



Svatava Vašková

Kuchářka



Coolinářka – testováno na rodině

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Svatava Vašková
Coolinářka – testováno na rodině – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

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


ALBATROS MEDIA a.s.

Kuchinka



Obsah

Předmluva	5
---------------------	---

JARO

Kuřecí vývar s vaječným svítkem	8
Snídaňová palačinka „Dutch baby“	11
Restované ředkvičky	12
Vege špagety carbonara	15
Nádivkové muffiny velikonoční	16
Špagety s krevetami a rukolovým pestem	19
Uzený hovězí jazyk s pečenou bramborou a křenovým tvarohem	21
Krůtí sekaná se špenátem	23
Kuřecí stehna v parmazánové strouhance	25
Vepřová roláda se špenátem a pestem z medvědího česneku	26
Podmáslové pečivo	29
Masopustní koblíhy	30
Bramborovo-tvarohové knedlíčky s jahodami	33
Piškotová bábovka	34
Vlčnovské koláče	36
Zapečená ovesná kaše s jahodami a kokosem	39
Mazanec z tvarohového těsta	40
Terinka z mascarpone s jahodami	43
Rebarborovo-jahodový koláč s drobenkou	44
Minipavlovy	46

LÉTO

Exotická květáková polévka	50
Zapečené brambory s cuketou a sýrem feta	53
Hamburgerové bulky	54
Portobello burger	56
Salát s avokádem, kuřecím masem a slaninou	58
Zapečené žampiony portobello se sýrem halloumi a petrželovou ricottou	60
Grilované krevety s rýžovými nudlemi	63
Losos v listovém těstě se špenátovou ricottou	64
Špagety s lososem, hráškem a citronovou omáčkou	67
Pečené ratatouille s kuřecím masem	69
Jak na hovězí steak	71
Karbanátky se zeleninou	74
Citronový krém – lemon curd	77
Kokosové sušenky s lemon curd	78
Rybízové muffiny	81
Meruňkový koláč s tvarohem	82
Borůvkovo-citronový chlebiček	84
Mandlový koláč s višněmi	86
Zmrzlina z karamelizovaných meruněk s kardamomem	88
Čatni z červeného rybízu	90

PODZIM

Batátová polévka	94
Dýňová polévka se zázvorem a kokosovým mlékem	96
Kulajda se zastřeným vejcem	98
Pečená vejce se žampiony a špenátem	100
Polničkový salát s pečenou červenou řepou	103
4 x quiche	105
Zapečené těstoviny s nivou, žampiony a šalvějí	106
Zadělané brambory	109
Vepřová krkovička pečená s jablky a červenou cibulí	110
Pečené kuře s fenyklem a citrony	112
Pečené kuře s kaštanovou nádivkou a brusinkami	115
Králík s omáčkou z pečeného česneku	117
Jablečný koláč s ostružinami a zázvorem	118
Bábovka s jablky a vlašskými ořechy	120
Kynuté buchty	122
Martinské rohlíčky	125
Banánové řezy z ovesných vloček	127
Sušenky s karamelizovanými ořechy	129
Avokádový čoko-krém	130
Müsli tyčinky	133

ZIMA

Kaštanová polévka	137
Marocká čočková polévka	139
Polévka z červené řepy a rajčat	140
Pesto z kadeřávku	142
Špecle s topinambury a pečeným česnekem	145
Marinovaný losos neboli gravad lax neboli gravlax	146
Toasty s jablky a camembertem	149
Bagetky se sýrem halloumi a žampiony	150
Kachní rillet	153
Segedínský guláš	155
Sladká omáčka k uzenému masu	156
Pulled pork – pomalu pečené vepřové maso	159
Brownies s granátovým jablkem	161
Horká čokoláda	162
Anglický vánoční punč	165
Pistáciové rohlíčky	166
Mandolety	169
Cappuccino kuličky z bílé čokolády	170
Čedarové krekry	173
Slané podvodnice	175
Tematický rejstřík	176

Předmluva

Je to přibližně rok, kdy jsem odpovídala na otázku redaktora MF Dnes, čeho bych jako blogerka chtěla dosáhnout. Bez váhání jsem odpověděla, že metou každého foodblogera je vydání vlastní tištěné kuchařky. Tehdy by mě ani ve snu nenapadlo, že mi za pár měsíců zazvoní telefon z nakladatelství, kde se ozve: „Líbí se nám váš blog, rádi bychom vám vydali kuchařku“.

