



Ljndeni

Šmak!

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Anna Austruy

Šmak! – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Ljndeni



ŠMAK!



ANNA AUSTRUY

ŠMAK!



Ljndeni

OBSAH



NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

01. Hummus z cvikly
02. Zemiakové lupienky so syrom a korením
03. Chlebový ježko s mozzarellou a šalviou
04. Chlebíky na štýl panzanelly
05. Kuracie krokety na karí korení
06. Špargľové rolky so šunkou
07. Mini špenátové muffiny s rokfortom
08. Tuniačie taštičky
09. Uhorkový šalát s mäťou
10. Cviklové poháre s pukancami
11. Rajčinové chlebíčky s horčicou
12. Taboulé na libanonský spôsob
13. Sardinkové hrianky na grile
14. Broskyne pečené so šunkou a bazalkou
15. Chlebový ježko so šampiňónmi
16. Falafel pečený v rúre
17. Šišky z karfiolu
18. Avokádo zapečené s vajičkom
19. Vajcia en cocotte s korením a pažítkou
20. Vajcia plnené tuniakom

ŠALÁTY

21. Šalát melónový
22. Taboulé s kukuricou
23. Avokádový šalát s citrusmi
24. Brokolicový šalát s wasabi
25. Sójový šalát s brokolicou
26. Červený šalát z jahôd a papriky
27. Carpaccio z cvikly

28. Šalát s tuniakom
29. Rajčinový šalát na taliansky spôsob

POLIEVKY

30. Hrášková krémová polievka z mandľového mlieka
31. Mrkvová kaša so zázvorom
32. Redkovková polievka s vňaťou
33. Miso polievka so zeleninou a tofu
34. Špargľový krém nastudeno s chrumkavými redkovkami
35. Uhorková polievka s kôprom nastudeno
36. Melónová studená polievka s rajčinami a jahodami
37. Mrkvový krém s kokosovým mliekom
38. Zelerový krém s jabĺčkami
39. Krém z redkovkovej vňate
40. Mrkvová polievka s kuracím mäsom
41. Hokkaido polievka so zázvorom
42. Papriková polievka s rozmarínom
43. Mrkvová polievka a pomarančové redkovky
44. Kukuricová polievka krémová
45. Polievka na sedliacky spôsob

MÄSITÉ JEDLÁ

46. Omeleta so slaninou a kelom
47. Crozets cestoviny na slanine a šampiňónoch
48. Filet mignon na kokosovom mlieku
49. Ragú z fazule a mäsa expresne
50. Bravčové medailóny na jablkovom víne
51. Rajčinové trofie cestoviny s klobásou

52. Hovädzie guľôčky s koriandrom
53. Chilli con carne
54. Cukina plnená s hovädzím mäsom, brokolicou a mrkvou
55. Wok s hovädzím mäsom, brokolicou a mrkvou
56. Hovädzí špíz s pečenými figami
57. Teľacia roláda s mozzarellou, šalviou a mladým hráškom
58. Teľacie guľôčky a valeriánový šalát s cibuľou
59. Plnené rajčiny
60. Chilli con carne nízkotučné
61. Hovädzie guľôčky s rajčinami
62. Wok s hovädzím mäsom a brokolicou
63. Cukinové lasagne s teľacím mäsom
64. Quiche s cukinou a šunkou
65. Králik na baskický spôsob
66. Tagliatelle carbonara s cukinou
67. Bravčové v karameli
68. Sviečkovica s horčicou a rajčinami
69. Cannelloni s baklažánom a hovädzím mäsom
70. Paprika plnená
71. Bravčové guľky s koriandrom
72. Petit salé na zelenej šošovici du puy
73. Cassoulet expresne

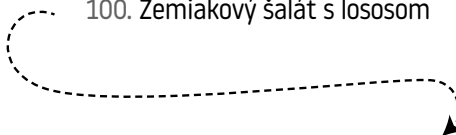
JEDLÁ Z HYDINY

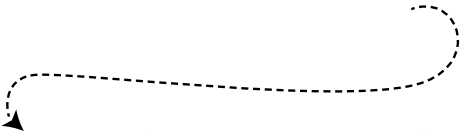
74. Morčacie soté na horčici
75. Kuracie nugetky obalené v kukuričných lupienkoch
76. Morčacie plátky na póríku

77. Kurací hrniec na thajský spôsob s čiernou ryžou
78. Kuracie plátky na fazuľových strukoch a mandliach
79. Konfitovaná kačica so slaninou
80. Kačacie plátky s figami a šalotkami
81. Kura na mrkve
82. Wok s kuracím mäsom so sójovou omáčkou
83. Kuracie ragú s cukinou a olivami
84. Morka na paprike a letnej zelenine
85. Morčacie kúsky na horčici
86. Nugetky z kuracieho mäsa
87. Kuracie mäso s olivami
88. Kurací hrniec s ananásom, ryžou a estragónom
89. Salónky z kuracieho mäsa s rajčinami a mozzarellou
90. Morčacie steaky na cibuľke a mäte
91. Osso-buco z morčacieho mäsa
92. Dusené morčacie na sladkokyslo
93. Morčacie stehná s feniklom

JEDLÁ Z RÝB

94. Krabí šalát s citrónovo-medovou zálievkou
95. Treska so sójovými bôbmi a sezamom
96. Salónky z merlúzy so zeleninou na horčici
97. Vyprážená treska s jemnou tatárskou omáčkou
98. Merlúza na mrkve a citróne
99. Pražma zapekaná na sicílsky spôsob
100. Zemiakový šalát s lososom



- 
101. Salónky zo pstruha na panvičke
 102. Losos na panvičke so zelerom
 103. Pad Thai s krevetami
 104. Paella
 105. Tuniačí tatársky biftek s kelom a mangom
 106. Tuniak so sezamom na zelenej fazuľke
 107. Pstruh s pečeným feniklom
 108. Parmica na špargli
 109. Rybí šalát na pare so špargľou
 110. Treska jednoducho a rýchlo
 111. Tresčie filé na parmezáne
 112. Wok s treskou na citróne
 113. Krevety na broskyniach a pistáciách
 114. Krevetie cestoviny
 115. Mušle na karí korení
 116. Treska na póriku
 117. Salónky z tresky s omáčkou z kešu orieškov
 118. Treska zapekaná
 119. Rybacie karí so zeleninou a ryžou
 120. Ragú z lososa
 121. Losos zapekaný na bylinkách
 122. Merlúza na mrkve s citrónom
 123. Chrumkavá ryba s rukolou
 124. Červené parmice na limetkách a zázvore
 125. Sardinky plnené bazalkou

