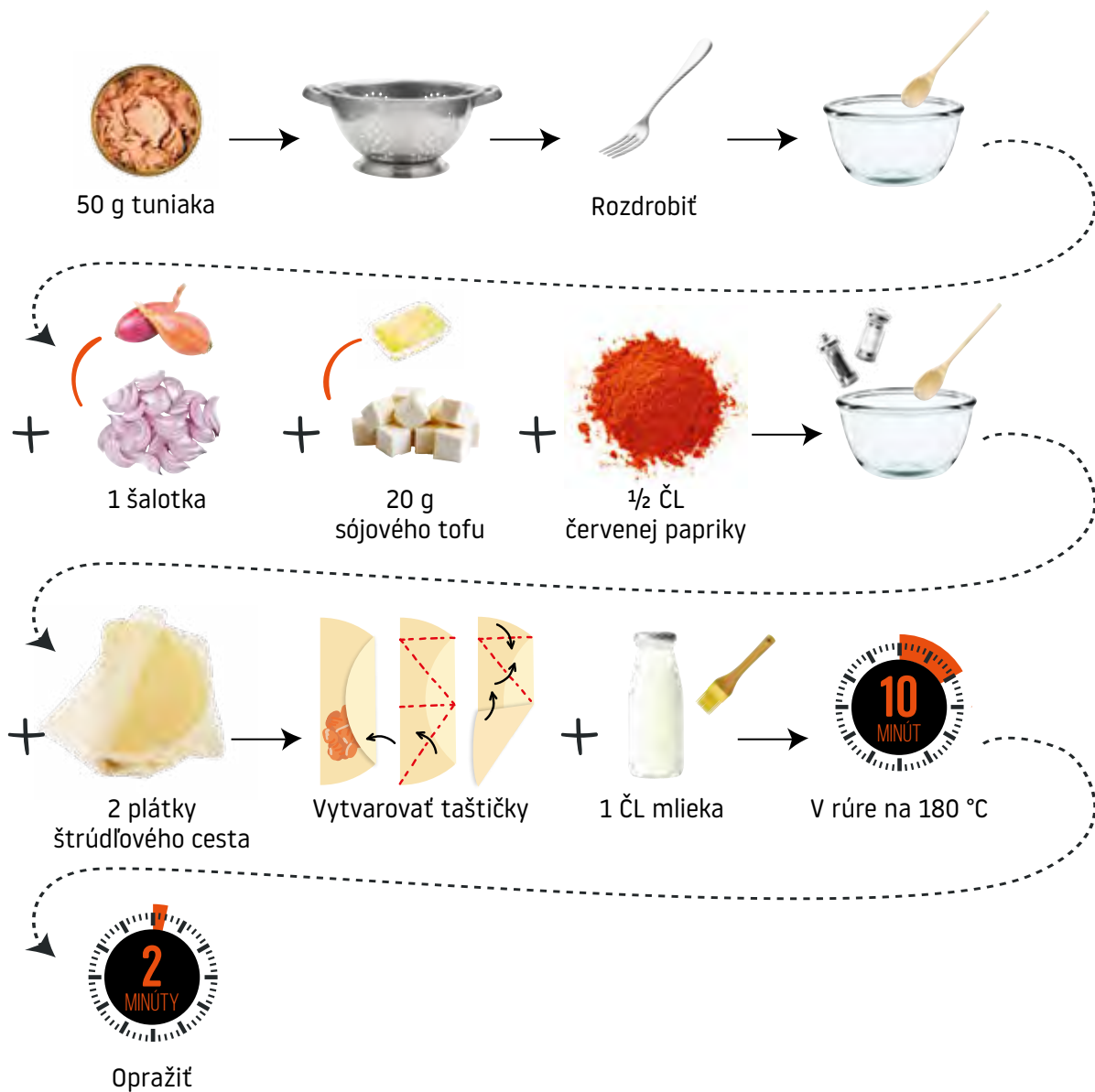
TEPELNÁ ÚPRAVA: 15 MINÚT



# 08 TUNIAČIE

## *taštičky*

---



---

NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PORCIA NA 4 TAŠTIČKY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 12 MINÚT



