



Disney
PRINCEZNA

37
lákových
receptů

Kuchařka



Disney – Princezna – Kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.egmont.cz
www.albatrosmedia.cz

EGMONT

Disney – Princezna – Kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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


ALBATROS MEDIA

Disney
PRINCEZNA

Kuchařka



EGMONT



RECIPES

Cynthia Littlefield, with additional recipes by Amy Croushorn,
Cristina Garces, and Joy Howard

PHOTOGRAPHY

Joanne Schmaltz, with additional photography by Joanna Chattman,
Teri Lyn Fisher, Amy Croushorn, Becky Sharp, and Jean Allsopp

FOOD STYLING

Edwina Stevenson, with additional styling by Amy Croushorn,
Joy Howard, and Jenny Park

ILLUSTRATIONS

Adrienne Brown and the Disney Storybook Art Team

DESIGN

Megan Youngquist

Copyright © 2023 Disney Enterprises, Inc. All rights reserved.
Pixar properties © Disney/Pixar.

The movie *The Princess and the Frog* Copyright © 2009 Disney,
story inspired in part by the book *The Frog Princess* by E.D. Baker Copyright © 2002,
published by Bloomsbury Publishing, Inc. Published by Disney Press, an imprint of Buena Vista Books, Inc.

Z anglického originálu vydaného nakladatelstvím Disney Press v roce 2021 přeložila Petra Vichrová.

Vydalo nakladatelství Egmont v Praze roku 2023 ve společnosti Albatros Media a. s.

se sídlem 5. května 22, Praha 4

Číslo publikace 41 895

Odpovědná redaktorka Eva Zvářová

Sazba Art D – Grafický ateliér Černý, s. r. o.

První vydání.

ISBN tištěné verze 978-80-252-5464-6

ISBN e-knihy 978-80-252-5543-8 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

www.egmont.cz

e-shop: www.albatrosmedia.cz

Cena uvedená výrobcem představuje
nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

EGMONT

Úvod



Princezny sice pocházejí z různých koutů světa – jedna z nich dokonce i zpod moře – všechny ale mají něco společného – dodávají nám odvahu zkoušet nové věci a jít si za svými sny. V této knížce najdeš spoustu jednoduchých receptů inspirovaných Locikou, Tianou, Popelkou a dalšími oblíbenými princeznami. Vyzkoušej rozmanité recepty na zdravé snídaně, obědy i večeře. Nechybí ani lahodné nápoje, recepty na malé svačinky a zákusky.

Že jsi ještě nikdy vařit nezkoušela? To vůbec nevádí! Všechny recepty jsou uzpůsobené i pro úplné začátečníky. Obtížnost každého receptu je označena korunkami, od nejjednodušších (👑) po ty nejkomplikovanější (👑 👑 👑 👑 👑).

Uvaž si zástěru a pusť se do přípravy královské hostiny!

Než se pustíš do práce

Vaření je zábava, ale je potřeba dodržovat několik důležitých pravidel. Vždycky, opravdu vždycky popros dospělého o svolení. Dokonce i malé princezny a princové musí poprosit o svolení, aby mohli navštívit královskou kuchyň. Pokud budeš při vaření používat sporák, mlýnek nebo mixér, vždycky popros dospělého o pomoc. Kromě toho platí u vaření ještě několik dalších důležitých zásad:

- Pokud máš dlouhé vlasy, sepni si je do culíku. Nechceš přece, aby skončily v jídle nebo poblíž horkého sporáku!
- Ujisti se, že nemáš volné nebo příliš nařasené oblečení, které by se mohlo dostat k hořáku na sporáku. Pokud máš na sobě oblečení s dlouhými rukávy, vyhrň si je.
- Oblékni si zástěru, aby ses neušpinila.
- Umyj si ruce mýdlem a teplou vodou. Vařit bys měla vždy s čistýma rukama.
- Před samotným vařením si vždy důkladně pročti celý recept a ujisti se, že mu rozumíš. Nechceš přece, aby tě během vaření něco překvapilo.
- Než začneš chystat suroviny, připrav si všechno potřebné nádobí a náčiní, například odměrky, vařečky, misky, plech, hrnec a další.



