



30 MINUT V KUCHYNI

Chutně, snadno a bez námahy aneb více než 80 receptů, se kterými si v kuchyni odpočnete

30 MINUT V KUCHYNI



**S chutí do toho,
za půl je hotovo.**

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2023
192 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.30minutvkuchyni.cz**

ISBN 978-80-88387-69-5

Milé a milí,

s radostí a chutí vás vítáme na stránkách druhé publikace kuchařky 30 minut v kuchyni. Je to kniha, kterou jste v podstatě sestavili vy sami. Jasně, nestáli jste s námi v kuchyních a nesepisovali, kolik gramů mouky a kolik vajec je potřeba. Ale udělali jste to nejdůležitější – byli jste inspirací celého konceptu a všech receptů. Do kuchařky jsme totiž dali jen jídla a kategorie, o které jste si v průběhu roku říkali ve zprávách na našem instagramu a v e-mailech.

Vzali jste nás s sebou do vašeho dětství, k nedělní tabuli u milované babičky. Představovali jste nám vaše současné oblíbené recepty a toužili je zjednodušit a urychlit. Sdíleli jste s námi osvědčené tipy a triky, které mnohdy neznali ani naši kuchaři. To všechno jsme s velkou pokorou využili na stránkách této kuchařky. Moc vám děkujeme za přisun inspirace i užitečných informací.

O co jste si ve zprávách říkali? Měli jste chuť na omáčky. Chtěli jste si zpestřit snídaňovou rutinu. Už vás nebavilo jíst den co den stejné svačiny. Prahlí jste po

větší dávce zeleniny i nových polévkách. Honila vás mlsná i chuť na poctivá masová jídla hotová za pár minut. To všechno jsme si zaznamenávali.

A pak to přišlo – nasadili jsme si zástěry, časomíru nastavili na třicet minut a dali se do vaření. Výsledná kuchařka vás naučí 85 jídel, o kterých byste rozhodně neřekli, že je někdo může stihnout tak rychle. Zachrání vás ve spěchu. Spasí vás, když vám bude kručet v břiše. Zaženu hlad a potěší chuťové buňky. Ušetří vám spoustu práce a umožní vám trávit čas jinak než postáváním u sporáku. Zkrátka budou k dispozici, kdykoli budete potřebovat.

Moc vám děkujeme, že podle 30 minut v kuchyni vaříte a společně je s námi tvoříte. Je nám ctí plnit vaše gastronomická přání a potřeby a zároveň se od vás učit něco nového.

Doufáme, že si pochutnáte, že vám půjde vaření od ruky a že každý z receptů okamžitě zařadíte na seznam svých oblíbenců.



Technicky řečeno

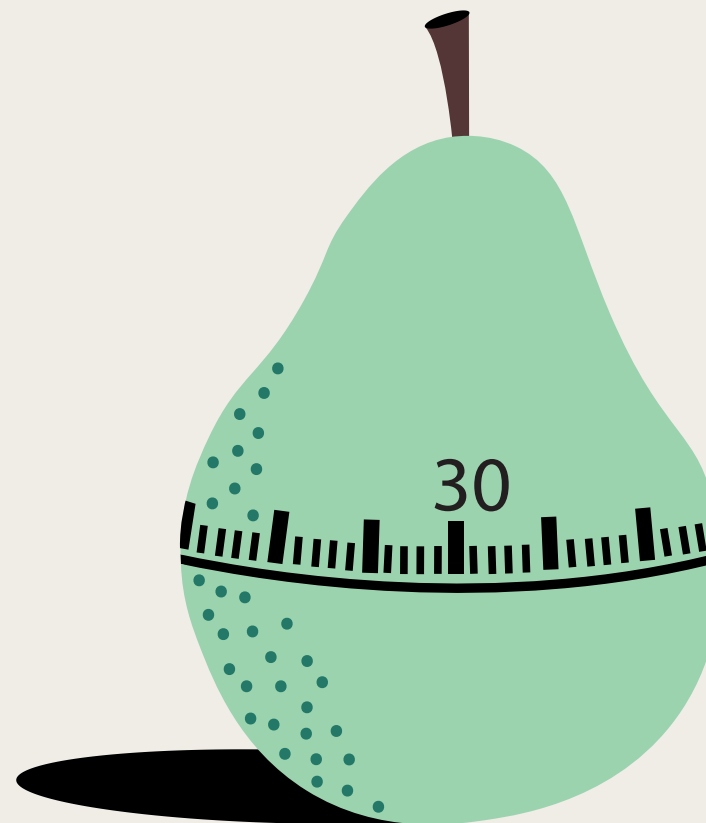
Co to přesně znamená „30 minut v kuchyni“? Že vás krájení, míchání, mazání, loupání a další šéfkuchařské aktivity zdrží v kuchyni nanejvýš půl hodiny. Některá jídla trvají o něco déle, ale vy jim u toho nemusíte asistovat – zatímco se vám „sama“ vaří, pečou nebo třeba chladí v lednici, můžete si vyřídit 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:

