



# 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](http://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. Víte 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.

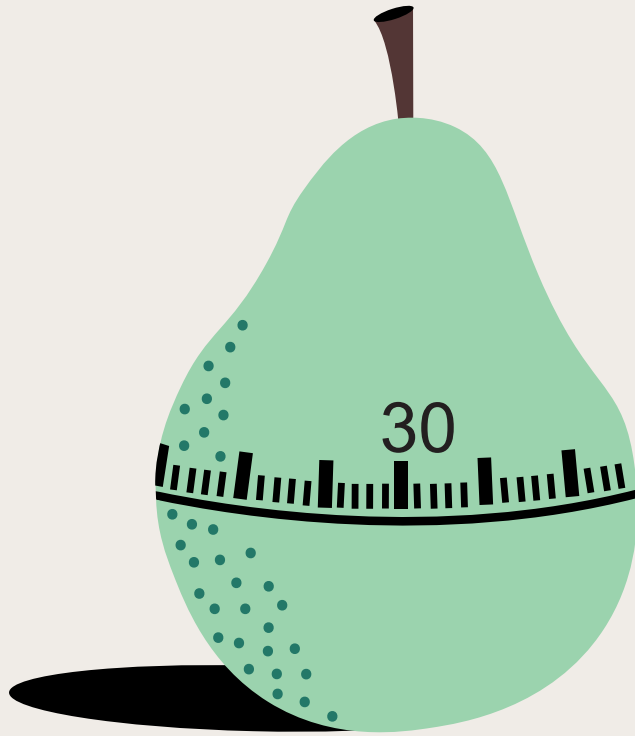
Abychom vám podali co nejpřesnější představu o časové (ne)náročnosti receptů, stopovali jsme pro vás:

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

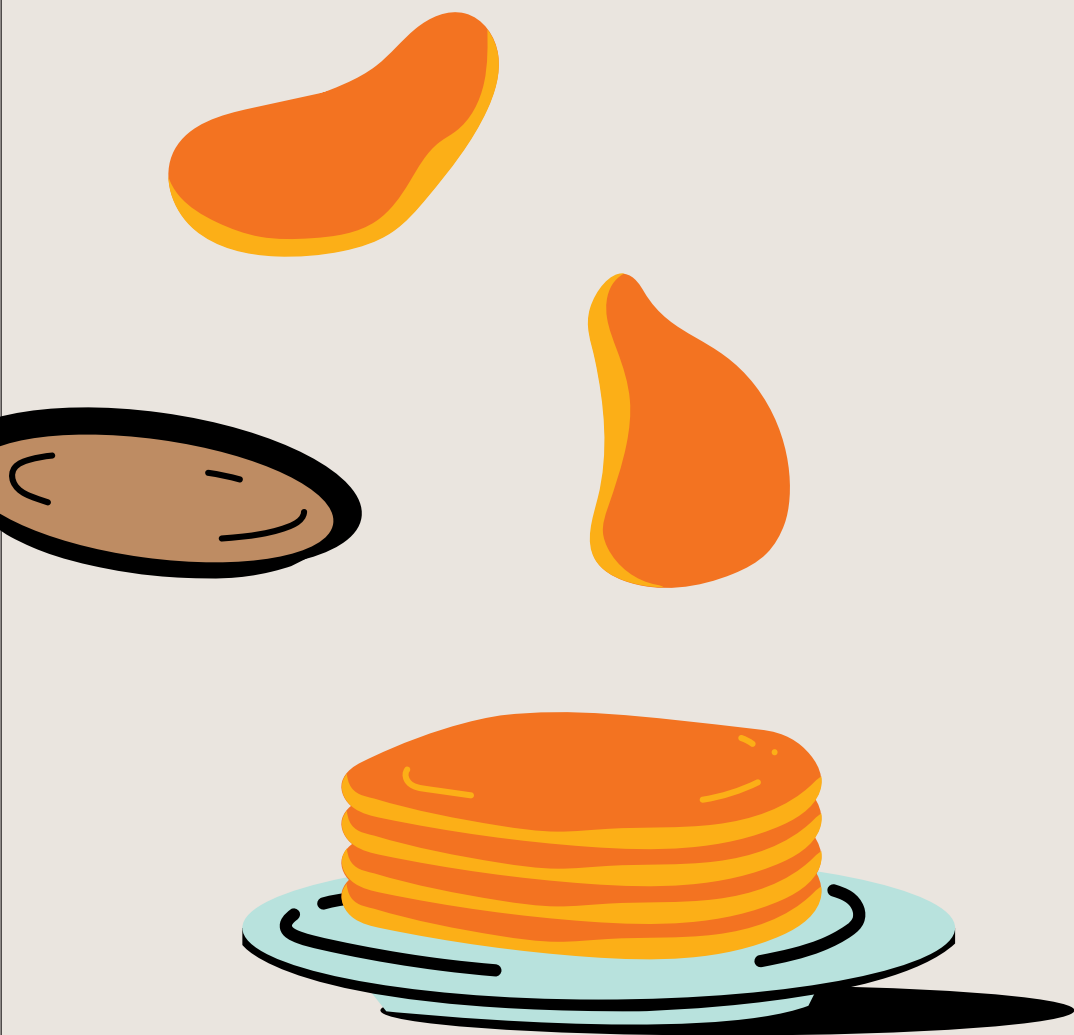
**b) čas na "nicnedělání"** – čas, kdy se jídlo vaří nebo peče samo a vy si můžete číst knihu, žehlit, zpívat nebo se třeba starat o děti.

**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

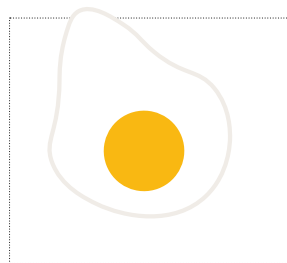
(minimálně 94 % masa)

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 lžice vody (studené)  
1 lžice strouhanky  
4 plátky kváskového chleba (lze nahradit i jiným typem chleba)  
40 g plnotučné hořčice  
4 lžice 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 lžicí 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.