

# MOJE PRVNÍ OPRAVDOVÁ KUCHAŘKA

Ája Drahoukoupilová





# MOŽE PRVNÍ OPRAVDOVÁ KUCHAŘKA

Ája Drahekoupilová



**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.*

Ája Drahokoupilová

# MOJĚ PRVNÍ OPRAVDOVÁ KUCHARKA

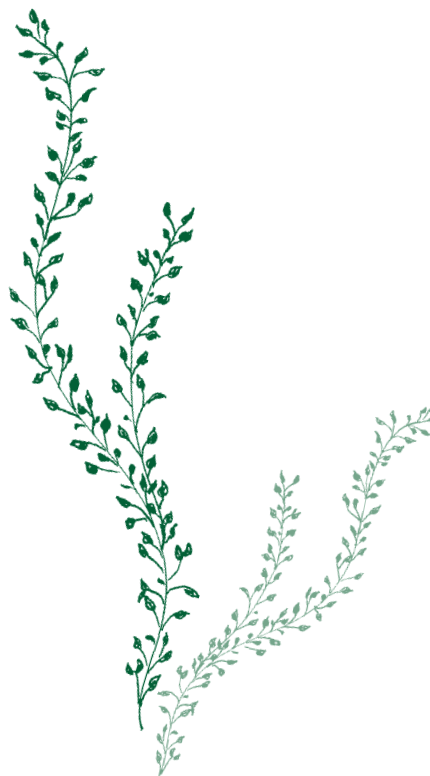
Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 7412. publikaci

Ilustrace Iva Gecková  
Odpovědná redaktorka Jana Novotná  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 400  
Vydání 1., 2019

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2019  
Cover Photo © Petr Pavlíček

ISBN 978-80-271-1188-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2196-0 (print)



## *Obsah*

Pár slov na úvod	6
Pár slov ke kuchařce	9
Tak tohle jsme my	11
<b>LEDEN</b>	13
<b>ÚNOR</b>	41
<b>BŘEZEN</b>	69
<b>DUBEN</b>	97
<b>KVĚTEN</b>	123
<b>ČERVEN</b>	157
<b>ČERVENEC</b>	189
<b>SRPEN</b>	221
<b>ZÁŘÍ</b>	251
<b>ŘÍJEN</b>	283
<b>LISTOPAD</b>	317
<b>PROSINEC</b>	355
<b>Jahodový trifle Dity P.</b>	385
Tipy a triky	388
Poděkování	397
Abecední seznam receptů	399

## *Pár slov na úvod*

Holky, kluci a vůbec všichni, kdo začínáte s vařením,

ráda bych vám s pomocí téhle kuchařky usnadnila začátky v kuchyni a ukázala vám, že vaření a pečení je zábava a není vůbec složité, nudné nebo namáhavé. A taky že i vy si dokážete upéct štrúdl, udělat sushi nebo zavařit meruňkový džem.

Když jsem přemýšlela, pro koho bude moje kuchařka určená, mojí první myšlenkou bylo – přece pro holky a kluky, kteří začínají vařit! Pro mě je vaření součástí každodenního života, ale chápu, že ne všichni to mají stejně. Jenže pak mi řekl jeden dospělý: „Já umím akorát míchaná vajíčka, takže si tu tvoji kuchařku taky koupím!“ A tak mi bylo jasné, že by to měla být kniha pro VŠECHNY, kteří s vařením začínají, a je jedno, jestli jim je deset, čtrnáct nebo třicet.

Možná si říkáte: „Proč bych se měl/a učit vařit?“ Jasně, je jednoduché zvednout telefon a objednat si pizzu, kterou nám dovezou až pod nos. Jasně, je jednoduché říct mamce: „Mám hlad, co bude k jídlu?“ Ale mezi námi – dováženou pizzu nejde jíst věčně, a ruku na srdce, není divné si třeba v patnácti nechat od rodičů mazat chleba? Není lepší pustit se do toho sám, dokázat, že něco umím, a získat sebejistotu v tak důležité a zajímavé oblasti, jako je vaření a pečení? Jíst musíme přece celý život, a co se naučíme, to už nezapomeneme. ☺



Recepty v mojí kuchařce jsou jednoduché, pokud dodržíte uvedený postup, všechno by se mělo povést na jedničku (nebo přinejhorším na dvojku ☺). Navíc na použitých surovinách není nic zvláštního, většinu z nich míváte určitě běžně doma. A když ne, není problém je sehnat.

