

# Kuchařka

Nely Munzarové



Foto z: <https://www.zdravestravovani.cz/aktuality/novy-program-rodina/317/>

## Obsah

### **Polévky:**

Česnečka, Rajská polévka, Mrkvová polévka, Ředkvičková polévka, Zeleninová polévka

### **Hlavní jídla:**

- sladká: Palačinky, Ovocné knedlíky, Šišky s mákem

- slaná: Brambory na loupačku, Těstoviny s bazalkovým pestem a kuřecím masem, Pizza, Bramboráky, Cizrnový salát

### **Dezerty:**

Buchty, Bábovka, Koláč s meruňkami, Ořechový koláč Orlík, Muffiny, Ovocná buchta se želatinou

# Česnečka

*Suroviny: 3 brambory*

*1 l vody*

*4 stroužky česneku*

*1 vejce*

*sůl*

*petrželka*

*1 lžíce másla*

*sýr a šunka*

*Postup: Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky, zalijeme vodou, osolíme a uvaříme doměkka. Do polévky rozmačkáme stroužky česneku a přidáme máslo.*

*Poté rozklepneme a*

*rozkvedláme vajíčko. Můžeme dochutit solí. Polévku nandáme na talíř a přidáme petrželku. Můžeme přidat sýr nastrouhaný na velkých slzách nebo šunku na kostičky.*



# Rajská polévka

**Suroviny:** 1 lžíce másla

cibule

Špetka tymiánu

1 l vody

1 ks hřebíčku

2 kuličky nového koření

1 bobkový list

1 lžíce hladké mouky

1 rajský protlak

3 kuličky černého pepře



**Postup:** V hrnci rozehřejeme máslo, zasypeme hladkou moukou a připravíme světlou jíšku, kterou za

stálého míchání zalijeme vodou. Přidáme celou menší oloupanou cibuli, bobkový list, celý pepř, nové koření, hřebíček a špetku tymiánu.

Vmícháme větší rajčatový protlak, osolíme a vaříme 15 minut.

Polévku přecedíme a přivedeme k varu. Do polévky můžeme přidat různé těstoviny nebo písmenka jako zavářku. Polévku ochutíme podle potřeby a přidáme nasekanou pažitku. Rajskou polévku podáváme teplou na stůl.

# Mrkvová polévka

*Suroviny: 3 velké mrkve*

*10 lžic oleje*

*0,25 l smetana*

*0,5 l mléko*

*2 lžice mouky*

*0,25 l mléka*



*Postup: Mrkev oškrábeme a nastrouháme ji na velkých slzách. Do hrnce nalijeme olej a mrkev orestujeme. Na orestovanou mrkev přidáme mouku a znovu orestujeme. Poté nalijeme vodu a mléko. Vše důkladně rozmícháme, osolíme. Polévku přivedeme k varu a necháme vařit 10 minut. Přilejeme smetanu a přidáme nadrobno nakrájenou čerstvou bazalku (sušenou bazalku) znovu přivedeme k varu a můžeme servírovat.*

# Ředkvičková polévka

**Suroviny:** 2 svazky ředkviček (20 ředkviček) + ředkvičkové listy  
2 lžíce másla  
3 brambory  
cibule  
800 ml vody (zeleninového vývaru)  
200 ml smetany ke šlehání  
sůl



**Postup:** V hrnci rozpustíme máslo, vsypeme do něj cibuli, po chvíli přidáme  $\frac{3}{4}$  jemně pokrájených ředkviček a vše necháme na mírném ohni zesklivatět a změkhnout. Potom přihodíme omyté, nahrubo pokrájené a okapané ředkvičkové listy a mícháme do zavadnutí. Trvá to asi 4 minuty. Přidáme brambory nakrájené na kostky, zalijeme je horkou vodou a vaříme asi 20 minut doměkka. Hrnec odstavíme a polévku rozmixujeme. Přecedíme přes jemné síto zpět do hrnce, vmícháme smetanu, osolíme, opepříme a prohřejeme. Při podávání ozdobíme jemně pokrájenými zbylými ředkvičkami.

