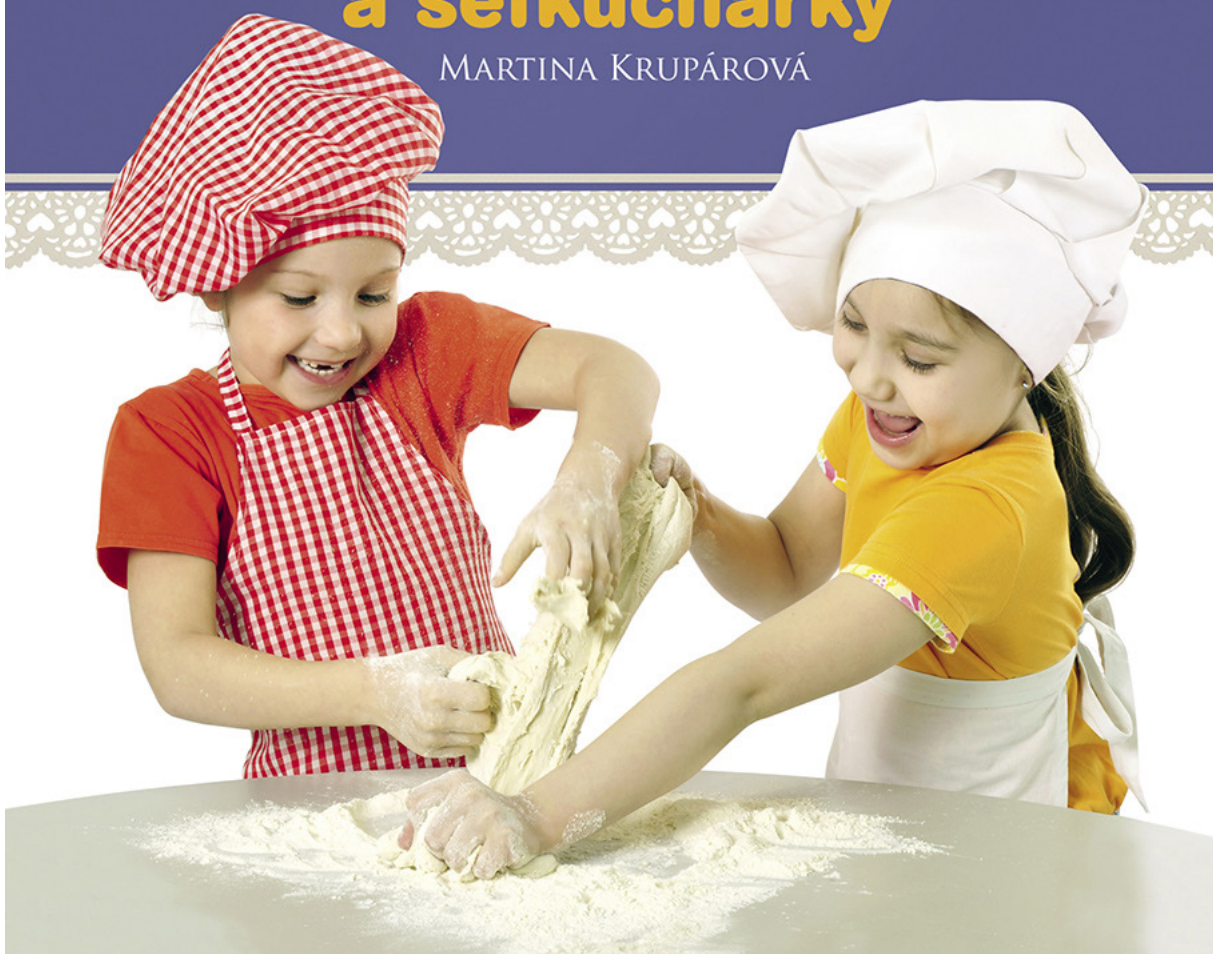




KUCHAŘKA

pro malé šéfkuchaře
a šéfkuchařky

MARTINA KRUPÁROVÁ



Kuchařka pro malé šéfkuchaře a šéfkuchařky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Martina Krupárová
Kuchařka pro malé šéfkuchaře a šéfkuchařky – 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.

Moji milí,

když mi bylo tolik co vám, začínala jsem se svými prvními pokusy v kuchyni. Bylo to nejen kvůli mému mlsnému jazýčku, ale také z touhy příjemně překvapit své blízké. Občas jsem nakukovala pod ruce mamince nebo babičkám, takže jsem některé kuchařské figle nemusela sama pracně objevovat. Od babičky si také dodnes pamatuji pořekadlo: Uvař čistě – bude chutnat jistě!

