

ALENA KOLAŘIKOVÁ



# Božská kuchařka 2



OD JARA DO ZIMY

*Navařeno do 30 minut*

# Božská kuchařka 2

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Alena Kolaříková**  
**Božská kuchařka 2 – 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**

# Božská kuchařka 2





# OBSAH

základní recepty 10

snídaně / svačiny 40

obědy / večeře 62

polévky 24

sladké pečení 138

úvod 8

slané pečení 170

rejstřík 212

děkuji 210

slavnostní příležitosti a jedlé dárky 184

| Obsah                                 | Strana |
|---------------------------------------|--------|
| základní recepty                      | 10     |
| snídaně / svačiny                     | 40     |
| obědy / večeře                        | 62     |
| polévky                               | 24     |
| sladké pečení                         | 138    |
| úvod                                  | 8      |
| slané pečení                          | 170    |
| rejstřík                              | 212    |
| děkuji                                | 210    |
| slavnostní příležitosti a jedlé dárky | 184    |

## ÚVOD / 8

## ZÁKLADNÍ RECEPTY / 10

*Pečená dýně a dýňové pyré .... 13*

*Rizoto .... 15*

*Polenta .... 19*

*Palačinky .... 21*

*Pečená zelenina .... 23*

## POLÉVKY / 24

*Dýňový krém s gorgonzolou .... 27*

*Hustá luštěninová polévka .... 29*

*Krémová česneková polévka .... 31*

*Podzimní polévka z pečené zeleniny .... 33*

*Kulajda .... 35*

*Bramborový krém s chutí bramboráků .... 37*

*Hráškový krém .... 39*

## SNÍDANĚ/SVAČINY / 40

*Ovesná jablková kaše .... 43*

*Dýňové vafle .... 45*

*Smaženky .... 47*

*Lívance .... 49*

*Jarní vajíčková pomazánka .... 51*

*Muffiny s medvědí česnekem .... 53*

*Bramborové vafle .... 55*

*Pečené papriky plněné čerstvým sýrem .... 57*

*Rybí pomazánka .... 59*

*Rillettes aneb francouzská vepřovka .... 61*

## OBĚDY/VEČEŘE / 62

*Králík na šalotce a česneku .... 65*

*Králík ve smetanové omáče .... 67*

*Těstoviny s houbami a králičím masem .... 69*

*Zapečený lilek s mletým masem .... 71*

*Sekaná .... 73*

*Válečky z mletého masa – kofty .... 77*

*Valašská klobásová máčka .... 79*

*Hot dog s avokádovou salsou .... 81*

|  |     |
|--|-----|
| <i>Kuře v těstíčku po asijsku ....</i>               | 83  |
| <i>Krůtí roláda se špenátem a rizoto ....</i>        | 85  |
| <i>Těstoviny s dýňovým pyré a masem ....</i>         | 87  |
| <i>Grilované krůtí se šalvějí a dýní ....</i>        | 89  |
| <i>Krůtí ragú s chorizo klobásou ....</i>            | 91  |
| <i>Kuřecí srdíčka s kořenovou zeleninou ....</i>     | 93  |
| <i>Kachna v tortille ....</i>                        | 95  |
| <i>Sendvič s avokádem a kuřecím masem ....</i>       | 97  |
| <i>Květákové placičky ....</i>                       | 99  |
| <i>Pečená mrkev a tofu ....</i>                      | 101 |
| <i>Grilovaná červená řepa ....</i>                   | 103 |
| <i>Cuketová pizza ....</i>                           | 105 |
| <i>Cuketový koláč s brambory a uzeným masem ....</i> | 107 |
| <i>Jarní salát ....</i>                              | 109 |
| <i>Bramborové rösti – prasoplacka ....</i>           | 111 |
| <i>Langoše ....</i>                                  | 113 |
| <i>Bulgur s lilkem a kozím sýrem ....</i>            | 115 |
| <i>Mac and cheese ....</i>                           | 117 |
| <i>Pečená zelenina s rybím filé ....</i>             | 119 |
| <i>Exotický losos s mangem ....</i>                  | 121 |
| <i>Pstruh na másle ....</i>                          | 123 |
| <i>Slávky na bílém víně ....</i>                     | 125 |
| <i>Špagety s mořskými plody ....</i>                 | 127 |
| <i>Sardinky s panzanelou ....</i>                    | 129 |
| <i>Hovězí s kokosovým mlékem ....</i>                | 131 |
| <i>Netradiční tafelspitz menu ....</i>               | 133 |
| <i>Květová špice s rokfórovou omáčkou ....</i>       | 137 |