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

2) čas na „nicnedělání“ – čili dobu, během níž se jídlo vaří, peče nebo třeba chladí samo a vy si zatím můžete číst knihu, žehlit, zpívat nebo se starat o děti;

3) za jak dlouho jídlo naservírujete – což je doba, za kterou bude jídlo připravené k podávání (a to včetně „nicnedělání“, které v kuchyni vůbec trávit nemusíte).



Ať vám chutná

1. Kvalitní sůl je základ

Šéfkuchaři a gurmáni vědí: Není sůl jako sůl. Klasická sice splní svůj účel, ale kvalitní (třeba naše oblíbená vločková) pozvedne jídlo o třídu výš. Nebojte se do soli trošku zainvestovat – vyplatí se to!

2. Opékám, opékáš, opékáme

Než do kastrůlku přisypete další suroviny, koření nejdřív pěkně opečte na pánvi. Intenzivněji se rozvoní a vylepší finální výsledek. Jen si dejte pozor, ať ho nepřipálíte (třeba taková spálená paprika není žádná výhra).

3. Studené jídlo potřebuje více péče

Aby byly saláty a další studené pokrmy co nejlepší, potřebují o něco víc dochucovadel než teplá jídla. S kořením u dresinků proto rozhodně nešetřete a hezky si s ním vyhraďte.

4. Česnek a cibuli připravujte na poslední chvíli

Víme, že mnozí z vás připravují česnek a cibuli dopředu. To raději nedělejte – dost možná se tím totiž ošidíte o jejich aroma a výraznou chuť. Cibuli nakrájejte skutečně až při vaření. Časově náročné přípravě česneku se můžete vyhnout, když si koupíte česnekovou pastu, která zůstane dlouho ve formě.

5. Pořádně to rozpalte!

Doneslo se k nám, že spousta kuchařů zkouší šetřit čas tím, že dává maso na studený olej. To se pak nepropeče rovnoměrně. A tak radíme: „Posečkejte!“ Maso i zeleninu dávejte do pánve nebo hrnce až ve chvíli, kdy je olej pořádně rozehřátý.

6. Magická formule úspěchu na 5 plísmen: umami

Nezapomeňte na takzvanou pátou chuť alias umami, která většině jídel neskutěčně prospěje. Najdete ji v sójové omáčce, chilli, ančovičkách nebo vývaru.

7. Italové vědí aneb *Al dente* musí být

Až budou vaše těstoviny *al dente* (tedy uvařené, ale ne úplně doměkka), odeberte z nich trošku vody a zbytek scedte. Těstoviny pak ještě povařte

s omáčkou. Vodu z těstovin, tekuté zlato, použijte, pokud budete chtít omáčku lehce naředit.

8. (S)pařit se vyplatí!

Kdykoli budete do jídla přidávat syrovou cibuli (třeba při přípravě pomazánky nebo studeného salátu), ještě před použitím ji spařte horkou vodou. Pokud tento krok přeskočíte, hrozí, že bude cibule čpět.

9. Ubrousek vždy po ruce!

Než začnete zpracovávat maso, osušte ho ubrouskem – odstraní tak z masa vlhkost, která by při tepelné úpravě zbytečně ochlazovala pánev. Osušené maso se vám bude lépe opékat a zároveň se nemusíte bát, že na vás z pánve vyprskne rozpálený tuk.