Dnes už jsem sama maminkou dvou holčiček a rady, které ode mne a svého tatínka v kuchyni slyší, se mohou hodit i vám. Tak tedy umýt ruce, vzít si starší, ale čisté oblečení a jdeme na to!



Autorka

Upozornění

Při práci v kuchyni je třeba dávat velký pozor na svoji bezpečnost. Nechcete se přece popálit nebo pořezat a místo slastného pochutnávání uhánět k lékaři. Takže pozor na zbrkllost, vše dělejte opatrně a s rozvahou.

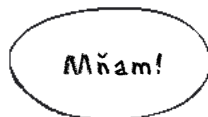
- Na horké pekáče, poklice a ucha hrnců sahejte vždy jen s chňapkou.
- Při ochutnávání pokrmu během vaření si vždy naberte trošku čistou lžičkou na malý talířek, chvíli foukejte, pak teprve ochutnejte. Spálený jazyk nejen dlouho bolí, ale ani necítí žádné chutě.
- Solte opatrně, přisolit je snazší než opačný postup. Jestliže je jídlo přesolené, někdy pomůže, když se naředí nebo se v něm uvaří třeba brambory.
- Při krájení cibule doporučuji, aby prsty, které ji drží, byly postavené (prohlédněte si obrázek číslo 2 na straně 13). Je to kvůli bezpečnosti. Kdyby totiž sklouzl nůž až k prstům, svezl by se po nehtech a nepořezali byste se.
- Na rizikovější práce si raději zavolejte někoho dospělého (například na práce s nožem, mixérem, struhadlem, troubou, grilem či sporákem).
- Dospělou osobu neváhejte přizvat kdykoliv, když si s něčím nevíte rady.

Vysvětlivky

- Množství surovin je uvedeno pro 2–3 osoby, záleží na tom, o jak velké jedlíky se jedná.
- Pokud je v receptu napsáno lžíce, rozumí se tím zarovnaná polévková lžíce, lžičkou se myslí zarovnaná kávová (čajová) lžička.
- Špetka je množství, které nabere mezi tři prsty – palec, ukazovák a prostředník.
- Jestliže u surovin není uvedeno množství, jedná se většinou o menší množství, které můžete odhadnout – podle své chuti nebo podle potřeby (zda potřebujete něco danou surovinou zahustit, nebo naopak naředit).
- Dezertní talířek je malý mělký talířek.
- Uvedenou dobu vaření měřte od chvíle, kdy se pokrm skutečně začal vařit (dělají se na něm bublinky). Používejte pokličku, ušetříte tím čas i energii.

Obsah

- str. 05 Zeleninový salát
str. 06 Obložená studená mísa
str. 07 Šunkové rolky
str. 08 Plněná rajčata a vejce
- POLÉVKY**
str. 10 Kuřecí polévka
str. 12 Mrkvová polévka
- HLAVNÍ JÍDLA**
str. 14 Americké brambory
str. 16 Bramboráky
str. 18 Zapečené filé
str. 20 Kuřecí prsa s broskví
str. 22 Krutí špíz
str. 24 Mexické fazole
str. 26 Pizza z listového těsta
str. 28 Zapečené těstoviny
str. 30 Žemlovka s jablky
str. 32 Míchaná vejce
str. 34 Špagety s kečupem a sýrem
str. 35 Kuřecí špíz
- MOUČNÍKY A DEZERTY**
str. 36 Jablka v županu
str. 38 Skleničkový perník
str. 40 Povidlové taštičky
str. 42 Ovocný salát
str. 43 Pudinkový pohár
- NÁPOJE**
str. 44 Americká limonáda
str. 45 Jahodový koktejl
- NÁPADY PRO SLAVNOSTNÍ CHVÍLE**
str. 46 Česnekové jednohubky
str. 47 Křenové jednohubky
str. 48 Jednohubky z banánů a piškotů
str. 49 Obložené chlebíčky
str. 50 Dekorace z ovoce a zeleniny
str. 52 Slavnostně prostřený stůl



Zeleninový salát

PESTRÝ ZELENINOVÝ SALÁT SE ŠUNKOU

Toto jídlo se hodí nejen jako předkrm, ale i jako lehký oběd nebo zdravá večeře. Jíst zeleninu je důležité, je totiž bohatým zdrojem vitamínů, ale také vlákniny, která čistí naše tělo. Protože v tomto receptu není potřeba nic vařit, zvládnou jeho přípravu i úplní začátečníci.

