

# Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková

SNADNÉ A RYCHLÉ RECEPTY  
podle @zapisnik\_obycejne\_mamy

**C** PRESS

# Mámina kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Lenka Krupičková**  
**Mámina kuchařka – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková



# Mámina Kuchařka

Lenka Krupičková



# OBSAH

---

10  
12  
14  
16  
18  
20  
22  
24  
26  
28  
30  
32  
34  
36  
38  
40  
42  
44  
46



## POLÉVKY

Cibulačka  
Cuketový krém s parmezánovými chipsy  
Čočková polévka s kořenovou zeleninou  
Krém z jarní cibulky  
Minestrone  
Špenátová polévka s pošírovaným vejcem  
Gulášová polévka s hlívou  
Žampionový krém  
Hovězí vývar  
Polévka z pečených rajčat  
Bramboračka s houbami  
Polévka z pečeného květáku s kari  
Dýňová polévka s kokosovým mlékem a zázvorem  
Zelňačka z kysaného zelí  
Krémová česnečka  
Brokolicovo-pórkový krém  
Kulajda  
Rajčatová polévka s mletým masem a orzem  
Krémová kuřecí polévka s kajunským kořením

50  
52  
54  
56  
58  
60  
62  
64  
66  
68  
70  
72  
74



## HLAVNÍ JÍDLA

Cottage pie  
Fazolový guláš  
Gratinované brambory se špenátem  
Gyros salát s těstovinami  
Smažená rýže s thajskou zeleninou  
Gratinovaný květák s bešamelem  
Čočka s kořenovou zeleninou  
Šunkofleky  
Noky à la carbonara  
Tortilly s fazolovou pastou a trhaným vepřovým  
Mac and cheese s kukuřicí  
Pečený květák v ochucené panko strouhance  
Dýňový guláš

|     |   |
|-----|---|
| 76  | Zapečený plněný lilek                           |
| 78  | Zapečené noky s rajčatovo-ricottovou omáčkou    |
| 80  | Těstoviny se smetanovou omáčkou a lososem       |
| 82  | Květákové placičky s čedarem                    |
| 84  | Kuře na paprice                                 |
| 86  | Chilli con carne                                |
| 88  | Palačinky se žampiony a pórkem                  |
| 90  | Těstoviny s dýňovou omáčkou                     |
| 92  | Koprová omáčka s cuketou                        |
| 94  | Sekaná s červenou čočkou                        |
| 96  | Rybí karbanátky                                 |
| 98  | Zapečená mexická rýže                           |
| 100 | Kuře na zelí                                    |
| 102 | Špenátové rizoto                                |
| 104 | Dušené vepřové s mrkví                          |
| 106 | Bramborové knedlíky plněné špenátem             |
| 108 | Zeleninové lasagne                              |
| 110 | Noky s panenkou a sušenými rajčaty              |
| 112 | Masové koule s ricottou v rajčatové omáčce      |
| 114 | Špekové knedlíky s cuketovým zelím              |
| 116 | Fazolky ve smetanovo-koprové omáčce             |
| 118 | Zapečené palačinky se špenátem a čerstvým sýrem |
| 120 | Omáčka na těstoviny z červené čočky             |
| 122 | Shakshuka s vejci                               |
| 124 | Cuketové rizoto                                 |

## DEZERTY

|     |  |
|-----|--|
| 128 | Hraběčiny řezy   |
| 130 | Mléčné řezy s tvarohovo-kokosovou náplní               |
| 132 | Jogurtový koláč s meruňkami                            |
| 134 | Kynuté lívance   |
| 136 | Mrkvový koláč s povidly                                |
| 138 | Čokoládové sušenky                                     |
| 140 | Kefírový koláč s kakaovou polevou a strouhaným kokosem |
| 142 | Jáhelník se švestkami a tvarohem                       |
| 144 | Křehké koláčky s tvarohovo-borůvkovou náplní           |
| 146 | Tiramisu z karamelových sušenek                        |
| 148 | Dýňové bábovičky                                       |
| 150 | Nepečený jablečný dort s tvarohem                      |
| 152 | Šátečky z tvarohového těsta s meruňkovým džemem        |



|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 154 | Rybízová bublanina         |
| 156 | Citronová bábovka          |
| 158 | Pistáciový cheesecake      |
| 160 | Povidlové buchty           |
| 162 | Jablečný závin             |
| 164 | Ovesný cheesecake s ovocem |



