

Vajíčková kuchařka

Recepty od reBarbora's kitchen

BARBORA ŘÍHOVÁ



Vajíčková kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Říhová
Vajíčková kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

ALBATROS  **MEDIA**

*Vajíčková
kuchařka*

Je mi velkým potěšením, že jste si tuto mou druhou knihu vybrali, a věřím, že s ní strávíte v kuchyni příjemné chvíle a že jídla vám budou nejen chutnat, ale půjdou i snadno od ruky. Pokud mi budete chtít dát zpětnou vazbu, budu velmi ráda, těším se!

A pokud budete mít nějaké otázky, neváhejte se ptát.

Potěší mne také, když se sejdeme i na sítích, najdete mne tady:

Instagram: www.instagram.com/rebarboras_kitchen

Facebook: www.facebook.com/rebarboraskitchen

a nově mě najdete i na Youtube.



Nespočet receptů je na mém blogu: www.rebarboraskitchen.com, kde je také záložka s recepty, které se do této knihy nevešly.

P.S. Jestliže rádi tvoříte jedlé dárky, mohla by vás zaujmout má první kniha – Jedlé dárky od rebarboraskitchen.

Ať se vám dobře vaří.

*Vajíčková
kuchařka*

Barbora Řihová

Text a fotografie © Barbora Říhová, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3078-0

ISBN e-knihy 978-80-264-3128-0 (1. zveřejnění, 2020)



Věnování
Pro mou maminku a tatínka
za jejich podporu a lásku



Vejce, základní surovina, se kterou se dá v kuchyni vyčarovat báječný pokrm od snídaně až po večeri, včetně dezertů a nápojů. Vajíčka tvoří nedílnou součást našich jídelníčků, a tak mi bylo potěšením připravit tuto kuchařku, v které najdete recepty české i zahraniční, tradiční i autorské, a to včetně úplných základů, které dále lze dle libosti obměňovat. Na první pohled jsou vejce obyčejná potravina, kterou ale lze povýšit a dovést k dokonalosti. Ne nadarmo ty nejlepší z dezertů stojí a padají na vejcích.

Vzhledem k vysoké výživové hodnotě jsou vajíčka ideální k snídani. Výborně zasytí na několik hodin a dodají energii. Báječně doladí i polévky, které se tak rázem stanou vydatným pokrmem. Vajíčka také dobře zasuplují například maso v hlavních chodech a dezerty, které stojí na vajíčkách, jsou jednoduše snové. Vajíčko je prostě geniální potravina. Když je potřeba rychle něco uvařit, aby to zároveň dostatečně zasytilo, pokrmy z vajec jsou na to ideální. Na druhou stranu z vajíček připravíte i pokrmy luxusní, které oslní i ty nejnáročnější strávníky.

Vajíčka, ať už vařená, smažená, či jako omeletu, můžete dát například do sendvičů, tortil, k rýži, těstovinám, bramborám, zelenině, cizrně, pečivu, bramborákům a zeleninovým plac-kám, vaflím, palačinkám, s listovým těstem a v neposlední řadě oblíbené jsou s luštěninami. Vajíčky můžete plnit například i rajčata či papriky. S vajíčky lze prostě kulinárně kouzlit.

Moje oblíbené potraviny, které k vajíčkům parádně ladí:

- Chřest – ať už vařený, grilovaný nebo pečený doplníte vajíčky na jakýkoliv způsob či omáčkou na bázi vajíček, respektive žloutků, vždy to bude trefa do černého.
- Avokádo – klasickou vajíčkovou pomazánku k dokonalosti dovedete právě avokádem, sázka na jistotu je i avo pomazánka doplněná jakkoliv udělaným vejcem. Sláva „hipsterských bister“ a avo toustů s vajíčkem je toho důkazem. Vejce v avokádu lze i zapéct.
- Uzený losos a další ryby – s omeletou, smaženými vejci anebo třeba na pizzu, klidně z listového těsta (tam je super i tuňák či slanina).
- Jakékoliv luštěniny (různé druhy čočky, fazolí, hrách) – ať už jsou to polévky, saláty či jiné pokrmy, luštěniny a vejce jsou pro sebe jako stvořené.
- Skvělá volba jsou i houby, ančovičky, tučné sýry, špenát, smetana, máslo, čokoláda, vanilka, ovoce, zelenina.

Na co si dát pozor?

Pokrmy, které obsahují tepelně dostatečně neupravené vejce, musí být připravovány ze zcela čerstvých vajíček. Naopak na vařená vejce se hodí spíše pár dní starší, která jdou lépe loupat.

Tepelně dostatečně nezpracovaná vejce by neměly konzumovat osoby starší a nemocné, děti a také těhotné ženy.