- 1 Nejprve pečlivě omyjte rajčata a papriku pod vlažnou tekoucí vodou, okurku oloupejte.
- 2 Rajčata rozkrojte na polovinu, každou půlku pak ještě rozkrájejte na kostky. Pokud jsou rajčata menší, z půlky nakrájejte kousky podobné mandarinkovým dílkům. Dejte je do misky.
- 3 Paprice odkrojte stopku asi 1 cm od kraje. Potom zbytek papriky rozkrojte podélně na půlky a pak ještě na čtvrtky. Vyjměte jádérka a rozkrájejte na kostičky. Přidávejte do misky k rajčatům.
- 4 Oloupanou okurku krájejte na plátky, potom na kostičky. Přidávejte do misky.
- 5 Zeleninu posypte lžící moučkového cukru, půl lžičkou soli, pokapejte octem nebo citrónem (raději méně a ochutnejte, přidat můžete vždycky). Vše promíchejte.
- 6 Na talíř naberte ochucený salát, pokapejte jej troškou olivového oleje, vše obložte kornoutky šunky a posypte omytou a nasekanou natí kadeřavé petrželky nebo řeřichy.



20 dkg krájené šunky

1–2 rajčata

1–2 papriky

1–2 okurky

jablečný ocet
(nebo citrónová šťáva)

moučkový cukr

olivový olej

sůl

ozdoba (petrželová nať
nebo řeřicha)

- miska
- prkénko
- škrabka na zeleninu
- nůž (nejlépe se zoubky)
- lžice

Potřebujeme



Do salátu můžete také nakrájet na kostky bílý sýr balkánského typu (na pohled vypadá jako tvrdý tvaroh, je slaný) nebo velmi zdravý přírodní kozí sýr. Místo šunky použijte plátky tvrdého sýra.

Obložená studená mísa

OBLOŽENÁ MÍSA SE ZELENINOU, SÝREM A ŠUNKOU

Nelekejte se, nebudu vás navádět k požívání porcelánové mísy nebo jiného nádobí. To jen krásně nazdobíte mísu větší než mělký talíř. Pokud nemáte žádnou po ruce, můžete použít třeba dva mělké talíře nebo nějaký větší tácek. Vtip je v tom, abyste sem naskládali všechny suroviny co nejzajímavěji a nakonec vše ještě nazdobili.



- 1 hlávkový salát**
2 rajčata
3 papriky (červená, žlutá, zelená)
1 okurka
2 různé druhy krájených sýrů
po 10 dkg
10 dkg krájené šunky
10 dkg krájeného salámu
pečivo



- **ostrý nůž**
- **prkénko**
- **mísa na obložení**
- **ošatka na pečivo**
- **škrabka na brambory**
- **ozdobné vykrajovátko (nemusí být)**



- 1 Omyjte salát, listy nechejte okapat a pak jimi pokladte celou mísu.
- 2 Omyjte všechnu ostatní zeleninu, okurku zbavte slupky, papriky rozkrojte a odstraňte jádérka.
- 3 Nyní už můžete zapojit vlastní fantazii a nakrájet zeleninu na libovolné tvary (kolečka, proužky, trojúhelníky).
- 4 Sýry spolu s uzeninami složte do ruliček, vějířků nebo jen přehněte napůl a položte je na mísu. Pokud máte ozdobné vykrajovátko (například vykrajovací formičku na cukroví), můžete ze sýra ještě vykrájet ozdobné tvary.
- 5 Nakrájenou zeleninu skládejte ozdobně na mísu mezi sýry a šunku, střídejte barvy i tvary.
- 6 Do košíčku nebo ošatky vložte na ubrousek pečivo.



6

Obložená mísa se dá obměnit použitím jiných druhů sýrů, zeleniny a uzenin. Pro opravdové znalce přidejte nakládané olivy. Existuje jich mnoho druhů a je to velmi zdravá delikatesa.

Šunkové rolky

ŠUNKOVÉ ROLKY S KŘENOVOU ŠLEHAČKOU

Jedná se o lehký slavnostní předkrm, na kterém jste si možná pochutnávali na nějaké svatební hostině. Jeho příprava vám zabere jen chvíli a zvládnou ji i úplní začátečníci.