10. Dokonalá rýže vyžaduje...

...propláchnutí. Jestli chcete rýži jak z prvotřídní asijské restaurace, několikrát ji před vařením propláchněte. Dokud z ní neteče čirá voda, pokračujte!

JAK ZACHRÁNIT JÍDLO

Vaše zelenina vypadá smutně? Pečivo ztvrdlo? Přehnali jste to se solí nebo čajem na sporáku? Nic není ztraceno! Poradíme, jak vybruslit z potenciální gastronomické katastrofy.

PROBLÉM: Zvadla mi zelenina.

→ Namočte ji do ledové vody.

PROBLÉM: Ztvrdlo mi pečivo.

→ Pokropte ho vodou a dejte do toustovače nebo do trouby.

PROBLÉM: Přesolil/a jsem jídlo.

→ Přidejte do něj trošku octa nebo nastrouhané syrové brambory.

PROBLÉM: Spálil/a jsem jídlo.

→ Přidejte do něj trochu cukru nebo medu, které vám pomohou zbavit se spálené chuti.

PROBLÉM: Převařil/a jsem zeleninu.

→ Udělejte z ní polévku nebo omáčku.



Omáčky

Račte vstoupit do kapitoly omáčkám zaslibené. Na dalších stránkách najdete naše oblíbené recepty, které jsme vyladili do posledního detailu. Vyzkoušejte třeba koprovku snů, dokonalou podzimní dýňovou nebo rychlou švestkovou omáčku, se kterou se blýsknete u nedělního oběda.



Sýrová omáčka

13 minut v kuchyni

6 minut nicnedělání

serviruji za 19 minut



Ingredience na 4 porce

50 g žluté cibule
1 stroužek česneku
100 g nivy
2 lžičky olivového oleje
100 ml vody
200 ml smetany ke šlehání (33 % tuku)
¼ lžičky mletého muškátového oříšku
100 g smetanového sýra
sůl
pepř

Postup

1. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte najemno a nivu nadrobte.
2. Nachystejte si menší hrnec a na středním plameni v něm rozpalte olivový olej. Poté do hrnce vložte nakrájenou cibuli a česnek a opékejte je 2–3 minuty na středním plameni.
3. Po opečení cibule a česneku do hrnce přidejte 100 ml vody, smetanu, nadrobenou nivu, muškátový oříšek, sůl a pepř, vše promíchejte a vařte 5–6 minut na středním plameni.
4. Po uvaření vypněte plamen, do hrnce přidejte smetanový sýr, celý obsah hrnce rozmixujte dohladka tyčovým mixérem a podávejte.
5. Omáčku můžete skladovat v lednici, kde vydrží cca 3–4 dny.

Tip

Omáčka se nejlépe hodí k těstovinám nebo bílému masu a na druhý den ji můžete použít i jako sýrovou pomazánku na chléb. Pokud chcete, aby omáčka při podávání dobře vypadala, můžete ji ozdobit čerstvou řeřichou a mletým pepřem.

Petrželová salsa s chilli

15 minut v kuchyni

0 minut nicnedělání

servíruji za 15 minut



Ingredience na 4 porce

1 stroužek česneku
20 g čerstvé chilli papričky
50 g žluté cibule
100 g čerstvé petrželové natě
šťáva z 1 menšího citronu
kůra z 1 menšího citronu (nastrouhaná
najemno)
kůra z 1 limetky (nastrouhaná najemno)
50 ml olivového oleje
sůl
pepř

Postup

1. Česnek oloupejte, chilli papričku nakrájejte najemno a cibuli oloupejte a také nakrájejte najemno.
2. Připravte si vyšší mixovací nádobu, dejte do ní petrželovou nať, šťávu a kůru z citronu, kůru z limetky, oloupaný stroužek česneku, olivový olej, sůl a pepř a vše rozmixujte tyčovým mixérem (směs nemusí být rozmixovaná zcela dohladka).
3. Do nádoby k rozmixované směsi přidejte nakrájenou chilli papričku a cibuli, promíchejte a podávejte.
4. Salsu můžete skladovat v lednici, kde vydrží 3–4 dny.

