

*Snadné recepty
pro celou rodinu*



MAMI, MÁM HLAD 2

Jana Šmíd Winterová



*Snadné recepty
pro celou rodinu*



MAMI, MÁM HLAD 2

Jana Šmíd Winterová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Jana Šmíd Winterová

Mami, mám hlad 2

Snadné recepty pro celou rodinu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8797. publikaci

Redakce a korektura Zuzana Burdová
Grafická úprava Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 160
Vydání 1., 2023

Vytiskla tiskárna TNM PRINT s.r.o., Nové Město

© Grada Publishing, a.s., 2023
Cover Photo © Jana Šmíd Winterová

ISBN 978-80-271-6833-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-6832-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-3499-1 (print)

Obsah

■ Předmluva	9
■ Úvod	10
■ Plánování jídelníčku	11
■ Polévky	13
Kuřecí vývar	13
Kedlubnová polévka	14
Špenátová polévka s hráškem a avokádem	15
Květáková polévka	16
Dýňová polévka	17
Polévka z červené čočky	18
Mrkvová polévka	19
Zelňačka	20
Uzená polévka s kroupami	21
Bramboračka	23
Polévka z pečené zeleniny	25
Hrášková polévka	26
Bílá zelňačka	27
Česneková polévka	28
Rajská polévka	29
Kapustová polévka	30
■ Hlavní jídla	31
Jánošíkovy (bramborové) placky	31
Cuketové lasagne	32
Masové kuličky s červenou řepou	33
Rozlitané špízy	34
Kapustové karbanátky	35
Zelí z červené řepy	36
Hráškové rizoto se špenátem	37
Masový mix s těstovinami	38
Vepřové na žampionech	39
Červená čočka na paprice s rajčaty	40
Kuře na pažitce	41
Cuketový quiche	43
Krůtí maso se špenátem a bramborovým knedlíkem	44
Kuřecí nudličky s kuskusem	45

Hovězí guláš z trouby	46
Kuskus s pečenou zeleninou	47
Kuřecí kuličky se špenátem v rajčatové omáčce	48
Těstoviny s rajčaty	49
Špenátové muffiny	50
Cuketové rizoto	51
Cuketové placky	52
Bramborové knedlíky plněné uzeným	53
Naše svíčková	55
Cuketová omáčka na špagety	57
Hráškové špagety s Lučinou	58
Sýrové lívance	59
Segedínský guláš	61
Vepřové nudličky	62
Jogurtová pizza	63
Pizza z kynutého těsta	65
Krémové rizoto	66
■ Přílohy	67
Houskový knedlík	67
Bramborový knedlík	68
Karlovarský knedlík	69
■ Svačinky	71
Jablíčkové řezy	71
Tvarohové knedlíky	72
Tvarohový trhanec	73
Flapjacky pro děti	74
Tvarohové nočky	75
Koláč z ovesných vloček	76
Nadýchané jablečné palačinky	77
Tvarohová minibábovka	78
Zmrzlina	79
Jogurtové lívance	80
Dezert à la pribináček	81
Vafle	83
Minidonuty	84
Špaldovosýrové bulky	85
Jogurtové placky se sýrem	86
Borůvkové muffiny	87
Banánovoříškové sušenky	89
Velikonoční plněné mrkvičky	90
Zeleninové placky	91

Kapustové placky	92
Mrkvovooříškové kuličky	93
Piškoty z ovesných vloček	95
Řezy à la Kinder mléčný řez	97
Dezert à la Monte	99
Ředkvičková pomazánka	100
Citronové sušenky z ovesných vloček	101
Placky z červené čočky	102
Snídaňové muffiny	103
Snídaňové čtverečky à la Cini Minis	104
Medvídci s vůní podzimu	105
Dýňové palačinky/lívance	106
Tvarohové lívance	107
■ Dobroty z trouby	108
Bublanina	108
Litý koláč s ovocem	109
Makovec	110
Tvarohové šátečky	111
Domácí rohlíky	112
Peřinková bublanina	113
Sluníčková bábovka	115
Skořicoví šneci	117
Dort	119
Tvarožník	120
Margotkový koláč	121
Makovky	123
Honzíkovy buchty	124
Velikonoční perníčky	125
Závin	127
Mrkváče	128
Cuketová bábovka	129
Jahodové dortíčky	131
Koláč s letním ovocem	132
Koláč ze zakysané smetany	133
Dýňoví šneci	135
Hruškový koláč s oříškovou drobenkou	137
■ Vánoce	139
Crinkles	139
Medové kuličky	141
Linecké	143
Vánočka	145

Čoko-koko-mandlové kuličky	146
Vanilkové rohlíčky	147
Moka kolečka	149
■ Sirupy a likéry	151
Mátový sirup	151
Dýňový sirup	153
Malinový sirup	155
Vaječný likér	157
Domácí Baileys	159
■ Abecední seznam receptů	160

Předmluva

Moji milí čtenáři,

dostává se vám do rukou moje druhá kuchařka, která je věnována všem, kteří potřebují inspiraci s vařením a pečením, zatímco jim u nohou pobíhají malé i větší děti, i těm, kteří mají málo času, nebo dokonce trošku nechutí trávit svůj čas v kuchyni.