# Zeleninová polévka

**Suroviny:** mrkev

celer

fazolové lusky

stroužky česneku

olej

pórek

1 l vody

zavářka

sůl, pepř



**Postup:** Připravíme si do hrnce olej a orestujeme zeleninu. Až bude zelenina orestovaná přilijeme vodu, přisypeme sůl, pepř a vaříme přibližně 20 minut. Jako zavářku můžeme použít drobné těstoviny, ovesné vločky, kus kus či rýži. Záleží na naší chuti. Vše se zavářkou vaříme ještě tak dlouho, dokud není zavářka měkká.

# Palačinky

*Suroviny: 500 ml mléka*

*2 vejce*

*250 g hladké mouky*

*špetka soli*

*marmeláda*

*Postup: V misce smícháme vejce, mléko a sůl. Poté pomalu vmícháváme mouku v malém množství, aby v těstu nebyly hrudky. Hotové těsto necháme asi 30 minut odpočinout (palačinky se pak netrhají).*



*Připravíme si pánvičku a nalijeme do ní trochu oleje. Když děláme palačinky na palačinkovači, tak olej nepoužíváme!*

*Udělané palačinky potřeme marmeládou, srolujeme nebo přehneme a můžeme podávat.*

# Ovocné knedlíky

**Suroviny:** 250 g tvarohu

1 vejce

Špetka soli

200 g polohrubé mouky

225 g másla

Jahody

moučkový cukr

1-2 kelímky zakysané

smetany



**Postup:** Měkký tvaroh, vejce, sůl, mouku

a 100 g rozpuštěného másla

smíchejte a propracujte do hladkého a vláčného těsta. Z něj

vytvořte váleček a nakrájejte ho na menší špalíčky. Každý

špalíček prsty roztáhněte, doprostřed dejte jahodu a zabalte

kulatý knedlík. Vařte ve vroucí osolené vodě 6 minut. Podávejte

posypané moučkovým cukrem, zalité zbylým máslem a

ozdobené zakysanou smetanou.



# Šišky s mákem

**Suroviny:** 600 g brambor

1 vejce

250 g polohrubé mouky + na  
podmoučení

špetka soli

mletý mák

cukr krupice

máslo

**Postup:** Brambory uvařte ve slupce, vychladlé je oloupejte a nastrouhejte najemno. Přidejte vejce, sůl, polohrubou mouku a vypracujte těsto, které nelepí.

Z vypracovaného těsta vytvořte válečky a dejte je vařit na zhruba 7 minut do vroucí osolené vody. Uvařené šišky vyplavou na hladinu. Na uvařené šišky nalijeme rozpuštěné máslo a posypeme mákem smíchaným s cukrem.

**! Vypracované těsto ihned tvarujeme. Pokud bychom nechali těsto odpočívat, zeřídne !**



# Brambory na loupačku

*Suroviny: brambory*

*tvoroh*

*mléko*

*sůl*

*pepř nebo česnek*

*Postup: Brambory pořádně*

*omyjeme, aby byla slupka čistá.*

*Poté je vložíme do hrnce a zalijeme*

*vodou. Vaříme-li v tlakovém hrnci,*

*stačí jen asi 2 cm vysokou hladinu*

*vody. Brambory v tlakáči necháme*

*vařit asi 15 minut (v normálním*

*hrnci zkusíme píchnutím nožem do brambory, jestli je už měkká). Mezi*

*tím si smícháme tvoroh s mlékem, který osolíme a můžeme opepřit či*

*přidat rozmačkaný česnek. Brambory si vyndáme na talíř, můžeme je*

*oloupat nebo jíst i se slupkou, přidáme tvoroh a můžeme podávat.*



# Těstoviny s bazalkovým pestem a kuřecím masem

*Suroviny: 15 ml řepkového oleje  
2 kuřecí prsa,  
nakrájená na 1,5 cm  
nudličky  
2 lžíce nasekaného  
česneku  
½ lžíce soli  
½ lžičky mletého  
černého pepře  
180 g smetany 30%  
50 g strouhaného parmezánu  
50 g bazalkového pesta  
400 g těstovin penne  
parmezán na posypání  
bazalka na ozdobení*



*Postup: Nejprve si uvaříme těstoviny dle návodu na sáčku. Mezitím, co se nám vaří, si nakrájíme maso.*

*Ve velké pánvi si rozpálíme olej. Přidáme kuřecí nudličky, sůl, pepř a po chvíli i česnek. Jakmile je maso opečené dozlatova, přidáme smetanu, parmezán a pesto. Vše promícháme a přivedeme k varu. Vaříme zhruba 5-7 minut, dokud nám omáčka nezhoustne.*