# 09

## UHORKOVÝ ŠALÁT

*s mäťou*



**NIEČO NA ZAHRYZNUTIE**

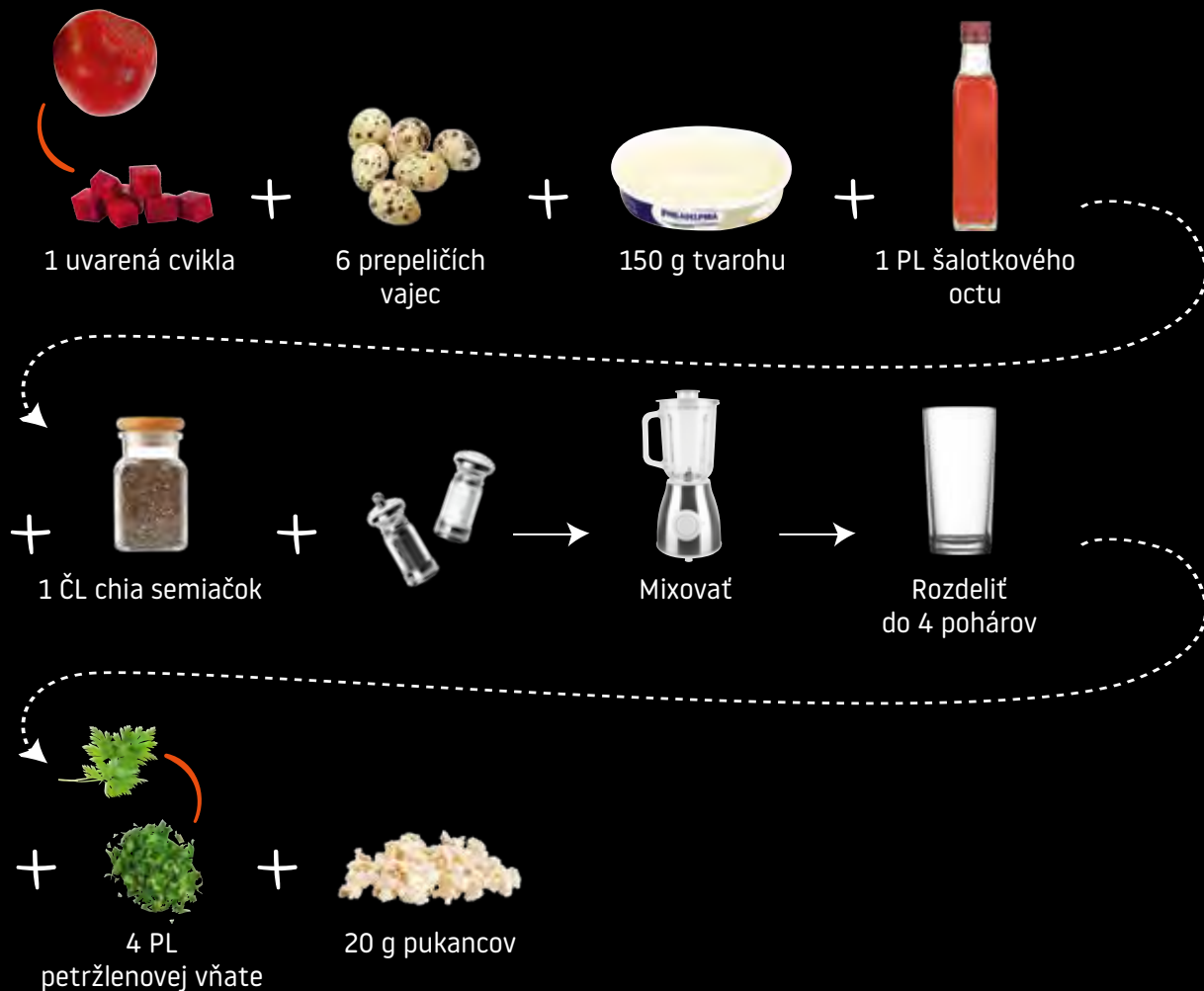
PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 20 MINÚT