## SLADKÉ PEČENÍ / 138

|  |     |
|--|-----|
| <i>Banana bread ....</i>                             | 141 |
| <i>Perník na plech ....</i>                          | 143 |
| <i>Dýňová bábovka s pekany ....</i>                  | 145 |
| <i>Bezlepková banánová bábovka ....</i>              | 147 |
| <i>Lemon tart ....</i>                               | 149 |
| <i>Grilované švestky s vanilkovou zmrzlinou ....</i> | 153 |
| <i>Lehká kakaová roláda ....</i>                     | 155 |
| <i>Nepečený jahodový dort ....</i>                   | 157 |
| <i>Mističky s nektarinkami ....</i>                  | 159 |
| <i>Pepínovy nejlepší cookies ....</i>                | 161 |
| <i>Ricotta dort ....</i>                             | 163 |
| <i>Pudingová buchta se zakysanou smetanou ....</i>   | 165 |
| <i>Podmáslová jahodová bublanina ....</i>            | 167 |
| <i>Rebarborový koláč ....</i>                        | 169 |

## SLANÉ PEČENÍ / 170

- Babiččiny pletýnky .... 173*
- Česnekové trojhránky .... 175*
- Bagety .... 177*
- Dýňový kváskový chléb .... 179*
- Dalamánky .... 183*

## SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI A JEDLÉ DÁRKY / 184

- Velikonoční mazanec .... 187*
- Beránek .... 189*
- Zaječí uši .... 191*
- Linecké cukroví .... 193*
- Vanilkové rohlíčky babičky Koštové .... 195*
- Medovníkové koule .... 197*
- Včelí úlky .... 199*
- Mocca kolečka .... 201*
- Maminčina vánočka .... 203*
- Vaječný likér .... 205*
- Švestkové čatní .... 207*
- Zázvorový likér .... 209*

## DĚKUJI / 210

## PODROBNÝ REJSTŘÍK / 212



Vydáním *Božské kuchařky* jsem si splnila jeden ze svých dětských snů. Stala jsem se na chvíli spisovatelkou. Jasně, je to něco jiného než napsat poutavý thriller nebo vtipný román. Nebo knížku pro děti. Přesto ohlasy na první díl byly pozitivní. Neskutečně mě potěšilo, že podle mých receptů vaří začínající kuchařky (i kuchaři) a také ti pokročilejší.

Proto jsem s druhým dílem moc neváhala. Tedy, trochu ano. Protože první díl mi pomohla napsat jarní uzávěra všech škol, kdy jsem mohla dvouletou Žofinku svěřit do péče tatínka a jejích dvou starších sourozenců. Jenže už po dopsání první *Božské kuchařky* jsem začala psát a fotit recepty do šuplíku. Kdyby náhodou...Vždycky je můžu využít na blog. Protože i po těch letech psaní receptů a focení mám tuhle práci jako zábavu, a ne jako povinnost.

Ani v druhém dílu jsem nezačala vyvařovat složitá jídla s exotickými surovinami. Takhle se u nás doma nevaří. Suroviny mám ze zahrady, naši a mých rodičů, z běžného obchodu, vajíčka od sousedů. Nečekejte žádné záludnosti. Opět je většina receptů snadná a rychlá, některé už jsou trochu složitější nebo zaberou o něco více času. Pořád však platí to, že je stihnete vařit, péct a smažit v běžném rodinném režimu. S dětmi, koníčky, školou, výlety.



Když jsem poprvé držela *Božskou kuchařku* v ruce, rozbřečela jsem se štěstím. A tak vám přeju, abyste si také plnili své sny. Je to božské!

Potěší mě, když mě budete sledovat na mém blogu bohynekuchyne.cz a mých sociálních sítích. Najdete tady nejen nové recepty, ale i tipy na zajímavé knihy, naše rodinné cestování a vůbec příběhy ze života.