## **RYCHLÉ CHUŤOVKY**

|     |  |
|-----|--|
| 168 | Bramborové placky  |
| 170 | Cibulový quiche s tymiánem                                   |
| 172 | Šunková pěna   |
| 174 | Pizza toasty   |
| 176 | Špenátové muffiny s mozzarellou                              |
| 178 | Vajíčková pomazánka se sýrem cottage a pažitkou              |
| 180 | Zapečený italský chléb s mletým masem a žampiony             |
| 182 | Cuketové bramboráky  |
| 184 | Pórkový koláč s muškátovým oříškem                           |
| 186 | Plněné pečené brambory                                       |
| 188 | Těstovinový salát s grilovanou zeleninou a bazalkovým pestem |
| 190 | Pizza tyčky  |
| 192 | Španělská tortilla   |
| 194 | Salát s rukolou a pečenými bramborami                        |



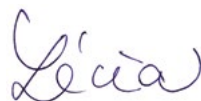
Milí čtenáři,

těší mě, že v záplavě kuchařek padl váš výběr právě na tu moji. Je za ní nespočet hodin vaření, ochutnávání, focení, psaní a taky několik spálenin :-). Nemyslím si, že vaření musí být složité a zdlouhavé nebo něco, o čem bychom si měli myslet, že to nezvládneme. Sama jsem se v kuchyni motala už od malička, a když nepočítám vaření z mouky a vody u prababičky v obýváku, tak jsem celé roky pozorovala, jaké dobroty vznikají pod rukama mojí babičky nebo maminky. Když jsem se seznámila se svým mužem, tak jsme často večery trávili společným vařením. Později se z vaření pro radost a zábavu stala tak trochu povinnost, když jsem musela každý den vymýšlet, co uvařím dětem. A v ten okamžik jsem se rozhodla, že si z téhle každodenní povinnosti udělám koníček. Začala jsem psát blog, časem jsem vzala do ruky také fotoaparát a alespoň prozatím jsem vyměnila paragrafy za vařečku.

