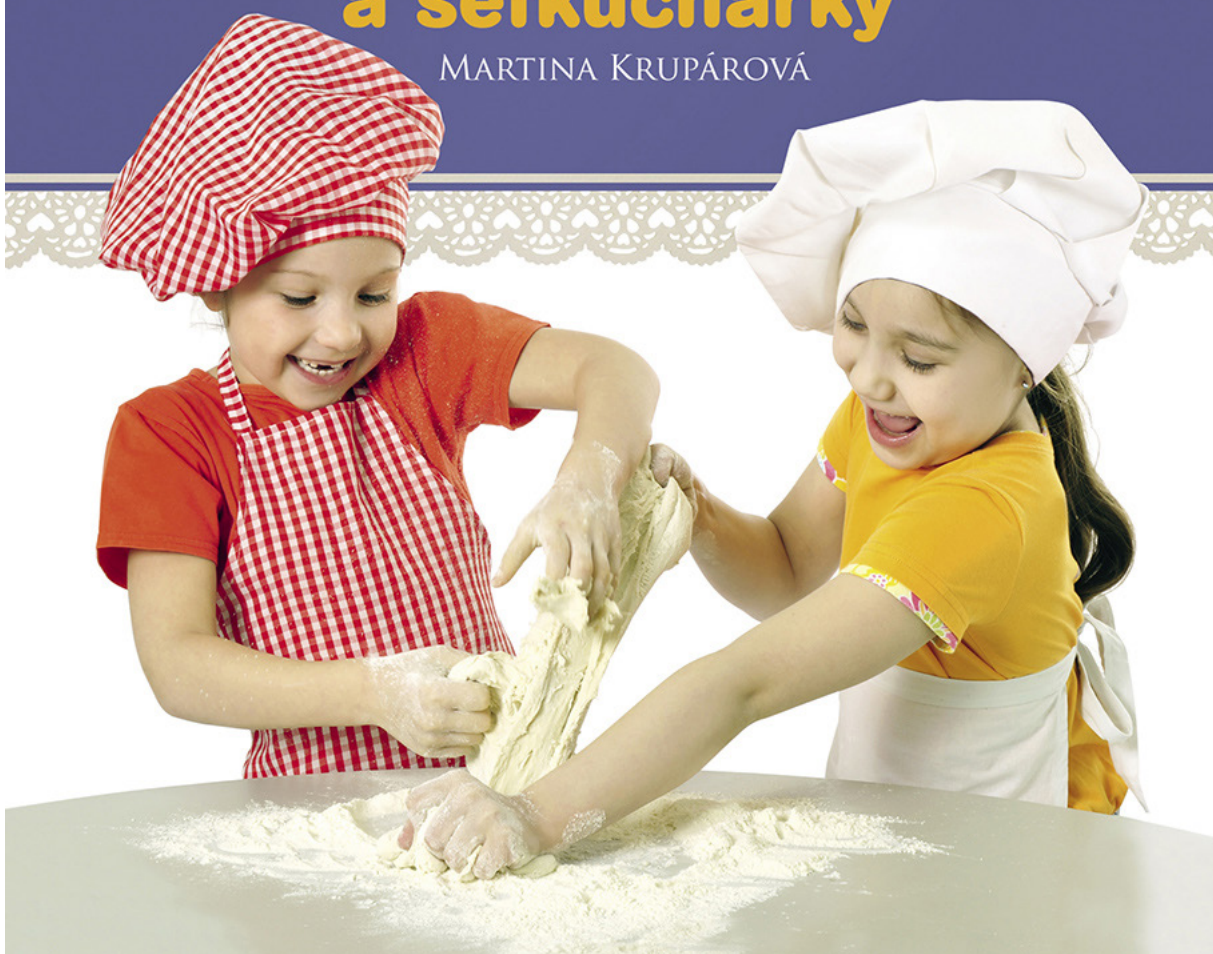




# KUCHAŘKA

pro malé šéfkuchaře  
a šéfkuchařky

MARTINA KRUPÁROVÁ



# Kuchařka pro malé šéfkuchaře a šéfkuchařky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.edika.cz](http://www.edika.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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.

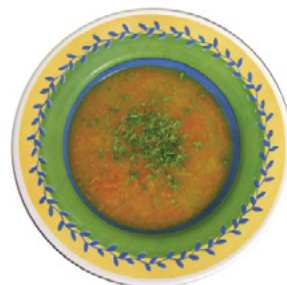
- Na horké pekáče, poklice a ucha hrnců sahejte vždy jen s chňapkou.
- Při ochutnávání pokrmu během vaření si vždy naberte trošku čistou lžičkou na malý talířek, chvíli foukejte, pak teprve ochutnejte. Spálený jazyk nejen dlouho bolí, ale ani necítí žádné chutě.
- Solte opatrně, přisolit je snazší než 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.