Všechna jídla jsem osobně vyzkoušela na svojí rodině, takže pokud u receptu neuvádím něco jiného, vystačí vám množství surovin na pět porcí. U receptů navíc najdete taky dobu přípravy – nejrychlejší jídla budete mít hotová do půlhodinky, ta o chlup těžší do hodinky a na některé pracnější pokrmy budete potřebovat přes hodinu času. Doba přípravy najdete hned na začátku receptu a poznáte ji podle následujících značek:



Jídlo bude hotové do 30 minut



Jídlo bude hotové maximálně do 60 minut



Jídlo bude hotové za 60 minut a víc

Než se pustíme do vaření, mám pro vás ještě pár rad, aby všechno klaplo:

- Snažte se vařit co nejčastěji. Nejlepší je udělat si v kuchyni něco každý den, nebo alespoň obden. Pro začátek si můžete vzít na starost jen škrábání brambor nebo krájení zeleniny na salát a nechat vařit mamku a postupně si budete přibírat víc a víc činností. Uvidíte, že časem si budete ve všem jistější.
- Začněte tím nejjednodušším – například pomazánkami, kdy jen v míse smícháte několik surovin. Doporučuju třeba tuňákovou (Září, str. 253) nebo vajíčkovou pomazánku (Březen, str. 93). Dalším krokem pak může být nepečený piškotový dort s broskvemi (Srpen, str. 235), litý perník na plech (Únor, str. 43) nebo boloňská omáčka (Březen, str. 86). Jakmile tohle zvládnete, nabydete jistoty, že dokážete uživit celou rodinu, to mi věřte.
- Pokud děláte recept poprvé, držte se předepsaného postupu, experimentovat můžete později.
- Pište si k receptům vlastní poznámky. Pokud je na vás jídlo třeba moc sladké, napište si vedle: „Moc sladké, nedávat 5 lžic cukru, ale jen 3!“ Já to tak dělám a pomáhá mi to, protože do doby, než vařím recept znovu, většinou všechny svoje postřehy úspěšně zapomenou.
- Začněte pomáhat rodičům s nákupy a chodte nakupovat i sami. Zjistíte, že existuje několik druhů brambor, že čočka není jen hnědá, ale taky červená, černá nebo zelená, že mouka není jen hladká, hrubá a polohrubá, ale i celozrnná, žitná nebo špaldová... A až nastane ten okamžik, kdy vám při pohledu na nějakou surovinu v obchodě naskočí v hlavě jídlo, které by se z ní dalo uvařit, můžete se už počítat mezi opravdové kuchaře.
- A hlavně: NIČEHO SE NEBOJTE! Je to přece jenom vaření, nejde o život (hlady neumřete, rohlík si dokážete namazat vždycky). ☺



## *Pár slov ke kuchařce*

- Kniha je rozdělená do 12 kapitol podle měsíců v roce. V každém měsíci najdete recept na hlavní jídlo, něco sladkého a doplňující recepty ze sezónních surovin.
- V každé kapitole jsem pro vás připravila *Školu vaření*, ve které se podle fotopostupu naučíte připravit složitější recept.
- U každého měsíce je pak ještě něco navíc – třeba narozeninové menu, vánoční cukroví, jedlé dárky nebo tipy na piknik v přírodě.
- V kuchařce se taky seznámíte podrobněji s některými základními potravinami, dozvíte se o nich spoustu zajímavostí a naučíte se základní tipy a triky ze světa vaření.
- A jako třešnička na dortu vás čeká i speciální recept, který jsem pro vás připravila se známou kuchařkou Ditou P.