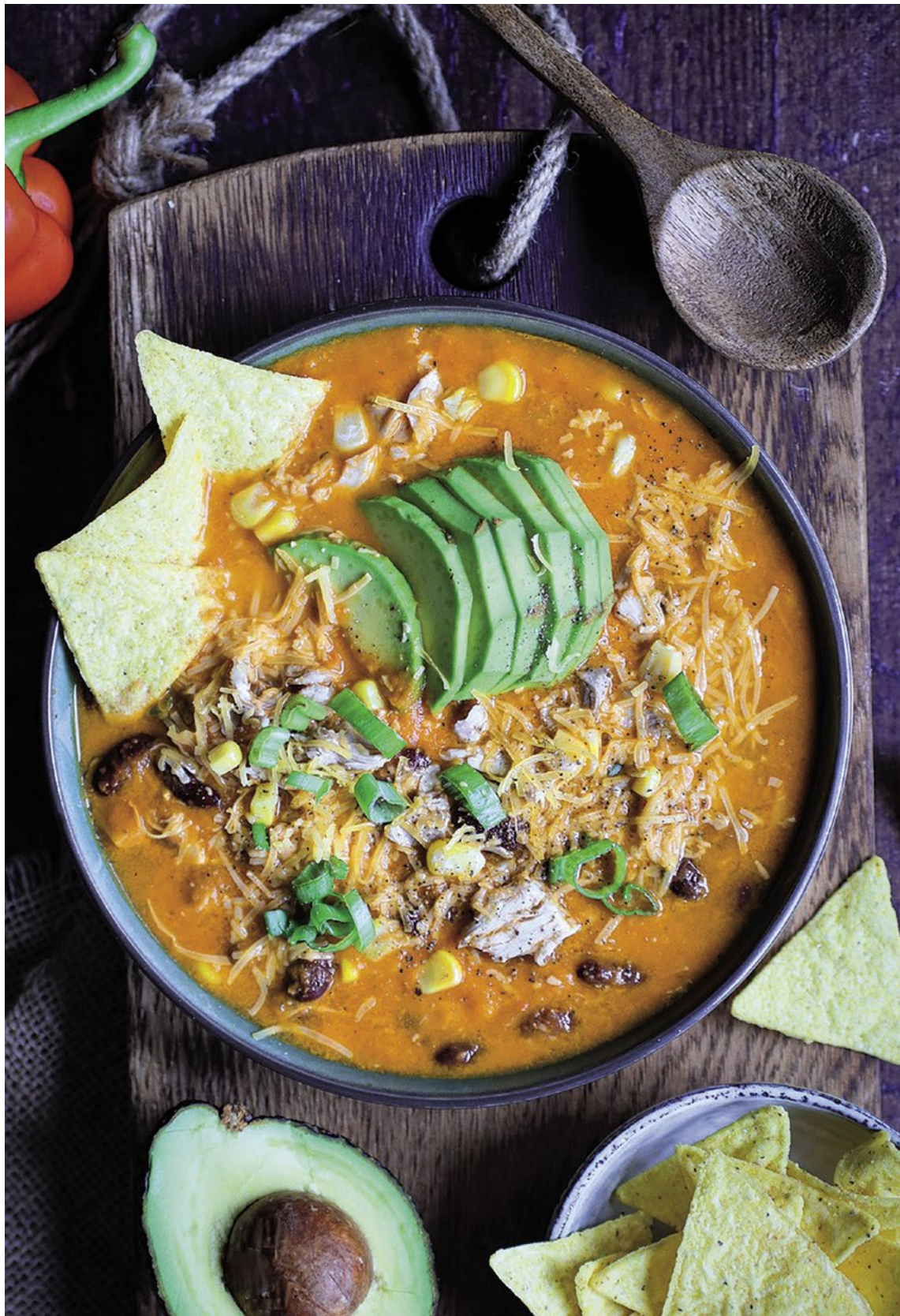
V mojí kuchařce najdete 90 receptů. Receptů, do kterých se nemusíte bát pustit, protože jsou rychlé, jednoduché a uvaříte je z dostupných surovin. Baví mě dávat klasickým receptům šmrnc, a tak v kuchařce objevíte třeba recept na koprovou omáčku s cuketou, sekanou s červenou čočkou a mnoho dalších. Nesmí chybět ani tradiční nebo méně obvyklé sladké recepty, polévky a recepty na malá jídla. Většina jídel je vhodná i pro malé strážníky a nechybí ani různé tipy, jak jídlo obměnit nebo upravit, aby bylo vhodné třeba i pro vegetariány.

Doufám, že vás budou mé recepty bavit a čas strávený v kuchyni i společným stolováním se stane příjemnou součástí vašeho života.

Dobrou chuť!



Lenka Krupičková



Polévky

# Cibulačka

---

*Základem dobré cibulačky je kvalitní silný vývar a bílé víno.*

*Věřte mi, že výsledek bude stát za to... Bon appetit!*

## NA 4 PORCE

### BUDEME POTŘEBOVAT

500 g žluté cibule  
2 lžíce másla nebo ghí  
1/2 lžičky cukru  
1 lžičku tymiánu  
200 ml suchého bílého vína  
1,5 litru hovězího vývaru, případně zeleninového vývaru  
2 bobkové listy  
2 snítky tymiánu  
sůl, pepř  
bagetu  
sýr

## POSTUP

- 1** Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. V hrnci rozeřejeme máslo, přisypeme cibuli, cukr a tymián a začneme společně opékat. Bude to trvat přibližně 30 minut. Cibule musí získat krásně zlatou barvu. Pro výsledek je to velmi důležité, takže na tomto kroku si dejme záležet.
- 2** Až bude cibule opečená, přilijeme víno a necháme ho během několika minut odpařit. Je to také důležitý krok, aby cibulačka zůstala pěkně navinulá a zároveň z ní nebyl cítit alkohol.
- 3** Nakonec přilijeme vývar, přidáme bobkové listy a snítky čerstvého tymiánu. Vše společně povaříme asi 30 minut. Osolíme a opepříme.
- 4** Cibulačku na talíři ozdobíme opečenými bagetkami, které lze zapéct s výraznějším francouzským sýrem.