126. Cestoviny s tuniakom
127. Šošovicový šalát s údenou treskou
128. Mušle na kokosovom mlieku s limetkou

ZELENINOVÉ POKRMY

129. Omeleta so šampiňónmi
130. Špagety carbonara na vegetariánsky spôsob
131. Vajíčka s rajčinami a cesnakom
132. Cukinové špagety s avokádovým krémom a mäťou
133. Conchiglioni s artičokami
134. Cestoviny s brokolicou
135. Cestoviny plnené špenátom
136. Fazuľové soté
137. Údené tofu na cibulke a mandliach
138. Zapekaný pastrnák na karí korení s orieškami
139. Galette z batatov
140. Carpaccio z cukiny a syra feta
141. Baklažán plnený bulgurom
142. Quiche bez múky s brokolicou
143. Baklažánový hrniec s cícerom
144. Frittata s hráškom
145. Šošovicový dal s cherry rajčinami
146. Taboulé z quinoj
147. Paprika grilovaná s kozím syrom a mäťou

148. Koláč z misky
149. Wok na vegetariánsky spôsob
150. Tekvicový koláč naslano s cibuľou a šalviou
151. Brokolicový koláč s kozím syrom
152. Koláč s rajčinami a rozmarínom
153. Pizza na letný spôsob
154. Zemiaková kaša s citrónovou šťavou
155. Zemiaky plnené kozím syrom a pažítkou
156. Mangold zapekaný s čerstvým kozím syrom
157. Cícerové guľôčky s cukinou
158. Cestoviny plnené špenátom
159. Hráškové rizoto s mäťou a citrónom
160. One pot šošovicový dal, bataty a vajce
161. Rajčiny plnené pšenicom a olivami

DEZERTY

162. Fondant čokoládový
163. Malinový koláč expresne
164. Jablkový koláč so škoricou
165. Koláč čokoládovo-orieškový
166. Soufflé s ricottou a limetkou
167. Ovocie pečené v rúre
168. Malinové koláčiky s mandľovým krémom
169. Lievance z mandľového mlieka
170. Stratený chlebík
171. Citrónový koláč
172. Čokoládový chlebík zo špaldovej múky
173. Slivkový koláč z ricotty
174. Čokoládový fondant
175. Čučoriedkový crumble z ovsených vločiek
176. Jahodové tortičky
177. Čučoriedkové tortičky
178. Marhuľová bublanina
179. Hruškové koláčiky
180. Pomarančový kompót s vanilkou a škoricou
181. Ananás opražený s vanilkou
182. Jablká zapekané na jablkovom víne
183. Mangovo-kokosový krém expresne
184. Rebarborový kompót s jahodami
185. Jogurtová zmrzlina s malinami
186. Sušienky čokoládovo-hruškové
187. Muffiny s čučoriedkami
188. Mliečna ryža z kokosového mlieka s limetkou
189. Panna cotta s mliečnou čokoládou
190. Horúce moelleux plné čokolády
191. Karamelový fondant
192. Vanilkový cheesecake
193. Fiadone s citrónovou príchuťou
194. Crumble s jablkami hruškami a banánmi
195. Pečené jabĺčka s pistáciami



STRUČNÝ ÚVOD...

KEĎŽE VEĽKÝM GURMÁNOM SA DÁ BYŤ AJ S MALOU ČASOVOU INVESTÍCIOU ČI NÍZKYM ROZPOČTOM, PREDSTAVUJEME VÁM VIAC AKO 190 VÝHODNÝCH RECEPTOV, KTORÝCH PRÍPRAVA VÁM ZABERIE IBA CHVÍĽKU.

Máte chuť si niečo uvariť, ale nemáte čas lúštiť komplikované recepty? Baví vás ochutnávať dobré ľahké jedlá, ale myšlienka, že strávite v kuchyni veľa času, vás zakaždým odradí? Zbožňujete varenie, no máte skresaný rozpočet? Ak ste na ktorúkoľvek z týchto otázok, alebo aj na všetky, odpovedali „áno“, do rúk sa vám práve dostalo jedinečné riešenie. Prehľadná kuchárska kniha s množstvom rôznorodých receptov uspokojí vašu túžbu po zdravých, rýchlych aj ľahkých jedlách. Nájdete v nej chutné recepty, ktoré vás nevyjdú draho. Ich príprava vám navyše nezaberie veľa času. Vaši hostia budú ohromení, stačí si iba vybrať tie správne ingrediencie a dobre ich skombinovať.

Táto kniha vám ponúka iba to najpodstatnejšie: stačí sledovať obrázky v smere šípk. Tak ako je isté, že $1 + 1$ rovná sa 2, je isté aj to, že s našimi viac ako 190 receptami dosiahnete zázraky.

NÁVOD JE JEDNODUCHÝ: postupujte podľa obrázkov, ktoré tvoria celý recept.

Vitajte v kuchyni jednoduchosti!