Tip

Tento typ salsy se nejlépe hodí ke grilovanému nebo pečenému hovězímu masu.

Sladkokyselá omáčka

5 minut v kuchyni

11 minut nicnedělání

servíruji za 16 minut



Ingredience na 4 porce

200 g meruňkové marmelády
100 ml vody
2 lžice sójové omáčky
1 lžice rajčatového protlaku
1 lžice bílého vinného octa
1 lžička sušené cibule
1 lžička sušeného česneku
1 lžička najemno nakrájené čerstvé chilli
papričky (lze nahradit mletým chilli)
10 g másla
sůl

Postup

1. Všechny ingredience (kromě másla) dejte do menšího hrnce a důkladně promíchejte metličkou. Výslednou směs přiveďte na středním plameni k varu (potrvá to přibližně 2–3 minuty) a následně ji nechte vařit 7–8 minut na středním plameni.
2. Po provaření směsi vypněte ohřev a přidejte do hrnce máslo. Poté si vezměte tyčový mixér a celý obsah hrnce rozmixujte do kompaktní, hladké konzistence.
3. Hotovou omáčku skladujte v lednici a spotřebujte do 1 týdne.

Tip

Tato omáčka se hodí k jakémukoli druhu pečeného nebo grilovaného masa.

Mexická rajčatová omáčka

16 minut v kuchyni

10 minut nicnedělání

servíruji za 26 minut



Ingredience na 4 porce

40 g žluté cibule
1 stroužek česneku
30 g másla
30 g slunečnicového oleje
1 lžice bílé pšeničné mouky hladké
250 g loupaných krájených rajčat z plechovky
1 lžička drceného kmínu
1 lžička mletého římského kmínu (lze nahradit 1 lžičkou drceného kmínu kořeného)
1 lžička sušeného oregana
1 lžička mletého chilli
1 lžice třtinového cukru krystal
70 ml vody
sůl

Postup

1. Cibuli i česnek oloupejte, cibuli nakrájejte najemno a česnek nastrouhejte na jemném struhadle.
2. Vezměte si menší hrnec a na středním plameni v něm rozehřejte máslo a slunečnicový olej. Následně do hrnce nasypete hladkou mouku a za stálého míchání ji opékejte 1 minutu na středním plameni.
3. Do hrnce přidejte nakrájenou cibuli, nastrouhaný česnek, loupaná krájená rajčata, drcený kmín, římský kmín, sušené oregano, mleté chilli, třtinový cukr a 70 ml vody a celou směs vařte za občasného míchání 9–10 minut na středním plameni.
4. Po uvedené době vypněte ohřev a celý obsah hrnce rozmixujte dohladka tyčovým mixérem. Výslednou směs dochutěte solí a podávejte; případně ji skladujte v lednici a spotřebujte do 1 týdne.

Tip

Hotovou omáčku můžete na závěr ozdobit najemno nakrájenou červenou cibulí.

Arašídová omáčka

15 minut v kuchyni

0 minut nicnedělání

servíruji za 15 minut



Ingredience na 4 porce

1 střední limetka (lze nahradit 1 malým citronem)
1 menší citron
1 hrst čerstvého koriandru (lze nahradit petrželovou natí nebo vynechat)
1 lžička mletého zázvoru (nebo 2 lžičky čerstvého, nastrouhaného najemno)
½ lžičky mletého chilli
200 g jemného arašídového másla
100 ml vody
4 lžice sójové omáčky
1 lžice medu v tekutém stavu

Postup

1. Připravte si vyšší mixovací nádobu a tyčový mixér.
2. Z limetky i z citronu nejprve na jemném struhadle ostrouhejte kůru a následně z nich vymačkejte šťávu.
3. Do mixovací nádoby nahrubo natrhejte koriandr, přidejte zázvor, limetkovou i citronovou šťávu a kůru, mleté chilli, arašídové máslo, 100 ml vody, sójovou omáčku a med a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka. Podávejte ihned.

Tip

Tato omáčka se skvěle hodí jako zálivka do salátů nebo k bílému masu. Po dokončení do ní můžete navíc přimíchat 15 g bílého sezamu.