Nyní, po půl roce, odevzdávám 80 receptů a fotografií, 80 nejoblíbenějších jídel naší rodiny, o které se s vámi chci prostřednictvím této kuchařky podělit. Cítím obrovskou radost a zároveň odpovědnost... Budou se vám líbit? Zkusíte je doma připravit? A bude vám chutnat?

Tato knížka je bez přehánění nejautentičtější, jakou může být... Recepty jsou skutečnými obědy a večeřemi, které byly připraveny v mé dávno nemoderní kuchyni. Jídla jedl manžel většinou už trochu studená, než jsem je stačila vyfotit. A po večeřech, kdy má dvouletá dcera už spala, jsem upravovala fotografie a sepisovala recepty...

Mám velkou radost, že knížku doprovází i nádherné fotografie mé rodiny, za které moc děkuji skvělému fotografce Lucii Baštové!

A když už jsme u toho děkování, dovoluji mi zmínit zde ty, bez jejichž podpory bych tuto knížku těžko dala do kupy. Díky, Topi Pigulo, můj první fotografický lektore, ty jsi mě podporoval hned od začátku a jsem Ti za to vděčná! Díky, Martine Sedláčku, za Vaše doporučení! Děkuji moc, Jano Slouková, za pomoc s texty! Díky, Karolino Myšková a celý Fragmente, za důvěru! Díky, mami, babi, teto Naďo, za všechny ty skvělé recepty, na kterých jsem vyrostla a které teď tvoří základ této knížky a blogu! Díky, Ondro, můj milovaný muži, za trpělivost, podporu a lásku, kterou nám dáváš, bez Tebe by mně bylo jen půl! Díky, moje nejmilovanější Naděnko, jsi ta nejhodnější dceruška a já se těším na to, jak třeba jednou budeš podle této knížky vařit i pro svou rodinu!

A ještě jedna technická poznámka. Množství surovin pro většinu receptů je uvedeno na 3–4 porce. A úroveň obtížnosti? Jednoznačně: „SNADNÉ“!

Svatava – Coolinářka
www.coolinarka.cz





Jaro

Jaro je doba nových začátků. Čas, kdy příroda nabírá energii a my spolu s ní, vše staré je zapomenuto, zimní spánek skončil zazvoněním prvního petrklíče. Procházíme se s dcerkou Nadou jarní přírodou a já vzpomínám na svoje vlastní dětství, na promočené boty, na to, jak trs kočiček umí zašimrat po dlani, na ruce špinavé od barev na vajíčka, na rozteklé čokoládové zajíce v kapse, i chuť nejlepšího mamčinina mazance k snídani, na první ředkvičky na záhonu a štiplavou chuť pažitky za oknem. Jaro je láska, radost a nezdolnost. A taky doba bylinek, velikonočních pokrmů, mladé zeleniny, křehkých pečínek a prvních dozrávajících plodů. Užijte si takové jarní recepty spolu se mnou!

Kuřecí vývar

s vaječným svítkem

Na vývar:

2 kuřecí skelety

1 mrkev

1 petržel

½ celeru

2 stroužky česneku

1 cibule

čerstvý libeček

5 kuliček pepře

5 kuliček nového koření

3 bobkové listy

1 lžička soli

cca 1,5 litru vody

Na svítek:

25 g másla

2 vejce

50 g polohrubé mouky

1 lžíce nasekané pažitky

1 lžíce nasekané plocholisté petrželky

sůl

muškátový oříšek

Troubu předehřejte na 200 stupňů. Kuřecí skelety omyjte a osušte papírovou utěrkou. Přendejte je na plech a dejte opéct do trouby asi na 15 minut. Opečené kuřecí skelety vložte do hrnce a zalijte je vodou. Přiveďte k varu, a jakmile se na hladině začne tvořit pěna, průběžně ji sbírejte. Nyní do hrnce přidejte zeleninu, sůl a na pánvi nasucho opražené koření. Vše vařte na mírném ohni nezakryté cca 4–5 hodin. Dle potřeby přilijte vodu. Mezitím si připravte bylinkový svítek. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Oddělte bílky od žloutků. Máslo a žloutky se solí a muškátovým oříškem utřete do hladka a do této směsi přidejte mouku. Bílky se špetkou soli vyšlehejte na tuhý sníh. Ten postupně zlehka vmíchejte do žloutkového těsta spolu s nasekanými bylinkami. Směs dosolte a vlijte do malého pekáčku vyloženého pečicím papírem. Dejte péct na cca 10 minut dozlatova. Po upečení svítek nakrájejte na drobné kostičky. Vývar podávejte s na másle orestovanou zeleninou a bylinkovým svítkem.

Poctivý vývar je základem mnoha receptů. Udělejte si ho zásoby, můžete si jej zavařit či zmrazit.





Snídaňová palačinka „Dutch baby“

<i>3 vejce</i>	<i>baby špenát</i>
<i>250 ml mléka</i>	<i>½ stroužku česneku</i>
<i>120 g prosáté hladké mouky</i>	<i>1 vejce</i>
<i>lžíce másla</i>	<i>nastrouhaný sýr</i>
<i>sůl</i>	<i>sůl</i>
<i>4 plátky anglické slaniny</i>	<i>pepř</i>
<i>3 jarní cibulky</i>	

Troubu předehřejte na 200 stupňů. V míse rozšlehejte ruční metlou mléko s vejci. K nim přidejte prosátou mouku s jednou lžičkou soli. Do trouby nyní dejte litinovou pánev s máslem, tak by se máslo rozehřálo a pánev se rozpálila. Rychle otevřete dvířka trouby a jedním pohybem vlijte těsto do pánve a ihned troubu zavřete. Pečte 15–20 minut bez toho, abyste troubu otevřeli.

Mezitím si opečte slaninu, orestujte špenát na másle a česneku a usmažte volské oko. Jarní cibulky podélně rozkrojte a nasucho opečte na pánvi.

Na upečenou palačinku nakladte smažené vejce, špenát, opečené jarní cibulky a slaninu. Nakonec přidejte asi hrst nastrouhaného sýru. Vše dochuťte hrubě mletým pepřem.

Palačinku „Dutch baby“ jsme si doma moc oblíbili, jak slanou, tak sladkou variantu s mascarpone a ovocem.