01 HUMMUS

z cvikly



1 malá konzerva
sardíniiek

+



1 malá uvarená
cvikla

+



2 PL arašidového
masla

+



Trocha vody



Mixovať

+



Šťava z 1 citróna

+



→



+



Pokvapkať olivovým
olejom

+



3 PL arašidov

+



PRE 4 OSOBY

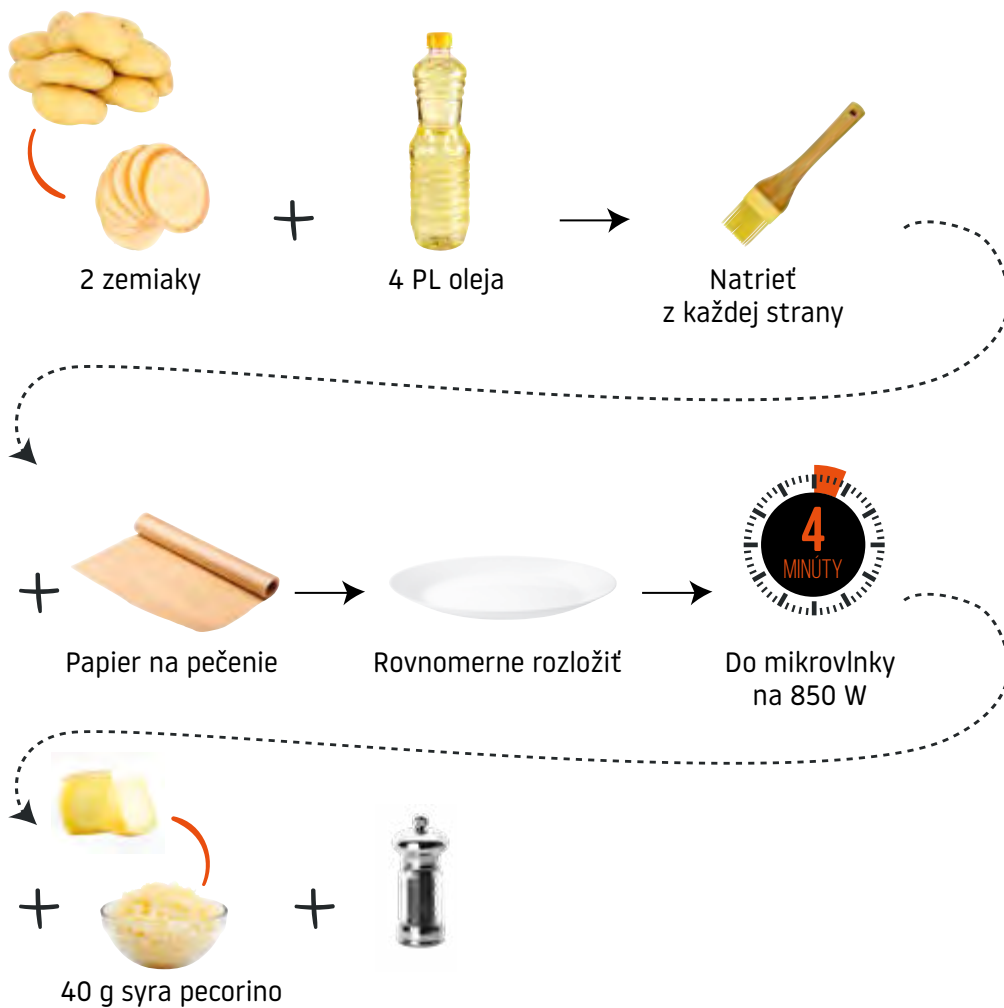
PRÍPRAVA: 15 MINÚT



02

ZEMIAKOVÉ LUPIENKY

so syrom a korením



PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 5 MINÚT



03

CHLEBOVÝ JEŽKO

s mozzarellou a šalviou



12 lístkov
šalvie

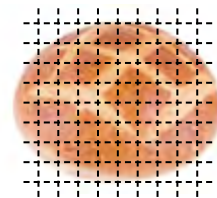
+



2 PL olivového
oleja



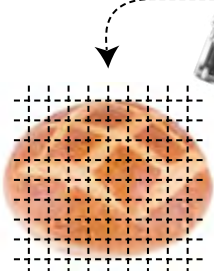
1 bochník
talianskeho chleba



Chlieb nakrájať
na mriežku
so zachovaním dna



3 gule
mozzarely



Vložiť suroviny
medzi rezy

+



+



V rúre na 200 °C

→



+



V rúre na 200 °C

NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

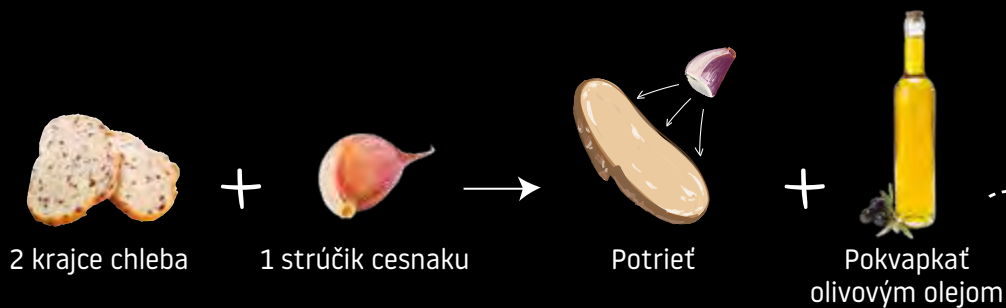
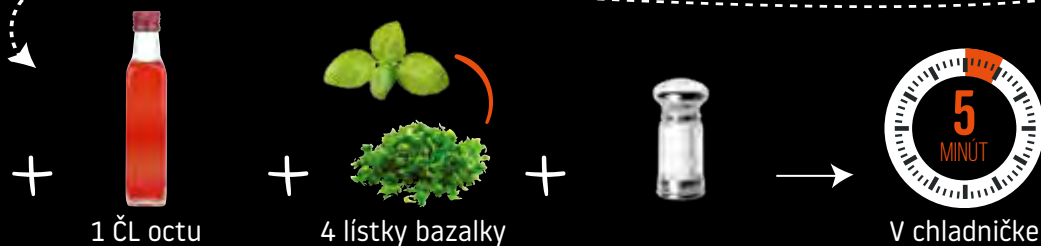
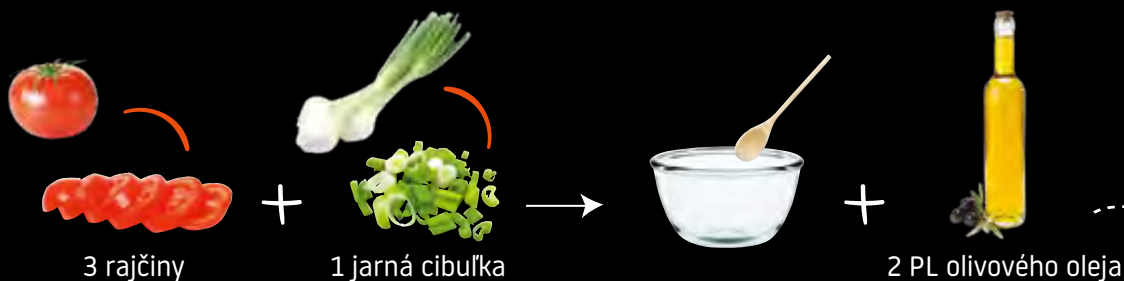
TEPELNÁ ÚPRAVA: 20 MINÚT



