



30 MINUT V KUCHYNI

Rychle, jednoduše a bez nádobí aneb 95 chutných receptů pro všechny, kteří nemají čas vařit

30 MINUT V KUCHYNI

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2022

208 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.30minutvkuchyni.cz

ISBN 978-80-88387-61-9

Milé a milí,

kolik receptů člověk potřebuje v kuchařském repertoáru? My jsme zastánci toho, že když si správně vybere, stačí jich kolem 95. Takových, které nevyžadují žádné složité manévry a budou bavit každého začátečníka, mírně pokročilého i adepta na titul Masterchef. Takových, u jejichž přípravy člověk nevystojí důlek. Takových, které uspokojí břicho a nebudou stát majlant. Zkrátka takových, které najdete na následujících stránkách. Vítejte vás v kuchařce 30 MINUT V KUCHYNI!

Věříme, že jde vařit rychle, levně, z dostupných surovin a se skvělým výsledkem. Víme, že dobré jídlo může připravit každý. Rodič, který má plné ruce práce s dětmi na mateřské, student, který běhá z jedné přednášky (nebo party) na druhou nebo podnikatel/ka, který/á má tolik povinností, že na dlouhé vaření už nezbývá čas ani energie. I vy! Nezáleží na tom, že nemáte času nazbyt, nemáte za sebou roky zkušeností a stovky uvařených jídel nebo vás vaření nebere. My jsme tu od toho, abychom vám podali pomocnou ruku (respektive kuchařku) s jednoduchými návody na chutná jídla a zároveň vám

vysvětlili všechny základní techniky („přivést vodu k varu“, „nechat dojít“ atd.). Receptů, které jsou ztělesněním všeho předchozího, najdete na dalších stránkách přesně 95. Některé už určitě znáte (třeba z dětství nebo oblíbené hospody), jiné možná ochutnáte poprvé. Všechny jsou snadné (některé až neuvěřitelně) a všechny budete zbožňovat a opěvovat.

Za všechny recepty bychom dali ruku do ohně. Aby ne, když jsme je rok vymýšleli, testovali, ladili, vařili a zase testovali. Dali jsme jim pohov až v momentu, kdy dosáhly dokonalosti a všichni strážníci se po nich olizovali až za ušima. Nic než perfektní výsledek se do kuchařky nesmělo dostat, natož do vašich kuchyní! Vsadte vařečku, že každý z 95 receptů na dalších stránkách zvládnete levou zadní. A to i v případě, že vás na vaření moc neužije, lednička skoro zeje prázdnotou a troubu jste doteď používali spíš k dekoračním účelům.

Na koho jsme při psaní kuchařky mysleli? Na vás, kdo hledáte recepty, které vám připomenou domov a dětství. Na vás, kdo toužíte ochutnat cizokrajné pokrmy, ale zároveň nechcete složitě hledat

ingredience ze specializovaných obchodů.

A ano, i na vás, kdo chcete připravovat levné, rychlé pokrmy.

Než se kuchařka zrodila v našich kancelářích a kuchyních, vznikla ve vašich hlavách. Po snadných, rychlých a děsně dobrých receptech byla sháňka, a tak jsme je začali dávat dohromady.

Nejdřív na našem Instagramu (máváme z @30minutvkuchyni.cz) a potom tady v kuchařce.

Kuchařka je dokonalou symbiózou českých i zahraničních receptů. Na jejích stránkách ochutnáte skoro celý svět a zároveň si připomenete české léto u babičky na vsi.