Restované ředkvičky

cca 13 ředkviček

70 g anglické slaniny

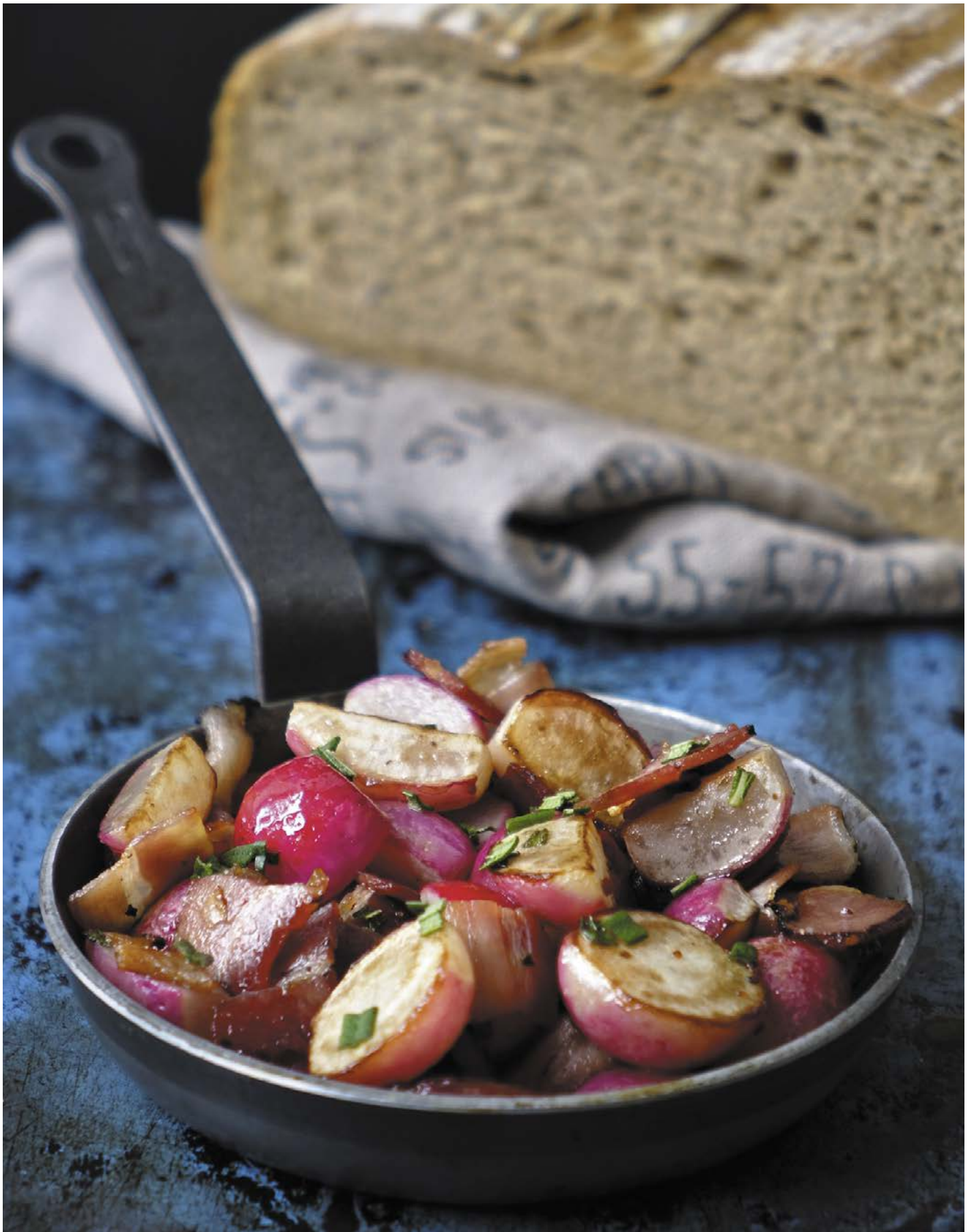
½ lžičky čerstvého rozmarýnu

1 stroužek česneku

sůl

Nejprve si orestujte nakrájenou slaninu, dejte ji stranou okapat na papírový ubrousek a ve výpeku nechejte opéct na poloviny nakrájené ředkvičky. Když začnou zlátnout, přidejte k nim asi půl lžičky nasekaného rozmarýnu a jeden nakrájený stroužek česneku. Vše ještě asi 1–2 minuty restujte, nakonec přidejte prohřát slaninku a podávejte.

Tyto ředkvičky jsou skvělé s čerstvým chlebem.





Vege špagety carbonara

½ brokolice

1 vejce

1 žloutek

2 lžíce strouhaného parmazánu + 1 lžíce na servírování

špagety (2 porce)

1 lžíce másla

sůl

pepř

Špagety dejte vařit do osolené vody. Brokolici rozeberte na malé růžičky a vařte je asi 2–3 minuty v osolené vodě. Poté brokolici slijte a v cedníku ji propláchněte studenou vodou.

V misce vidličkou rozšlehejte vejce a žloutek se dvěma lžícemi nastrohaného parmazánu. Nyní dejte na velkou pánev s máslem zprudka orestovat předvařenou brokolici. Uvařené špagety slijte a ještě horké vyklopte do pánve s brokolicí. Sundejte pánev z hořáku a do horké směsi vlijte vejce s parmazánem a důkladně promíchejte. Vytvoří se krémová omáčka.