# 10

## CVIKLOVÉ POHÁRE *s pukancami*



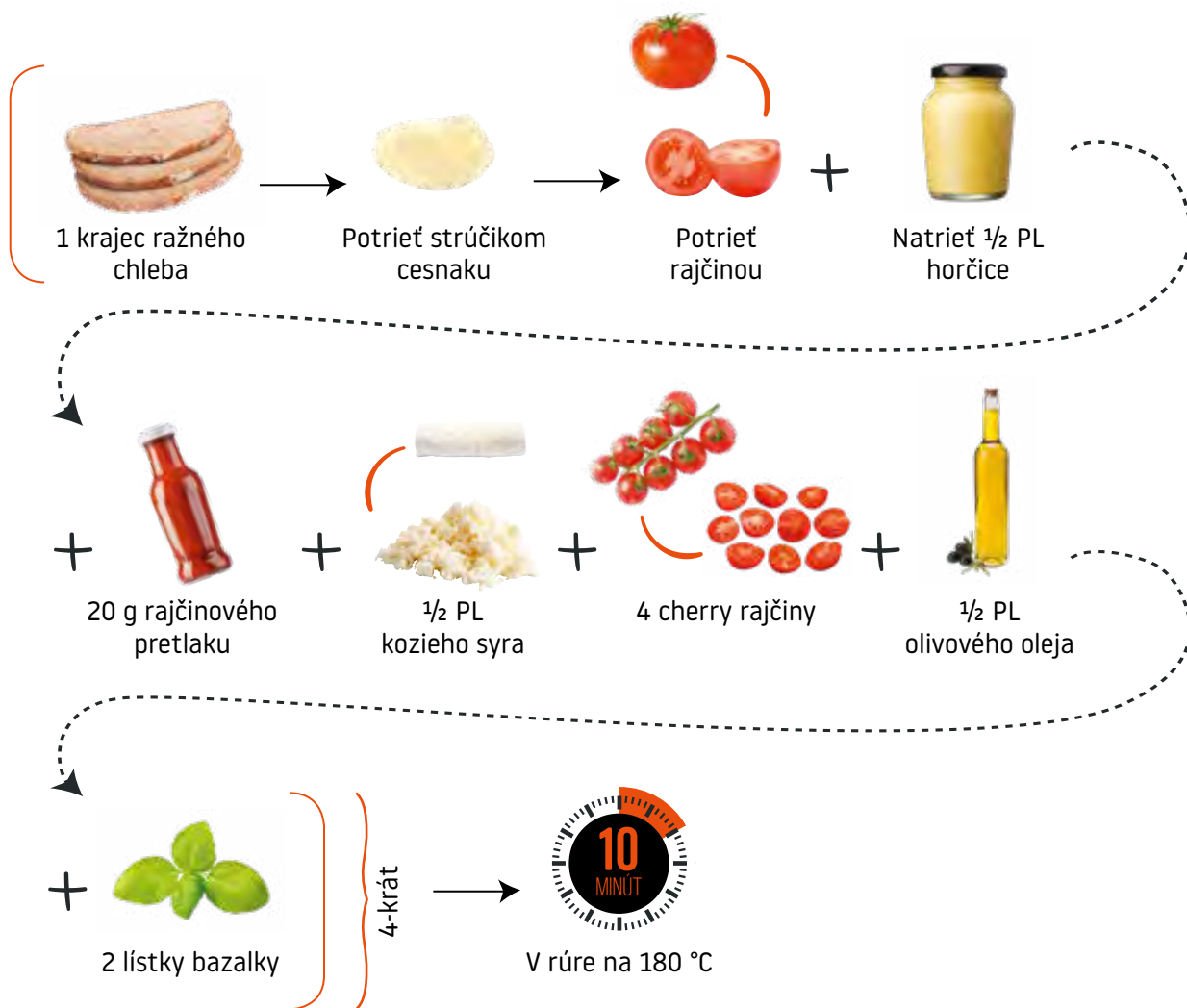
PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 10 MINÚT



