

MOJE STUDENTSKÁ KUCHAŘKA



HELENA
RYTÍŘOVÁ

FRAGMENT

Moje studentská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Helena Rytířová
Moje studentská kuchařka – e-kniha
Copyright © Fragment, 2015

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


ALBATROS MEDIA a.s.

MOJE STUDENTSKÁ KUCHAŘKA

HELENA RYTÍŘOVÁ

Obsah

Úvod

Polévka z červené čočky

Rajčalová polévka

Bramboráčka

Dýňová polévka

Slovenská polévka

Čínské nudle s ananášem

Těstovinový salát

Těstoviny rapičené s rajčaty

Špagety s luňákem

Špeck se sýrem

Šunkofleky

Brokolice se sýrem

Lelny salát

Papriky plněné šunkou a sýrem

Knedlíky s vajíčkem

Malské rizoto s houbami

Houbový kuba

Paláčinky se špenátem

Kapustová omeleta

Farole s klobásou

Buřtůguláš

Kuřecí křidylka na medu

Sýrové špízy

Bramborová kaše s párkem - Kašpárek

Škvarková pomazánka

Tvarohový koláč bez těsta

Livance s jablky

Bramboráky s tvarohovou pomazánkou

Guacamole

Úvod

Dostala jsem se na vysokou a na podzim se stěhuju na kolej. Je to vzrušující pocit a vlastně se moc těším. Čeká mě nový život a starost o sebe samu. Ale znáte maminky! Ten jejich věčný strach o naše zdraví: Hlavně nespomeň snídát! Musíš mít dost vitamínů! Na noc nejez nic těžkého! A tak dál pořád dokola...

Člověk už to přestane vnímat a myslí si své. Také se trochu těší na všechny ty vonící stánky velkoměsta, vlašák a obložené chlebíčky... Ale vím, že vás lykle lákadla brzy omrzí, také vám z toho nebude moc dobře od žaludku, a zasteskne se vám po těch obvyklých maminciných večerkách.

Přeci to, že odcházím na kolej ještě nepochybně, že se vzdám těch báječných maminciných jídel, řekla jsem si. Táhla jsem po sešitu a začala psát recepty, o kterých jsem přesvědčená, že je zvládnou sama uvařit. Ani vám nemusím líčit, jak mamince zářily oči šťastím, když mi je diktovala. Vaření je fajn.

Pro 2-3 osoby

Polévka z červené čočky

Koupit:

1 menší cibuli

malou mrkev, kousek celeru,

kousek petrželového kořenu

200 g červené čočky (1/2 sáčku)

sůl, pepř, ocet, cukr

špetka muškátového oříšku

rohličky

2 lžíce olivového oleje na smažení

① Očištěnou kořenovou zeleninu a cibuli nastroukám na hrubém struhadle (nebo nakrájím najemno). V hrnci rozehředu olivový olej, přidám zeleninu a smažím na mírném ohni asi 5 minut. Občas promíchám.

② Čočku nasypu do cedníku a propláchnu ji pod tekoucí vodou. Přidám do zeleninového základu s 1 lžící soli a špetkou muškátového oříšku (ten nastroukám na jemném struhadle rovnou do polévky). Zaliju asi litrem vody a dám na 30 minut vařit.



③ Polévku rozmixuju ponorným mixérem na hladký krém a dochutím solí (je-li třeba), pepřem, 1 lžící octa a 1/2 lžičky cukru.

Rohličky nakrájím na kolečka a smažím na rozpáleném oleji z obou stran. Dávám na kuchyňský papír, aby se vstřebaly přebytečného tuku.



Rajčalová polévka

Koupit:

20 g rýže (1/2 sáčku)

1 bobkový list

40 g másla

2 hrnka nového koření

1 středně velkou cibuli

1 pol. lžice soli

2 pol. lžice hladké mouky

2-3 pol. lžice cukru

1 krabičku rajčalové šťávy (500 g)

1/2 lžičky tymiánu

4 hrnka pepře

1. Rýži uvařím samostatně podle návodu na obalu.
2. V jiném hrnci osmažím na másle drobně nakrájenou cibuli (nesmí zhnědnout). Zapráším ji hladkou moukou, rychle zamíchám a odstavím z ohně.
3. Přiliju trochu studené vody (asi 2 dl) a ještě dohledka rozmíchám, aby v ní nezůstaly žádné hrudky. Přidám rajčalovou šťávu, sůl a všechno koření.
4. Uvařím na sporák a vařím na mírném ohni nejméně 10 minut, aby se dobře provařila mouka. Občas polévku ode dna promíchám.
5. Podle chuti polévku dosolím a dosladím (mám ráda dost sladkou!).
6. Polévku přecedím do jiné nádoby a dobře propasíruju.

Na talíř dám vařenou rýži, zaliju polévkou a posypu každou porci čerstvým nebo sušeným tymiánem.

VEGETACE 10 mm!
SUBSTRAT 10, 20 mm!
VEGETACE 10 mm!
DRENAGE 10 mm!
VEGETACE 10 mm!
DRENAGE 10 mm!
VEGETACE 10 mm!
DRENAGE 10 mm!



Early Learning Centre

Bramboráčka

Koupit:

3 větší brambory

1 mrkev, 1 kořen petržele

celer (asi 100 g)

100 g másla

plátek slaniny nebo špeku

4 stroužky česneku

1 lžička majoránky

1/2 lžičky kmínu

3 lžíce hladké mouky

1 lžíce soli

1/2 lžičky mletého pepře

2 hrsti čerstvých hub (nebo hrst sušených)

hrst petrželové natě (jarní

cibulky nebo pažitky)

① Čerstvé houby očistím a nakrájím, sušené namočím na půl hodiny do teplé vody. Oloupané brambory nakrájím na větší kostičky, kořenovou zeleninu na menší.

② V hrnci rozehřeju máslo s plátkem slaniny a za stálého míchání na něm osmažím nakrájenou zeleninu. Přidám houby (sušené precedím), kmín, promíchám a na mírném ohni dusím 5 minut.

③ Přidám nakrájené brambory, prolisovaný česnek a majoránku. Když se základ polévky krásně rozvoní, zapráším ho hladkou moukou, rozmíchám a postupně zalévám studenou vodou (asi 1 litrem). Míchám, aby se mi neudělaly v polévce hrudky. Osolím ji a pomalu vařím, dokud nejsou brambory měkké. Trvá to asi 20 minut. Občas polévku ode dna promíchám.

Před podáváním dochutím pepřem, nasekanou petrželkou nebo nakrájenou jarní cibulkou.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.