Špagety servírujte s nastrohaným parmazánem a čerstvě namletým pepřem.

Nádivkové muffiny

velikonoční

3–4 bílé rohlíky, housky nebo toastové chleby

4 vejce

100 g baby špenátu

2 lžíce pesta z medvědího česneku

150 g anglické slaniny nebo uzené krkovice

2 lžíce nasekané pažitky

hrst sekaných mandlí

muškátový oříšek

sůl

pepř

máslo

Troubu předehřejte na 180 stupňů.

Pečivo nakrájejte na malé kostičky, ty rozprostřete na plech a dejte krátce zapéct do trouby. Nyní křupavé kostičky pečiva přesypte do větší mísy a nechte je trochu zchladnout. Mezitím si orestujte na malé kousky nakrájenou anglickou slaninu nebo uzené maso a spařte v cedníku baby špenát vroucí vodou. K pečivu přidejte 4 žloutky, slaninu, pesto a nakrájený, spařený špenát. Do směsi dále zamíchejte sekané mandle, pažitku, muškátový oříšek, sůl a pepř.

V jiné míse ušlehejte vaječné bílky se špetkou soli na tuhý sníh. Ten postupně jemně vmíchejte do těsta. Hotovou směsí naplňte formu na muffiny, kterou předem vymažte máslem. Nádivkové muffiny pečte při 180 stupních cca 15 minut.





Špagety s krevetami a rukolovým pestem

Na pesto:

2 hrsti čerstvé plocholisté petržele

2 hrsti rukoly

2 lžice strouhaného parmazánu

1 hrst vlašských ořechů

olivový olej

sůl

Na krevety:

100 g másla

2 stroužky česneku

10 tygřích krevet

+ špagety

V kutru rozmixujte rukolu, petržel a vlašské ořechy spolu se strouhaným parmazánem a olivovým olejem. Dle chuti dosolte.

Připravte si přepuštěné máslo: máslo v menším hrnci zahřejte, jakmile se na hladině začne tvořit pěna, postupně ji sbírejte. V hrnci zbude zlatavá tekutina. Nyní do ní vložte 2 celé stroužky česneku a chvíli je smažte. Asi po 2 minutách česnek vyjměte a vyhoďte ho.

Krevety pečlivě očistěte a vyřízněte z nich střívko. Osmažte je z obou stran na přepuštěném česnekovém másle.

Špagety uvařte v osolené vodě, přecedte je a promíchejte s pestem. Navrch každé porce položte osmažené krevety.



Uzený hovězí jazyk s pečenou bramborou a křenovým tvarohem

uzený hovězí jazyk

1 cibule

2 stroužky česneku

sůl

velké brambory

tučný tvaroh

čerstvý rozmarýn

olivový olej

pepř

čerstvý křen

Základem povedeného receptu je jazyk dobře uvařit. Vařte ho přibližně hodinu v tlakovém hrnci, v osolené vodě s cibulí a dvěma stroužky česneku. Čas vaření je jen orientační, pokud se vám po hodině vaření ještě nezdá dost měkký, čas prodlužte. Poté jazyk zbavte kůže a nakrájejte ho na tenké plátky.

Jako přílohu můžete podávat bramboru, kterou si upečete v alobalu se solí, trochou olivového oleje a snítkou čerstvého rozmarýnu. Bramboru po upečení rozkrojte a naplňte ji tvarohem ochuceným čerstvým nastrouhaným křenem, solí a pepřem.





Krůtí sekaná se špenátem

500 g mletého krůtího masa

1 bílý rohlík nebo houska

cca 150 ml mléka

100 g listového špenátu

1 vejce

2 lžíce strouhaného parmezánu

malý stroužek česneku

½ lžičky nastrohané citronové kůry

máslo

sůl

pepř

Nejprve si nakrájejte na kostičky rohlík nebo housku a namočte je do mléka. Pak přidejte mleté krůtí maso, nakrájený listový špenát (buď čerstvý, spařený vroucí vodou nebo mražený – toho asi 5 válečků, rozmražený a vyždímaný), vejce, strouhaný parmezán, nejmenno nasekaný stroužek česneku a citronovou kůru. Osolte a opepřete.