Měření a vážení

Při vaření a pečení je třeba držet se přesně receptu, tzn. přesně odměřit či odvážit všechny suroviny. Zde je několik důležitých pravidel, která je nutno při měření a vážení dodržovat:

- Na tekuté suroviny, jako je například mléko, voda nebo olej, používej odměrku, na které je přesně označeno množství.
- Při nabírání suchých surovin, jako je například mouka, cukr nebo kakao, dávej pozor, abys je nerozsypala. Pokud omylem nasypeš do odměrky větší množství, než je v receptu, opatrně ho odstraň suchou lžící nebo kuchyňským nožem.
- Hrudkovitou přísadu je třeba nasypat do odměrky a poté ji jemně sklepat, aby měření bylo přesné. Tímto způsobem se odměřují i drcené přísady.
- Pokud potřebuješ použít jen část z velkého kusu dané suroviny, odkroj ji kuchyňským nožem nebo odloupni lžící. Vždy je lepší začít menším kouskem a přidávat další než ukrojit příliš velký kus, který potom zbude.
- Vážení másla není vůbec složité. Každá kostka má na obale naznačené čárky, které odpovídají 50 g. Rozbal máslo tak, abys čárky viděla, a kuchyňským nožem jednoduše odkroj požadované množství.
- Pokud je v receptu uvedena míra 1 hrnek, použij hrnek o objemu 250 ml.

Ovoce a zelenina v kuchyni

Pokud budeš do receptu používat ovoce nebo zeleninu, důkladně vše omyj, případně oloupej nebo oškrábej. Otlačené části odřízni.



Bezpečnost především!

Každý kuchař dobře ví, že bezpečnost je v kuchyni nejdůležitější. Zde je několik bezpečnostních pravidel, která musíš při vaření dodržovat:

Používání nožů, škrabek a dalšího drobného kuchyňského náčiní

- Nikdy nepoužívej kuchyňské přístroje nebo ostré náčiní bez svolení dospělého, případně bez jeho pomoci.
- Pokud potřebuješ krájet nebo sekat, vždy použij kuchyňské prkénko. Při řezání ostrým nožem drž nůž špičkou od sebe. Řež směrem od sebe, v dostatečné vzdálenosti od prstů, kterými surovinu držíš. Při řezání ostrým nožem nezapomeň poprosit o pomoc nebo radu dospělého.
- Pokud nůž používáš k řezání syrového masa nebo ryb, umyj ho po použití teplou vodou a saponátem. Stejně tak i použité prkénko! Na závěr si pečlivě umyj ruce mýdlem a teplou vodou. Teprve potom můžeš sahat na další suroviny.
- Pokud nůž upustíš, nepokoušej se ho chytit. Raději rychle uskoč a nech ho dopadnout na zem. Noži se pádem na zem nic nestane!
- Pokud používáš škrabku na zeleninu, vždy jí pohybuješ směrem od sebe. Nezapomeň, že čím víc na škrabku zatlačíš, tím silnější slupku odkrojíš.
- Elektrické přístroje, například mixéry či mlýnky, používej na čisté a suché ploše, daleko od kuchyňského dřezu. Hned po použití všechny elektrické přístroje vypni. Nikdy je nemyj ani nečisti, dokud jsou stále zapnuté v zásuvce!



Práce s horkými věcmi

- Při práci se sporákem nebo s troubou vždycky popros o pomoc dospělého.
- Pokud na sporáku používáš pánev, otoč držadlo ke zdi, směrem od sebe, abys o ně nechtěně nezavadila a pánev na sebe nestrhla.
- Používej chňapky! Pozor, pálit může i poklička! Ať saháš na hrnec nebo pokličku, vkládáš plech do trouby nebo ho vytahuješ, chraň si ruce chňapkami.
- **Pára pálí!** Při odklápění pokličky z horkého hrnce vždycky ustup o pár kroků vzad. Horká pára, která se z hrnce vyvalí, by tě mohla ošklivě popálit.
- Až skončíš, ujisti se, že jsou sporák i trouba správně vypnuté.

Úklid

Dobrá kuchařka zanechává kuchyň vždy uklizenou tak, jak ji našla. To znamená, že uklidí všechny misky, hrnce, pánve a náčiní, které použila a otře pracovní plochu, opláchne dřez a umyje sporák.