Tato kniha je tu pro ty, kdo hledají snadné recepty připravované ze základních surovin, které máme většinou po ruce. Je určena všem, kdo si chtějí užít pohodu u společného stolování.

Pojďte se mnou s chutí vařit!

Úvod

Příprava prvních příkrmů je za námi. Děti malinko odrostly a my stále řešíme každodenní otázku, co bude k obědu či k večeři. Pokud máte děti, které rády jedí, zřejmě stejně jako já často slycháte: „Mami, mám hlad. Dáš mi něco dobrého?“

V prvním díle jsem se věnovala pokrmům vhodným pro děti do jednoho roku, přestože knihu můžete využívat mnohem déle. Při přípravě této kuchařky jsou mým dětem dva a čtyři roky. Jejich jídelníček je pestrý a pro mě je velmi osvobozující, že mohu vařit téměř ze všech surovin. V potaz musím brát pouze vybíravý dětský jazýček. To už je ale jiná.

Recepty z této knihy si můžete upravit dle chutí a preferencí vaší rodiny. Já jsem zvyklá používat pouze základní koření (sůl, pepř, kmín, červenou papriku) a bylinky, které si sama pěstuji (majoránku, tymián, rozmarýn, mátu). Proto už vařím bez toho, abych fáze přípravy pokrmu rozdělovala na ty pro sebe a manžela a na ty pro děti.

Jen co se týče pečení, stále ubírám na cukru. Chtěla jsem vám však také nabídnout svoje oblíbené dobroty z trouby, které ráda pečú, když čekám návštěvu. Tyto recepty jsem zařadila do samostatné kapitoly, stejně jako naše nejoblíbenější vánoční cukroví, domácí sirupy a likéry. Je na vás, zda je svým dětem nabídnete, či ne. Tato kuchařka vám rozhodně bude sloužit dlouhá léta, a to nejen po dobu, kdy jsou děti malé.

Recepty jsem pečlivě vybírala také s ohledem na jejich oblíbenost na mém instagramovém účtu @jana_smid_winterova. Na rozdíl od předchozí knihy se už nejedná pouze o recepty pro děti, ale pro celou rodinu.

Plánování jídelníčku

Pokud ještě nemáte plánování jídelníčku a s ním související nakupování v malíčku, pojdte si ho spolu s vařením podle této kuchařky osvojit. Potom vás už nepřekvapí zvolání: „Mami, mám hlad. Co bude k obědu/večeři?“ Budete totiž vědět, co přesně máte nakoupit.

- Naplánujte si, co budete vařit v nejbližších dnech. Rozmyslete si, jaké svačinky budete připravovat.
- Zkontrolujte zásoby potravin, a pokud něco chybí, запиšte si, co je potřeba dokoupit.
- Potraviny v lednici, ale také ve spíži můžete řadit za sebe podle data spotřeby, abyste zbytečně potraviny nevyhazovali.
- Pro lepší přehlednost skladujte potraviny podle druhu. I to vám může pomoci při orientaci ve vašich zásobách, při plánování i nakupování.



Kuřecí vývar

Od podzimu do jara ho máme na talíři každý týden. Možná se vám to zdá moc, ale takový pořádný vývar dokáže člověka postavit na nohy. Posiluje zdraví a imunitu a dnes se o něm mluví jako o jedné ze superpotravin. Navíc je zdrojem kolagenu a obsahuje želatinu. Čistý vývar z hrnečku mohou popíjet nejen děti. Hlavně je ale základem pro spousty skvělých jídel a vyplatí se ho mít vždy po ruce. Čistý vývar si můžete zamrazit do zásoby a použít následně v dalších receptech.

na 6,5l hrnec

cca 700 g kuřecích krků
nebo kuřecí skelet
5 očištěných mrkví
2 očištěné petržele
2 rozkrojené cibule
i se slupkou
1 celer o velikosti kedlubny
(pokud máte, tak
i rozkrojenou kedlubnu,
kousek zelí)
3 snítky petržele
4 kuličky nového koření
6 kuliček pepře
3 bobkové listy
sůl
voda na zalití (hrnec zalijte
téměř po okraj)

1. Suroviny vložte do hrnce v uvedeném pořadí. Mrkev a petržel předtím rozkrojte na poloviny nebo na čtvrtky (záleží na velikosti).
2. Obsah hrnce přiveďte k varu. Na povrchu se začne tvořit pěna. Seberte ji naběračkou a vylijte. Sbíráání pěny se můžete vyhnout tím, že maso dáte předem péct na cca 180 °C. Bude stačit 20 minut. Pečením masa začíná příprava tzv. consomé (silný hovězí vývar).
3. V hrnci vařte vývar alespoň 2,5–3 hodiny.
4. Po uvaření vývar scedte přes síto. Do čistého vývaru přidejte jen tu zeleninu, kterou máte rádi. Z kostí oberte maso.

tip

Do polévky je možné přidat i trošku libečku nebo několik stroužků česneku (hned na začátku). Vývar je kromě jiného také skvělým základem pro spoustu vynikajících jídel.

