

*rodina - domov - kouzlo okamžiku*

# TAK CHUTNÁ HYGGE

70  
RECEPTŮ  
NA  
POHODOVÉ  
VEČEŘE

*celinářka*  
SVATAVA  
VAŠKOVÁ

FRAGMENT

# Tak chutná hygge

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**[www.fragment.cz](http://www.fragment.cz)**  
**[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)**

FRAGMENT

**Svatava Vašková**  
**Tak chutná hygge – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# TAK CHUTNÁ HYGGGE

70  
RECEPTŮ  
NA  
POHODOVÉ  
VEČEŘE

FRAGMENT

# PROLOG

„Receptů na rychlé a snadné večere není nikdy dost!“ Kolikrát jsem tohle slyšela! Knížka, kterou právě držíte v ruce, je jich plná. I já jsem mnohokrát tápala, co rychlého uvařím rodině... Vy, kdo sledujete můj foodblog Coolinářka, víte dobře, že mé vaření se od začátku točí právě kolem tématu *snadno a rychle*. Dovolte mi však ještě přidat: *nápaditě a z dostupných surovin*. Pokud je i toto vaše kuchařská filozofie, vybrali jste si tu správnou knížku!

Zastávám názor, že blogerské kuchařky by neměly být jen sbírkou receptů. Měly by ukazovat i něco z duše autora a navodit výjimečnou atmosféru, už při prvotním prohlížení. A právě proto jsou tu krásné fotografie. Ať už jsou to fotky samotných jídel, tak i snímky ze soukromí, za které děkuji skvělé Lucii Baštové. A protože dobré jídlo a večerní pohoda v kruhu vašich blízkých vždy navodí tu správnou atmosféru, rozhodla jsem se knížku nazvat *Tak chutná hygge*... Protože právě skandinávské *hygge* neboli fenomén útulna, je tím nejhodnějším pojmem pro životní styl, který už i v Čechách zdomácněl a našel si množství vyznavačů. Tato knížka o hygge sáhodlouze nepojednává, jejím cílem je tu správnou pohodovou atmosféru navodit.

Proto se pohodlně usadte, prolistujte kuchařku, zapalte svíčky, uvařte dobré jídlo a nechte čas plynout jen ve společnosti své rodiny či přátel..., anebo o samotě s dobrou knížkou, při teplém světle praskajícího krbu. Protože hygge je pohoda!

Krásný večer přeje Svatava Coolinářka Vašková



# OBSAH

## POLÉVKY

- Polévka z pečených rajčat 13
- Boršč 15
- Lohikeitto –  
Finská rybí polévka 16
- Zelňačka 19
- Uzený vývar 21
- Mexická polévka 23
- Jelítková polévka 24
- Istrijská fazolová polévka  
Maneštra 27
- Zadělávaná kuřecí polévka 29

## STUDENÉ VEČEŘE

- Pomazánka z uzené makrely 35
- Pomazánka se sušenými rajčaty 36
- Křenová pomazánka  
s červenou řepou 39
- Avokádovo-vaječná pomazánka 40
- Škvarková pomazánka 43
- Rychlá paštika z kuřecích jater 44
- Podzimní salát 47
- Salát z raných brambor  
s křenem a vejci 49
- Těstovinový salát 51
- Sýrová smaženka 52
- Vaječný „řízek“ 55
- Špaldové muffiny se špenátem  
a fetou 56

## TEPLÉ BEZMASÉ VEČEŘE

- Houbové rizoto 63
- Ricottové nočky 64
- Zadělávaný hrášek 67
- Pečené fazole v rajčatové omáčce 68
- Čočkové kari 71
- Bramborové lokše 72
- Langoše 74
- Focaccia 77
- Pizza 78
- Špagety s pečenou dýní  
a špenátem 81
- Těstoviny se smetanovými  
žampiony a hráškem 84
- Těstoviny se sýrem 87
- Ragú z hlívy ústříčné a špenátu 89
- Frittata 90
- Nastavovaná kaše 92
- Zapečené palačinky 95
- Zapečené bagetky  
s nivou a žampiony 97
- Cuketové placičky s kukuřicí 99
- Pečená feta 101

## TEPLÉ VEČEŘE S MASEM

- Kuře na paprice 106
- Kuřecí paličky s pečenou rýží  
a žampiony 108
- Kuře na rozmarýnu 111
- Kuřecí prsa Hasselback 112
- Quesadillas 114
- Králík Brailon 117
- Blesková svíčková 119
- Kapří hranolky 120
- Grilovaný tuňák 123
- Špekáčky na černém pivu 124
- Plněné bramborové  
placky 129
- Kuřecí Shawarma 130
- Flíčky s pečeným zelím  
a slaninou 133
- Brynzové halušky 135
- Bramborové pirohy 137
- Bavorské klobásky  
se zelím na cideru 138

- Masové kuličky pečené  
v rajčatové omáčce 141
- Švédské masové kuličky 143
- Tyrolský Gröstl 144
- Špagety alla carbonara 147

## SNACKY A „ZOBÁNÍ“

- Česnekové bagetky se sušenou  
šunkou a mozzarellou 153
- Listové šátečky s lososem 154
- Tyčinky z tvarohového těsta 157
- Parmazánové krekry 159
- Škvarkové pagáče 160
- Halloumi hranolky 162
- Guacamole 165
- Cizrnový hummus 166
- Okurkové jednohubky 169
- Plněné papričky jalapeños 170



Věnováno mé *rodině*,  
která je mi celoživotním hygge.