Tahle knížka se jmenuje *Moje první opravdová kuchařka* a přesně taková i je. Sestavila jsem si ji sama a i fotky jsem si fotila sama. Není dokonalá, ale v tom je právě její kouzlo. Někdy totiž může být dokonalé i to, co je nedokonalé! Takže když lehce připálíte koláč nebo se vám nepodaří výstavně ozdobit vánoční perníčky, nezoufejte. Je to vaše dílo a nikdo jiný by to neudělal tak jako vy...

Držím vám palce! ☺





## *Tak tohle jsme my*

Je nás celkem pět, ale když počítám i kočku a psa, už je nás sedm. Vařit pro takovou bandu není nikdy nuda a rozhodně to může být pořádná legrace, jak se dozvíte na dalších stránkách. ☺

**Táta Michal** se rád dobře nají a dokáže vykouzlit velké dobroty ze zdánlivě obyčejných surovin. Když vaří, máme sice plný dřez nádobí, ale na plotně plné dobrého jídla. Má rád červené víno, hovězí po burgundsku a mléčnou čokoládu. Nechutná mu koprovka.

**Máma Iva** stíhá spoustu věcí, o všechny se stará, skvěle vaří, peče a píše knížky pro děti. Má ráda palačinky, chleba s pořádnou vrstvou másla a nikdy by nesnědla tlačenku.

**Brácha Adam** cvičí taekwondo a v jednom kuse jí. Libuje si v takových kombinacích, jako je třeba houska s máslem a džemem, k tomu pizza, pár plátků šunky a kakao.

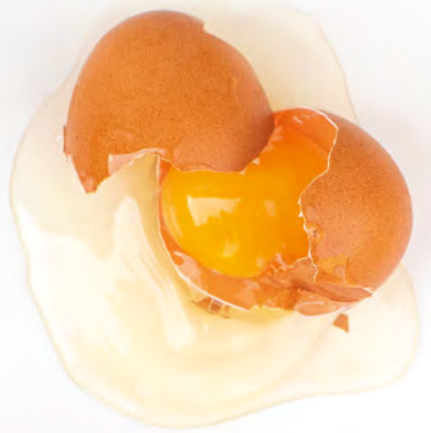
**Ségra Adélka** je smíšek rodiny a velký jedlík. Pokaždé když dojí, přijde za pět minut do kuchyně se slovy: „Mám hlad, prosím, dejte mi najíst, přece byste mě nenechali umřít hlady!“ Kromě cukety a brokolice jí úplně všechno.

**Já Ája** nejraději vařím, peču a hlavně jím. Taky ráda spím – pokud to jde, tak klidně do oběda. ☺  
Neodolám čokoládě, parmazánu a marshmallows.

**Pikola** je šestiletá fenka, pro kterou jsme si jeli 150 kilometrů daleko a přivezli jsme s ní i pořádný náklad blech. Má ráda granule a maso jako každý pes, ale navíc miluje okurku, jablka a vejce natvrdo.

**Clooney** je naše kočka, co neustále něco ničí svými drápy, miluje vyhřívání na sluníčku a kapsičky pro kočky. Jo a taky žampiony a vajíčka.





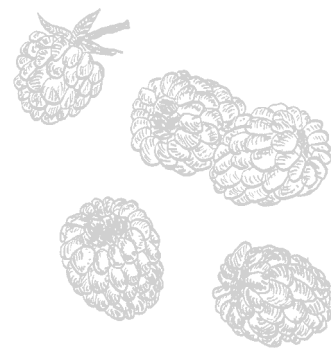
# LEDEN

*Leden, to je pro mě peklo. Myslím tím peklo ve škole – samé zkoušení, písemky a známky, známky, známky! Mám pocit, že v lednu nedělám nic jiného, než že se učím. Ale abych měla na to učení hodně síly a energie, je potřeba dobré a kvalitní jídlo. V tomhle se teda neošidím, to ne. Takže sladoučké lívance s ovocem, šťavnaté masové kuličky nebo křupavé domácí hranolky jsou ta pravá jídla pro tenhle měsíc! 😊*



