



m

# Markéta v. troubě

MARKĚTA  
CHOVANCOVÁ

★  
RECEPTY  
pro domácí  
pohodu  
☺

# Markéta v troubě

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Markéta Chovancová**

**Markéta v troubě – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# *Markéta v troubě*

Markéta Chovancová

Text © Markéta Chovancová, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3557-0

ISBN e-knihy 978-80-264-3577-8 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

# Obsah

## Jaro

Moravské koláčky .....	9
Mrkvové muffiny .....	11
Tvarohové mini mazance .....	13
Jidášky .....	15
Ovečkové sušenky .....	17
Tvarohový beránek .....	19
Velikonoční nádivka .....	21
Tvarohoví šneci s pudinkem .....	23
Slaný chlebiček .....	25
Bábovka pečená s tvarohem .....	27
Srdíčkový koláč .....	29
Krtkův dort .....	31
Tvarohové šátečky .....	33
Pastýřský koláč .....	35
Slaný karamel a karamelky .....	37
Borůvkové muffiny .....	39
Trhací chlebiček .....	41
Čokoládovo-kokosové sušenky .....	43
Věnečky s odlehčeným krémem .....	45

## Léto

Borůvkový dortík .....	49
Vláčná bábovka .....	51
Tvarohové knedlíky .....	53
Minutový dezert do hrnečku .....	55
Bramborový koláč .....	57
Tvarožník s ovocem .....	59
Čokotvaroh .....	61
Plněné buchtičky s krémem .....	63
Jahodové galetky .....	65
Čokoládový lávový dortík .....	67
Nepečený tvarohový dort .....	69
Sýrové muffiny .....	71
Čokoládová hlína .....	73
Míša dort .....	75
Citronová babeta .....	77
Mini Pavlova .....	79
Rychlá jahodová marmeláda .....	81
Rajčatová galetka .....	83
Makronky bez rozvaru .....	85

## Podzim

Perník s jablky .....	89
Nejrychlejší jablkový koláč .....	91
Dýňová polévka s jablkem a zázvorem ..	93
Vánočková žemlovka .....	95
Skořicoví šneci .....	97
Obrácená jablková buchta .....	99
Hruškový koláč .....	101
Lasagne se sýrovou omáčkou .....	103
Tvarohové koblížky bez kynutí .....	105
Šťavnaté řízky .....	107
Máslové kuře .....	109
Dýněčky .....	111
Trdelníky .....	113
Čatni z červené cibule .....	115
Čokoládový dort .....	117
Svatomartinské rohlíčky .....	119
Čokoládová babka .....	121
Pudingoš .....	123
Koláče .....	125

## Zima

Domácí pečivo .....	129
Polévka z pečené mrkve .....	131
Cottage housky .....	133
Chleba bez hnětení .....	135
Lehký narozeninový dort .....	137
Bramborové knedlíky s uzeným .....	139
Tvarohová štola v bábovce .....	141
Nejkřehčí linecké .....	143
Povidlové bocháňky .....	145
Crinkles .....	147
Medovníkové koule .....	149
Kokosové kuličky .....	151
Perníčky .....	153
Šlehačková vánočka .....	155
Sýrové hvězdičky .....	157
Sýrový strom .....	159

## Krásný den!

Jsem maminka tří malých dětí a baví mě pro celou rodinu péct a vařit zajímavé recepty z poctivých surovin. Původně jsem si založila blog *Markéta v troubě* jen jako úložiště svých osvědčených receptů, velmi rychle však začali přibývat čtenáři, kteří se těšili na další zajímavé dobroty. Nejvíce mě hřeje u srdce, když mi posílají fotky povedených pochoutek, které připravili právě na základě zveřejněných receptů. Tak se nechte inspirovat také a třeba si obohatíte repertoár jídel, která si vaříte a pečete sami doma.

Dobré jídlo jsem měla ráda odmala. Maminka vždycky úžasně vařila i pekla, základy poctivé kuchyně mám tedy od ní. Vařit jsem ale začala, až když jsem si založila vlastní domácnost. Všechny recepty připravuji z běžně dostupných surovin, které seženete v každém, třeba i menším obchodě. Postupy se snažím zjednodušit, aby neodradily ani méně zkušené v kuchyni a vše se povedlo. Baví mě posouvat se dál v tom, co mě baví, a ukázat, že pečení není žádná věda a úplně všichni zvládnou i zdánlivě složité jako jsou makronky, Pavlovy, věnečky, pro některé i kynuté těsto a podobně. Recepty píšu srozumitelně a podrobně, aby se dobroty podařily všem hned napoprvé.