04

CHLEBÍKY

na štýl panzanelly



NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

NA 2 KRAJCE

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 2 MINÚTY

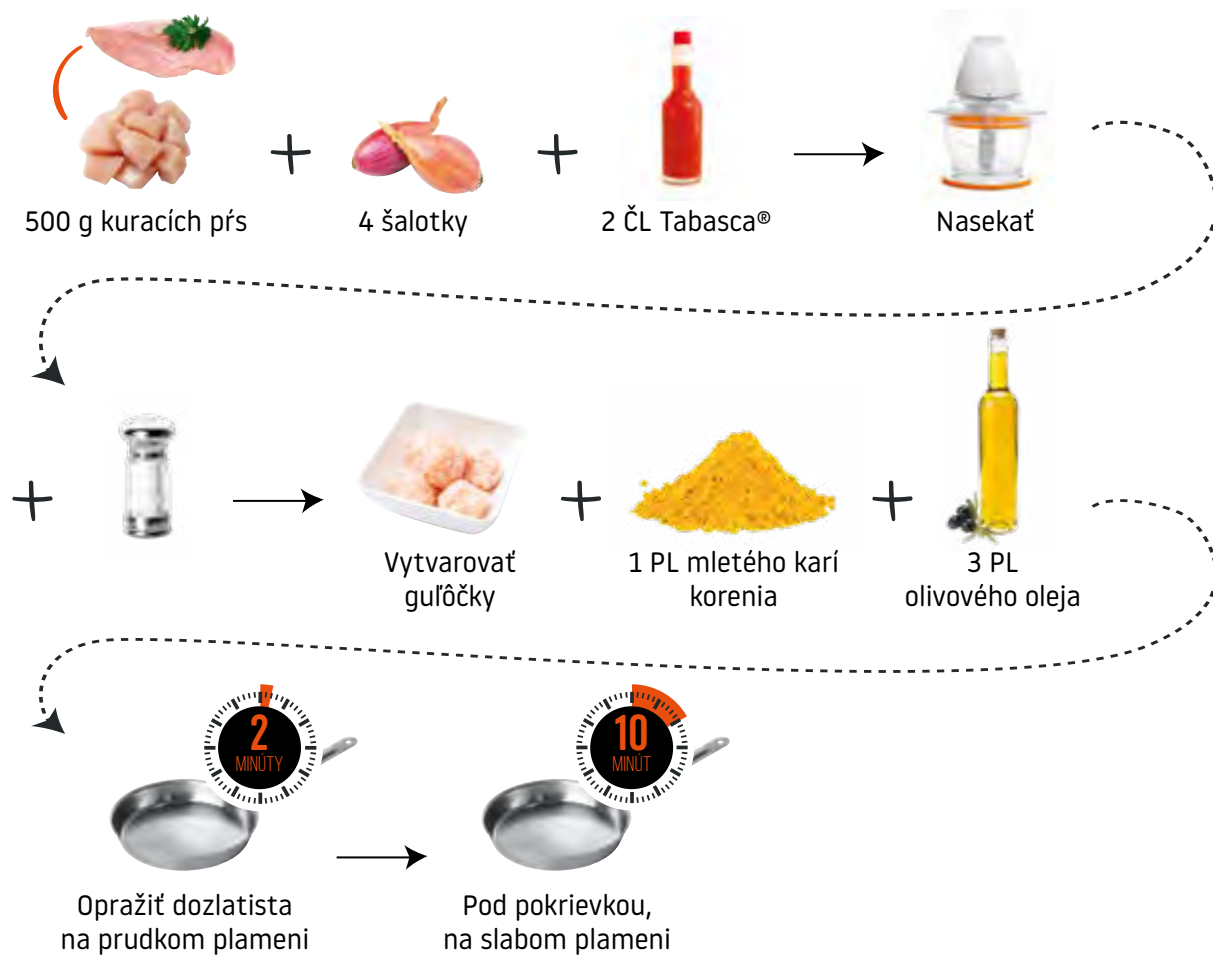
ODSTÁTIE: 5 MINÚT



05

KURACIE KROKETY

na karí korení



PRE 6 OSÔB

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 15 MINÚT



06

ŠPARGLOVÉ ROLKY

so šunkou

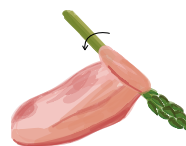


1 zväzok špargle

+



12 plátkov šunky



Zrolovať



Na panvici
(alebo na grilovacej platni)

+



Pokvapkať
olivovým olejom

+



+



1 PL oregana

PRE 6 OSÔB

PRÍPRAVA: 10 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 10 MINÚT



07 MINI ŠPENÁTOVÉ MUFFINY

s rokfortom



1 vajce



80 g múky



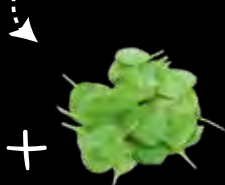
1/2 balíčka prášku
do pečiva



5 cl vody



5 cl mlieka



15 g čerstvého
špenátu



30 g rokfortu



V rúre na 180 °C

NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PORCIA NA 4 TAŠTIČKY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

