



OSTRAVSKY GASTROŠEF

HEŘMAN OVA KUCHAŘ KA



**LEVNĚ,
FAJNĚ,
FOFREM**



nastole

Heřmanova kuchařka – levně, fajně, fofrem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Ostravský Gastrošef
Heřmanova kuchařka – levně, fajně, fofrem – 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



Ostravský
Gastrošef

Fotografie: autor, kromě stran 12 – © algae / Shutterstock.com, 14 – © New Africa / Shutterstock.com, 16 – © MarcoFood / Shutterstock.com, 18 – © Timolina / Freepic.com, 22 – © Gray_end / Shutterstock.com, 24 – © milan noga / Shutterstock.com, 28 – © NataliaZa / Shutterstock.com, 30 – © sergiorojos / Freepic.com, 32 – © Tim UR / Shutterstock.com, 36 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 42 – © KamranAydinov / Freepic.com, 54 – © New Africa / Shutterstock.com, 56 – © Agave Studio / Shutterstock.com, 58 – © Racool_studio / Shutterstock.com, 62 – © vetre / Shutterstock.com, 68 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 70 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 74 – © Roman Samokhin / Shutterstock.com, 76 – © Primakov / Freepic.com, 78 – © tohamina / Freepic.com, 82 – © Ninon Galery / Shutterstock.com, 84 – © vvoe / Shutterstock.com, 86 – © Pecold / Shutterstock.com, 88 – © Savelov Maksim / Shutterstock.com, 90 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 92 – © GSDesign / Shutterstock.com, 94 – © gengiskhan / Shutterstock.com, 96 – © NataliaZa / Shutterstock.com, 98 – © vatolstikoff / Shutterstock.com, 106 – © Improvisor / Shutterstock.com, 108 – © Pixel-Shot / Shutterstock.com, 110 – © milan noga / Shutterstock.com, 112 – © Rtstudio / Shutterstock.com, 114 – © NIKCOA / Shutterstock.com, 116 – © vipman / Shutterstock.com, 118 – © Anton Starikov / Shutterstock.com, 124 – © Yashechkina Olexandra / Shutterstock.com, 128 – © Martina_L / Shutterstock.com, 130 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 132 – © Framarzo / Shutterstock.com, 134 – © kaiwut niponkaew / Shutterstock.com, 136 – © Artem Stepanov / Shutterstock.com, 138 – © Moving Moment / Shutterstock.com, 140 – © GSDesign / Shutterstock.com, 144 – © Sergey Eremin / Shutterstock.com, 146 – © New Africa / Shutterstock.com, 148 – © Food Impressions / Shutterstock.com, 150 – © New Africa / Shutterstock.com, 152 – © SViktoriya / Shutterstock.com, 154 – © Mauro Rodrigues / Shutterstock.com

© Ostravsky Gastrošef, 2024

Fotografie na obálce: © Nataly Studio / Shutterstock.com, (c) NIKCOA / Shutterstock.com, © pixaroma / Shutterstock.com, © New Africa / Shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-7448-192-5

ISBN e-knihy 978-80-7448-260-1 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

HEŘMANOVA KUCHAŘKA

LEVNĚ, FAJNĚ, FOFREM

OSTRAVSKY GASTROŠEF



SEZNAM RECEPISU

Asijska polevka	122
Bolehlavova polevka	62
Bramboračka	32
Bramborovy salat snu	10
Buřtgulaš special	80
Cibulove placky	108
České kungpao	72
Česke mišane napoje na silvestra	14
Českomoravsky hambač lepší jak z MekDonalda	60
Dokonalý domácí kečup	104
Drožd'ova pomazanka	128
Fish and chips	152
Fofr gulaš z papiňaka	154
Frankfurtska polevka	148
Granatovy špekaček	88
Hokejova topinka s tvarůžkami	96
Hovězí na mrkvičky	142
Hovězí na žampionech	48
Chleba ve formě s vajíčkami a tvářlami	110
Chleba ve vajíčku	64
Chlupaté bramboráky	144
Játra na cibulce s giga hranolem	70