Inspiraci pro vaření čerpám všude kolem sebe. Základ tvoří osvědčené rodinné recepty, ale obecně využívám v kuchyni především sezonní suroviny a vymýšlím pokrmy právě z nich. Vážím si surovin i svého času, proto jsem ráda, když všechno vyjde tak, jak má, a můžu dělat radost lidem kolem sebe.

Recepty jsem rozdělila podle ročních období. V kapitole Jaro se tedy můžete těšit na velikonocní recepty, ale i na spoustu jiných dobrot ozdobených prvními jarními kvítky. V létě jsem se snažila co nejvíce využívat postupně dozrávajících ovoce. Na podzim jsem zařadila spoustu receptů s využitím jablek, hrušek, ale i zeleniny. V zimní kapitole jsou recepty na to nejlepší cukroví a vánočku, ale také na pečivo a pokrmy, které k zimě patří.

Věřím, že vám bude všechno chutnat, a budu moc ráda za zpětnou vazbu a fotky dobrot, které vyzkoušíte. Můžete je poslat třeba do zpráv na Instagramu [@marketa\\_v\\_troubě](https://www.instagram.com/marketa_v_troubě) nebo na e-mail [marketavtroubě@gmail.com](mailto:marketavtroubě@gmail.com). A pokud máte děti, určitě je do pečení zapojte. Je to skvěle strávený společný čas, krásně se u toho soustředí a zdokonalují, navíc je to pro ně velká zábava.

Markéta Chovancová

Markéta  
v troubě



# Jaro



Příchod jara vždycky netrpělivě vyhlížím. Miluju, jak se venku všechno prozáří nejrůznějšími barvami a slunečními paprsky, rozkvétají první květy a raší jarní zelenina. A tohle všechno se dá krásně využít i v kuchyni, protože podle mě je právě v tom celé to kouzlo. Těšit se na ingredience, které mají svou sezonu jen pár dní v roce. Je potřeba si je co nejdříve užít, protože budou zase až za rok.

A na jaře jsou taky Velikonoce! I když třeba nedodržíte některé tradice, určitě se neochudíte o pečení beránka, mazance, jidášků, velikonočních sušenek nebo mojí milované nádivky. Svátky jara jsou také jen jednou za rok a byla by škoda si je neužít.

Po zimě bychom měli i tělu dopřát lehčí stravu, doplnit všechny vitamíny a minerální látky. Skvěle tomu jdou naproti čerstvé ředkvičky, jarní cibulka, kedlubny, klíčky, bylinky, rajčata... To vše můžeme zkombinovat s prvními saláty či ranými bramborami.

Nezapomeňte při procházce ani na medvědí česnek, ze kterého je mimo jiné skvělé pesto, které vydrží v lednici i několik týdnů a využijete ho na nespočet způsobů. Na těstoviny, maso, na potřetí pečiva či slaného chlebičku, který najdete o pár stránek dál.

Pokladem jara je i chřest, který se dá opět zakomponovat téměř do všeho. Je skvělý i jen tak do salátu, krátce zapečený se sýrem a slaninou, orestovaný na másle s holandskou omáčkou a pošírovaným vejcem, ve slaném koláči nebo třeba v jarní polévce. Polévky rozhodně také nezatracujte, z jarní zeleniny budou chutnat báječně a svěže, ať už krémové, či například vývary s bylinkovými nočky.

Bylinky, klíčky, pažitku, natě petržele, medvědí česnek využijte také do nejrůznějších pomazánek a dipů. Neopomeňte ani čerstvé ovčí a kozí sýry, které právě na jaře mají nejlepší chuť. Do jarního jídelníčku za mě patří jednoznačně i vajíčka, a to nejen ve spojení s Velikonocemi. Jsou velmi cennou potravinou pro výživu, mají v sobě spoustu důležitých vitamínů, a navíc pomazánka z nich u nás vede na plné čáře a děláme ji ze všech nejčastěji.

Nezapomeňte také na sirupy. Takový černý bez, pampelišky či mladé smrkové výhonky se ukážou jen na pár dní a pak je zase celý rok neuvíditě.

A jedlé květy, například sedmikráska či fialky, ozdobí nejen dezerty, ale třeba i salát nebo polévku.





