

# MOJE STUDENTSKÁ KUCHAŘKA



HELENA  
RYTÍŘOVÁ

FRAGMENT

# Moje studentská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.fragment.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Helena Rytířová**  
**Moje studentská kuchařka – e-kniha**  
Copyright © Fragment, 2015

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

  
**ALBATROS MEDIA a.s.**

# MOJE STUDENTSKÁ KUCHAŘKA

HELENA RYTÍŘOVÁ





# Obsah

Úvod

Polévka z červené čočky

Rajčatová polévka

Bramboráčka

Dýňová polévka

Slovenská polévka

Čínské nudle s ananášem

Těstovinový salát

Těstoviny rapičené s rajčaty

Špagety s luňákem

Špeck se sýrem

Šunkofleky

Brokolice se sýrem

Lelný salát

Papriky plněné šunkou a sýrem

Knedlíky s vajíčkem

Malské rizoto s houbami

Houbový kuba

Paláčky se špenátem

Kapustová omeleta

Farole s klobásou

Buřtůguláš

Kuřecí křidylka na medu

Sýrové špízy

Bramborová kaše s párkem - Kašpárek

Škvarková pomazánka

Tvarohový koláč bez těsta

Livance s jablky

Bramboráky s tvarohovou pomazánkou

Guacamole

# Úvod

Dostala jsem se na vysokou a na podzim se stěhuju na kolej. Je to vzrušující pocit a vlastně se moc těším. Čeká mě nový život a starost o sebe samu. Ale znáte maminky! Ten jejich věčný strach o naše zdraví: Hlavně nespomeň snídát! Musíš mít dost vitamínů! Na noc nejez nic těžkého! A tak dál pořád dokola...

Člověk už to přestane vnímat a myslí si své. Také se trochu těší na všechny ty vonící stánky velkoměsta, vlašák a obložené chlebíčky... Ale vím, že vás lykle lákadla brzy omrzí, také vám z toho nebude moc dobře od žaludku, a zasteskne se vám po těch obvyklých maminciných večerkách.

Přeci to, že odcházím na kolej ještě nermamena, že se vzdám těch báječných maminciných jídel, řekla jsem si. Takla jsem po sešitu a začala psát recepty, o kterých jsem přesvědčená, že je zvládnou sama uvařit. Ani vám nemusím líčit, jak mamince zářily oči šťastím, když mi je diktovala. Vaření je fajn.



