



OSTRAVSKY GASTROŠEF



HĚŘMAN OVA KUCHAŘ KA

**HRC
PRC
HOTOVO**



nastole

Heřmanova kuchařka hrc, prc, hotovo!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Ostravsky Gastrošef

Heřmanova kuchařka - hrc, prc, hotovo! – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA



Ostravský
Gastrošef

Obrázky v knize: archiv autora, pokud není uvedeno jinak.

Shutterstock.com: jednotlivě po stranách: 10 © Photoongraphy, 16 © New Africa, 18 © GSDesign, 22 © Tim UR, 24 © Ermak Oksana, 26 © stockfoto–graf, 28 © b113, 30 © Improvisor, 40 © romiri, 42 © sergiorojoes, 44 © Diana Taliun, 46 © Viktor1, 48 © Anton Starikov, 50 © Martina_L, 52 © Moving Moment, 54 © akepong srichaichana, 56 © innakreativ, 58 © Retropix, 60 © Gray_end, 62 © vetre, 66 © NataliaZa, 70 © Ninon Galery, 76 © vvoe, 78 © milan noga, 82 © GSDesign, 86 © vipman, 88 © milan noga, 90 © New Africa, 92 © hi Bilal Hossen, 94 © MarcoFood, 96 © Ermak Oksana, 98 © Garna Zarina, 100 © Artem Stepanov, 106 © GSDesign, 108 © Yeti studio, 112 © New Africa, 114 © 12photography, 116 © akepong srichaichana, 118 © Vik tor, 120 © GSDesign, 124 © itor, 130 © Sergey Eremin, 132 © iKatod, 134 © Photoongraphy, 140 © Petr Student, 142 © itor, 144 © FeellFree, 146 © GSDesign, 148 © ifiStudio, 150 © Photoongraphy, 152, 156 © New Africa. Freepik.com: 20 © Timolina, 34 © Racool_studio.

Fotografie na obálce: © Riccio da favola / Shutterstock.com, © baibaz / Shutterstock.com, © Tanya_mtv / Shutterstock.com, © Nataly Studio / Shutterstock.com, © Pixel-Shot / Shutterstock.com.

© Ostravsky Gastrošef, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7448-462-9

ISBN e-knihy 978-80-7448-464-3 (I. zveřejnění, 2025) (ePDF)

HEŘMANOVA KUCHAŘKA

HRC, PRC, HOTOVO!

OSTRAVSKY GASTROŠEF



SEZNAM RECEPISU

Anakonda na pivu	64
Bila fazolačka ze školni jidelny	22
Bramboraky bez brambor	124
Bramborove knedliky deluxe	86
Bulharska pomazanka (originalni recept)	122
Camping salat	72
Cuketove placky	102
Česnečka z termosky	40
Čínska polevka z vietnamske knajpy	14
Domaci hořčice	92
Domaci sekačka	146
Fazolova polevka poctiva jak jeptiška	138
Fofr pečene žebirka	112
Fofr rajska omačka	56
Gulašovka z mleteho masa	104
Heřmanovo kimči	134
Hospodská topinka s volskym okem	156
Hovězí vyvar	68
Chleba ve vajcu (Tři sestry veržn)	136
Jednohňupky	142
Katuv šleh	120
Koleno na černem pivu	126
Kralovská topinka	28
Krava na černem pivečku	30
Křenova omačka	148
Křenovy krem stareho haviřa (Prostřeno veržn)	128
Křidelka z horkoluftove fritezy	32



Kulajda	80
Kule v luxusni omačce	44
Kuřeci jatra na topince	60
Kuře na paprice	96
Legendarni pizza z tortilly (Prostřeno veržn)	12
Luhačovický fogl z Borkova show	90
Luxusni koprovka	152
Masovi šneci	18
Mexický buřtgulaš (paliprdel veržn)	36
Michane vajca s tvarglama	24
Mini hotdog na dětskou pařbu	20
Nakladany Karl Gothaj	50
Omačka tisíce ostrovu	144
Ostravské ražniči v kremačce na křečka	140
Paliprdel chipotle utopenci	106
Paliprdel směska na topinku	94
Parečky v županu	82
Pařížský salat ze stareho bufeta	26
Pečene koleno s křenem a okurkami	52
Pečene žebra na černem pivečku	154
Pizza Havaj na tortille	150
Pizza z toustáku	108
Pomazanka z nakladaných tvargli	88
Přesdržkovka	74
Přirodny řízky na pepři	98
Ruža ze salamu pro miláčka	46
Řízek (cuketa veržn)	116



Silvestrovske topinky	48
Slaninovy džem	34
Smažená ryže s kurou	54
Stejk s tvarglou	110
Španělsky ptaček	84
Tarhoňto	130
Tatarak z hlívy	118
Tlačenkový salat	66
Turbo svičková (fofr hrnec edišn)	38
Utopencuv salat	16
Vepřenky ze stareho bufeta	132
Vepřové kostky v luxusni omačce	10
Vepřove na hubach	62
Zapečene jednohubky z fritezy	42
Zapečene korbačiky	70
Zapečene parky	114
Zapečeny hermelin ve švarcvaldske šunce	100
Zapečeny stromek	58
Zapečeny toast	78
Zelňačka	76





**Našeho Gastrošefa si můžete naladit
každou neděli na Impulsu.**



Ostravský Gastrošef
na Impulsu.