Co je dobré vědět?

Pokud **potřebujete uchovat již rozklepnuté vejce**, žloutek v lednici vydrží v uzavřené nádobě 1–2 dny. Bílek v uzavřené nádobě lze v lednici skladovat až tři týdny a v mrazáku i několik měsíců. Rozmrazujte jej pak pozvolna při pokojové teplotě nebo ve vlažné vodě.

Čerstvost vajec lze ověřit i ve sklenici s vodou, kdy čerstvé se ponoří a „lehne“ a starší bude plavat k okraji sklenice.

Vajíčka **jsou kvalitní zdroj bílkovin**. Obsahují také vitamíny a minerály. Pokud si hlídáte tuky, tak žloutek je oproti bílku tučnější.

Hlídejte si také **zdroj vajec**. Je lepší dát přednost vejcím z volného výběhu, případně z podestýlky. A samozřejmě těm od farmářů. Rozdíl mezi vajíčkem od farmáře a vajíčkem z klecového chovu je nejen v etice, ale také v chuti, a v neposlední řadě jsou i zdravější. Toto platí i při nákupu masa. Často se těmto vajíčkům říká také „šťastné vejce“.

Poznámka aneb s čím se v knize setkáte:

Vejce používám většinou střední velikost (respektive jsou trochu větší), pokud je tomu jinak, je to v receptu uvedeno. Jestliže uvádím velké vejce, dala jsem vejce dvoužloutkové, někdy značené jako XL.

Vodní lázeň – větší kastrůlek, v kterém je voda, a na něm menší, do kterého přijdou suroviny. Voda nesmí vřít, aby necákala do horního kastrůlku, a také, aby lázeň neměla moc vysokou teplotu, musí se vařit pozvolna. Pokud ve vodní lázni připravujete žloutky, je třeba neustále míchat.

Temperování – jde o pomalé zahřívání. Běžně se s tímto pojmem setkáte u čokolády, kde právě temperování je důležité, aby byla lesklá a křupavá. V této knize se s tím setkáte u pokrmů ze žloutků, kde je potřeba žloutky nejprve postupně ohřívat surovinou z hrnce, například teplým mlékem. Většinou stačí tak 5 lžic. Toto postupné ohřívání zabrání sražení. Po ohřátí, tedy temperování, jsou žloutky připraveny na přidání do hrnce k teplé tekutině, bez temperování by se srazily.



OBSAH

snidaně a malá jídla 12

Tři vejce do skla	14
Menemen	16
Çilbir (turecké vejce)	18
Ředkvičkovo – vajíčková pomazánka s cottage	20
Ovesná kaše s houbami, šunkou a vajíčkem	21
Shakshuka	22
Vejce Benedikt	24
Croque Madame (Monsieur)	26
Vejce v kokotkách s uzeným lososem (œuf cocotte)	28
Zapečená vejce	29
Bretaňské pohankové galettes	30
Cuketová frittata	32
Gatto di patate	33
Quiche se šunkou, rajčaty a cibulí	34
Peynirli Yumurtali Pide	36
Vejce plněná játrovou pěnou	38

polévky 40

Hovězí vývar s játrovými knedlíčky a celestýnskými-fritátovými nudlemi	42
Maminčina kulajda	44
Velikonoční polévka Šmigrustovka	46
Kuřecí ramen	48
Kuřecí polévka s chřestem	50
Avgolemono	52
Krémová bramborová polévka s vajíčkem	54

hlavní jídla a saláty 56

Vietnamský karamelizovaný bůček (Thịt kho tàu)	58
Vajíčkové curry	60
Kedgeree s uzeným pstruhem	62
Torta pasqualina – italský špenátový koláč	64
Nasi goreng	66
Club sandwich	68
Yorkšírský pudink	70
Kuřecí závitky s vejcem	71
Skotská falafel vejce	72
Rýže s krevetami a omeletou	74
Losos s omáčkou bearnaise	76
Chřest s omáčkou foyot	77
Řízky v těstíčku	78
Spaghetti Carbonara	80
Kuřecí burger se sázeným vejcem	82
Waffle se špenátem a vejcem	84