@bohynekuchyne na Facebooku  
@bohynekuchyne na Instagramu  
#kucharkaprozamestnanematky  
#bozskakucharka  
#varimjakobohyne



# ZÁKLADNÍ RECEPTY

Pro ty nejzákladnější recepty nakoukněte do prvního dílu kuchařky. Jsou v ní vývary, přílohy i nezbytné pomalu pečené maso. Tady pro změnu najdete jedinečné a všestranné dýňové pyré, oblíbené krémové rizoto nebo palačinky, ze kterých vykouzíte řadu dalších jídel. Prostě obědová jídla, která slouží jako základ pro další pokrmy.






Pečená dýně a dýňové pyré

Rizoto

Polenta

Palačinky

Pečená zelenina







# PEČENÁ DÝNĚ

## A DÝŇOVÉ PYRÉ

#DOMRAZAKU

#PODZIM

Obliba dýně pořád stoupá. Jste její milovníci? Dnes seženete mnoho různých druhů, tvarů, velikostí a chutí. A pak z nich můžete v kuchyni kouzlit sladká i slaná jídla, dezerty, hlavní chody.

Dýňové pyrė je perfektní základ pro řadu jídel. A také způsob, jak uchovat dýni v mrazáku. Připravte si vždy větší množství pyrė, které pak zamrazíte. Když budete potřebovat pyrė do receptu, stačí vytáhnout sáček nebo krabičku a rozmrazit.

Pyrė můžete připravit ze všech druhů dýní. Jen si potom poznačte druh dýně na sáček nebo krabičku. Proč? Protože máslová dýně je úplně ta nejlepší do dezertů, polévka je zase úžasná z dýni se sytě oranžovou dužinou.

Dýni nakrájejte na kusy. Včetně slupky. U odrůdy hokaido můžete po upečení nebo uvaření zpracovat dýni včetně slupky. U dalších odrůd po tepelné úpravě použijte pouze dužinu. Slupky vyhoďte.

Kousky dýně upravte buď uvařením ve vodě, nebo upečením v troubě. Rozhodně doporučuji raději péct, dýně má tak výraznější chuť, uvařená je jemnější.

Pokud chcete pyrė na sladké dezerty nebo jen tak univerzální, kousky dýně naskládejte na pekáč a upečte doměkka. Bez soli, pepře, oleje, prostě jen tak. Ihned po upečení rozmixujte mixérem dohladka.

Když víte, že pyrė bude sloužit pro slaný pokrm (třeba do polévky nebo omáčky), nezapomeňte dýni pokapat trochou olivového oleje, osolit a opepřit. A přidat oblíbené bylinky. Kombinaci, kterou jste dochucovali, si opět napište na sáček nebo krabičku do mrazáku. Ať neupečete sladký dýňový koláč z česnekového pyrė. Dále postupujte stejně jako u univerzálního dýňového pyrė.

Pečte v troubě přehřáté na 180 °C doměkka, což bude trvat asi půl hodiny. Čím menší kousky, tím kratší doba pečení. Dýni na pekáči můžete podlít trochou vody, maximálně 100 ml.

Velice důležité je dýni ihned po vytažení z trouby nebo uvaření ve vodě rozmixovat tyčovým mixérem. Dýňové pyrė bude krémové a jemné.





# RIZOTO

#CELYROK

#ITALIE



4–5 porcí

.....  
400 g suché rýže vhodné na rizoto  
1–2 šalotky  
máslu a olivový olej  
250 ml bílého vína  
1,5 l horkého masového nebo  
zeleninového vývaru  
parmezán nebo sýr Gran Moravia  
sůl a čerstvě mletý pepř  
.....

Pravé italské rizoto najdete i v prvním dílu Božské kuchařky. Protože se dá upravit na mnoho různých způsobů, zopakují základní recept ještě jednou.

Použijte rýži určenou na rizoto. Nejvhodnější je rýže Arborio, Carnaroli, případně Vialone Nano. Existují i další druhy, ale u nás nejlépe seženete tyto tři. Rýže mají vysoký obsah škrobu, který výsledný pokrm zahustí a zaslouží se o krémovou konzistenci. Navíc jsou zrníčka této rýže schopna do sebe vstřebat mnohem více tekutiny, a tedy i chuti.