- 1 Nejprve omyjte křen, pak škrabkou opatrně oloupejte tmavou slupku – stačí očistit asi 5 cm kořene, víc potřebovat nebudete.
- 2 Oloupaný křen nastrouhejte najemno v robotu (nebo na ručním struhadle). Aby vás křen příliš neštípál do očí, odkloňte hlavu co nejdále od něj.
- 3 Plátky šunky posypte tenkou vrstvou křenu. (Křen také můžete zamíchat přímo do ušlehané smetany, kterou si připravíte podle popisu v bodě 4.)
- 4 Smetanu nalijte do ručního šlehače, zaklopte víkem a točte klikou tak dlouho, až je šlehačka tuhá. Zpočátku tuhne pomalu, ale vydržte a na dlouho se šleháním nepřestávejte. Po ztuhnutí již nešlehejte, vyrobili byste si hrušky másla.
- 5 Ušlehanou šlehačku nandejte lžičkou na polovinu každého plátku šunky a srolujte.
- 6 Srolované trubičky šunky položte na malé mělké talíře vedle sebe. Na každý talířek můžete dát ještě doprostřed malý kopeček šlehačky. Podávejte s bílým pečivem. Šunkové rolky se jedí příborem.



20 dkg krájené šunky
1 smetana ke šlehání
1 malý kořen křenu
pečivo



- nůž
- škrabka
- miska
- ruční šlehač
- robot se struhadlem (nebo struhadlo)

Potřebujeme



Práci si můžete usnadnit, když místo křenu použijete hotovou křenovou pastu, kterou koupíte v obchodě. Pokud jste do šlehačky nepřimíchali křen a trošku vám jí zbylo, můžete ji použít na ovoce, zmrzlinu, pudink nebo ji nabídnout dospělým do kávy.

Plněná rajčata a vejce

RAJČATA A VEJCE PLNĚNÁ SÝROVOU POMAZÁNKOU

Jedná se o slavnostnější předkrm, kterým určitě mile překvapíte každou návštěvu. Příprava tohoto předkrmu není složitá a trvá jen malou chvíli.

Potřebujeme



2 rajčata



2 vejce



2 listy salátu

(nebo pekingského zelí)



2 lžíce pomazánkového másla

(různé příchutě)

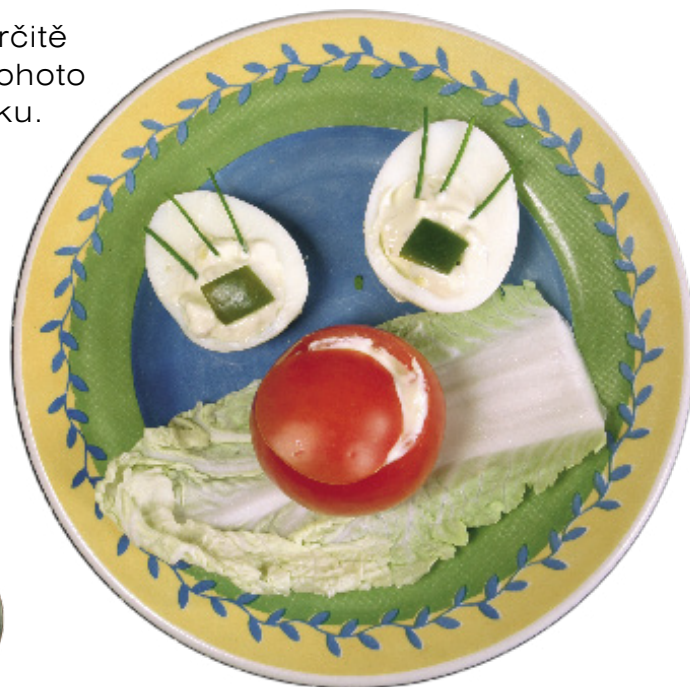


1 trojúhelníček taveného sýru

sůl

ozdoba (pažitka, paprika)