Salát Gűbbrora	86
Lyonský salát	88
Melounový salát s vejcem	89
Salát Niçoise	90
Salát ze zelené čočky se sušenými rajčaty a vajíčkem	92

dezerty 94

Piškotový dort vanilkovo-jahodový	97
Mandlový clafoutis s meruňkami a malinami	99
Vláčný čokoládový koláč bez mouky	100
Citronové tartaletky s meringue	102
Cheesecake s rebarborovým přelivem	104
Citronové soufflé	106
Crema catalana – katalánský krém	108
Crème caramel	110
Čokoládová pěna	112
Čokoládový fondant	114
Ile flottante – ptačí mléko	116
Mini Pavlova Black forrest	118
Meringue roláda	120
Jahodový Eton mess	122
Věnečky se žloutkovým krémem	125
Čokoládový pudink	126
Rakvičky se šlehačkou	128
Štafetky	130
Laskonky s ganache z bílé čokolády	132
Linecké cukroví s meringue a lemon curd	134
Bílkový chlebiček s kandovaným ovocem a ořechy	136
Vaječný likér s vanilkou	138

základy 140

Vaření vajec	142
Pošírované / zastřené vejce	143
Míchaná vajíčka	144
Omeleta se šunkou a rajčaty	145
Obláčkové vejce	146
Bílkový sníh a sněhové pusinky (Meringue)	147
Majonéza & Aioli	149
Domácí tatarka	150
Karlovarský knedlík	151
Holandská omáčka	153
Crème Pâtissière – základní žloutkový krém	154
Lemon curd	156
Sušený žloutek	156
Nakládaná vejce	158

*snídaně
a malá
jídla*





Tři vejce do skla

Jedno z oblíbených jídel prezidenta Masaryka zviditelnil také Vlasta Burian ve stejnojmenném filmu. Prezident Masaryk je měl nejraději posypané křenem, já dávám přednost jen máslu a pažitce.

Náročnost: snadné až mírně obtížné • **Čas:** do 10 minut • **Počet porcí:** 1

Suroviny:

- 3 vajíčka
- 2 lžíce másla (ideálně přepuštěného – ghí)
- 1 lžíce nasekané pažitky (může být i řeřicha nebo microgreens)

Postup:

Alfou a omegou tohoto jídla je správné uvaření vajec. Bílek by měl být zcela hotový, žloutek stále tekutý, případně na hniličku, jak kdo má rád. Kvůli případnému popraskání vajec můžete do vody přidat ocet. Vajíčka před vařením nechte cca půl hodinky mimo lednici ohřát na pokojovou teplotu. Lépe tak ohlídáte dobu varu a snížíte riziko prasknutí. Doba varu závisí také na velikosti vajec. Vejce vkládejte do vroucí vody. Vejce střední velikosti (L) vařte (pokud mají pokojovou teplotu) 3–5 minut, po 3 minutách by měl být žloutek tekutý, za 4–5 minut na hniličku.

Uvařená vejce ihned zchlaďte studenou vodou (1–2 minuty pod proudem vody, aby se zastavil var). Pak je na širší straně trochu nakrápněte a oloupejte, loupejte jen $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ a ze zbytku skořápky vyjměte vejce lžící – opatrně zajedte lžící mezi skořápku a vajíčko a jemně jej vypreparujte.

Vajíčka vložte do skleničky nebo misky, máslo rozehřejte a přelijte přes vajíčka, dle chuti osolte a opepřete a posypte pažitkou. Podávejte například s opečeným toustem a zeleninou.

Tip: Podle Masaryka můžete vajíčka ve skleničce zastrouhnout křenem, hodí se také strouhaný sýr – například parmazán nebo čedar.



Menemen

Toto jídlo by se dalo nazvat jako „turecké lečo“. V Turecku je menemen velmi oblíbený jako součást snídaně a mezze, podává se většinou v miskách či hlubších talířích a Turci jej rádi nabírají chlebem.

Náročnost: snadné • **Čas:** cca 20 minut • **Počet porcí:** 1–2

Suroviny:

- 2 vajíčka
- 2 větší rajčata
- 1 červená (špičatá) paprika
- 1 zelená paprika
- 1 malá cibule nebo šalotka
- 1 lžíce salči – můžete nahradit 1–2 lžícemi kvalitního kečupu
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- máslo
- bylinky na posypání – ideálně petrželka, kudrnka, tymián, řeřicha nebo oregano

Postup:

Na másle orestujte nejmenno nakrájenou cibulku, přidejte obě papriky nakrájené na menší kousky, posléze přidejte rajčata nakrájená na kostičky a vmíchejte salču nebo kečup. Osolte, opepřete a vyklepněte na zeleninu 2 vajíčka. Promíchejte, jako když děláte lečo. Nechte cca 10 minut podusit nebo jen v pánvi provařit, vajíčka se dovaří a zelenina změkne.

Podávejte posypané nasekanými bylinkami a ideálně s čerstvým pečivem.

Tip: Salča je v Turecku velmi používaná. Jedná se o pastu ze sušených rajčat nebo paprik. Nahradit ji můžete případně kečupem, ideálně v kombinaci s trochou paprikové pasty, která je k dostání ve větších obchodech. Salča je k dostání ve specializovaných tureckých či řeckých obchodech.