Technicky řečeno

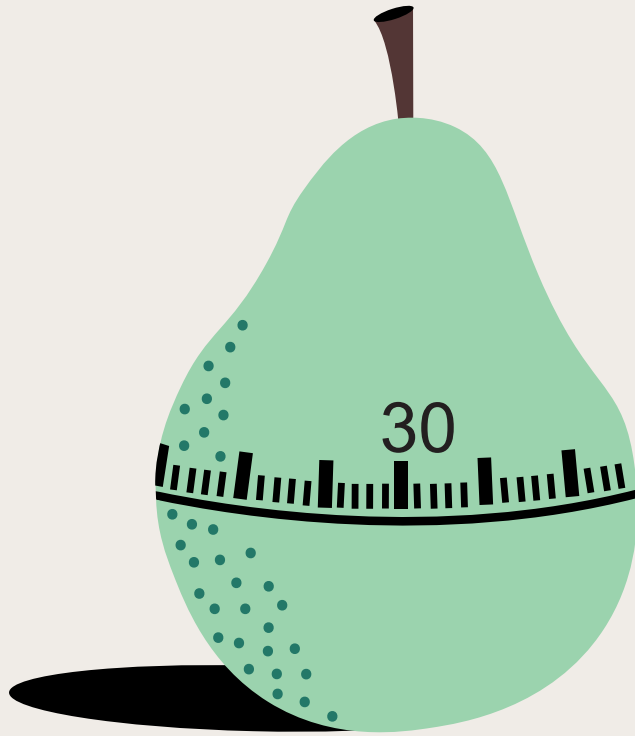
Co to přesně znamená 30 minut v kuchyni? Že vás krájení, míchání, mazání, loupání a další šéfkuchařské aktivity zdrží v kuchyni nanejvýš půl hodiny. Některá jídla trvají déle (protože potřebují pobýt v troubě nebo se jinak tepelně upravit), ale vy jim u toho nemusíte asistovat. Než se vám „sama“ dodělají, můžete si vyřídit e-maily, uklidit koupelnu nebo si dopřát leháro na gauči.

Abychom vám podali co nejpřesnější představu o časové (ne)náročnosti receptů, stopovali jsme pro vás:

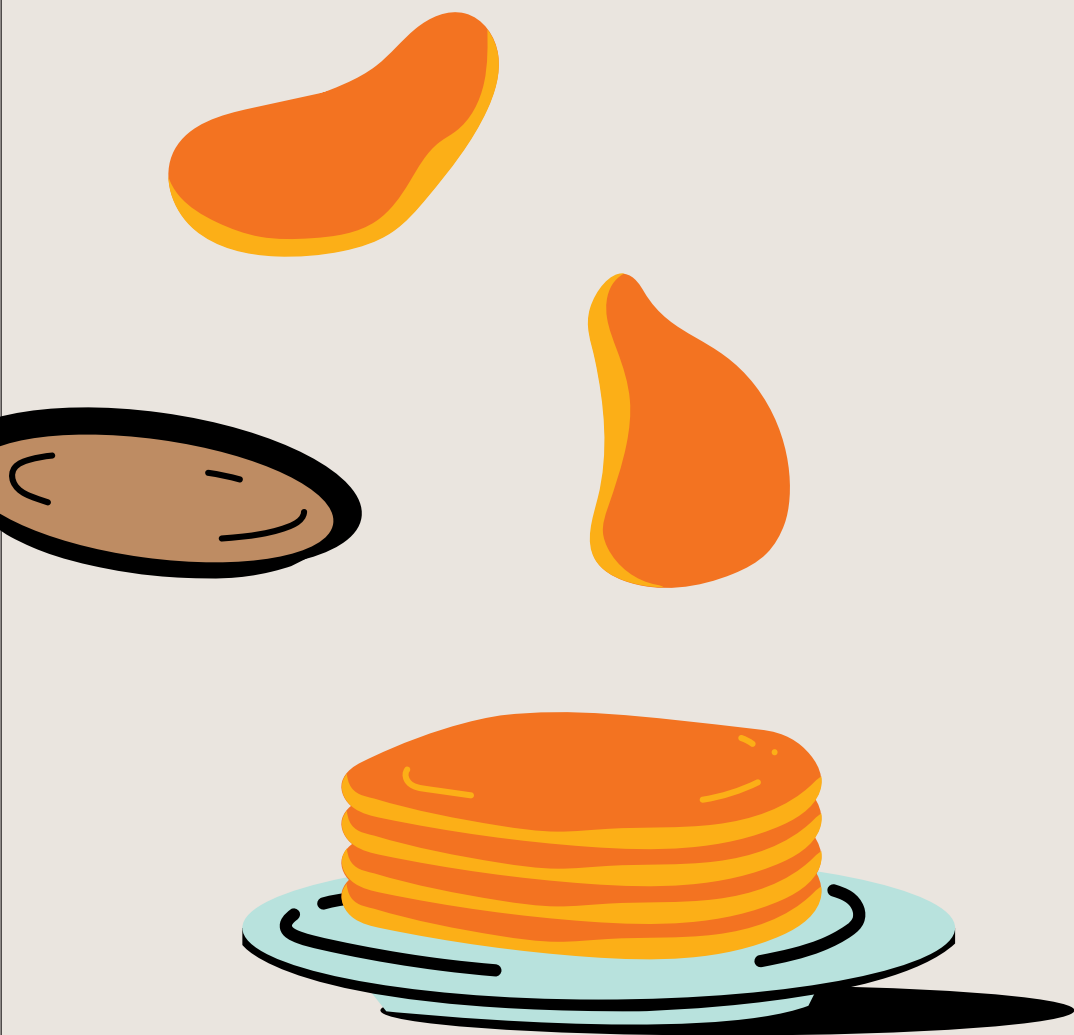
a) čas strávený v kuchyni – ten, který musíte být aktivně v kuchyni a strávíte ho krájením, mícháním, loupáním, kontrolováním a dalšími kuchařskými činnostmi