BEZ MASA



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA





# Cuketový krém s parmezánovými chipsy

Až během sezóny nebudete vědět, co s cuketami, vzpomeňte si na tuto polévku. Je lehká, přitom krémová a křupavé sýrové chipsy jí dodávají na rafinovanosti.

## NA 4 PORCE

### BUDEME POTŘEBOVAT

máslo nebo ghí  
1 středně velkou cibuli  
cca 800 g cukety  
200 g brambor  
sůl  
pepř  
1,2 l zeleninového vývaru / vody  
smetanu ke šlehání  
1 stroužek česneku  
parmezán

## POSTUP

- 1 Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Když je cibule hotová, přidáme na kostičky nakrájenou cuketu (není třeba ji loupat, stačí ji jen důkladně omýt). Chvilí společně opékáme a poté přisypeme na malé kostičky nakrájené brambory. Základ polévky dochutíme solí, pepřem a zalijeme vývarem či vodou. Polévku přiklopíme a vaříme na mírném plameni cca 20 minut, aby brambory změkly.
- 2 Hotovou polévku rozmixujeme dohladka, zjemníme několika lžícemi smetany, dochutíme prolisovaným česnekem a nastrouhaným parmezánem (stačit bude menší hrst).
- 3 Parmezánové chipsy připravíme tak, že na plech vyložený pečicím papírem uděláme malé hromádky z nastrouhaného parmezánu. Troubu předejdeme na grilovací program a počkáme, až se hromádky spečou a zezlátnou. Chipsy dáme do polévky až těsně před servírováním, aby zůstaly hezky křupavé.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ MASA



BEZ LEPKU



OBSAHUJE MLÉKO





# Čočková polévka s kořenovou zeleninou

Čočku mají mnozí z nás spojenou s novoročním obědem, ale vařit ji jen jednou za rok by byla škoda, nemyslíte? Co takhle zkusit výbornou sytou polévku, kterou můžete podávat klidně i jako hlavní jídlo?

## NA 4 PORCE

### BUDEME POTŘEBOVAT

ghí nebo olej  
1 cibuli  
1 větší mrkev  
1 petržel  
1 stroužek česneku  
1 menší lžičku majoránky  
1,5 l zeleninového vývaru  
200 g hnědé čočky v suchém stavu  
2 bobkové listy  
2 větší brambory  
2 stonky jarní cibulky  
2 lžice octa  
sůl, pepř  
čerstvou petrželku  
nebo majoránku na ozdobu

## POSTUP

- 1 Na ghí nebo oleji necháme zesklivatět nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme očištěnou a na malé kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu, nasekaný česnek a majoránku. Vše společně asi 3 minuty pozvolna opékáme. Nakonec přilijeme zeleninový vývar.
- 2 Čočku propálchne a přidáme do polévky (pokud použijeme předvařenou, není třeba ji předem namáčet). Do hrnce vložíme také bobkový list, na kostičky nakrájené brambory a nakrájenou jarní cibulku. Polévku vaříme, dokud nejsou brambory, čočka i zelenina měkké (bude to trvat přibližně 30 minut). Nakonec polévku dochutíme octem, osolíme, opepříme a ještě krátce povaříme. Na talíři polévku ozdobíme čerstvou petrželkou nebo majoránkou.