POLÉVKY



# POLÉVKA Z PEČENÝCH RAJČAT

*Upečená zelenina získá ještě lepší chuť!*

---

*500 g rajčat nebo cherry rajčátek*

*1 cibule*

*5 celých stroužků česneku*

*2 lžice cukru krupice*

*olivový olej*

*sůl*

*pepř*

*2 snítky rozmarýnu*

*500 ml zeleninového vývaru*

*čerstvá bazalka*

---

Rajčata nakrájejte na silnější plátky a vložte je do olivovým olejem vymazané zapékací mísy. Cibuli nakrájejte na měsíčky a smíchejte s rajčaty. Vše osolte, opepřete, posypte krupicovým cukrem, přidejte celé neoloupané stroužky česneku a zakápněte olivovým olejem.

Na zeleninu položte 2 snítky rozmarýnu. Dejte péct na 180–200 stupňů, dokud rajčata nezačnou mírně zlátnout a bublat a cukr se nezačne rozpouštět (trvá to asi 20 minut).

Pak upečenou zeleninu přendejte do hrnce, vymačkejte upečený česnek, přidejte hrst bazalkových lístků, zeleninový vývar a tyčovým mixérem vše rozmixujte dohladka. Polévku krátce provařte a dle chuti dosolte a opepřete. Hotovou polévku ozdobte lístky bazalky.



# BORŠČ

*Východoevropská klasika, která vydá  
za plnohodnotnou večeři.*

---

<i>300 g nakrájeného hovězího masa</i>	<i>1 lžička celého nového koření</i>
<i>1 l hovězího vývaru</i>	<i>2 snítky rozmarýnu</i>
<i>¼ hlávky bílého zelí</i>	<i>1 lžíce sádla</i>
<i>2 bulvy červené řepy</i>	<i>červený vinný ocet</i>
<i>1 mrkev</i>	<i>1 konzerva loupaných rajčat</i>
<i>1 petržel</i>	<i>zakysaná smetana</i>
<i>1 řapík řapíkatého celeru</i>	<i>čerstvá petrželka</i>
<i>4 bobkové listy</i>	<i>sůl</i>
<i>1 lžička celého pepře</i>	

---

Na lžici sádla orestujte ve velkém hrnci na kostky nakrájené osolené hovězí maso.

Zalijte vývarem, přidejte koření, rozmarýn a společně vařte, dokud maso nezměkne (můžete použít i tlakový hrnc). Přibližně v polovině vaření přidejte na kostky nakrájenou mrkev, petržel a řapíkatý celer.

Jakmile bude maso měkké, přidejte nakrouhané zelí a na kostičky nakrájenou červenou řepu a znovu vše vařte, dokud zelenina nezměkne.

Nakonec do polévky nalijte polovinu konzervy loupaných sekaných rajčat, dle chuti ji osolte a okyselte červeným vinným octem.

Boršč podávejte ozdobený zakysanou smetanou a čerstvou zelenou petrželkou.

# LOHIKEITTO – FINSKÁ RYBÍ POLÉVKA

*Sváteční polévka ze Skandinávie  
pro dlouhé zimní večery...*

---

<i>cca 1 kg ořezu z lososa</i>	<i>2 lžičce mraženého hrášku</i>
<i>1 mrkev</i>	<i>cca 200 ml smetany ke šlehání</i>
<i>1 petržel</i>	<i>1 filet lososa</i>
<i>2 brambory</i>	<i>citronová šťáva</i>
<i>1 malá bílá cibule</i>	<i>sůl</i>
<i>cca ½ šálku čerstvého kopru</i>	<i>bílý pepř</i>

---

Nejprve si připravte asi 750 ml rybího vývaru z ořezu lososa, mrkve a petržele. Nechte mírně probublávat 45 minut. Vývar slijte, zbytky ryb vyhodte, mrkev a petržel nakrájejte na kostičky.

Ve větším hrnci na másle orestujte nasekanou bílou cibuli, přidejte k ní na malé kostičky nakrájené oloupané brambory a vše zalijte rybím vývarem. Společně vařte do změknutí brambor. Poté celý obsah rozmixujte tyčovým mixérem.

Polévku dejte znovu vařit, přidejte do ní hrášek, nakrájenou mrkev a petržel, přilijte smetanu a provařte.