Potřebujete také kvalitní bílé víno, máslu, olivový olej, silný vývar a sýr. Já používám český sýr Gran Moravia. Velkou inspiraci na různá rizota najdete v prvním dílu kuchařky. A tady máte úplně základní verzi.

Šalotku nakrájejte nadrobno na stejnoměrné kousky, aby se rovnoměrně opékala.

Nerezový hrnec postavte na plotnu, zapnutou naplno. Nechejte ho zahřát a vhodte na něj 2 lžíce másla a nalijte 2 lžíce olivového oleje. Hned jak se máslu rozpustí, nasypte nakrájenou šalotku.

Teplotu můžete mírně ztlumit. Šalotku opékejte, dokud nezesklovatí. Zvyšte teplotu plotny a k šalotce vsypejte připravenou suchou rýži. Opravdu suchou. Nijak ji neproplachujte.

Míchejte a nepřestávejte. Rýže během smažení změní barvu, trvá to 2 až 3 minuty. Po celou dobu opravdu nesmíte přestat míchat, aby se rýže a šalotka nepřipálily. Ochuťte solí a pepřem. Přidejte další suroviny, pokud se třeba rozhodnete pro kousky kuřecího masa nebo houby.

Osmahnutou rýži zalijte vínem a míchejte, až se všechno víno z rýže odpaří a v hrnci už nezbude žádná tekutina. Vedle na plotnu si připravte horký vývar, který budete vlévat do rýže.

Přidejte vždy tolik, aby rýže byla těsně pod hladinou. Zrníčka rýže nesmí vykukovat ven, ale nesmí na nich být ani moc tekutiny. Protože když neodhadnete množství vý-

varu ke konci vaření rizota, můžete čekat, až se tekutina vstřebá, aby rizoto nebylo moc řídké, a mezitím se vám rýže rozvaří. Proto vždy přidávejte po jedné naběračce, potom často míchejte. Nechejte přidanou tekutinu do rýže vstřebat, a až následně přidejte další naběračku vývaru.

Nezapomínejte průběžně ochutnávat. Pokud pokrmu chybí sůl, dosolte co nejdříve, aby se vstřebala i do rýžových zrníček, a nejen do omáčky.

V polovině vaření, zhruba po 10 minutách od nalití prvního vývaru, můžete přidat další vybrané suroviny.

Po 20 až 25 minutách by mělo být rizoto hotové. Jestli už můžete přestat s vařením, zjistíte jedinečně ochutnáváním a zkoušením, je-li rýže už dost měkká. Neměla by být příliš rozvařená.

Přichází finální dokončení díla. Hotové rizoto odstavte z plotny. Připravte si 100 g vychlazeného másla a 100 g nastrohaného sýra. Přidejte je do hrnce a intenzivně míchejte, dokud se máslo i sýr nerozpustí. Rizoto se tímto ještě zahustí a dochutí.

Ihned podávejte na vyhřátých talířích.

Zespodu talíře několikrát pořádně bouchněte dlaní. Správně připravené rizoto se vám po talíři krásně rozlije. Ozdobte.

Recept je dlouhý, protože je důležité dodržet při přípravě všechny uvedené kroky. Rizoto je však jednoduché jídlo, a když budete dělat své druhé, třetí, půjde už vám práce pěkně od ruky. Za půl hodiny máte oběd na talíři.













# POLENTA

#CELYROK

#ITALIE



4 porce

.....  
1,5 l kuřecího vývaru  
200 g instantní polenty  
sůl podle chuti  
čerstvě mletý černý pepř  
.....

Polenta je geniální jídlo, které k nám docestovalo ze slunné Itálie. Uvařit si slanou kukuřičnou kaši není žádná věda. Je až neuvěřitelné, že dříve šlo o jídlo chudých, protože je levná a sytá. Dnes polentu najdete na nejednom jídelním lístku i v dražších restauracích.

