

MEDVĚDÍ KUCHAŘKA

Kristýna Hrubešová



Medvědí kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kristýna Hruběšová
Medvědí kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**

MEDVĚDÍ KUCHARKA

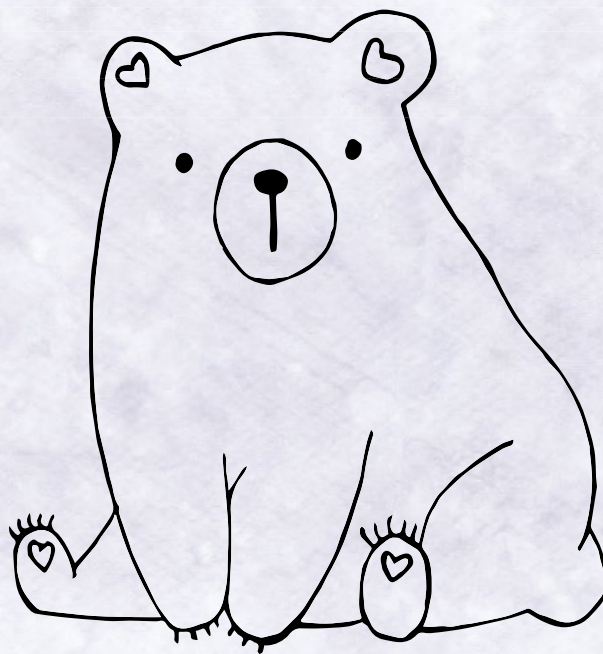
Kristýna Hrubešová



OBSAH

Autorský úvod	6
Medvědí úvod	7
SLADKÝ MEDVĚD	12
Americké sušenky	16
Banánový chlebík	20
Borůvkové muffiny	22
Domácí koláč	24
Čokoládové muffiny	26
Čokoládový dort	28
Jablečný štrúdl	32
Kakaové perníčky	36
Kokosová bábovka	38
Křupavé vafle	42
Kynuté donutky	44
Lentilkové brownies	46
Linecká srdíčka	48
Máslové croissanty	50
Nadýchané lívanečky	52
Nepečený cheesecake	54
Ovocná bublanina	56
Skořicoví šneci	58
Šlehačková roláda	60
Vláčný perník	62
Toastové variace	64
Smoothie	66
Snídaně	68

SLANÝ MEDVĚD	70
Domáci pizza	72
Lívance naslano	74
Párečky v těstíčku	76
Pizza šneci	78
Slané preclíky	80
Sýrové gnocchi	82
Šťavnatý burger	84
Těstoviny carbonara	86
Vajíčkové muffiny	88
Pomazánkové variace	90
OMALOVÁNKY	94



AUTORSKÝ ÚVOD

Ráda bych vám představila knihu, která vznikla jako umělecká část mojí bakalářské práce. Vytvořila jsem kuchařku určenou pro děti a jejich rodiče, jejímž cílem je přesvědčit rodiče, aby se nebáli své děti pouštět do kuchyně už od mala a dokázali tam s nimi spolupracovat.

Vaše autorka
Kristýna Hrubešová

PODĚKOVÁNÍ

Chci poděkovat nakladatelství Albatros za zrealizování mého snu, tedy vydání této knihy. Vám čtenářům chci poděkovat za to, že ji nyní držíte v rukou, protože mě donedávna ani nenapadlo, že by se můj sen někdy mohl opravdu uskutečnit!

VĚNOVÁNÍ

Chtěla bych tuto knihu věnovat mojí sestře Anet a neteři Esterce, pro které byla tato dětská kuchařka vytvořena. Děkuju, že tu pro mě vždycky jste!

MEDVĚDÍ ÚVOD

Vítejte u naší medvědí kuchařky!

Jsme medvědí rodinka, která ráda vaří a peče. Rozhodli jsme se ti prozradit naše rodinné recepty. Pevně věříme a doufáme, že i ty si při jejich přípravě přijdeš na své a najdeš si mezi nimi nějaký svůj oblíbený, na kterém si opravdu pochutnáš.