+

# Rychlé lívance



30

*Nezapomenu na to, jak máma čekala moji malou ségru, měla různé „chutě“ a jednou v noci se rozhodla usmažit si lívance. Já jsem se vzbudila, pomohla jí ušlehat šlehačku a přesně ve dvě hodiny v noci jsme zasedly ke stolu a pustily se do té hostiny. Dodnes mě někdy uprostřed noci popadne chuť na lívance. Ne, nejdu je hned smažit, ale ráno vstanu dřív, udělám si těsto a vytáhnu pánvičku. Musím ale počítat s tím, že vůně vyláká z postelí i ostatní členy rodiny, takže těsto dělám rovnou z dvojnásobné dávky... ☺*

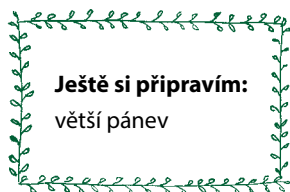
## Co budu potřebovat:

### • na lívance

- 200 g hladké mouky
- 2 lžičky kypřicího prášku
- špetku soli
- 1 vanilkový cukr
- 2 menší vejce
- 300 ml plnotučného mléka
- 1 lžíce másla
- máslo nebo slunečnicový olej na smažení

### • na dozdobení

- řecký jogurt, zakysanou smetanu, datlový nebo javorový sirup, ořechy a ovoce

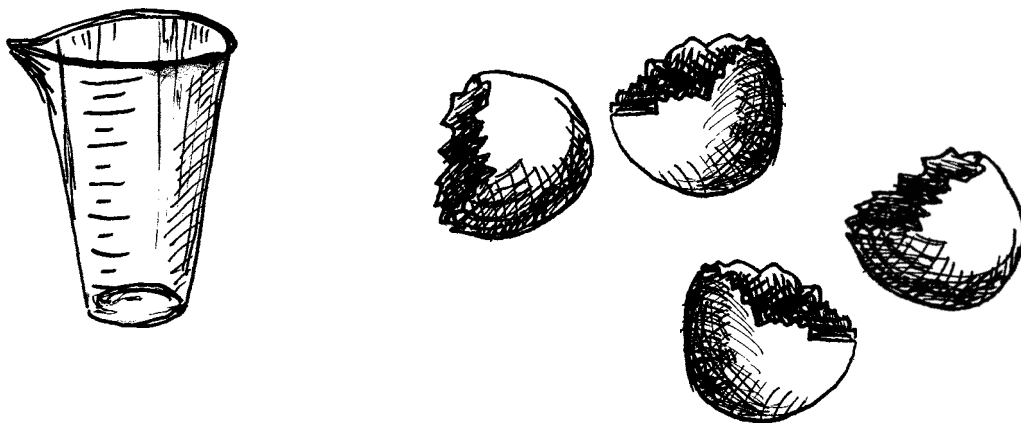


**Ještě si připravím:**  
větší pánvev



## Jak na to:

- Nejdřív promíchám v míse odváženou mouku, kypřicí prášek, špetku soli a vanilkový cukr.
- Mléko naliju do plecháčku, přidám do něj lžici másla a mírně je zahřeju na sporáku, aby se máslo rozpustilo.
- Do mističky rozklepnu vajíčka, rozšlehám je vidličkou a přiliju k nim vlažné mléko s máslem. Pak všechno promíchám.
- Do mísy s moukou postupně vlévám tekutou směs z mléka, másla a vajíček. Míchám rychle, aby se netvořily hrudky, a nepřestávám, dokud nevytvořím husté těsto.
- Na větší pánvi si rozežreju oříšek másla (to je asi tolik, kolik naberu na lžičku od čaje) nebo kapku oleje, naběračkou na pánev nalévám lívancové těsto a tvořím malé lívanečky. Vůbec nevádí, když nemají zrovna ideální kulatý tvar.