*Poté přidáme těstoviny. Důkladně promícháme a můžeme servírovat. Na talíři těstoviny ozdobíme strouhaným parmezánem a bazalkou.*

# Pizza

*Těsto: 1 lžíce soli*

*1 lžíce oleje*

*0,5 kg hladké mouky*

*1/2 kostky droždí*

*250 ml vody*

*Suroviny na pizzu: kukuřice*

*šunka*

*sýr*

*kečup*

*koření na pizzu*

*ananas*

*Postup: Ingredience na těsto smícháme a necháme těsto vykynout asi 40 minut na teplém místě.*

*Těsto rozdělíme na dvě poloviny a z každé vyválíme tenkou pizzu (okraje vyvýšíme), potřeme kečupem, posypeme kořením a přidáme suroviny dle chuti.*

*! Na droždí se nesmí nasypat sůl !*



# Bramboráky

**Suroviny:** 600 g syrových brambor  
2 vejce  
100 g hladké mouky  
majoránka  
kmín  
4 stroužky česneku  
sůl, pepř  
olej



**Postup:** Brambory nastrouháme na bramborovém struhadle (nebo na jemných a velkých slzách). Strouhané brambory ochutíme solí a pepřem. Přidáme vejce, majoránku, kmín, podle potřeby mouku, aby těsto nebylo příliš řídké. Do tuku rozpáleného na pánvi klademe lžicí připravenou bramborovou směs, kterou rozetřeme do tvaru placky a osmažíme po obou stranách dozlatova. Zlatavé bramboráky podáváme teplé.

# Cizrnový salát

*Suroviny: 250 g nenamočené cizrny*

*paprika*

*okurka*

*rajče*

*majonéza*

*cibule*

*zakysaná smetana*

*hořčice*

*pepř*

*sůl*



*Postup: Cizrnu namočíme den předem.*

*Namočenou cizrnu scedíme, vložíme do nové vody a uvaříme do měkka.*

*Po uvaření cizrnu scedíme a necháme vychladnout. Zeleninu nakrájíme na kousky a dáme do misky. Přidáme cizrnu, majonézu, jogurt, hořčici a smetanu. Všechno zamícháme, dochutíme solí a pepřem a můžeme podávat.*

*! Zeleninu můžeme přidat podle toho, co nám chutná !*

# Buchty

*Suroviny: 120 g másla*

*0,25 l mléka*

*2 žloutky*

*1 balení vanilk. cukru*

*500 g polohr. mouky*

*30 g droždí*

*80 g cukru*

*špetka soli*



*Postup: Do misky vsypeme mouku, uděláme v ní důlek, do kterého rozdrobíme droždí, zasypeme cukrem, zalejeme teplým mlékem a necháme vykynout kvásek. Potom do mouky přidáme vanilkový cukr, sůl, žloutky a rozpuštěné máslo a vypracujeme měkké těsto, které necháme asi půl hodiny kynout. Po vykynutí těsto rozdělíme na 4 díly a každý z těchto dílů na 8 kousků. Každý kousek těsta rozmačkáme na placičku, doprostřed dáme náplň, zabalíme a upravíme do tvaru buchtičky. Klademe vedle sebe do vymaštěného pekáče a každou buchtu potřeme po straně i shora rozpuštěným máslem (nebo ji oválíme v oleji, kterého jsme si do pekáčku trochu nalili). Buchty necháme v pekáči ještě nakynout a pak pečeme v předehřáté troubě na 170 stupňů asi 30 minut. Po dopečení potřeme povrch buchet ještě máslem, aby se leskly. Hotové vyklopíme nebo necháme v pekáči a pocukrujeme.*

***! Na droždí se nesmí nasypat sůl !***

# Bábovka

*Suroviny: 4 vejce*

*160g cukru*

*200g polohr. mouky*

*4 lžíce vody*

*Postup: Cukr, vejce a vodu  
ušleháme do pěny.*

*Opatrně po lžících vmícháme do  
ušlehané pěny mouku.*

*Bábovkovou formu vymažeme  
máslem a vysypeme  
moukou. Připravené těsto  
nalijeme do formy a vložíme do  
předem vyhřáté trouby na  
180°C na 40 minut. Špejlí*