b) čas na "nicnedělání" – čas, kdy se jídlo vaří nebo peče samo a vy si můžete číst knihu, žehlit, zpívat nebo se třeba starat o děti.

b) za jak dlouho jídlo naservírujete – čas, za který bude jídlo připravené k servírování (včetně času, který v kuchyni vůbec trávit nemusíte, protože se jídlo bude připravovat samo (v troubě, na plotně atd.)







Snídaně

Sto lidí, sto názorů na snídani. My jim fandíme a je to znát. Do snídaňové kapitoly jsme vybrali TOP recepty, které si získají vaše srdce i čestná místa v kuchařském repertoáru. Na dalších stránkách vás naučíme, jak má vypadat a vonět správné ráno. Třeba jako skořicový šnek v hrníčku, retro smaženka snů nebo jahodový francouzský toust.

Snídaně sladké, slané, zdravější i trošku hříšné. Všechny máme a nebojme se je použít! Nebojte se s námi. Ráno dělá den. Tak si udělejte to nejchutnější!

Ingredience na 2 porce

Postup

3 lžíce olivového oleje

½ lžičky mleté sladké papriky

1 špetka chilli vloček

4 plátky toustového chleba (4× 25 g)

4 vejce velikosti M

4 plátky anglické slaniny

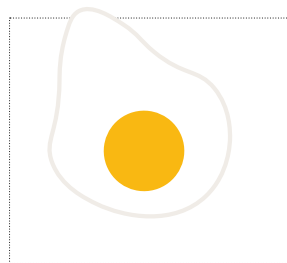
(minimálně 94 % masa)

sůl

pepř

1. Nejprve si předehřejte troubu na 180 °C a připravte si formu na muffiny.
2. Do hlubokého talíře dejte 3 lžíce olivového oleje, mletou sladkou papriku, chilli vločky a sůl a pepř dle chuti. Promíchejte a pomocí mašlovačky natřete na obě strany jednotlivých plátků toustového chleba. Potřené plátky nechte zhruba 1 minutu odležet a poté je v půlce nařízněte, aby se lépe tvarovaly do formy.
3. Takto připravené tousty napěchujte do formy na muffiny tak, aby z 1 toustu vznikl 1 muffin. Plátek slaniny rozpůlíte a na každý toust položte křížem. Ujistěte se, že je toust se slaninou napěchovaný ke stranám formy a je tak u každého plátku dostatek místa na vejce. Následně vejce na jednotlivé plátky rozklepněte a každé osolte a opepřete.
4. Formu vložte do předehřáté trouby a muffiny pečte 15–20 minut při 175–180 °C, dokud vejce nejsou hotová a chléb krásně křupavý.
5. Po upečení toustové muffiny rozdělte do 2 talířů a ještě teplé podávejte.