Co máš nejradši? Americké sušenky nebo čokoládové muffiny?

V této knize ti společně ukážeme, jak se správně připravují různé pokrmy. S naší pomocí určitě i ty najdeš svou oblíbenou dobrotu a naučíš se ji hravě uvařit nebo upéct.

Vaši medvědi



JAK SE NA VAŘENÍ S MEDVĚDY PŘIPRAVIT

Přísady a pomůcky

Než začneš vybrané pokrmy připravovat, pozorně si přečti celý recept. Pokud ještě neumíš číst, požádej o to maminku nebo tatínka. Máte doma všechny potřebné přísady? Které kuchyňské elektrospotřebiče a další pomůcky si musíš nachystat? Spolu s maminkou nebo tatínkem si promyslete, co při přípravě jídla můžeš udělat sám a s čím naopak potřebuješ pomoci.

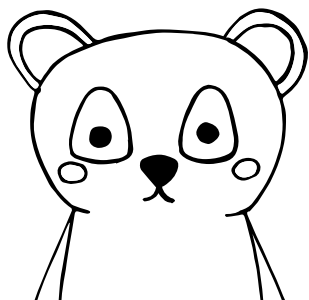
Odměřování přísad

Pozorně si přečti seznam přísad. Recepty jsou hrníčkové, takže k měření budeš potřebovat většinou jen hrnek, lžíci a lžičku.

Medvědí recepty

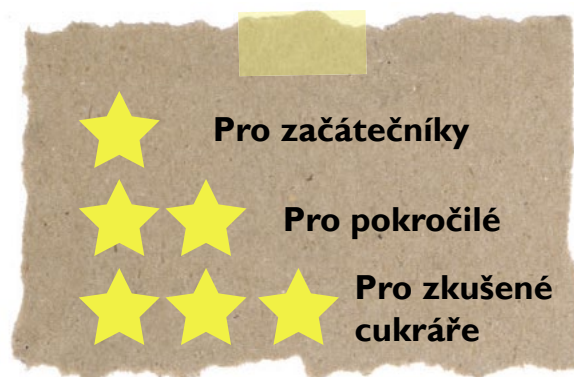
Krok za krokem

Každý recept je v naší kuchařce srozumitelně a podrobně vysvětlen krok za krokem. Hotové pokrmy pak uvidíš na ilustracích. Pokud se budeš návodu držet přesně, určitě se ti jídlo podaří. Napoprvé to možná nebude vypadat nebo chutnat perfektně, ale to nevadí. I mistr cukrář se své umění musel nejprve naučit!



Hvězdičky

Jednotlivé recepty jsou různě náročné. Složitost přípravy každého z nich ti prozradí uvedený počet hvězdiček. Když si nebudeš s některým ze složitějších receptů vědět rady, popros o pomoc někoho dospělého a oni ti určitě rádi pomůžou.



Hygienické zásady aneb čisté tlapky

Čistota

Než se pustíš do pečení, umyj si ruce. Dlouhé vlasy si svaž do culíku a oblékni si zástěru. Tu mimochodem nosí i profesionální pekaři a cukráři!

Mytí ovoce a zeleniny

Ovoce a zeleninu pečlivě omyjeme studenou vodou. Důkladně odstraníme všechny nečistoty, jako jsou např. písek či zbytky hlíny. To nejlépe umí ani my medvědi!

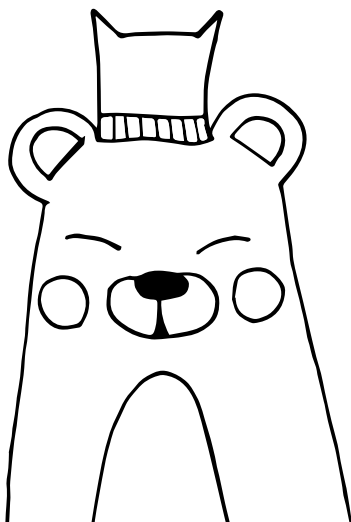
Pořádek v kuchyni

K pečení a vaření neoddělitelně patří mytí nádobí a uklízení. Určitě se proto vyplatí, když budeš dbát na čistotu a pořádek v kuchyni už během příprav. Občas si utři pracovní plochu, aby byla stále čistá, a odkládej do dřezu pomůcky, které už nebudeš potřebovat.