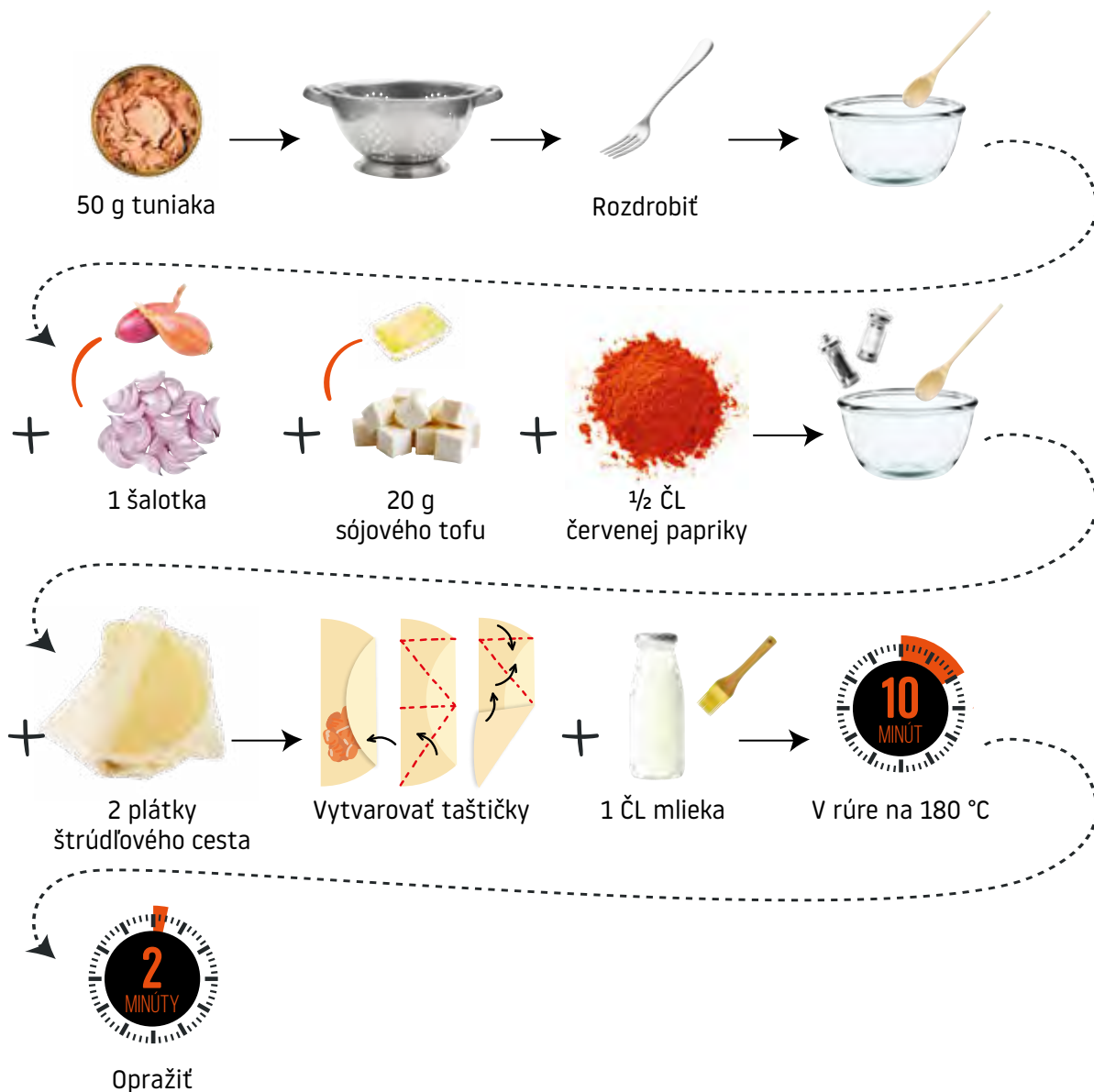
TEPELNÁ ÚPRAVA: 15 MINÚT



08

TUNIAČIE

taštičky



PORCIA NA 4 TAŠTIČKY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

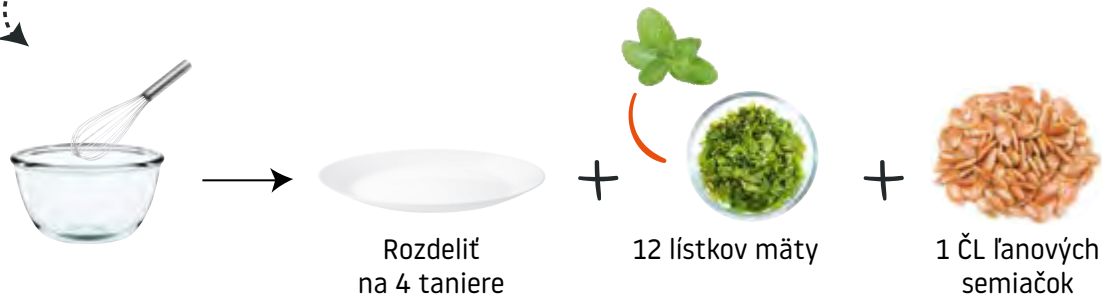
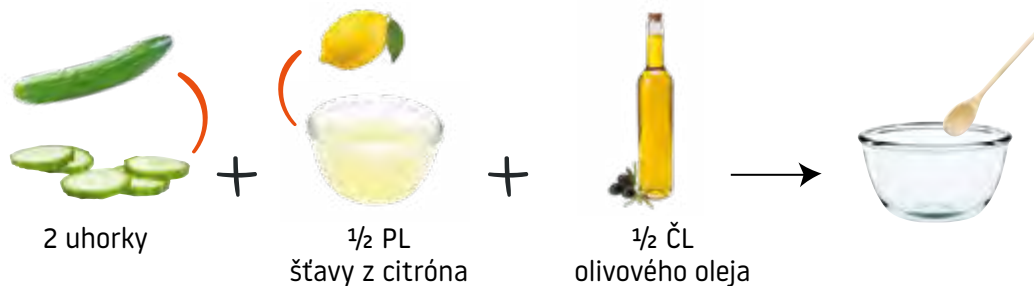
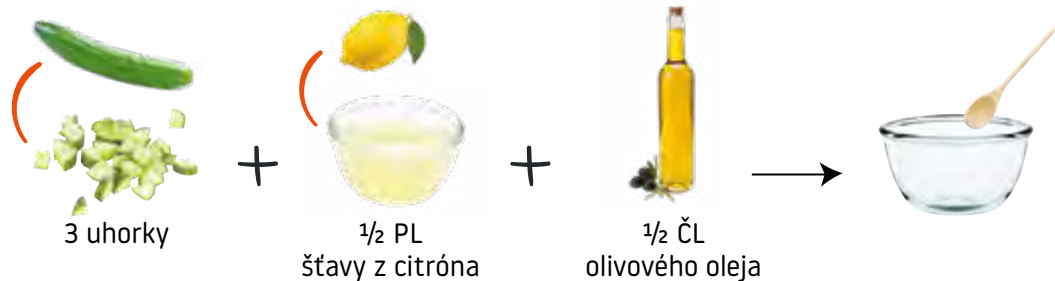
TEPELNÁ ÚPRAVA: 12 MINÚT