# Moravské koláčky

Tyto malé koláčky se u nás na Valašsku pečou na každou oslavu či svatbu po stovkách až tisících kusech a vždycky se po nich jen zapráší, všichni je milují. Napečte si je kdykoliv doma podle tradičního receptu.

## Na těsto

- 150 g hladké mouky
- 150 g polohrubé mouky
- špetka soli
- 50 g moučkového cukru
- ½ kostky čerstvého droždí
- 125 ml mléka
- 3 žloutky (polovina do těsta, polovina na potřetí před pečením)
- 100 ml rozpuštěného másla (nejlépe napůl máslo a napůl sádlo či olej)

## Na náplň

- 2 tvarohy v alobalu
- ½ balení vanilkového cukru
- 25 g rozinek předem namočených v rumu
- 75 g cukru moučka
- půl hrnku povidel (nejlépe domácí)

## Na posyпку a potřetí

- 125 g hladké mouky
- 62 g studeného másla
- 62 g moučkového cukru
- ½ vanilkového cukru
- dvě lžice másla
- lžice rumu

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, zamícháme s lžičkou cukru, zlehka posypeme hladkou moukou, přikryjeme utěrkou a necháme 10 minut odpočívat. Mezitím si prosejeme mouky do mísy, po okrajích osolíme, uprostřed uděláme důlek, vlijeme vzešlý kvásek z droždí a lehce promícháme. Přidáme zbytek surovin, tedy polovinu množství žloutků (zbytek necháme na pomašlování před pečením), olej a cukr. Všechny suroviny zamícháme a vymísíme hladké těsto. Pokud máme robota či domácí pekárnu, ulehčíme si práci. Poté přikryjeme utěrkou a necháme cca 1 hodinu odpočívat na teplém místě.

Ve volné chvíli si připravíme posyпку. Nachystáme si na ni hladkou mouku, studené máslo, moučkový a vanilkový cukr. Všechny suroviny dáme do jedné misky a prsty třeme směs, až vznikne drobenka.

Připravíme si také náplň. V misce smícháme tvarohy z alobalu (které jsme nechali předem odkapat přes plátýnko či čistou utěrku) s moučkovým cukrem a z celého množství tvarujeme malé kuličky o průměru asi 2 cm. Domácí povidla si můžeme dát pro snadnější zdobení do pevnějšího sáčku. Rozinkám slijeme rum z misky.

Po hodině máme těsto vykynuté, zdvojnásobilo svůj objem. Přemístíme jej na vál podsypaný moukou. Těsto vyválíme a nařežeme na čtvorce tak, abychom byli schopni zabalit kuličky z tvarohu. Doprostřed vykrojeného tvaru vždy dáme rozinku, na ni kuličku z tvarohu a zabalíme do měšce. Skládáme s rozestupy spojem dolů na plech vyložený pečícím papírem. Do každé kuličky pak vytlačíme obrácenou vařečkou důlek a naplníme jej povidly. Zbytek žloutků rozšleháme vidličkou a pomašlujeme vdolečky shora i ze stran. Připravenou drobenku lehce vtlačíme k povidlům.

Rozehřejeme troubu na 180 °C a pečeme asi 10 minut dozlatova. Koláčky ihned po upečení potřeme rozpuštěným máslem s trochou rumu.





# Mrkvové muffiny

Vláčné mrkvové muffiny, provoněné medem a skořicí. Jsou lahodné i samy o sobě, ale stojí za to jim udělat ještě smetanovou čepici.

.....

## Na těsto

- 300 g mrkve
- 150 g medu
- 100 g cukru (třtinový nebo krystal)
- 180 g polohrubé mouky
- 4 vejce
- 150 g rozpuštěného másla nebo slunečnicového oleje
- ½ balení prášku do pečiva
- 100 g vlašských ořechů
- 1 lžička skořice
- ½ lžičky mletého zázvoru
- špetka soli, ½ citronu

## Na krém

- 250 g mascarpone
- 200 ml smetany ke šlehání
- cukr moučka dle chuti

Nejprve nejemno nastrouháme očištěnou mrkev, orestujeme ji 3 minuty na másle a odstavíme. Vmícháme zázvor, skořici a necháme vychladnout.