- Z těsta na pánvi začnou postupně utíkat bublinky – je vidět, jak se v něm tvoří dírky a pracuje kypřicí prášek. Když už jsou okraje lívanečků nahnědlé a povrch hodně „dírkovaný“ od bublinek, lívanečky opatrně podeberu dřevěnou obracečkou, otočím je na druhou stranu a nechám je krátce opéct. Stačí tak jedna minuta, pak už lívance přendám z pánve na talíř. Pánev potom opět potřu máslem nebo olejem a postup opakuju, dokud nespotřebuju všechno těsto.
- Hotové lívance nechávám na velkém talíři, odkud si každý bere, kolik chce. Navrch si dáváme kopeček zakysané smetany nebo hustého jogurtu, poléváme je javorovým nebo datlovým sirupem a posypáváme ořechy nebo borůvkami.





# Masové kuličky

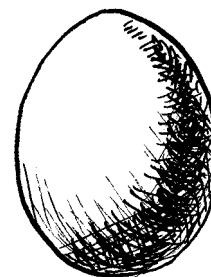
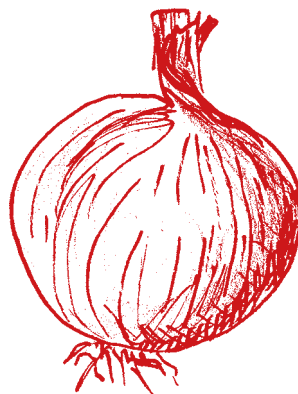
60

*Masové kuličky jsem se naučila jíst v obchodě IKEA. Není týden, aby je na mě brácha neloudil, takže občas podlebnu jeho škemrání a kuličky udělám. Pamatuju si, že jednou jsem takhle smažila 56 kuliček! Ale nebojte, dávka, kterou uvádím v tomhle receptu, k vám bude trochu milosrdnější – stačí zhruba na 30 kusů, záleží ale na tom, jak velké budete kuličky dělat.*

## Co budu potřebovat:

500 g libového mletého masa  
(½ hovězího a ½ vepřového)  
1 vejce (prošlehané)  
1 menší cibulku  
strouhanku podle potřeby  
sůl, mletý pepř  
přibližně 3 lžíce bílého vína (nemusí být)  
1 polévkovou lžící sekané petrželky  
olej na smažení

**Ještě si připravím:**  
pánev s vyšším okrajem



## Jak na to:

- Větší tácek si posypu strouhankou a další část strouhanky si odsypu do hlubokého talíře.
- V misce smíchám maso, vejce, nejemno nasekanou cibulku (postup najdete v kapitole Tipy a triky, str. 388), sůl, mletý pepř, sekanou petrželku a případně bílé víno. Přidávám podle potřeby strouhanku, cílem je směs trochu zahustit, ne udělat hustou hmotu, takže se strouhankou opatrně! Nejlepší je, když vám ji přisypává někdo jiný, protože vy budete mít ruce od masové směsi.
- Rukou odebírám masovou směs a v dlaních z ní válím malé kuličky, které na závěr lehce obalím ve strouhance na hlubokém talíři a postupně je skládám na tácek.
- Na pánev s vyšším okrajem naliju olej tak, aby jím byl povrch pánve celý pokrytý, a pánev zahřeju. Doprostřed nasypu trochu strouhanky, a když mi kolem ní začnou tančit malé bublinky, přišel ten pravý okamžik vložit do pánve taky kuličky. **Pozor, olej může prskat, takže se nenaklánějte přímo nad pánev, aby vám nevystříkl do obličeje!**
- Kuličky smažím do zlatohnědé barvy, přibližně po minutě je pomocí obracečky nebo dvou vidliček otočím a smažím je z jiné strany. Anebo pánví lehce zatřesu, aby se překulily na jinou stranu. Chce to trochu odhad a grif. Kuličky se nesnažte usmažit všechny v jedné jediné dávce, lepší je množství rozdělit na třetiny či čtvrtiny, aby se kuličky dobře obracely a nepřipálily se – velké množství byste nestíhali otáčet.