Karl Gothaj v pivním těstičku	84
Krkovice na černém pivečku	34
Lančmit v pivním těstičku	68
Lečo s omeletu	126
Masove kule v čedarove omačce	78
Nakladany romadur	130
Nejlepší česnekova polevka	16
Nejlepší michana vejca na slanině	82
Oběd z jednoho hrnce	140
Omeleta z fritezy	12
Ostravske suši	98
Parečky na černém pivu	146
Party řízečky	30
Party tyčky	132
Pečene papriky	134
Pivní rohlíky	76
Pizzda na plech	36
Pochoutkový salat z ostravskeho bufeta u radnice	86
Polevka od Čiňana	66
Pomazanka z pečeného česneku	136
Přírodní řízek	58
Přírodní řízek na znojemsky způsob	150
Raketova domácí tatarka	40
Ražniči v trubě	100
Řízeček do Chorvatska	90
Salat coleslaw	74
Salat z chleba	124



Smažene asijske nudle	94
Smažene zavitky z asijske putyky	46
Smaženy hermelin fajny jak cyp	42
Smaženy syr s domaci tatarkou	26
Srbske rizoto	138
Svičkova na smetaně	20
Syrove chipsy	56
Špagety pomodoro	106
Štyrske knedliky	50
Tatarak z parku	54
Tatarka neposerka	116
Tlačenka z krabice	38
Trhane maso na černem pivu	52
Turbo oběd pro lemry line	120
Tvaružkova pomazanka	24
Vepřove na kmině	22
Vlašsky salat	112
Vypečky na chleba	102
Zabavna snidaně pro děcka	92
Zapečena bageta	44
Zapečena brokolice se syrem	28
Zapečene bobky od kralika Helmuta	18
Zapečene husky	118
Zapečeny hermelin	114





Vaříme v ráááádiu

**Vaříme teď v Ráááádiu!
Ostravsky gastrošef
se houpe taky na
našich vlnách.**

Slyšet ho můžete z našeho vysílání
a to vždy v neděli v časech 10:15 a 15:15.

Videa s receptem najdete
také na Facebooku a Instagramu

www.impuls.cz

 **IMPULS**
Rááááadio

Holubičky moje,

rok se sešel s rokem a ja jsem vam po večerach sepsal moju druhu kuchařku. Už jsem zkušený spisovatel, kupil jsem si papuče, hupací křeslo, fajfku a na stěně u televizoru mám ocenění, na kterém se píše, že první kuchařka byla bezcelér. Já ale dobře vím, že kdybyste nebyli vy, tak žádný celér nedostanu.

Jste fajní a milí a já právě teď pušťám do světa moje další děčko, další kuchařku, ve které najdete ty nejlepší jednoduše recepty, což je dokáže umíchat i opica na pneumatice.

A o tym vaření je. O jednoduchosti, lase a hlavně zabavě, bo v každém z nás je kus maleho vychechtaného děčka.

I druhá kuchařka má QR kódy. Podle nich si jednoduše vyčmuchaš video na internetech, které vypravím v moji „Heřmanově ostravštině“.

A kdyby se ti knížka nelíbila, tak má celkem měkký papír, který se dá po zmačkání perfektně použít tam, kde i cisařpan musí po svojích.

Mám vás rád jak štěnatko mravenečnicka!

Váš ostravský gastrošef
Heřman Gazda

BRAMBOROVY SALAT SNU

Konečně pořadný recept na bramborovy salat! Lepší si ještě nežvykal!