09

UHORKOVÝ ŠALÁT

s mäťou



NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

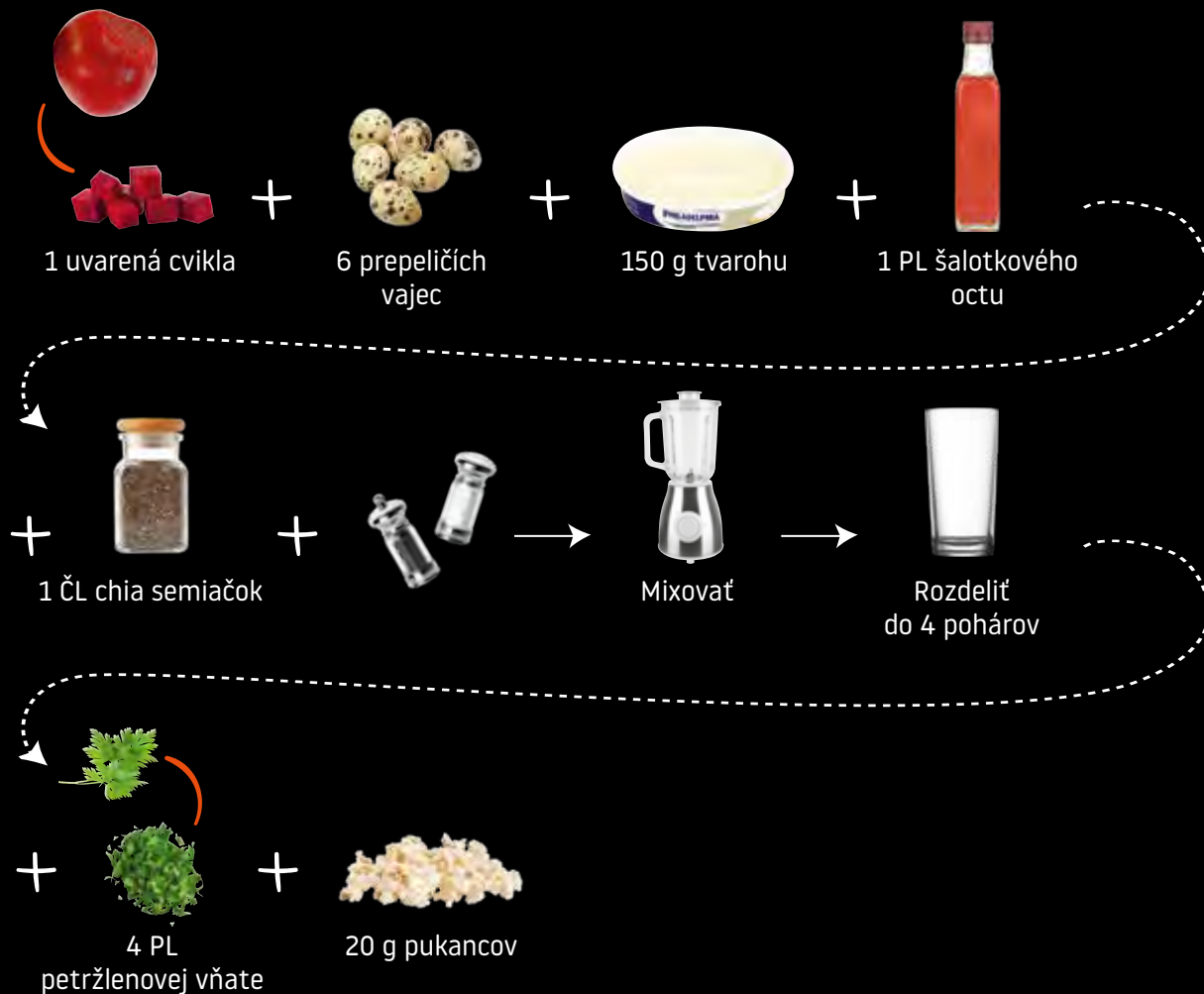
PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 20 MINÚT