*píchneme doprostřed abychom zjistili, jestli je těsto upečené. Zůstane-li  
na špejli ještě nalepené těsto, musíme nechat bábovku v troubě ještě  
dopéci. Jemně poprášíme cukrem a po vychladnutí můžeme servírovat.*

*! Miska, ve které šleháme cukr s vajíčky, nesmí být mastná. Hmota by se  
nám nevyšlehala!*





# Koláč s meruňkami

**Těsto:** 250g g hladké mouky

250g polohr. mouky

30 g droždí

80g cukru

250 ml mléka

1 vejce

50 ml oleje

Sůl

800 g meruněk



**Drobenka:** 60g cukru krupice

80g polohrubé mouky

50g Hery nebo máslo

**Postup:** Ze surovin na těsto vypracujeme vláčné těsto, které necháme vykynout. Těsto vyklopíme a rozdělíme na 2 díly. Z každého dílu vyválíme kulatou placku, kterou

přeneseme na pečící papír a dotvarujeme tak, aby okraje byly mírně vyvýšené. Na těsto rozprostřeme meruňky, posypeme drobenkou a pečeme při 170 °C do zlatova. Po upečení pocukrujeme moučkovým cukrem.



**! Na droždí se nesmí nasypat sůl !**

# Ořechový koláč Orlík

**Těsto:** 500 g hladké mouky

100 g cukru

200 g másla

2 vejce

2 lžíce medu

2 lžičky sody smíchané s 2 lžícemi mléka



**Směs:** 250-300 g ořechů (půlky - čtvrtky)

80 g cukru

120 g másla

3 lžičky medu



Na vále zaděláme těsto, rozdělíme ho na 2 poloviny. Uválíme první placku a upečeme ji (15-20 minut na 200°C). Na druhou uválenou placku naskládáme směs, kterou usmažíme v kastrůlku dozlatova a ještě horkou urovnáme na placku a dáme opět zapéct 15-20 minut na 200°C.

**Krém:** 1,5 skleničky mléka

1,5 lžíce hladké mouky

1,5 lžíce Solamylu

100 g cukru

1 vanilkový cukr

Vše povaříme jako pudíng. Necháme vychladit, 200 g másla šleháme a postupně přidáváme vychladlou směs. Nakonec přidáme šťávu z ½ citronu.

**Koláč:** První placku nejprve namašlujeme rumem s vodou, necháme vsáknout a pak namažeme krémem. Na to položíme druhou placku s ořechy. Necháme uležet 24 hodin a krájíme na řezy.

# Muffiny

**Suroviny:** 375g hladké mouky  
150g cukru  
0,75g prášku do pečiva  
270g bílý jogurtu  
75g másla  
3 vejce  
špetka soli

**Postup:** Máslo si necháme rozpustit v rendlíku nebo v mikrovlnce. Mouku a prášek do pečiva smícháme s cukrem a špetkou soli. Rozklepneme vejce a přidáme jogurt. Všechno poté smícháme. Můžeme také přidat rozkrájenou čokoládu. Do forem můžeme dát papírové košíčky. Poté nalijeme těsto do forem a dáme je péct do předem předehřáté trouby na 170°C - 180°C na 20 minut. Špejlí pícháme doprostřed, abychom zjistili, jestli je těsto upečené.



# Ovocná buchta se želatinou

**Korpus:** 4 vejce

250g cukr moučka

250g polohrubé mouky

4 lžíce vlažné vody

1dcl oleje

ovoce



Celá vejce s cukrem a vodou vyšleháme do pěny. Pak ručně vařečkou vmícháme postupně ostatní ingredience (střídavě – trochu mouky, trochu oleje a stále opakujeme). Vlejeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a vložíme do vyhřáté trouby a pečeme na 160st. Po vychladnutí poklademe ovocem.

**Želatina:** 1/2l vody

1/2l ovocné šťávy

trochu citronové šťávy (dle chuti)

2 pudinky

Šťávu a část vody přivedeme do varu, vlejeme zbytek vody s rozmíchanými pudinkovými prášky. Řádně promícháme a krátce povaříme. Ihned horkou želatinu poléváme piškot s připraveným ovocem. Hotový moučník necháme vychladnout a ztuhnout. Netrvá to dlouho. Stačí 2-3hod. Na talíři můžeme ještě ozdobit šlehačkou.