Nakonec přidejte do vroucí polévky na kousky nakrájeného syrového lososa a nasekaný kopr. Maso se během chvilky uvaří.

Polévku dochuťte citronovou šťávou, solí a bílým pepřem.







# ZELŇAČKA

*... nebo couračka, kyselice, kapustnica?  
Jak jí říkáte vy?*

---

*300 g kysaného zelí  
1 malá cibule  
1 lžíce mleté sladké papriky  
3 bobkové listy  
5 kuliček celého pepře  
1 hrst sušených hub  
4 sušené švestky  
1 kvalitní klobása  
sůl  
1 lžíce sádla  
1 lžíce hladké mouky*

---

V hrnci na lžici sádla zpěňte nasekanou cibuli. Až začne zlátnout, zares-  
tujte ji spolu s hladkou moukou a mletou paprikou.

Do hrnce vlijte 1 litr vroucí vody.

Do polévky přidejte nakrájené kysané zelí (a trochu nálevu), houby, koře-  
ní a nakrájené sušené švestky. Vařte do změknutí asi 15 minut a mezitím  
si na pánvi orestujte na kolečka nakrájenou klobásu.

Uvařenou polévku dosolte a přidejte k ní opečená kolečka klobásy.



Eat  
Drink  
Enjoy



# UZENÝ VÝVAR

*Evergreen české gastronomie... S kroupami,  
zeleninou a obraným uzeným masem!*

---

*uzené maso s kostí (koleno, ocásek, žebra, ...)*

*2 mrkve*

*1 petržel*

*1 lžička nového koření*

*3 bobkové listy*

*4 kuličky černého pepře*

*3 celé stroužky česneku*

*sůl*

*2 hrsti krup*

*1 velká brambora*

*1 lžice sušené majoránky*

*zelená petrželka*

---

Ve větším hrnci dejte vařit uzené maso společně s 1 mrkví, petrželí, celými oloupanými stroužky česneku a kořením. Vše vařte asi 2 hodiny (můžete použít i tlakový hrnec).

Mezitím zvlášť uvařte doměkka v osolené vodě 2 hrsti krup.

Hotový vývar scedte a oberte maso od kostí. Uvařenou zeleninu už nebudete potřebovat.

Do vývaru dejte uvařit druhou, na kolečka nakrájenou mrkev a na kostičky nakrájenou bramboru. Nakonec do polévky přidejte sušenou majoránku, obrané maso a uvařené kroupy.

Ozdobte zelenou petrželkou a podávejte.



# MEXICKÁ POLÉVKA

*V téhle polévce stojí lžíce!  
Tak to má být...*

---

<i>250 g mletého hovězího masa</i>	<i>1 chilli paprička (nemusí být)</i>
<i>½ střední cibule</i>	<i>2 lžíce másla</i>
<i>1 stroužek česneku</i>	<i>1 malá konzerva kukuřice</i>
<i>200 ml rajčatového pyré (passaty)</i>	<i>½ konzervy tmavých fazolí</i>
<i>cca 600 ml hovězího vývaru</i>	<i>sůl</i>
<i>1 lžička mletého římského kmínu</i>	<i>pepř</i>
<i>1 lžička nasekaného čerstvého</i>	<i>čerstvý koriandr</i>
<i>zázvoru</i>	<i>tortillové chipsy k podávání</i>
<i>1 lžička sladké papriky</i>	
<i>1 mrkev</i>	

---

Ve větším hrnci na másle orestujte nejemno nasekanou cibuli, na kostičky nakrájenou mrkev, nasekaný zázvor a na plátky nakrájený česnek. Když začne zelenina zlátnout, přidejte mleté hovězí maso a společně zprudka zarestujte. Jakmile je maso hotové, přidejte k němu lžičku sladké papriky, římského kmínu a rajčatové pyré. Směs zamíchejte, zalijte hovězím vývarem a nechte vařit asi 20 minut. Poté do polévky přidejte kukuřici, černé fazole, nasekanou chilli papričku a vařte ještě 5 minut. Dle chuti dosolte a opeřte. Hotovou polévku servírujte s čerstvým koriandrem a tortillovými chipsy.

# JELÍTKOVÁ POLÉVKA

*Polévka hotová raz dva!*

---

*2 jelítka  
1 mrkev  
1 malá cibule  
2 stroužky česneku  
1 lžička čerstvé či sušené majoránky  
1 hrst vařených krup  
olej  
sůl*

---

Kroupy dejte vařit do mírně osolené vody. V jiném hrnci na lžíci oleje orestujte najemno nasekanou cibuli, na plátky nakrájené stroužky česneku a na kostičky nakrájenou mrkev. Když začne zelenina zlátnout, přidejte vymačkaná jelítka a společně vše zarestujte. Nyní do hrnce přilijte asi 1 litr vroucí vody nebo vývaru a vše vařte, dokud mrkev nezměkne. Nakonec do polévky přidejte uvařené kroupy a dochutěte majoránkou a solí.