# 11

## RAJČINOVÉ CHLEBÍČKY *s horčicou*



PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

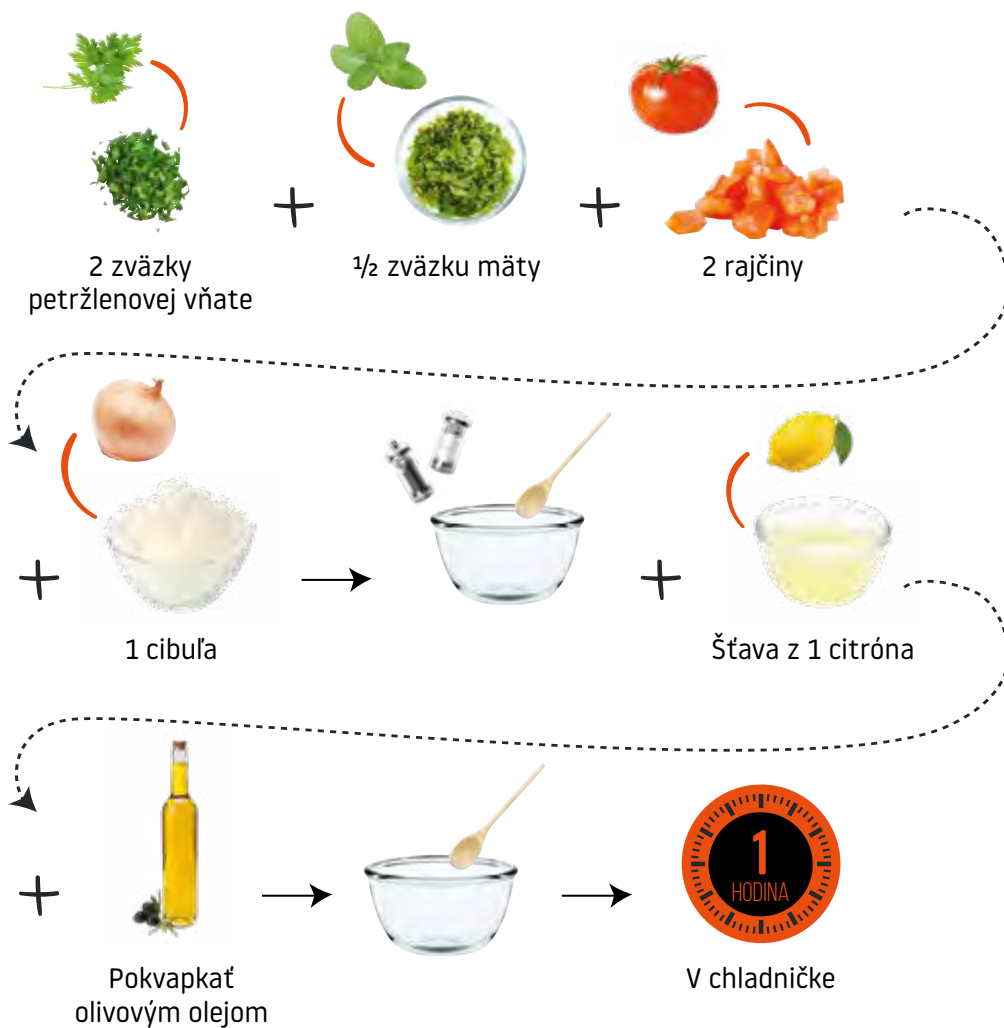
TEPELNÁ ÚPRAVA: 10 MINÚT