10

CVIKLOVÉ POHÁRE *s pukancami*



PRE 4 OSOBY

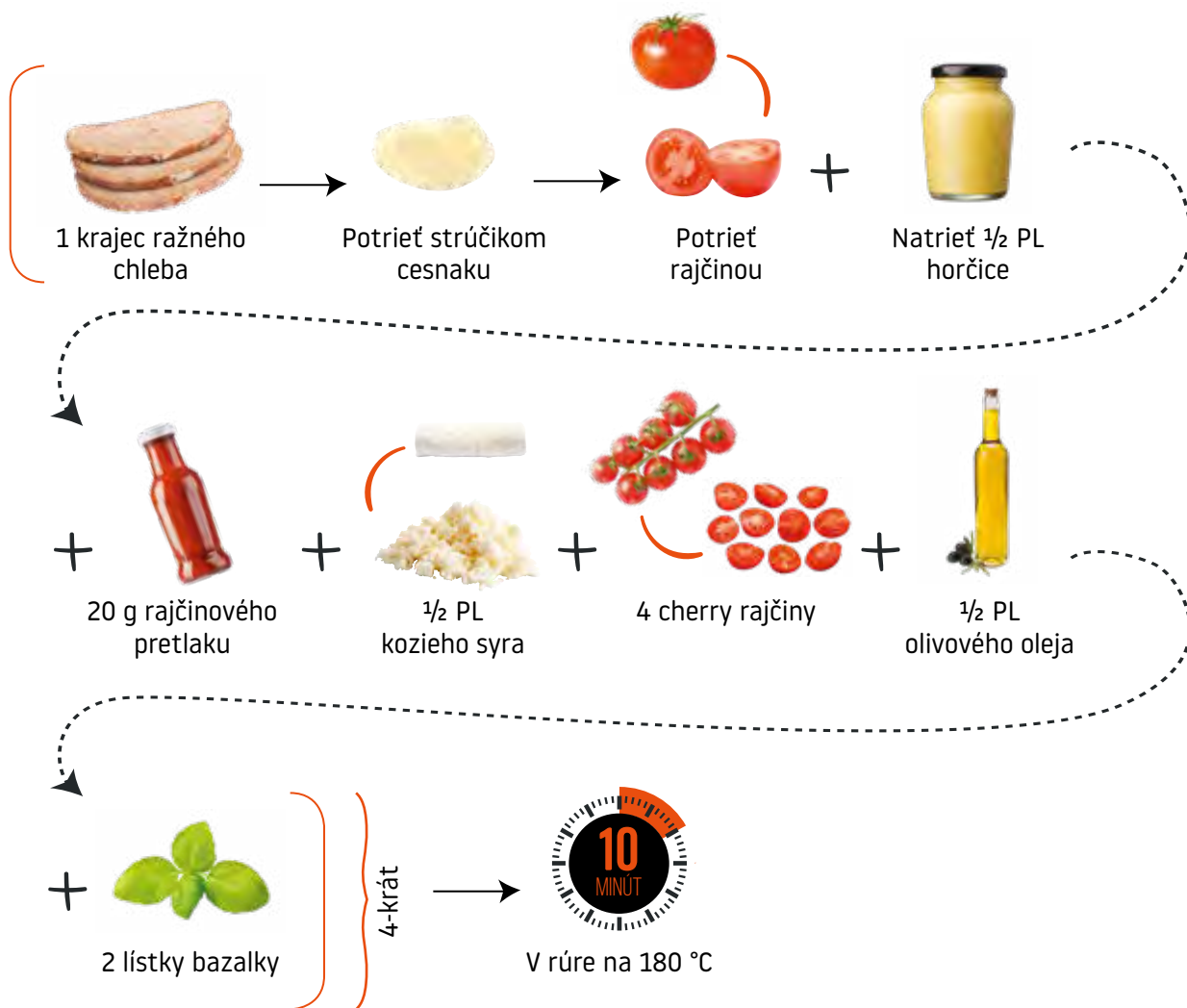
PRÍPRAVA: 10 MINÚT



11

RAJČINOVÉ CHLEBÍČKY

s horčicou



PRE 4 OSOBY

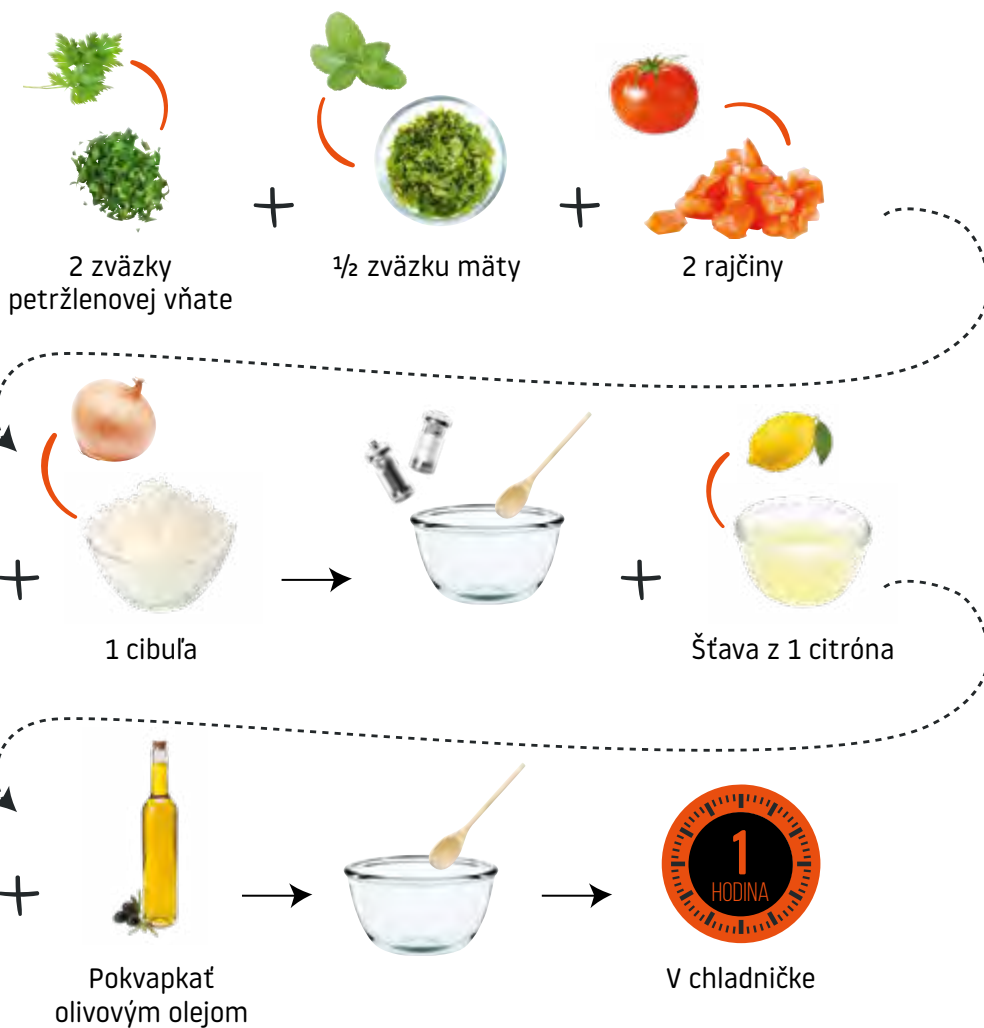
PRÍPRAVA: 15 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 10 MINÚT