Troubu předehřejte na 180 stupňů.

Ze směsi vytvořte váleček, dejte ho do pekáčku, nvrch pokladte pár plátky másla, lehce podlijte vodou a pečte asi 30–40 minut. Během pečení sekanou přelévejte výpekem, případně znovu podlijte vodou, podobně jako když pečete kuře. Podávejte ideálně s bramborovou přílohou.

Naše tradiční večere na Zelený čtvrtek.





Kuřecí stehna v parmazánové strouhance

4 kuřecí stehna

1 bílý jogurt

hrst plocholisté petržele

2 stroužky česneku

½ hrnku strouhaného parmazánu

½ hrnku strouhanky

máslo

sůl

V bílém jogurtu rozmíchejte nasekané lístky plocholisté petržele a nadrcený česnek, směs trochu osolte. Kuřecí stehna, či rozporcované kuře, lehce osolte a vložte do jogurtové směsi. Kuře nechte 2–3 hodinky v jogurtu odpočívat, díky němu krásně zkřehne. Strouhanku smíchejte se strouhaným parmazánem a jednotlivé porce, hojně pokryté jogurtovou směsí, v ní obalte.

Troubu předehřejte na 180 stupňů.

Takto připravené kuře naskládejte do máslem vymazaného pekáče a na jednotlivé porce položte 1 lžičku másla. Přiklopte je a dejte péct asi na 70 minut na 180 stupňů. Asi po 30 minutách kuře podlijte 50 ml vody. Po 70 minutách sundejte z pekáče pokličku a dopékejte pod grilem při 200 stupních dozlatova. Během pečení maso přelévejte výpekem.

Podávejte například s bramborovou kaší.

Vepřová roláda se špenátem a pestem z medvědího česneku

750 g vepřové plece

200 g čerstvého listového špenátu

2 lžičce pestu z medvědího česneku

dijonská hořčice

čerstvě mletý pepř

sůl

2 větvičky cherry rajčat

5 žampionů

tymián

sádlo

1 palice česneku

Na šišky:

500 g brambor typu C

1 vejce

200 g hrubé mouky

Čerstvé listy špenátu spařte vařící vodou, vymačkejte a nakrájejte. Přidejte pesto z medvědího česneku a dosolte. Vepřovou plec si rozkrojte a rozklepejte, tak aby se dala pohodlně naplnit a zavinout do rolády. Takto připravené maso osolte a natřete dijonskou hořčicí. Na plát masa nandejte vrstvu špenátové směsi a zarolujte ho. Zvrchu osolte a hojně posypte čerstvě namletým pepřem. Aby se roláda nerozpadla, zajistěte ji párátky nebo provázkem. Maso nyní zprudka ze všech stran orestujte na sádle, aby se zatáhlo a dalším pečením neztratilo šťávu. Roládu přendejte do pekáče, přidejte na čtvrtky nakrájené žampiony, cherry rajčata, na půl překrojenou paličku česneku, snítky tymiánu a vše trochu podlijte vodou. Zakryjte pokličkou nebo alobalem a pečte asi 90 minut při 160 stupních. Poté roládu dopékejte odkrytou na 200 stupňů, dokud nezíská zlatou barvu. Před rozkrájením roládu nechte pár minut odležet.

Než se dopeče roláda, připravte si bramborové těsto na šišky: brambory typu C si uvařte ve slupce a nechte je zcela zchladnout. Pak je oloupejte, nastrohejte najemno, přidejte vejce a hrubou mouku. Z těsta tvořte šišky a ty najednou vložte do vroucí osolené vody. Vařte je, dokud nevyplavou na hladinu. Bramborové šišky před podáváním usmažte dozlatova na sádle. Naservírujte nakrájenou roládu s šíškami, pečenými cherry rajčaty, žampiony a česnekem.

Zkrátka ideální sváteční oběd!