### EXTRA TIPY

- ▶ Polévku můžete připravit také ze zbytku uvařené čočky nakyselo.
- ▶ Pokud chcete dobu přípravy výrazně zkrátit, použijte předvařenou čočku, kterou není třeba předem namáčet, nebo přímo konzervovanou, která je již uvařená a stačí ji přidat těsně před koncem vaření.
- ▶ Polévku můžete připravit bez masa nebo do ní nakonec přidat opečenou klobásku, párek nebo uzené maso.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ MASA



S MASEM



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA





# Krém z jarní cibulky

---

*Jemná jarní polévka, která bude na rozdíl od klasické cibulačky chutnat i malým strávníkům. Polévka je přirozeně bezlepková, ale díky přidaným bramborám je krásně hustá.*

## NA 4 PORCE

### BUDEME POTŘEBOVAT

2 lžice másla nebo ghí  
2 svazky jarní cibulky  
300 g brambor  
1,2 l zeleninového vývaru  
sůl  
pepř  
2 lžice citronové šťávy  
100 ml smetany ke šlehání  
čerstvé bylinky (např. pažitku)

## POSTUP

- 1** V hrnci rozehejeme máslo nebo ghí a přidáme očištěnou a nakrájenou jarní cibulku. Na mírném plameni opékáme, aby cibulka zesklotala (nesmí zhnědnout).
- 2** Brambory očistíme, nakrájíme na malé kousky a přidáme k jarní cibulce. Zalijeme vývarem, přivedeme k varu a přiklopené vaříme asi 30 minut.
- 3** Nakonec polévku rozmixujeme dohladka tyčovým mixérem, dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a zjemníme smetanou. Polévku podáváme ozdobenou nasekanou pažitkou.



VHODNÉ PRO DĚTI



BEZ LEPKU



BEZ MASA



BEZ LEPKU



OBSAHUJE MLÉKO



# Minestrone

*Italská hustá zeleninová polévka... Každý ji dělá trochu jinak, ale základem jsou rajčata, mrkev, fazole a celer. Další zeleninu můžete přidat dle sezóny a stavu ledničky. Já ji miluju! Můžete si ji dát klidně jako hlavní jídlo.*

*Dokonale vás zasytí a v zimě i zahřeje...*

## NA 4 PORCE

### BUDEME POTŘEBOVAT

olej nebo ghí  
1 cibuli  
100 g slaniny (lze vynechat)  
1 velký stroužek česneku  
3 mrkve  
8 žampionů  
4 řapíky celeru  
2 větší brambory  
4 velká rajčata  
3 lžice suchého červeného vína  
500 g rajčatové passaty (omáčka z pasírovaných loupáných rajčat)  
1 l zeleninového vývaru / vody  
250 g vařených bílých fazolí (odpovídá 1 konzervě)  
2 stonky kadeřávku  
sůl, pepř  
cukr  
parmezán (lze vynechat)  
čerstvé bylinky na ozdobu

### EXTRA TIPY

- Místo konzervovaných fazolí můžete použít i sušené, které je nutno předem uvařit.

## POSTUP

- 1 Na oleji nebo ghí zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme kostičky slaniny a nasekaný česnek a chvíli společně restujeme. Zeleninu nakrájíme – mrkev a žampiony na plátky, celer na malé kousky, brambory na kostičky a rajčata také na menší kousky. Nejdříve přidáme k cibulovému základu mrkev, poté celer. Nakonec přisypeme žampiony, brambory a také rajčata. Přilijeme víno a asi 10 minut společně podusíme.
- 2 Do zeleninového základu vmícháme rajčatovou passatu a také vývar, popřípadě vodu. Polévku asi 20 minut povaříme.
- 3 Nakonec do polévky přidáme propláchnuté fazole (Nálev, ve kterém jsou fazole konzervované, obsahuje velké množství nadýmajících látek, proto je důležité fazole důkladně propláchnout. Polévka pak bude lépe stravitelná.) a nasekaný kadeřávek. Na závěr ji ještě 5 minut povaříme. Minestrone dochutíme solí, pepřem, případně dosladíme cukrem a nakonec do ní vmícháme trochu nastrouhaného parmezánu.
- 4 Na talíři polévku ozdobíme čerstvou petrželkou a posypeme ještě trochu parmezánem.



VHODNÉ PRO DĚTI



S MASEM



BEZ MASA



BEZ LEPKU



BEZ MLÉKA