Mezitím si vyšleháme žloutky s cukrem, zašleháme i med a rozpuštěné máslo či olej. Poté přidáme vychladlou mrkvovou směs, šťávu a kůru z citronu, mleté ořechy a polohrubou mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec vmícháme vyšlehaný sníh z bílků se špetkou soli.

Těstem plníme důlky v plechu na muffiny vystlané papírovými košíčky, a to zhruba centimetr pod okraj. Těsto by mělo vyjít asi na 12 větších muffinů. Pečeme na 175 °C asi 15 minut. Propečenost otestujeme špejlí.

Vychladlé muffiny ozdobíme krémem, který vytvoříme vyšleháním smetany ke šlehání s mascarpone (obojí přímo z lednice) a lžící cukru moučka.

**Tip:** Do těsta můžete ještě na drobné kousky nasekat hořkou čokoládu. Pokud nemáte plech na muffiny, můžete použít samonosné košíčky nebo těsto nalít do bábovkové formy.





## Tvarohové mini mazance

Recept na rychlé mazance bez kynutí, které jsou navíc kypré a vláčné díky tvarohu. A medová krusta s křupavými mandličkami vás opravdu dostane.

.....

### *Budeme potřebovat*

- 250 g tvarohu z alobalu
- 2 žloutky + 1 vejce  
na potřetí
- 125 g másla
- 125 g cukru krupice
- 2 lžičce tuzemáku
- 480 g hladké mouky
- 1 balení kypřicího prášku
- 1 vanilkový cukr
- špetka soli, hrst rozinek
- 2 lžičce rozpuštěného másla
- 2 lžičce medu
- citronovou kůru
- hrst mandlových lupínků  
na posypání

V míse utřeme máslo s cukrem, přidáme tvaroh z alobalu, citronovou kůru, žloutky, tuzemák, vanilkový cukr (nebo přírodní extrakt), špetku soli a promícháme. Nakonec přidáme mouku smíchanou s kypřicím práškem (nebo vinným kamenem) a rozinky předem spařené (bez vody), ještě lépe naložené den předem v rumu.

Vymísíme těsto a dáme rozehrát troubu na 170 °C. Vytvarujeme 6 malých bochánků a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Mazance pomašlujeme rozkvedlaným vajíčkem a posypeme mandlovými lupínky.

Tvarohové mini mazance pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C cca 20 až 30 minut. Mazance raději hlídáme a následně špejlí zjistíme propečenost. Ihned po upečení pomašlujeme rozpuštěným máslem s medem a necháme dojít na plechu na lince.

**Tip:** Mazance chutnají nejlépe s plátky studeného másla a marmeládou.





## Jidášky

Velikonoce bez jidášků by byly jako Vánoce bez vánočky. Tajemstvím těchto lahodných a jemných jidášků, které se rozplynou na jazyku, je smetana, ve které se zadělá kvásek z droždí, a také medová krusta, kterou se potírají ihned po upečení.

.....

### Na těsto

- 90 g másla
- 30 g cukru krystal (nebo třtinového)
- 1 vejce + 1 žloutek
- 1 lžička citronové kůry
- špetka soli
- ½ balení vanilkového cukru
- 10 g čerstvého droždí
- 250 g hladké mouky
- 150 ml smetany ke šlehání (33 %)

### Na dokončení

- 2 lžíce medu
- 2 lžíce másla
- 200 ml zakysané smetany

Do lehce ohřáté (jen cca 38 °C) smetany v hrnku rozdrobíme droždí, promícháme s lžící cukru, poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a necháme 10 minut odpočívat. Do mísy odvážíme mouku, po okrajích osolíme, uprostřed uděláme důlek, vlijeme vzešlý kvásek z droždí, zbytek cukru, promícháme, přidáme vychladlé rozpuštěné máslo, žloutek, citronovou kůru a vanilkový cukr.

Vymísíme v hladké těsto, pokud máme robota či domácí pekárnu, usnadníme si práci. Poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě hodinu kynout. Poté uválíme tenké prameny, které stočíme v různé tvary. Skládáme s rozestupy na plechy vyložené pečicím papírem. Rozehřejeme troubu na 175 °C, potřeme mašlovačkou rozkvedlaným vejcem a pečeme do zlatova asi 15 minut. Ihned po vytažení z trouby potřeme připraveným medem s rozpuštěným máslem. Po lehkém zchladnutí podáváme se zakysanou smetanou.

**Tip:** Jidášky můžeme podávat také s oblíbenou marmeládou či našlehaným tvarohem se smetanou.