Aby dětem chutnalo...

77 receptů pro celou rodinu

Košík.cz

Kolinářka

Svatava Vašková

FRAGMENT

Aby dětem chutnalo

Vyšlo také v tištěné verzi

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

FRAGMENT

Svatava Vašková

Aby dětem chutnalo – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS MEDIA

Aby dětem chutnalo...

77 receptů pro celou rodinu

Kolinářka

FRAGMENT

Aby dětem chutnalo...

...a nejen jim, celé rodině. Takhle vařit a péct je občas pořádný oříšek! Mluvím z vlastní dlouholeté zkušenosti. A proto vznikla tato kuchařka, aby vám byla inspirací pro každodenní vaření a pečení pro celou rodinu. Naše obědy, večeře a zákusky. Většina receptů je tak jednoduchá na přípravu, že u ní často pomáhaly i mé dvě děti.

Toto je už šestý titul, který jsme společně s vydavatelstvím Fragment v posledních letech vytvořili. Tentokrát je ale neméně důležitou součástí i online supermarket Košík.cz, pro který všechny naše recepty původně vznikly. A aby nezapadly digitálním prachem, přišel nápad vydat je jako kuchařku. Děkuji tímto Košík.cz, že jste mi tento nápad pomohli zhmotnit, a těším se na další naše společně recepty a vzájemnou spolupráci. Je mi ctí!

Moc děkuji také své rodině – bez pohody a klidu doma by nevznikla žádná z mých knih a mé hobby, vaření a pečení, by se jistě nestalo podnikáním. Díky, Ondro, Naděnko a Jiříku, že vám tak chutná a máte trpělivost s mými „coolinářskými" experimenty.

Stejně tak musím poděkovat vám – svým čtenářům, fanouškům a sledujícím, že podle mých receptů vaříte a pečete a že vás ta naše trochu šílená rodinka baví!

S úctou a přáním dobré chuti, Svatava Coolinářka Vašková

Coolinářka

Ulehčit rodinám nákupy i vaření...

... to je největší přání, které v Košíku máme. Proto máme radost, že se můžeme po letech spolupráce se Svatavou podílet na její kuchařce. Víme, že **i když jsou děti ta největší radost na světě, každodenní kolotoč někdy nebývá snadný**. Denně připravit svačinu, vypravit je do školy, vymyslet a uvařit večeři, která jim bude chutnat... a k tomu řešit další povinnosti. Občas se hodí mít někoho, kdo vám pomůže, třeba s nápadem na oběd nebo s velkým rodinným nákupem.

Na Košíku naplníte spíž i ledničku z pohodlí domova a **těžké tašky vám doručíme až ke dveřím**. Najdete u nás větší výběr než v klasickém supermarketu, od čerstvého pečiva, ovoce a zeleniny po kvalitní maso a zásoby do spíže. Díky tomu už nemusíte ztrácet čas běháním po obchodech a zůstane vám ho víc na to, co je opravdu důležité.

Navíc máte jistotu, že velké rodinné nákupy u nás máte vždy výhodné. Stačí mrknout do **sekce Multikup, kde platí, že čím víc kusů koupíte, tím víc ušetříte.** Což se hodí, protože sami dobře víte, jak rychle zmizí šunka nebo plátkový sýr, když koupíte jen jeden.

Zkrátka každý den děláme vše pro to, abychom splnili naše motto: **Velkonákupy. Velkovýhodně.**

Moc děkujeme Svatavě za příležitost se na této kuchařce podílet i za všechny recepty, díky kterým vás můžeme neustále inspirovat.

A vám přejeme příjemné čtení i pochutnání!
Košík.cz

PS: Pokud chcete recepty omrknout online a hned si k nim naklikat všechny přísady, naskenujte QR kód.

Košík.cz

Košík.cz
Košík.cz

Recepty pro nejmenší

Tvarohové špecle

(pro děti od 10 měsíců)

120 g tvarohu
100 g hrubé mouky
2 vejce
50 ml mléka
1 špetka soli do těsta
1 lžička soli do vody

100 g čerstvého baby špenátu
1 lžička ghí (přepuštěné máslo)
1 stroužek česneku
špetka soli
70 ml smetany

Tvaroh zamíchejte s vejci a mlékem. Postupně přimíchávejte hrubou mouku. Vznikne řídké těsto, které nechte cca 5 minut odpočinout.
Mezitím si připravte velký hrnec s osolenou vodou a přiveďte ji k varu. Přes síto na halušky protlačte špecle přímo do vroucí vody. Zamíchejte je a nechte projít varem. Jakmile vyplavou na povrch, vylovte je sítem nebo slijte a dejte stranou.
Na pánvi orestujte na troše přepuštěného másla plátky česneku. Cca po minutě přidejte čerstvé listy špenátu a nechte je zavadnout.
Poté je lehce osolte a zalijte smetanou.
Nechte projít varem a následně špenátovou směs rozmixujte dohladka tyčovým mixérem.