IMPULS
Rááááadio

Tato kuchařka je pro všechny, co nechcu vyhazovat prachy za ingredience na lizing, ale přesto mají touhu se dobře najest. Nemusíš mít plnu špajzku exotiky, stačí, co splášíš v každé samošce na rohu. Žadne šaškarny, enem poctive, jednoduche recepty, které zvladne i chlop, co do včil vařil akorat parky v konvici.

Stačí ti panvica, kastrol, lžica, ruky a chytry telefon, kterym si naskenuješ QR kod přes fotoaparát a zobrazí se ti videonavod! Tak to otevři, vyber si ingredyjence, hod' to do hrnca a maš to hrc, prc, hotovo!

Mam vas rad jak lazeňska veverka oplateg.

Vaš ostravsky gastrošef
Heřman Gazda

VEPŘOVÉ KOSTKY V LUXUSNÍ OMAČCE

*Dřív než řekneš švec, zrobíš oběd
dobry jak sviňa, že se Šíkma věž
v Pise samým vzrušením narovna...*

Do multifunkčňaku šastni cibulu a res-
tuj do zlatova. Pořadně posoluj, natřiskej
vepřove plecko nakrajane na kostky, po-
dědkuj, pokminuj, přival česnek a ma-
sičko nechej zatahnout. Na koncu kydni
plnoštíhlu hořčicu, zalij vodu, aby ma-
sičko tak akorat nečučelo nad hladi-
nu, zadekuj, nastav na středni fajer a na
45 minut. Na koncu viko odval do řitě,
nastav vaření, přidej trochu jišky a 15 mi-
nut vyvař. Mezi vařením si zrob kobzole
a opeč na sadelku.

SEZNAM DO SAMOŠKY

1200 g vepřoveho plecka

3 cibule

sul polskeho cestařa

popel z dědka

1 lžička drceneho kminu

4 stroužky česneku

1 lžice hořčice

voda podle potreby





LEGENDARNÍ PIZZA Z TORTILLY (PROSTŘENO VERŽN)

*Když ti někdo povi „Pica z tortilly?
To ti vážně hrklo ve strojovně?“,
řekni mu, ať kukne sem.*

Na picu z tortilly budeš potřebovat pře-
kvapivě tortilu. Tu pomazej oblíbeným
pestem, poklad' šunčičku z vykrmeného
bravka, posypej syrem gouda nebo čimś
jiným a přival nějaky fajny salamek. Mo-
žeš si tam natřískat, na co máš chuť, fajne
tipy jsem ti dal do seznamu. Ja jsem pou-
žil červenou cibulku, šery rajčátka, zelene
olivky a kukuřičku. Teraz to šťastni do roz-
palene truby na největší fajer a přes okno
sleduj, až se zroby. Myslim okno od truby.
Nakonec posypej bazalku a máš hotovo!
Hlavně tam nedavej kečup, bo to by ti Ital
zrušil rodne číslo!

Picu smotni jak brko za školou, probod-
ni paratkama, rozkroj na dvě pulky a máš
z picy plněnou tortilu!



SEZNAM DO SAMOŠKY

tortilla

pesto

šunka

syr gouda

salam

červená cibulka

rajčátka

kukuřice z plechovky

olivky

bazalka

A z čeho dalšího si můžeš pizzu poskládat podle sebe:

tvaružky

chilli papričky

ananas

artičoky

mozzarella

parmezan

slanina

kuřecí maso

tuňak

žampiony

vajíčko



ČINSKA POLEVKA Z VIETNAMSKE KNAJPY

Maš chuť na ostrokyselu azijsku polevku, ale spížírna ti ukazuje fakač a do hospody i obchoda daleko? Zrob si ju sam!

Na olejičku zarestuj zbytek kuřecích prsíček společně s mrkvu od kralíka Helmuta. Po 4 minutách přival feferonku, rajscky protlak a restuj 1 minutu dal. Dodej zbytek čili pasty. Jestli ti zustalo Jidašovo ucho a bambusove vyhoňky zahrabane v kredencu, tak maš velku vyhodu, to tam naval tež.

Teraz to zalij 2 litrama silneho kuřeciho vyvaru – jak ho zrobiš, to je tvoja fantazyja. 15 minut všecko povař a ku koncu do toho třískni porek. Umyj ho, ať ti v hubě nepraska pisek!

V malem kybliku rozkvedlej vajco, pomalinku ho vlej do vařici polevky a zاميšaj. V jedne decce studene vody ještě rozmichej škrob, který v polevce 3 minuty povař.

A nakonec dochucovačka! Tu si zrob spíše podle svoji chuti, bo každý mame jine huby.

SEZNAM DO SAMOŠKY

250 g kuřecích prsou

1 mrkev

1 feferonka

1 lžička rajskeho protlaku

2 lžičky chilli pasty

3 lžice Jidašova ucha

2 lžice bambusových vyhonku

2 litry kuřeciho vyvaru

10 cm porku (bile části)

1 vajíčko

2 lžice škrobu

100 ml studene vody

Na dochuceni

1 lžice moučkového cukru

4 lžice ryžového octa

4 lžice světlé sojovky

1 lžice tmavé sojovky