pečivo

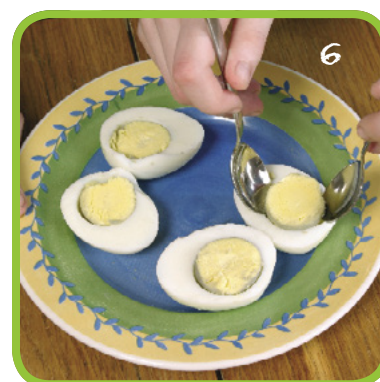


Stačí troška
šikovnosti

- vařečka
- prkénko
- kastrůlek
- hrnek
- miska
- nůž
- 2 lžíce



- 1 Nejprve dejte vařit vejce do malého kastrůlku s vodou. Do vody nasypejte lžičku soli, aby skořápky nepraskly. Vařte 10 minut.
- 2 Omyjte salát, listy nechejte okapat a pak je položte na talířky.
- 3 Omytým rajčatům odkrojte horní třetinu (čepičku), vydlabejte je lžičkou, dužninu můžete sníst.
- 4 Kastrůlek s uvařenými vejci vezměte pomocí chňapky a z výšky vylijte do dřezu tak, aby se vejce natukla. Pak je dejte zpět do kastrůlku a napusťte na ně studenou vodu.
- 5 Vytáhněte vařená vejce z vody. Všemi stranami jimi ťukejte po prkénku, oloupejte skořápku a krátce je opláchněte.
- 6 Oloupaná vejce rozkrojte na půlky a lžičkou vydloubněte žloutky. Ty dejte do misky spolu se sýrem a pomazánkovým máslem. Pokud je hmota příliš tuhá (záleží na druhu sýra), přidejte trochu bílého jogurtu. Vařečkou vše utřete (rozmíchejte). Podle chuti přisolte.
- 7 Hotovou pomazánkou naplňte rajčata i půlky vaječných bílků, pomozte si dvěma malými lžičkami.
- 8 Naplněné dobroty narovnejte na talíře na zelené listy. Pokud nechtějí rajčata dobře stát, odřízněte jim zespod malý plátek.
- 9 A nyní zbývá jen dozdobit omytou pažitkou a paprikou. Podle fotografie si můžete vyrobit klauny. Podávejte s pečivem, například s rohlíky, které můžete nakrájet na šikmé plátky.



Rajčata můžete naplnit nadrobno nasekaným kuřecím masem (pečeným nebo grilovaným), smíchaným s tatarkou nebo bílým jogurtem.

Kuřecí polévka

KUŘECÍ POLÉVKA SE ZELENINOU A NUDLEMI

Tuto polévku mají rádi snad i ti největší nejezdíci. A přitom se vám uvaří skoro sama, stačí vložit do hrnce ty správné suroviny. Jen opatrně, aby to nedopadlo, jako když pejsek a kočička pekli dort. Takže pozor na to, co všechno do hrnce přidáváte.

Potřebujeme

- 1 balíček kuřecích křidel (nebo skeletů)
- 4 mrkve
- 2 petržele
- 1 lžička soli
- 1-2 cibule
- 1/2 lžičky celého pepře
- 1 lžička celého nového koření
- 4 lístky bobkového listu
- 3 hrsti polévkových nudlí
- kousek celeru
- ozdoba (petrželová nať)



- nůž
- prkénko
- větší hrnec
- menší hrnec
- vařečka
- cedník



Polévka od slepice, chutná ponejvíce!





- 1 Nejprve pečlivě omyjte kuřecí maso a vložte ho do většího hrnce s vodou, postavte na sporák a nastavte střední teplotu. Přidejte sůl, pepř, nové koření a bobkový list.
- 2 Než se začne maso vařit, měli byste stihnout očistit zeleninu – celer, petržel, cibuli, mrkev. Potom vše ještě umyjte a vcelku přidejte do vody ke kuřecímu masu.
- 3 Vařte asi 10 minut na takovou teplotu, aby polévka jen lehce bublala.
- 4 Vytáhněte cedníkem zeleninu, maso nechte ještě vařit, a kromě cibule ji na prkénku nakrájejte na malé kousky (na kolečka nebo na kostičky). Cibule je sladká, kdo ji má rád, může si jí kousek nakrájet a přidat do polévky také.
- 5 Naberte si trochu vývaru z hrnce a po zchladnutí ochutnejte, zda je dost slaný.
- 6 Nyní vyjměte cedníkem maso a opatrně přelijte vývar přes cedník do menšího hrnce, odstraníte tím koření a možné úlomky kostí. Hrnc s polévkou postavte pak ještě na sporák, zakryjte ho pokličkou a přiveďte k varu.
- 7 Polévkové těstoviny vhodte do hrnce a krátce povařte podle doby uvedené na obalu (většinou jen asi 2 minuty, aby se nerozvařily). Mezitím oberte maso z kostí a nakrájejte ho. Jemně nasekejte petrželovou nať.
- 8 Polévku odstavte pomocí chňapek ze sporáku.
- 9 Nakonec přidejte nakrájenou zeleninu a maso. Do hotové polévky hodte hrst nasekané petrželové natě a zamíchejte.

Do hotové polévky můžete ještě přidat trochu hrášku. Kdo má rád sýry, přisype si strouhaný eidam. Hovězí polévku byste uvařili stejně, jen byste použili hovězí maso nebo kosti. Dávají se do ní také játrové knedlíčky, které se připraví z pomletých jater, vajec, strouhanky a soli.

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