

ROMAN STAŠA

MATLA

KUCHAŘKA

PRO

DĚTI



ROMAN STAŠA



MATLA

Kuchařka pro děti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Roman Staša
MATLA – Kuchařka pro děti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

ALBATROS  **MEDIA**

MATLA
KUCHAŘKA PRO DĚTI

ROMAN STAŠA

MATLA

KUCHAŘKA
PRO
DĚTI

**VĚNOVÁNO MÉMU
MILÉMU SYNOVI SAMUELOVI.**



MŮJ MILÝ MLADÝ ČTENÁŘI,

AŤ UŽ JSI TUTO KUCHARĚKU DOSTAL JAKO DÁREK, NEBO SIS JI POŘÍDIL SÁM, RÁD BYCH TI PODĚKOVAL ZA TO, ŽE JÍ - A VLASTNĚ TÍM PÁDEM I MNĚ - VĚNUJEŠ SVŮJ ČAS. STEJNĚ JAKO JSME JÁ A LIDÉ, KTERÍ STÁLI PŘI ZRODU MÉ DRUHÉ KUCHARĚKY, VĚNOVALI SVŮJ ČAS TOMU, ABY MOHLA VZNIKnout KNÍŽKA, KTEROU TEĎ DRŽÍŠ V RUKOU.

OD VYDÁNÍ MÉ PRVNÍ KUCHARĚKY I MÉHO VÍTEŽSTVÍ V SOUŤEŽI MASTERCHEF ČESKO UPLYNULA UŽ CELKEM DLOUHÁ DOBA A JÁ VYDÁVÁM KUCHARĚKU DRUHOU. KDYŽ MI PŘIŠLA NABÍDKA PŘIPRAVIT DALŠÍ KNIHU RECEPTŮ, TAK JSEM OPRAVDU DLOUHO ROZMYŠLEL, KTERÉ TO BUDOU. JAKÉ KUCHYNI ČI STYLU VAŘENÍ JI VĚNUJI. A PAK PŘIŠEL JEDNODUCHÝ NÁPAD, KDY JSEM SE NEJEN KVŮLI NAROZENÍ MÉHO SYNA ROZHODL VĚNOVAT JI MÍSTO NĚČEMU NĚKOMU. DĚTEM.

V KUCHARĚCE TAK NAJDEŠ VŠECHNY MOŽNÉ RECEPTY NA JÍDLA, O NICHŽ SI MYSLÍM, ŽE TĚ BUDOU BAVIT PŘIPRAVOVAT A BUDOU CHUTNAT TOBĚ I TVÝM KAMARÁDŮM. NAUČÍŠ SE VAŘIT Z RŮZNÝCH SUROVIN A S NĚKTERÝMI SE POTKÁŠ ÚPLNĚ POPRVÉ.

A PROČ JE TATO KUCHARĚKA VLASTNĚ SPECIÁLNÍ TÍM, ŽE JE URČENÁ DĚTEM? JE TO PROTO, ŽE RECEPTY JSOU JEDNODUCHÉ NA PŘÍPRAVU (I KDYŽ NĚKDY SI BUDEŠ MUSET VZÍT K RUCE DOSPĚLÁKA), ALE ZÁROVEŇ CHUTNAJÍ DOBŘE A JSOU „TAK AKORÁT“. TAK AKORÁT V TOM, ŽE NEJSOU ANI SUPER ZDRAVÉ, ANI SUPER NEZDRAVÉ.

PŘEJI TI, A MOC SI TO PŘEJI I JÁ, ABY BYLA TATO KUCHARĚKA TŘEBA PRÁVĚ PRO TEBE PRVNÍM IMPULZEM K VAŘENÍ. A I KDYŽ SE V BUDOUCNU DOSTANEŠ K RECEPTŮM VELKÝCH SVĚTOVÝCH KUCHARŮ A BUDEŠ PŘIPRAVOVAT FANTASTICKÁ JÍDLA TŘEBA JEDNOU I SVÝM DĚTEM, TAHLE KNÍŽKA BUDE MÍT VŽDYCKY MÍSTO V TVÉ KUCHYNI A BUDEŠ U NÍ VZPOMÍNAT, JAK JSI S VAŘENÍM ZAČÍNAL.

TAK S CHUTÍ DO TOHO A VAŘ S RADOSTÍ.

TVŮJ ROMAN





SVACINY



MUFFINY SE ŠPENÁTEM A RAJČATY

NA PÁNVI ROZEHŘEJ LŽÍCI OLEJE, NA KTERÉM NECH LEHCE ZARESTOVAT STROUŽEK ČESNEKU. AŽ SE ČESNEK ROZVONÍ, Z PÁNVE HO VYNDEJ. DO PÁNVE PŘIDEJ ČERSTVÉ ŠPENÁTOVÉ LISTY, OSOL A OPEPŘI A NĚKOLIK MINUT RESTUJ. ŠPENÁT NECH VYCHLADNOUT A POTÉ NAKRÁJEJ NA MENŠÍ KOUSKY.

V MÍSE VYŠLEHEJ VEJCE, PŘIDEJ MLÉKO A ZLEHKA VMÍCHEJ ČEDAR. NAKONEC PŘIDEJ ŠPENÁT, DOCHUŤ SOLÍ A PEPŘEM. FORMIČKY NA MUFFINY VYLOŽ PAPIROVÝMI KOŠÍČKY A NAPLŇ JE VAJEČNOU SMĚSÍ. MUFFINY ZASYP NAKRÁJENÝMI RAJČÁTKY A DÝŇOVÝMI SEMÍNKY.

MUFFINY DEJ DO TROUBY PŘEDEHŘÁTÉ NA 180 °C A PEČ 20 MINUT DOZLATOVA. PŘED PODÁVÁNÍM POSYP MUFFINY NAKRÁJENÝMI LÍSTKY BAZALKY.

INGREDIENCE:

- 120 G BABY ŠPENÁTU
- 3 VEJCE
- 50 ML PLNOTUČNÉHO MLÉKA
- 1 STROUŽEK ČESNEKU (ROZDRCENÝ NOŽEM)
- HRST ČEDARU (NASTROUHANÉHO NAJEMNO)
- HRST BAZALKOVÝCH LISTŮ
- 8 CHERRY RAJČAT
- HRST DÝŇOVÝCH SEMÍNEK
- 1 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- SŮL
- PEPŘ