# 12

## TABOULÉ *na libanonský spôsob*

---



PRE 4 OSOBY

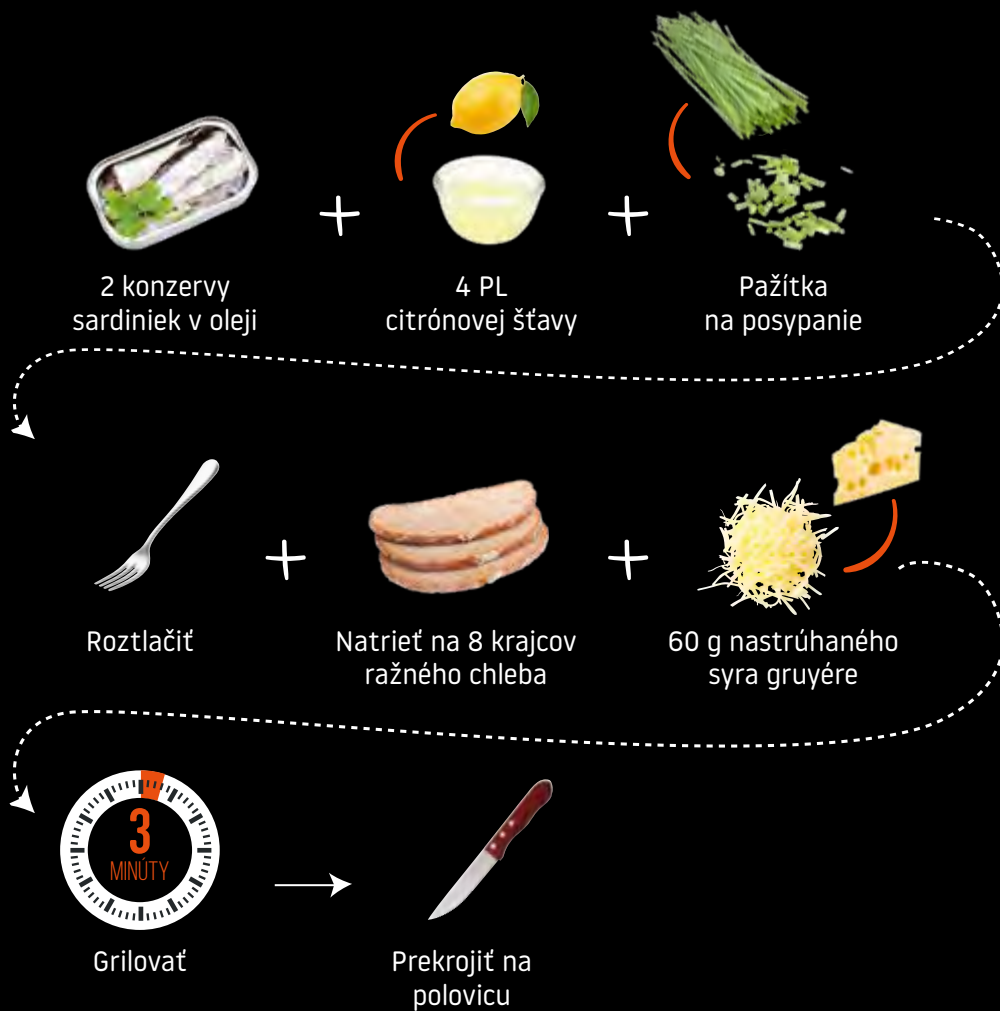
PRÍPRAVA: 20 MINÚT

ODSTÁTIE: 1 HODINA



# 13

## SARDINKOVÉ HRIANKY *na grile*



PRE 4 OSOBY