Toustové muffiny



10

minut v kuchyni

20

minut nicnedělání

servíruji za

30

minut



Ingredience na 3 porce

Postup

500 g syrových brambor (varný typ B)

200 ml vody

30 ml olivového oleje

1 lžička mleté uzené papriky

1 velká žlutá cibule

3 stroužky česneku

3 vejce velikosti M

1 lžička mleté sladké papriky

1 lžice čerstvé petrželové natě
(nasekané najemno)

sůl

pepř

1. V míse smíchejte 200 ml vody s 30 ml olivového oleje a mletou uzenou paprikou. Vzniklou směsí zalijte brambory v pánvi a přiveďte k varu na středním až vysokém plameni. Poté přiklopte pokličkou a nechte vodu vypařit, což potrvá 10–12 minut.
2. Mezitím oloupejte a nakrájejte cibuli najemno a česnek oloupejte a propasírujte.
3. Po vypaření vody brambory v pánvi obraťte rovnou stranou dolů, aby se opekly dozlatova, plamen snižte na střední až vysoký a opékejte 2–3 minuty. Poté přidejte nakrájenou cibuli, propasírovaný česnek a mletou sladkou papriku a opékejte další 3 minuty na středním plameni.
4. Následně do směsi udělejte 3 důlky a do každého vyklepněte vejce. Směs osolte, opepřete, hrnec přiklopte pokličkou a vařte 4–5 minut na středním plameni, dokud vejce nebudou hotová.
5. Hotová vejce s bramborami rozdělte do 3 talířů a podávejte s najemno nasekanou čerstvou petrželovou natí.

Tip

Jednotlivé porce posypte před podáváním strouhaným parmazánem. – Před přidáním brambor v pánvi dozlatova opečte salám chorizo nebo klobásu nakrájenou na menší kousky (cca 200 g). Po opečení vyjměte, dejte stranou a přidejte brambory a vodu s olejem. Jakmile budou brambory hotové, opečenou klobásu přidejte spolu s cibulí a postupujte dál dle postupu.

Křupavé brambory s vejci

pozor
nebezpečně
dobrý

20 minut v kuchyni

5 minut nicnedělání

servíruji za 25 minut



Ingredience na 2 porce

Postup

350 ml polotučného kravského mléka
(lze nahradit rostlinným)
50 g ovesných vloček celých
50 g ovesné mouky (jemně
mletých ovesných vloček)
½ lžičky mleté skořice
40 g třtinového cukru krystal
1 velký zralý banán (cca 120 g bez slupky)
2 lžice vody
10 g másla (pokojové teploty)
40 g hořké čokolády (minimálně 70 % kakaá)
30 g vlašských ořechů (nasekaných nahrubo)

1. Do menšího rendlíku nalijte 350 ml mléka a pomalu přiveďte k varu na středním plameni. Do vroucího mléka nasypete ovesné vločky, ovesnou mouku, mletou skořici a 20 g třtinového cukru a na středním plameni vařte 2–3 minuty.
2. Poté rendlík sejměte z plamene, přiklopte talířem a nechte 3–5 minut odstát.
3. Mezitím si připravte karamelizovaný banán. Banán oloupejte, přepulte a poté podélně rozkrojte. Do menší pánve (nejlépe s nepřilnavým povrchem) nasypete zbylých 20 g třtinového cukru a přilijte 2 lžice vody. Pomalu zahřívajte na mírném až středním plameni 1–2 minuty, dokud cukr nezačne mírně bublat. Poté do pánve přidejte banán rozříznutou stranou dolů a vařte na mírném plameni další 2–3 minuty. Jakmile začne cukr hnědnout, přidejte máslo, plamen snižte na mírný a nechte pomalu rozpustit (1–2 minuty).
4. Hotovou ovesnou kaši rozdělte spolu s karamelizovaným banánem do jednotlivých misek. Na každou porci před podáváním nastrouhejte hořkou čokoládu a přisypte nahrubo nasekané vlašské ořechy.