Nejčastěji ji doma používáme jako přílohu. Hodí se k různým masovým ragú, ale je výborná posypaná sýrem, zakápnutá máslem nebo olivovým olejem, s grilovanou zeleninou. Když vaříte polentu z kukuřičné krupice, trvá její příprava téměř hodinu. V obchodě však koupíte instantní polentu, která je pro naše rychlé vaření ideální. Já jsem se ji naučila vařit podle své oblíbené Kuchařky pro dceru od Jany Florentýny Zatloukalové.

Na 100 g instantní polenty budete potřebovat 1 litr vody. Tu osolíte, přivedete k varu a opatrně, pomalu do ní budete vsypávat polentu. Intenzivně míchejte, aby nevznikly hrudky. Snižte teplotu, průběžně míchejte a vařte přibližně 10 minut. Nakonec vmíchejte kousek másla.

Podobně se vaří i polenta z kukuřičné krupice, jen to trvá již zmiňovanou hodinu. Postup je však stejný.

Polenta je takto připravena k servírování. U nás doma je však nejoblíbenější v grilované podobě. Místo vody na ni občas použijeme vývar.

Dejte vařit vývar nebo vodu a do vroucí tekutiny za stálého míchání pomalu přisypávejte polentu. Vařte 10 minut a odstavte z plamene. Přidejte sůl, pepř, nakrájenou cibulku, bylinky a cokoliv, co jste si vybrali navíc. Pekáček vymažte trochou olivového oleje a polentu do něj přelijte. Uhladte a nechte vystydnout. Ideální je, když necháte polentu odpočívat přes noc v lednici. Pěkně zatuhne, budete ji moci krájet buď na kostičky, nebo na plátky, které následně můžete grilovat nebo smažit na malé vrstvě oleje. Získá tak křupavou kůrku a vevnitř bude hezky vláčná.



*Grilovanou polentu můžete ozvláštnit bylinkami, sušenými rajčaty, jarní cibulkou nebo jinou oblíbenou surovinou.*



# PALAČINKY

#CELÝROK



15 kusů

.....  
250 g hladké mouky

špetka soli

3 vejce

600 ml polotučného mléka  
.....

Když jsem byla malá, patřily u nás palačinky k jednomu z nejoblíbenějších jídel. Říkali jsme jim amolety. Pěkně namazané domácí marmeládou nebo tvarohem, zamotané, pocukrované. I dnes je dělám své rodině. Jsou rychlé, těsto je v robotu hotové za chvíli a pak jen zvládnout postávání u plotny. Když připravíte palačinky z dvoj- nebo trojnásobného množství, v pohodě vám vydrží

v lednici do druhého dne. Takže máte snídani, svačinu pro děti do školy nebo dezert.

Ze stejného základu můžete připravit také palačinky slané. Jako náplň použít šunku, sýr, žervé, zeleninu a navíc to všechno ještě zapéct.

Z hromady palačinek se dá vyrobit netradiční dort. Pro to všechno stačí znát jeden jediný základní recept.

Pro ty nejlepší palačinky musíte mít tak akorát nahřátou pánev. A správně husté těsto. Pokud se vám těsto pěkně nerozlije po pánvičce, přidejte trochu mléka. Také nezapomeňte nechat těsto dostatečně odpočinout. Klidně i několik hodin, v chladničce. Minimálně však půl hodiny.

V mléce rozmíchejte metličkou vejce a špetku soli. Do tekutiny pomalu za neustálého míchání přisypávejte mouku, aby nevznikly hrudky. Není ostuda usnadnit si tuto přípravu robotem se šlehací metlou. Ten šlehá za vás a vy jen postupně přisypáváte mouku.

Těsto nechejte odpočinout a smažte tenké palačinky. Nebo klidně tlustější. To záleží na chuti každé rodiny. Nejprve smažte z jedné strany, až má krásnou zlatavou barvu, otočte. Z druhé strany se palačinky smaží kratší dobu, vlastně už jen chvíli, pro barvu.

Doplňte, dochuťte a nazdobte, jak chcete, jak máte rádi.

{ TIP

Místo 100 g mouky použijte nejemno rozmixované ovesné vločky. Získáte tím trochu jinou chuť a hlavně výborný zdroj vlákniny.

}