Bezpečnostní zásady aneb zdravé tlapky

Ostré nože

S noži pracuj velice opatrně! Při práci s nimi používej vždy prkénko na krájení a čepel nože měj pokaždé otočenou směrem dolů. Když ti nůž vyklouzne z ruky, nikdy se ho nesnaž zachytit! Všechny nože myj vždy jen pod tekoucí vodou. Tím se předejde riziku, že se člověk (nebo medvěd) zraní. A nezapomeň, že při zacházení s nožem by ti měl vždy pomoci někdo z dospělých!



Prkénka

Na krájení se jako podložka nejlépe hodí umělohmotná prkénka. Dřevěná prkénka před krájením vždy opláchni vodou, aby se šťáva vytékající z ovoce nebo zeleniny tak rychle nevpila do dřeva. Všechna prkénka nezapomeň hned po použití důkladně umýt!

Ruční mixér

I při práci s ručním mixérem postupuj velice opatrně! U všech kuchyňských přístrojů je třeba dbát na to, abys hnětací háky či metličky mixéru nejprve důkladně zastrčil do spotřebiče, a až potom jej zapojil do zásuvky. Mixér zapni teprve ve chvíli, když jsou jeho metličky ponořeny hluboko do mísy, pak totiž nebude těsto nebo krém v ní stříkat na všechny strany. Před ukončením mixování musíš přístroj nejdříve vypnout a teprve potom jej vypojit ze zásuvky. Až úplně nakonec vytáhni metličky z těsta nebo krému. Při mixování by ti měl také pomoci někdo z dospělých.

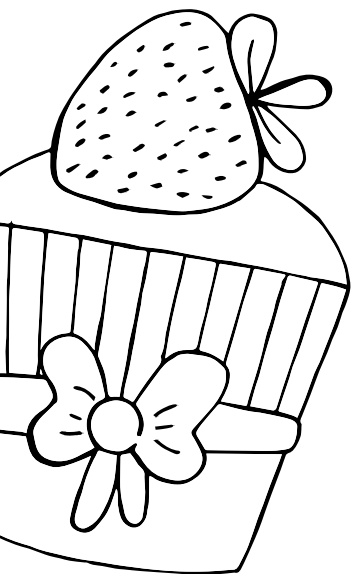


Sporák a trouba

Neodcházej z kuchyně, dokud jsou sporák nebo trouba zapnuty. Po ukončení vaření nezapomeň sporák opravdu vypnout. Z trouby musíš před použitím vyndat vše, co je uvnitř (např. plechy). Po použití troubu zase vypni!

Pozor, pálí!

Horký plech vytahuj z trouby vždy pomocí chňapek nebo kuchyňských rukavic. Kdyby se stalo, že se i přes to popálíš, poraněné místo ihned opláchni pod tekoucí studenou vodou.



Další medvědí rady

Oddělování bílků a žloutků

Vajíčko vezmi do jedné ruky a špičkou nože ho uprostřed natukni. Prsty pak vajíčko rozklepni o okraj misky. Žloutek přelévej z jedné poloviny skořápky do druhé, dokud bílek nesteče do misky a ve skořápce ti nezůstane jen čistý žloutek.

Prosím, nerušit!

Během pečení se nenech ničím rozptylovat (např. návštěvou kamarádky nebo telefonováním). V případě, že se jedná o něco důležitého, co nemůže počkat, odstav hrnec ze sporáku a ten ihned vypni stejně jako troubu.

Teplota trouby

elektrická

150 °C

175 °C

200 °C

225 °C

plynová

stupeň 1

stupeň 2

stupeň 3

stupeň 4

