



Což takhle dát si...

Zapálená kuchařka Lenka Požárová



špenát

Lenka Požárová * 1972 Brno



Po střední škole ekonomické a ročním studiu němčiny na jazykové škole jsem si nemohla nechat ujít vzácnou příležitost a „stříhla“ jsem si ještě jednu maturitu, tentokrát na obchodní akademii v Rakousku. Krátká pracovní zkušenost mi byla výbornou motivací pro to, abych vydržela měsíce se doučovat matematiku, a zvládla tak přijímačky na obor obchodní podnikání na Ekonomicko-správní fakultě Masarykovy univerzity v Brně. U toho všeho jsem vtlučkala němčinu do hlav mnoha studentům coby lektorka na soukromé jazykové škole.

Několik let jsem pak pracovala jako daňový poradce ve velké poradenské firmě. Úspěchy, dobrý výdělek, práce po nocích, stres a zdravotní potíže na sebe nenechaly dlouho čekat. Tak jsem se odhodlala k nelehkému životnímu kroku, zahodila jsem vydobytou pracovní kariéru a pustila se do realizace svých snů. Začínám jako vydavatelka nápaditých kuchařek a potají spřádám další plány.

Baví mě sport, tancování a zpívání (hlavně když mě nikdo nevidí a neslyší), cestování po dalekých zemích, no a především vaření! Moc ráda chodím do divadel a po horách. Jsem přesvědčená, že všechno jde, jen člověk musí opravdu chtít a sebrat k tomu všechnu odvahu. Že to zní trochu jako pohádka? No, málem bych zapomněla, ty mám taky moc ráda.

Pepek by se divil...

Moje první seznámení se špenátem v batolecím věku je dodnes pro mé rodiče nezapomenutelným zážitkem. Ani se jim nedivím, protože když jsem si nechala naládovat plnou pusku špenátem, posoudila jsem neznámou a neochucenou hmotu jako nejedlou a s patřičným zvukem jsem nahodila kuchyň i maminku nazeleno.

Ve školním věku jsem se už bohužel naučila ovládat své reakce, a tak jsem proseděla pěkně dlouhé chvilky v prázdné jídelně s rozvrtaným zeleným talířem a s kusem rozzvýkané studené flákoty. Naštěstí mě vždycky zachránila chvilková nepozornost dozorujících učitelky.

Domácí úprava špenátu byla docela jiný kafe, a tak jsem na něj nezanevřela. A to ani poté, co se profláкло, že obsah železa je ve špenátu spíše podprůměrný. Ještě že nám nesebrali Pepka, ten by se chudák nestačil divit...

Tak svaly vám holt po zblajznutí špenátu nenaskáčou, ale určitě vás nějakým tím vitamínem nabije. A ty laskominy, co z něj jdou vykouzlit! Je na čase osvobodit odsouzence z vedlejší role přílohy a nechat se unášet vstříc novým a nevšedním chuťovým zážitkům. Dobrá zpráva pro útlocitné: jde to i bez česneku!

Dovedu si představit, jak je asi těžké překonat špenátové trauma z dětství (u mě to je pro změnu koprovka), ale což takhle dát si léčivou špenátovou kúru v podobě následujících receptů? Zapomeňte na zelenou mraženou kaši a vrhněte se na špenát čerstvý a křupavý! Navíc, nikdo se vám už nepokouší vecpat lžící do sevřených úst s říkankou „a ještě jednu za tatínka...“. Zkuste začít pro začátek saláty, na hon vzdálenými od chuti, kterou si váš mozek pamatuje. Stojí to prostě za to.

Lenka Požárová



Hrnkové knedlíčky ty pravé!

pro 4 osoby
příprava 15 min. + vaření 40 min.

200 g mraženého sekaného
špenátu
4 rohlíky
100 ml mléka
40 g sýra eidam
30 g másla + na vymazání
2 vejce
hrst petrželky
sůl

Špenát rozmrazte mírným dušením a pak mírně vymačkejte. Rohlíky nakrájejte na kostky, dejte do misky. Smíchejte mléko, žloutky, rozpuštěné máslo a rohlíky pokapejte.

Přidejte sekanou petrželku, nastrouhaný sýr, šlehané bílky, špenát a osolte. Lehce promíchejte.

Čtyři větší hrnky vymažte máslem a naplňte do $\frac{3}{4}$ směsí. Hrnky poté vložte do velkého hrnce s trochou vařící vody (voda by měla dosahovat jen do $\frac{1}{3}$ až $\frac{1}{2}$ hrnků). Hrnky zakryjte alobalem, hrnec přikryjte poklicí a nechte vařit 40 minut.