12

TABOULÉ *na libanonský spôsob*



PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 20 MINÚT

ODSTÁTIE: 1 HODINA



13

SARDINKOVÉ HRIANKY

na grile



2 konzervy
sardíniiek v oleji

+



4 PL
citrónovej šťavy

+



Pažitka
na posypanie



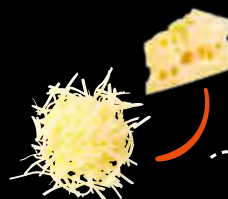
Roztlačiť

+



Natrieť na 8 krajcov
ražného chleba

+



60 g nastrúhaného
syra gruyére



Grilovať

→



Prekrojiť na
polovicu

PRE 4 OSOBY

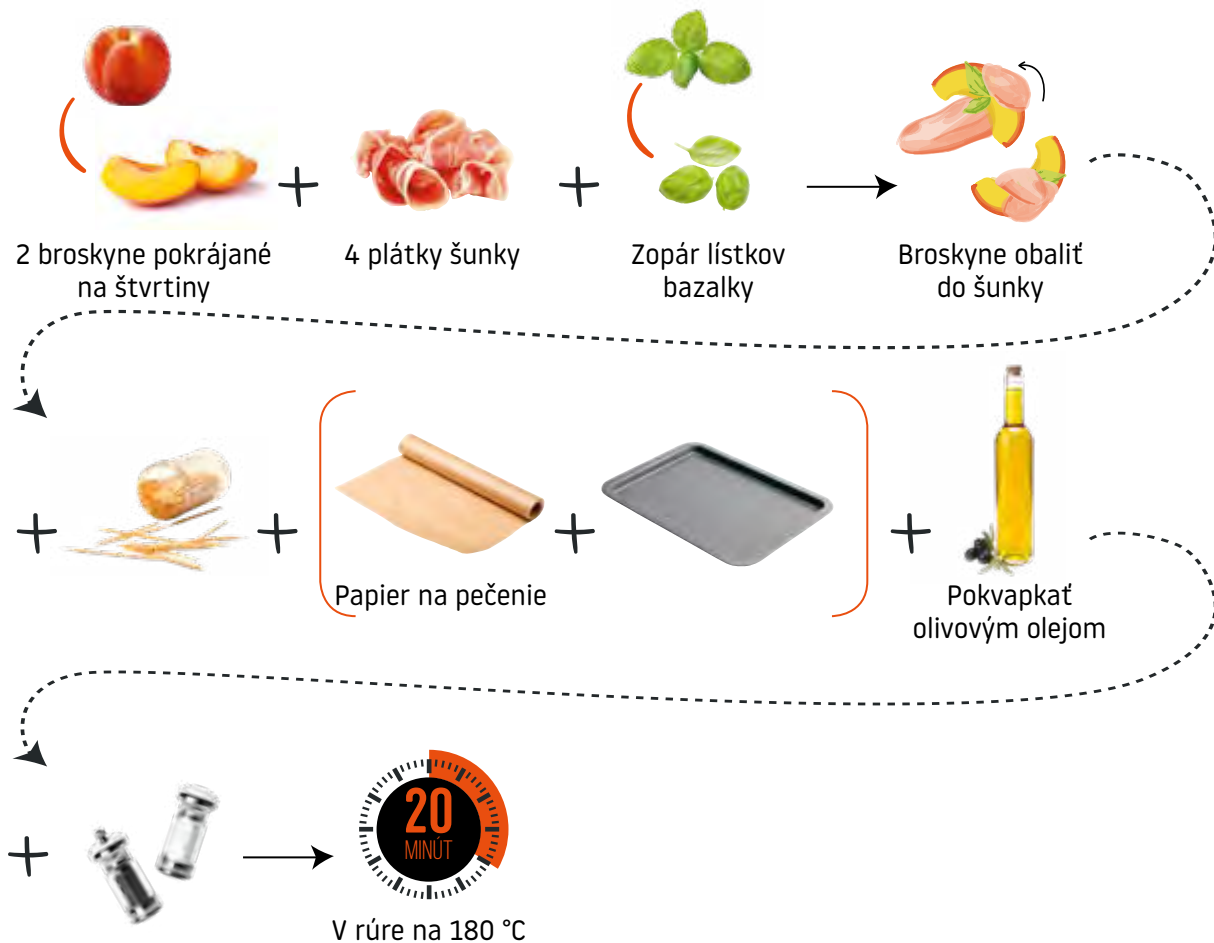
PRÍPRAVA: 15 MINÚT



14

BROSKYNE PEČENÉ

so šunkou a bazalkou



PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 15 MINÚT

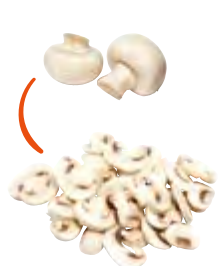
TEPELNÁ ÚPRAVA: 20 MINÚT



15

CHLEBOVÝ JEŽKO

so šampiňónmi



250 g parížskych
šampiňónov

+



2 PL
olivového oleja

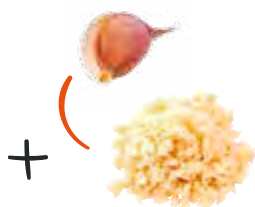
→



Na miernom
plameni



1 bochník
talianskeho chleba



2 strúčiky
cesnaku

+

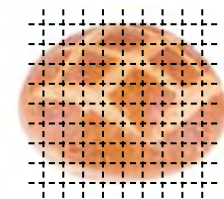


Za hrst
petržlenovej
vňate

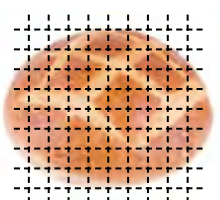
→



Na miernom
plameni



Chlieb nakrájať
na mriežku
so zachovaním dna



Vložiť suroviny
medzi rezy

+



400 g drvených
paradajok

+



150 g syra comté

→



V rúre na 180 °C

NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

PRE 4 OSOBY

PRÍPRAVA: 10 MINÚT

TEPELNÁ ÚPRAVA: 28 MINÚT