Ovesná kaše s karamelizovaným banánem

pro děti 

15

minut v kuchyni

0

minut nicnedělání

servíruji za

15

minut



Ingredience na 4 porce

Postup

6 vajec velikosti M
3 lžíce vody (studené)
1 lžíce strouhanky
4 plátky kváskového chleba (lze nahradit i jiným typem chleba)
40 g plnotučné hořčice
4 lžíce slunečnicového oleje
sůl
pepř

1. Nejprve si v hlubokém talíři rozšlehejte vejce s vodou, strouhankou, solí a pepřem a každý plátek chleba z 1 strany rovnoměrně natřete hořčicí.
2. Poté na středním stupni plamene rozpalte pánev s 1 lžící slunečnicového oleje. Jakmile bude olej rozpálený, vlijte na něj část vaječné směsi, rozprostřete ji po celé ploše pánve, jako když se připravují palačinky, a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Po uplynutí uvedeného času smaženku obraťte a opékejte další 1 minutu. Jakmile bude smaženka hotová, vyjměte ji z pánve, přehněte napůl a položte na namazanou stranu krajíce chleba.
3. Takto pokračujte, dokud nezpracujete všechnu vaječnou směs.

Tip

Před servírováním smaženku posypte najemno nasekanou žlutou cibulí, sterilovanou okurkou nebo nakládanou červenou paprikou. Smaženku lze ještě na povrchu pomazat plnotučnou hořčicí.

Vaječná smaženka

rychlovka

25 minut v kuchyni

0 minut nicnedělání

servíruji za

25 minut



Ingredience na 4 porce

Postup

120 g bílé pšeničné mouky hladké
1 vejce velikosti M
300 ml polotučného mléka
3 lžíce slunečnicového oleje
10 g másla
250 g ricotty
200 g polotučného tvarohu
2 žloutky
kůra z 1 středního citronu
30 g vanilkového cukru
30 g plátků loupaných mandlí (lze vynechat)
sůl

1. Nejprve si připravte nepřilnavou pánev o průměru alespoň 25 cm.
2. Do větší mísy vložte mouku, vejce, mléko a špetku soli a vytvořte řidší těsto. Poté na pánev nalijte 1 lžíci slunečnicového oleje, rozetřete ho papírovou utěrkou a pánev rozpalte na středním plameni. Na rozpálenou pánev naneste část těsta, kruživým pohybem těsto rozprostřete po celé pánvi a palačinku opékejte na středním plameni 2 minuty z každé strany. Takto pokračujte, dokud nezpracujete všechno těsto. Hotové palačinky skládejte na talíř.
3. Nyní si rozpalte troubu na 215–220 °C, připravte si větší mísu a zapékací nádobu (17 cm × 22 cm) a tu vymažte máslem. Do mísy vložte ricottu, tvaroh, žloutky, kůru z citronu a vanilkový cukr a vše promíchejte. Hotovou směs naneste na jednotlivé palačinky, ty zarolujte a naskládejte vedle sebe do zapékací nádoby. Poté na povrch naneste zbytek směsi a posypte mandlemi.
4. Takto připravené palačinky vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut na 215–220 °C, dokud povrch nebude zlatavý. Po upečení vyjměte zapékací nádobu z trouby a palačinky nechte alespoň 20 minut vychladnout v pokojové teplotě. Poté je nakrájejte na požadované porce a podávejte.

Tip

Před servírováním můžete palačinky posypat moučkovým cukrem a přidat čerstvé ovoce.

Zapečené palačinky s ricottou a tvarohem

PERFEKTNÍ SNÍDANĚ

30 minut v kuchyni

40 minut nicnedělání

servíruji za 70 minut