JAK TO ZROBIŠ

Uvař kobzole se dvěma lžicama sole na malinkem ohničku a pak je dej bez vody vychladnut na balkoně. Nechej na hrncu poklicu, ať ti na to nechodi ptaci. Pulku cibule spař vařící vodu a tu pak po 10 minutach vylij. Kořenovka v salatu nesmi chybět: mrkvička, celer a petrželka! Nakrajaj je na male kusičky a praskni do hrnce, naval tam dva listy Pavla Bobka a dvě kuličky noveho koření. Zalej lakem z okurek a dolij malinko vody, ať zeleninka nečučí nad hladinu. Uvař to do měkka. Potom listy a kule vytahni a ještě do horkeho laku nakydej nadrobňučko nakrajanu nakladanu okurku, přival spařenu cibulu, dvě velke lžice cukru, dvě lžice plnoštíhle hořčice, popel z dědka a tolik sole, aby byl základ malinko přesolený. Nechej všecko vychladnut.

A teraz vystel misku potravinovu foliju. Do tenke nadoby, kde se vleze tak akorát chechlač, klepni jedno cele vajco. Další vajca rozděl, bilek vyval do misky a žlutky do nadobky. Z bilku ve foliji zrob maly pytlíček a pomalinku uvař. Ke žlutkum a vajcu přidej olej, sul polskeho cestařa a lžicu octa. Zeber chechlač a pochechlej na velke otačky.

Pak oškrabej studene kobzole a nakrajaj na kostičky. Vybal bilek z pytlíčku, rozkostičkuj ho a naval do misy společně s pěti lžicami mraženého hrašku a pěti lžicami tvoji domácí majonezy. Všecko zamíšaj a nechej minimalně 4 hodiny v lednici.

SEZNAM DO SAMOŠKY

900 g brambor

80 g cibule

170 g mrkve

130 g celeru

100 g petržele

2 listky Pavla Bobka

2 kuličky noveho koření

250 ml laku z okurek

130 g nakladaných okurek

2 lžice cukru

2 lžice hořčice

popel z dědka (podle chutě)

sul polskeho cestařa (podle potřeby)

5 vajíček

300 ml oleje

1 lžice octu

5 lžic mraženého hrašku



OMELETA Z FRITEZY

Přivalila k nam tchyňa. Honem jsem poschovaval drahe žradlo a zrobil jednoduchu omeletu, kterou maš hotovu beze smradu a rychle jak světlo na chodbě.

JAK TO ZROBIŠ

Pozbirej všeco, co ti zbylo. Cibulku, červenou papričku, výborně se teď do žradla pro nezvané návštěvy hodí brokolice, šunku, co zapadla kamsik dozadu v lednici, zbytek šerých rajčatek a nakonec dvě vejce. Nesmí chybět popel z dědka a sůl polského cestáře!

Všeco důkladně zmišuj a naal do klasické horkovzdušné fritezy. Nezapomeň navrch nasypat nějaký sýr, co ti teď zůstal. Nastav teplotu na 180 stupňů a čas asi na 12 minut. Zaleži, jaku maš fritezu.

A když maš hotovo, omeletu pěkně dozdob, ať vypadá eňo ňuňo!