Hrnky opatrně vyjměte z vody a knedlíky vyklopte. Nakrájejte je na kolečka.

Tip: K samotným knedlíkům se náramně hodí omáčka, kterou připravíte smícháním 250 ml smetany, trošky soli a 50 g rozmačkaného uzeného lososa.



Pubertální papriky podobané brusinkami

pro 4 osoby
příprava 20 min. + pečení 35 min.

400 g tvarohu
300 g čerstvého špenátu
200 g brynzy
4 větší žluté či červené papriky
50 g kandovaných brusínek (lze
nahradit hrozinkami)
sůl

Papriky podélně rozřízněte i se stopkou a odstraňte semínka.

Špenát operte, spařte, pořádně vymačkejte a nasekejte nadrobno.

Tvaroh s brynzou utřete, vmíchejte špenát a dochuťte solí. Přidejte brusinky a směsí plňte půlky paprik.

Nakladte je do pekáčku, mírně je podlijte vodou a zapékejte 35 minut při 195 °C (v horkovzdušné troubě při 175 °C).

Obsah

Pepek by se divil	1
Různé názvy, druhy, tvary i chutě	2

Lehkosti

Bageta s camembertem	4
Námořnický salát	5
Vypečené rohlíčky s nivou	6
Salát s kari majdou	7
Zfetované krekerky	8
Mandlové žampiony	9
Houstička s karbošem	10
Svěžest s buráky	11

Polívčičky

Česneková smetánka	12
Parmezánová bomba	13
Chladivé pošušňání	14
Bazalkový krém	15

Přílohy

Šeherezádina pohádka	16
Ďábelský špenát	17
Mexičan	18
Africká paráda	19
Hrnkové knedlíčky	20
Kokosová lázeň	21
Česnekový olivánek	22
Ricottová romance	23
Nektarinkový skvost	24
Parmezánový mafián	25

Drůbež a ryby

Krůtí plné švestek	26
Lososová rýže	27
Mlčení jehňátek	28
Tuňákový hřbet	29
Losos v tůňce	30
Krůtí špenomelety	31
Kuře v čokoládě	32
Treska s mozzarellou	33
Marinované řízečky	34
Puding s krevetovou omáčkou	35

Zelenina zapečená

Ořechová quesadilla	36
Gratinovaná rajčata	37
Čočkové červánky	38
Zaliskáný květák	39
Bramborový koláč	40
Pubertální papriky	41
Banánové řezy s kešu	42
Bramborové vrstvení	43

Zelenina vařená

Střapaté brambůrky	44
Jáhlové velryby	45
Óda na radost	46
Tvarohové hrušky	47
Špenátovo-sýrové fondue	48
Divoká rýže s olivami	49
Krémová cizrna	50
Šálivé těstoviny	51
Bramborové knedlíky	52
Tymiánové mašličky	53

Jak se vám líbí?



„Jako nadšence umění a designu mě totálně dostala obálka knihy. Na ni jsem se prostě musela podívat, ať to bylo cokoli. Když byla kuchařka navíc s krásnýma fotkama a přísady měly pouze pár položek, které jsou i pro maloměšťáky snadno koupitelné, nebylo co řešit. Nedoufala jsem, že i do Čech se někdy dostane ZDRAVÁ, SNADNÁ, PŘEHLEDNÁ, ATRAKTIVNÍ a CHUTNÁ kuchařka. Jako třešinka na dortu byl fakt, že podobná věc bude mít dokonce pokračování.“

Andrea



„Když jsem si četla některé řádky, tak si mě ta knížka ukořistila sama. Humor, lehkost, pěkné fotky, svůdné názvy receptů, vazba, která se nezavírá...“

Renča

„Od té doby co jsem si kuchařku koupila, podle ní vařím dvakrát denně. Děti jsou nadšené a samy vybírají podle obrázků, co chtějí uvařit. A mám vyřešené vánoční dárky pro kamarádky a příbuzné! Díky moc a nemůžu se dočkat dalších dílů!“

Elena



„Už teď vím, že i kdybych z kuchařky nikdy nic neuvařila, musím ji mít a že se budu těšit na všechny další. Je nádherná! Má všechno, co od kuchařky potřebuju. Konečně nebudu vymýšlet, čím kuchařku zatížit, aby se mi stále nezavírala.“

Markéta