

Servis *Vařte s lehkostí / Pomocníci do každé kuchyně / Domácí výroba - kuličky, pesto, sugo, noky* 6

Skoro bez práce

Rychlé vaječné nudle s vejcem 12
3x expres nudle 12
Pečené kuře s červenou omáčkou 14
Zužitkujte, co se nesnědlo 14
Tvaroh à la feta s rajčaty a bazalkou 16
Šťouchané brambory, fazole a pórek.... 18
Brambory opékané i v salátu 18
Orzo s konfitovanými rajčaty a rybou... 20
Horká rajčata na vychlazeném jogurtu.. 20
Thajský salát s hovězími líčky 22
'Konvicové' nudle
s lososem a okurkou 24
Hamburger po italsku 26
3x do housky 26
Chlodník 28
Italská svatební polévka 30
Koulely se kuličky 30
Salát se sýrovými tortellini 32
Plněné těstoviny 32

Pečená dýně s čočkou a fetou 34
Těstoviny s omáčkou bez vaření 36
Omáčky bez vaření..... 36

Jedna pánev stačí!

Smažená rýže s kedlubnovým listím 40
Smažená rýže z jedné pánve..... 40
Smetanové noky s klobáskou 42
Bulgurové 'rizoto' se šunkou..... 42
Vepřový pilaf..... 44
Játra na cibulce 46
Sendvič s rybími prsty & majonézou 46
Ryba s fazolemi 48
Kuře s noky a se žampiony 50
Kroupy se špenátem a mletým masem.. 50
Těstoviny s chorizem 52
Mušličky s kukuřicí 52
Krevety na víně s česnekem a chilli..... 54
Rýže s krevetami nazeleno 54

Z trouby na stůl

Pečené orzo s klobáskami 58
Pečená houbová rýže 58
Pomalou pečené hovězí..... 60
Eintopf s vepřovým masem..... 60
Kuřecí kari polévka 62
Vepřová krkovice na kmíně 64

Pečený květák s rýží 66
Květák jako francouzské brambory 66
Poctivá sekaná pečená se zeleninou 68
Losos & krémové zapečené brambory .. 70
Kuřecí stehna s batáty a řepou..... 72
Pečená kuřecí stehna pokaždé jinak 72
Vepřové à la špekáčky na pivu 74
Zapečená brokolice s chlebem..... 74
Pečené brambory, houby a kuličky..... 76
Zapékané kotlety s bramborami 76

Šikovní pomocníci

Rozstřelený španělský ptáček 80
Šikovní pomocníci 80
Pečený losos s fazolkami 82
Zapečené kotlety se šťouchačkami 84
3x vepřové kotlety..... 84
Kuře s houbami v papilotě 86
Zabalte to! 86
Pstruh se salátem 88
Pečené fazole s chřestem..... 90
Pečená kořeněná cizrna 90
Vaječný burger..... 92
Vepřo zelo 2v1..... 94
3x vepřová pečínka..... 94
Krémový špenát s pečenými knedlíky... 96
Frittata s chřestem a uzeným lososem .. 98
3x frittata 98

Chytré zkratky

Servis *Když profíci vaří za vás*

/ *Skládačky* 102

Rajčátka & fazole po italsku 104

3x fazole z konzervy s pečivem 104

Rychlá čočková polévka 106

Pad thai 108

Nudlové stir fry s hoisin omáčkou 108

Koláčky se špenátem a fetou 110

Listové těsto na slano 110

Pizza s mortadellou a burratou 112

Tři kroky ke skvělé pizze 112

Dušená mrkev s hráškem, šťouchanými

bramborami a šunkou 114

Opékané noky se šunkou a hráškem ... 116

Bramborové noky pokaždé jinak 116

Toust v polévce s fazolemi 118

Polévka s těstovinami a jarními listy. 118

Špagety s pestem 120

Salát s tuňákem ve stylu ‚co dala spíž‘. 122

Tuňák z konzervy na mnoho způsobů .. 122

Fazolkový paprikáš & halušky 124

Halušky a špecle 124

Opékaná cizrna s vejci 126

3x cizrna z konzervy 126

Sladké lenošení

Servis *Pětiminutová cukrárna*

/ *Kápezetka & Poháry* 130

Koláčky z listového těsta s jablky 132

Listové těsto na sladko 132

Pomerančové palmiers 134

Jednoduchý hruškový koláč 134

Kytičky s džemem 134

Závin s ovocem 134

Noky se strouhankou a oSTRUŽINAMI. 136

Sladké jako hlavní chod 136

Sypaný koláč s tvarohem a rozinkami .. 138

Drobenkový koláč s ovocem 138

Panna cotta s blumami a medem 140

Panna cotta levou zadní 140

Mazanec à la buchtičky se šodó 142

Zužitkujte starší bílé pečivo 142

Banánový koláč s karamellem 145

Borůvkový chlebiček 146

Kefírová buchta s kakaem 146

Pavlova 148

Crème brûlée 148

Zahradní krambl 150

Švestkové koláče 152

Litý kynutý koláč 152

Křehký ovocný koláč 154

Meruňkový tarte tatin s tymiánem 154

Smetanová zmrzlina 156

3x dobrota z mrazáku 156

Rejstřík 158

Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **RECEPTY** Než začnete s přípravou toho kterého pokrmu, vždy si nachystejte suroviny a přečtěte postup přípravy.

■ **KOŘENÍ**, zvláště pálivého a nezvyklého, soli či cukru ubírejte/přidávejte podle svého uvážení. Nebojte se ochutnávat při vaření.

■ **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citrusů, měly by být chemicky neošetřené (např. plody v biokvalitě). Omytí na chemii nestačí.

■ **NA NÁDOBÍ** Velikost a tvar použitých nádob může mít vliv například na rychlost odpařování tekutiny.

■ **NA TROUBU** Udávaná teplota i doba pečení je přibližná a platí pro přístroje se

statickým teplem. Horkovzdušné trouby potřebují obvykle o 10–20 °C nižší teplotu. Horkovzdušná fritéza je nahřátá takřka okamžitě, proto neuvádíme, že má být předeřátá – v receptech z této kuchařky, kde ji používáme, to totiž nehraje roli.

■ **NA SLOŽENÍ** Jednotlivé značky výrobků se mohou lišit svými vlastnostmi, což může ovlivnit výsledek pečení i vaření. Týká se to například i obsahu soli. Receptury jednotlivých výrobků se navíc časem proměňují, což může vést k tomu, že osvědčené recepty přestanou fungovat.

■ **SYROVÉ MASO (ANI HOVĚZÍ) A VEJCE** nejzte, jste-li těhotné, lidé staršího věku,

oslabení či nemocní, ani je nepodávejte nikomu takovému, natož malým dětem.

DÁVKOVÁNÍ A VELIKOSTI

■ **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.

■ **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypaných a zarovnaných surovin.

ŘÍDTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen váš lékař či vy sami víte, jaké potraviny vyhovují vašemu zdravotnímu stavu a/nebo přesvědčení.