SEZNAM DO SAMOŠKY

cibule

paprika

vajíčka

vařeny kvěťák

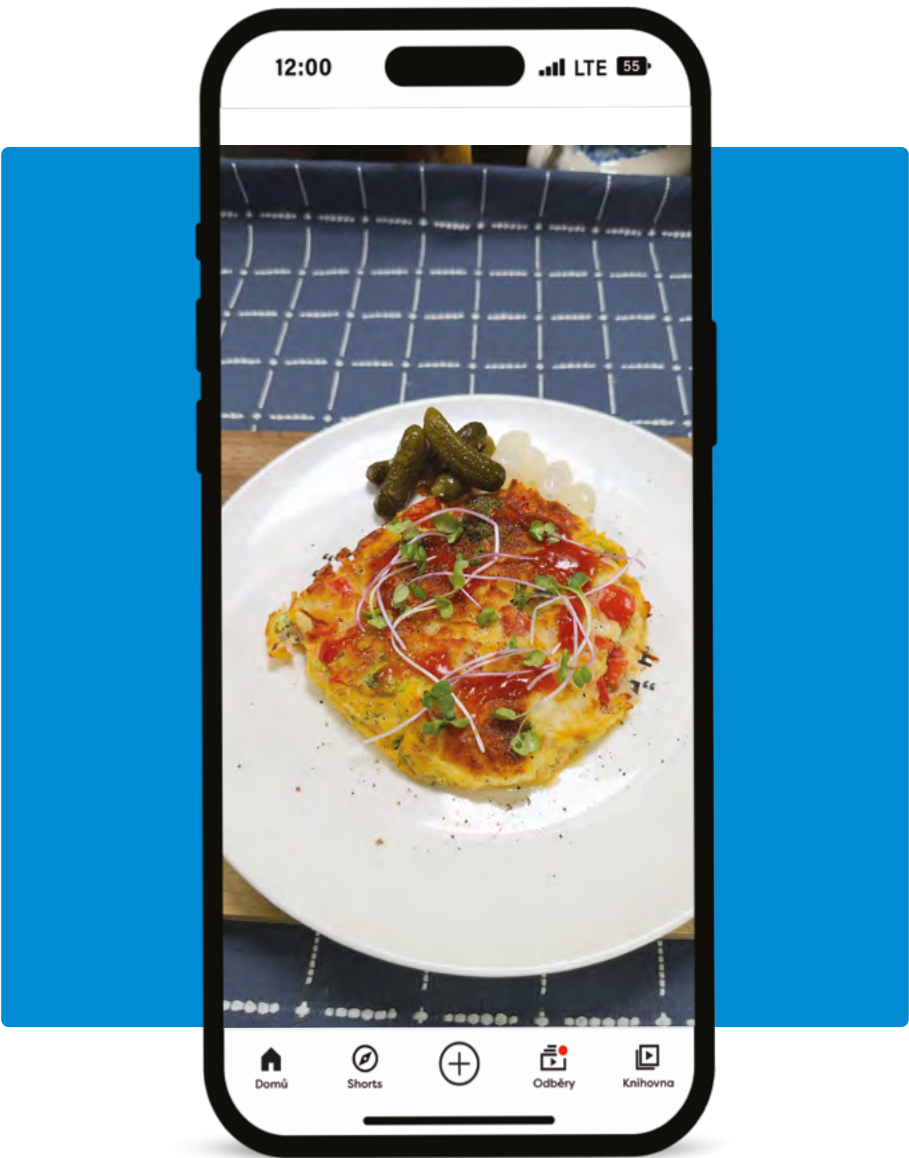
cherry rajčata

sůl polského cestáře

popel z dědka

strouhany tvrdý sýr





ČESKE MIŠANE NAPOJE NA SILVESTRA

Nejlepší české michačky, které si můžeš zrobit doma a bez problemu se odpalit do vesmíru! Jestli ti ale není osmnáct, tak žádné pokusy nerob a nalij si mleko!

JAK TO ZROBIŠ

► Začneme známým magickým okem. Do pullitra si nalij svoje oblíbené pivečko – čím víc voltu, tím lepe! Teraz vezmi klasicku pepřmíntku, takzvanu zelenou. To je taky liker, který chutná jak žvýkačka, co už jsi měl někdo v hubě. Nalij do panáčka a pak ho opatrně pusť přes pěnu do pivečka. To je nadhéra, co?

► Nesmíme zapomenout taky na naše polovičky, bo ty se taky rady nachlastáju, ale magické oko je pod jejich urovní. Do sklínky naval panáka klasického fernetu a zalij z větší výšky pořádně vychlazeným tonikem (na deštničky a různé ozdoby sereme, bo není čas).

► A poslední napoj je ikonicky pro náš razovitý kraj! Říká se mu haviřská vlajka nebo taky Aranka v trávě. Do pulky panáka nalij zelenou a potom pomalinku dolej fernetkem.

SEZNAM DO SAMOŠKY

pivo

zelená

fernet

tonic