Kedlubnová polévka

1 lžíce ghí
½ cibule
600 g kedluben
400 g brambor
100 g mrkve
cca 400 ml vody,
ideálně vývaru
sůl
pepř
špetka muškátového oříšku

1. Na rozehřáté ghí přidejte nakrájenou cibuli a všechnu ostatní zeleninu nakrájenou na stejně velké kousky.
2. Zalijte vodou, přidejte sůl, pepř, muškátový oříšek a vařte do změknutí cca 15 minut.

tip

Do polévky je možné vmíchat i smetanu na vaření.



Špenátová polévka s hráškem a avokádem

1 lžíce ghí
½ cibule
1 stroužek česneku
0,5 l vývaru nebo vody
2 hrsti hrášku
500 g čerstvého špenátu
1 avokádo
sůl, pepř podle chuti

1. Na rozehřáté ghí přidejte nakrájenou cibuli a česnek, promíchejte a zalijte vývarem.
2. Přidejte hrášek a přiveďte k varu.
3. Stáhněte plamen a přidejte špenát. Krátce povařte a dochuťte solí a pepřem (ne dětem do jednoho roku).
4. Spolu s avokádem rozmixujte dohladka.

tip

Podávejte s natvrdo uvařeným vajíčkem. Skvěle chutná i s medvědíím česnekem. Ještě více vitamínů si můžete dopřát například přidáním klíčků řeřichy.



Květáková polévka

1 lžíce ghí
½ cibule
0,5 kg květáku
3 střední brambory
2 mrkve
cca 1 l kuřecího vývaru
sůl
pepř
špetka muškátového oříšku

1. Na rozeřtáté ghí přidejte cibuli, krátce orestujte a přidejte všechnu zeleninu nakrájenou na menší kousky.
2. Zalijte vývarem, osolte a opepřete dle chuti.
3. Vařte cca 10–15 minut do změknutí všech surovin.
4. Nakonec přidejte i špetku muškátového oříšku.
5. Polévku můžete (ale nemusíte) rozmixovat.



2 lžíce ghí
1 menší cibule
cca 1 kg dýně hokaido
cca 1,5 l vody
1 lžička sušeného tymiánu
kokosové mléko
1 hrst mixu semínek
nasekaná petrželka
2 nasekané listy medvědího
česneku (dobrovolné)
sůl

1. Na rozehrátém ghí krátce poduste cibuli. Na ni nasypete na kostičky nakrájenou dýni. Zalijte vodou, osolte a přihodte tymián.
2. Vařte do změknutí cca 10–15 minut. Dýni klidně trochu rozvařte, bude se lépe mixovat.
3. Tyčovým mixérem rozmixujte.

tip

Polévku můžete podávat s kapkou kokosového mléka, posypanou semínky (opraženými na pánvi) a čerstvou petrželkou.



Polévka z červené čočky

2 lžíce ghí
1 červená cibule
100 g mrkve
500 g pasírovaných rajčat
½ hrnku červené čočky
cca 500 ml vývaru nebo vody
1 špetka drceného kmínu
sůl, pepř dle chuti

1. Na rozehřátém ghí poduste nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev a promíchejte.
2. Vsypte červenou čočku a obsah hrnce zalijte pasírovanými rajčaty a vodou. Ochutte kořením a vařte do změknutí všech surovin cca 10 minut.

tip

Do polévky můžete podle chuti přidat také stroužek česneku, špetku kari nebo kokosové mléko či zakysanou smetanu na zjemnění.

Voda se při vaření odpaří a červená čočka nabobtná. Podle toho, jakou preferujete výslednou konzistenci, můžete do polévky přidat více vývaru nebo vody.

K polévce se výborně hodí tyčinky z kynutého těsta na pizzu, na které najdete recept na straně 65.



na noky:

30 g másla
1 vejce
60 g dětské krupičky
špetka soli, petržel
voda a sůl na uvaření

na polévku:

2 lžice ghí nebo olivového
oleje
cca 400 g nastrouhané mrkev
0,5 l vody (ideálně vývaru)
sůl
pepř
špetka drceného kmínu

1. Máslo utřete do pěny. Zašlehejte do něj vejce a přimíchejte krupici. Nakonec přidejte také nasekanou petrželku, sůl a promíchejte. Pomocí dvou lžiček tvarujte nočky a vhadzujte je do horké osolené vody. Vařte 30 minut.
2. Na ghí krátce orestujte nastrouhanou mrkev. Zalijte ji vodou a přidejte sůl.
3. Mrkev vařte do změknutí cca 10 minut. Podle chuti přidejte pepř a drcený kmín.

tip

Polévku můžete také rozmixovat a zjemnit 250 ml smetany na vaření. Místo drceného kmínu a pepře můžete přidat trošku kari koření.