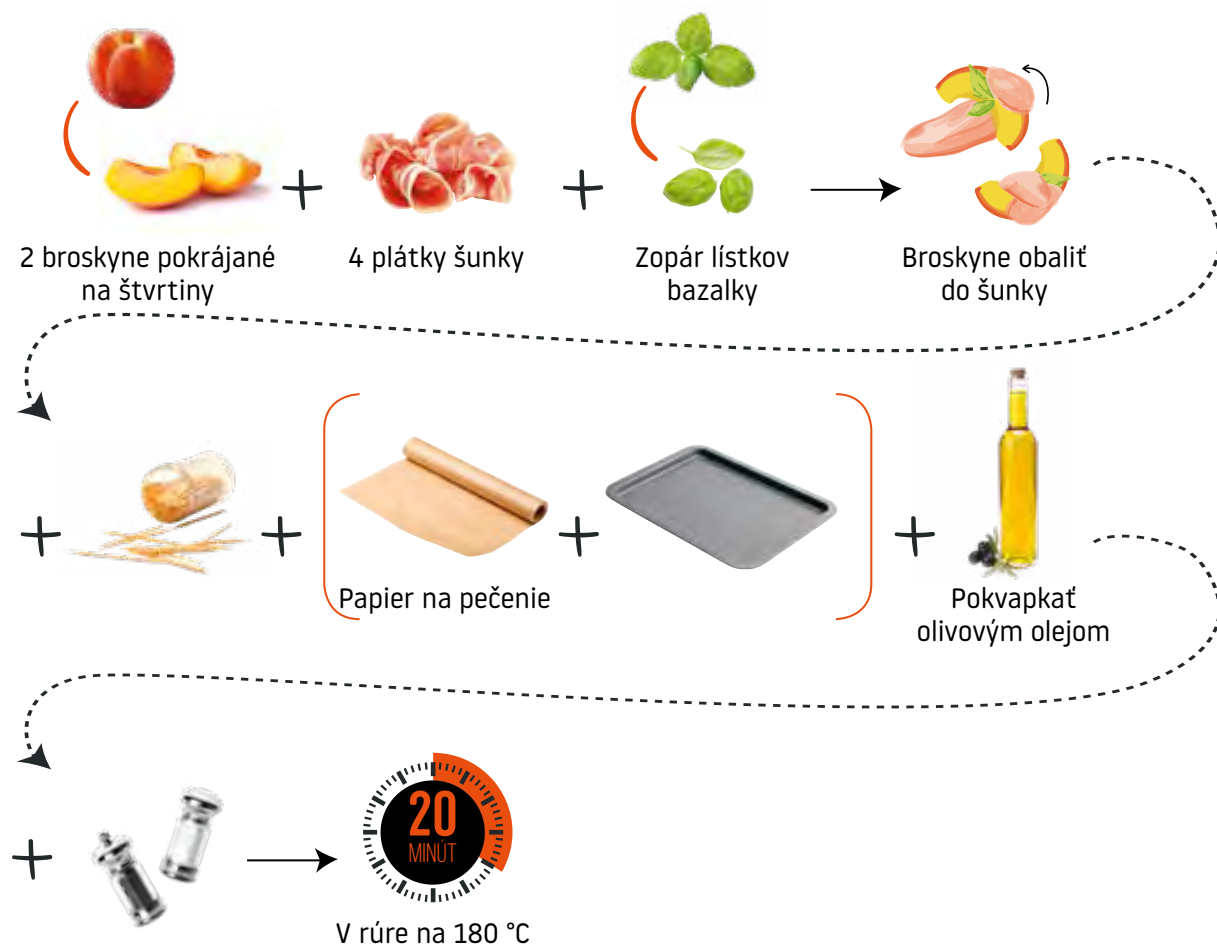
PRIPRAVA: 15 MINÚT



# 14

## BROSKYNE PEČENÉ

*so šunkou a bazalkou*



PRE 4 OSOBY

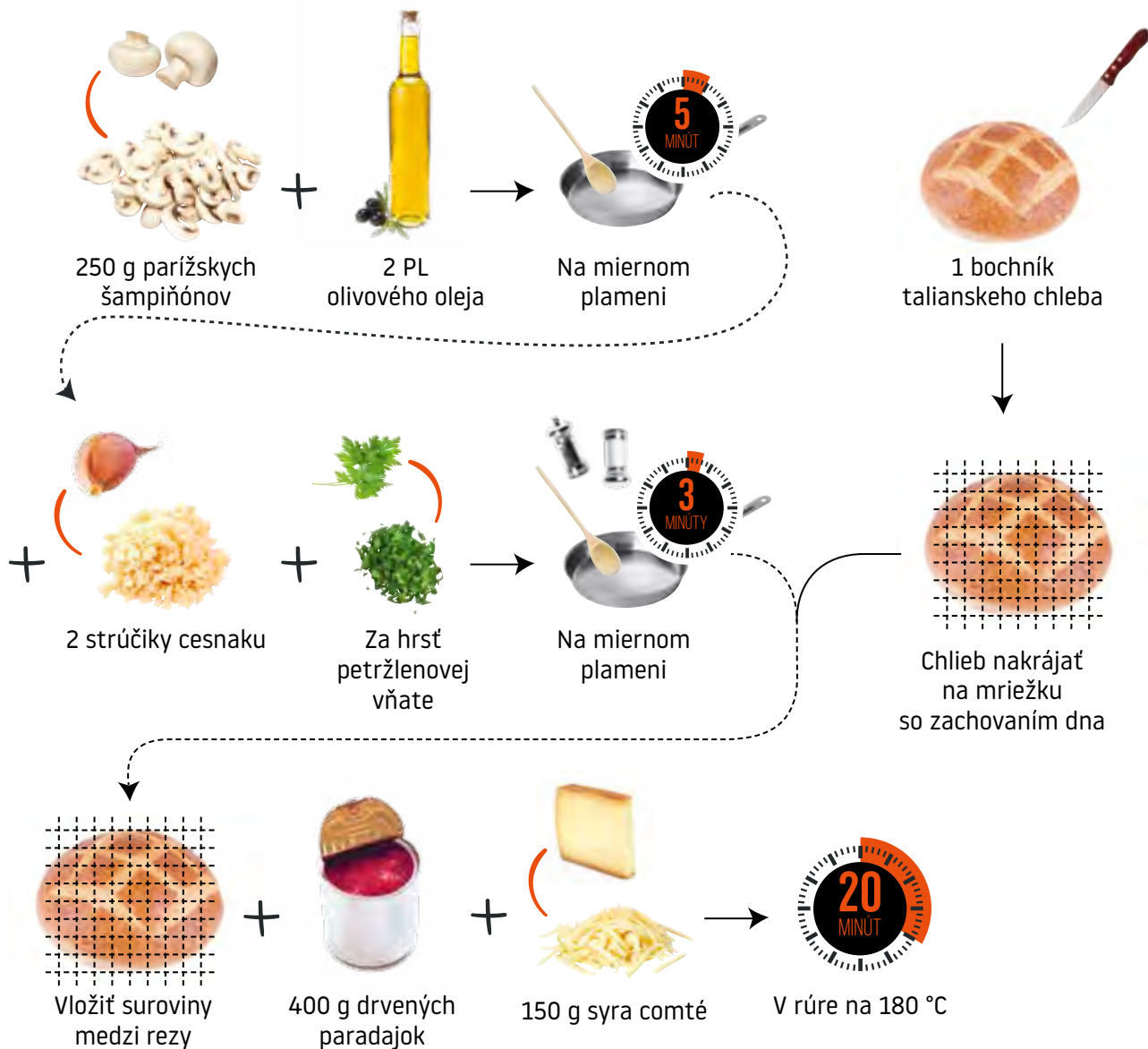
PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 20 MINÚT



# 15

## CHLEBOVÝ JEŽKO *so šampiňónmi*



NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 10 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 28 MINÚT