Špenátové mini lívanečky

(pro děti od 1 roku)

50 g čerstvého baby špenátu
1 kelímek bílého jogurtu *(125 g)*
1 kelímek špaldové celozrnné mouky
1 vejce
špetka soli
6 lžic mléka
½ lžičky jedlé sody
ghí (přepuštěné máslo)

Nejprve spařte v cedníku čerstvé listy špenátu. Stačí je prolít vroucí vodou, aby zavadly. Poté je nechte zchladnout a vymačkejte z nich vodu. Spařený špenát rozmixujte v mléce. K této směsi přidejte bílý jogurt a vejce, zamíchejte.
Špaldovou mouku si odměřte v kelímku od jogurtu a vmíchejte do ní jedlou sodu (případně trošičku soli pro větší děti). Mouku se sodou postupně přidávejte do špenátové směsi.
Vzniklé těsto nechte pár minut odstát a poté z něj tvořte lžící na pánev malé lívanečky, které smažte z obou stran na ghí (přepuštěném másle).
Hotové lívanečky servírujte například se sýrem cottage a čerstvou zeleninou.

Těstoviny s brokolicí a šunkou

(pro děti od 1 roku)

100 g drobných dětských těstovin
¼ brokolice
2 plátky šunky nejvyšší jakosti
½ lžičky ghí ← *přepuštěné máslo*
1 lžíce parmazánu
100 ml smetany
sůl

Drobné těstoviny uvařte ve vroucí osolené vodě doměkka.
Mezitím rozeberte brokolici a dejte ji vařit do vody v jiném hrnci. Jakmile je měkká, slijte ji přes cedník a propláchněte ledovou vodou, aby neztratila jasně zelenou barvu. Vývar si ponechte.
Uvařenou brokolici dejte zpět do hrnce, přilijte cca 50 ml brokolicového vývaru a společně rozmixujte. Přilijte smetanu, provařte a přidejte parmazán, ten omáčku dosolí.
Uvařené těstoviny slijte a ještě horké je zamíchejte do krémové brokolicové omáčky. Můžete přidat 1-2 lžíce vody z těstovin.
Na pánvi na trošce ghí orestujte na kostičky nakrájenou šunku. Tou pak každou porci krémových těstovin posypte a podávejte.

Krůtí na smetaně s rýží

(pro děti od 1 roku)

300 g krůtích prsou na nudličky
1 mrkev
1 stonek řapíkatého celeru
1 petržel
1 lžíce ghí (přepuštěné máslo)
120 ml kvalitní smetany ke šlehání
nakládané brusinky *(nemusí být)*

uvařená rýže k podávání

Na ghí krátce orestujte na kostičky nakrájenou zeleninu.
Přidejte krůtí nudličky, zalijte trochou vroucí vody (jen takovým množstvím, aby vše bylo ponořené) a společně duste pod pokličkou, dokud maso i zelenina nezměknou.
Doměkka uvařené krůtí maso vyndejte a zbylý obsah rozmixujte.
Do rozmixované zeleniny přidejte smetanu a vařte ji, dokud mírně nezhoustne.
Do hotové omáčky přidejte krůtí nudličky a vše servírujte s uvařenou rýží a případně s troškou brusinek.

Hovězí s dušenou mrkví

(pro děti od 9 měsíců)

cca **500 g** hovězího masa s kostí
1 balíček zeleniny na polévku
300 g mrkve
1 lžíce másla
½ lžičky hladké mouky
brambory jako příloha
(sůl)

Aby bylo hovězí maso dokonale měkké, uvařte ho v tlakovém hrnci společně s polévkovou zeleninou. Vývar můžete použít dál nebo ho zamrazit či zavařit do sklenice.
Mrkev omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vložte ji do menšího hrnce a orestujte na másle. Po cca 3 minutách ji zalijte vodou či hovězím vývarem (jen tak, aby byla ponořená) a vařte do měkka. Nakonec mrkev lehce zaprašte hladkou moukou a znovu provařte.
Měkkou mrkev servírujte s natrhaným hovězím masem a šťouchanými bramborami.