edice PRO RODIČE

GRADA

Vaříme s písničkou

Dětská kuchařka

- Kulinářské umění
- Od polévek k moučníkům
- Jednoduché notičky
- Veselé písničky
- 135 receptů pro celou rodinu

Marie Lišková

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mgr. Marie Lišková

VAŘÍME S PÍSNIČKOU

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou ????. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská Kubínová
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Příprava pokrmů Miluška Fojtů
Kresby Vladislava Roldánová
Říkanky Marie Lišková st.
Počet stran 140 + 8 stran barevné přílohy
Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1451-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6044-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

PŘEDMLUVA **11**

ÚVOD **12**

POLÉVKY **13**
Hrášková polévka PP ✶✶ 14
Cibulačka ✶ 15
Česnečka ✶ 16
Bramborová polévka ✶✶ 17
Brokolicová polévka se sýrovými knedlíčky ✶✶ 17
Kapustová polévka✶✶ 18
Kmínová polévka ✶ 18
Koprová polévka ✶✶ 18
Květáková polévka ✶✶ 19
Pórková polévka ✶ 19
Rajská polévka z kečupu ✶ 20
Sýrová polévka s vývarem ✶ 20
Špenátová polévka ✶✶ 21
Zelňačka ✶ 21

BRAMBORY **23**
Brambory na loupačku ✶ 25
Pečené brambory ✶ 26
Cmunda ✶✶✶ 26
Bramborová kaše s párkem ✶✶ 28
Brambory nadivoko ✶ 28
Brambory s cibulkou ✶ 29
Brambory s tvarohem ✶ 29
Brambory se šlehačkou ✶ 30
Brambory zapečené se sýrem ✶✶ 30
Brambory zapečené s pórkem ✶ 31

TĚSTOVINY **33**
Nudle zapečené se sýrem ✶✶ 35
Kolínka se žampiony ✶ 35

Špagety po milánsku ✶ . . . 36
Špagety s česnekem a sýrem ✶✶ . . . 36
Špagety s tuňákem a rajčaty ✶✶ . . . 37
Italské špagety ✶✶✶ . . . 37
Vrtule se sýrovou omáčkou ✶✶ . . . 38

LUŠTĚNINY . . . 39
Čočka po orientálsku ✶✶ . . . 40
Čočka se sázeným vejcem ✶✶ . . . 41
Hrachová kaše ✶✶✶ . . . 42
Hrách a kroupy ✶ . . . 43
Fazole pikant ✶ . . . 44

ZELENINA . . . 45
Brokolicová omáčka ✶ . . . 46
Lečo ✶ . . . 47
Celer zapečený s vejci a sýrem ✶✶✶ . . . 48
Celer smažený v těstíčku ✶✶✶ . . . 49
Čína z cukety ✶✶ . . . 49
Cuketa zapékaná ✶✶ . . . 50
Cuketa plněná ✶✶✶ . . . 50
Dušená mrkev na smetaně ✶✶ . . . 51
Fazolky nakyselo ✶✶ . . . 51
Fazolky na smetaně ✶✶ . . . 52
Falešný maďarský guláš ✶ . . . 53
Guláš z paprik a brambor ✶ . . . 53
Kapusta růžičková zapečená ✶ . . . 54
Květák jako mozeček (nebo brokolice)✶ . . . 54
Květákové placičky ✶✶✶ . . . 55
Květák s pikantní omáčkou ✶✶ . . . 56
Patizony s paprikami a rajčaty ✶✶ . . . 56
Patizony s vejci ✶ . . . 57
Zapečený lilek ✶✶ . . . 58
Zeleninové rizoto ✶ . . . 58

MASO . . . 61
Pečená husa ✶✶ . . . 63
Jitrnice s bramborem ✶ . . . 64
Hovězí maso . . . 64
Hovězí guláš ✶✶ . . . 64
Hovězí jinak, aneb Vaříme pro tatínka ✶✶✶ . . . 65
Mleté maso . . . 66
Karbanátky ✶✶ . . . 66

Karbanátky v troubě ✶ 66
Vepřové maso 67
Vepřová pečeně ✶✶ 67
Vepřová s pórkem a paprikou aneb Překvapení pro maminku ✶✶ 68
Vepřové na paprice ✶✶ 68
Řízky klasika ✶✶✶ 69
Řízky v troubě ✶✶ 70
Segedínský guláš ✶✶ 70
Kuřecí maso 71
Kuře pečené ✶ 71
Kuřecí maso po orientálsku ✶✶ 72
Kuřecí rizoto ✶✶ 72
Kuřecí řízky přírodní ✶✶ 73
Slepice na kari ✶✶✶ 73
Vnitřnosti 74
Játra dušená ✶✶✶ 74

RYBY 75
Kapr pečený s anglickou slaninou ✶✶ 76
Krabí rizoto ✶ 76
Pečená makrela ✶ 77
Rybí filé v alobalu ✶✶ 77
Rybí filé v těstíčku ✶✶ 78

SALÁTY 79
Hlávkový salát ✶ 81
Zelný salát ✶ 82
Zelný salát s jogurtovou zálivkou ✶✶ 82
Bramborový salát ✶ 83
Celerový salát ✶✶ 83
Celerový salát s mrkví ✶ 84
Čočkový salát nevařený ✶ 84
Mrkvový salát ✶ 85
Rajský salát ✶ 85
Rajský salát po italsku ✶ 85
Okurkový salát ✶ 86
Okurkový salát – zaziky ✶ 86
Šopský salát ✶ 87
Těstovinový salát s rajčaty ✶✶ 87
Těstovinový salát s tuňákem ✶ 88
Zelný salát ✶ 88
Další možné salátové zálivky 89

SLADKÉ POKRMY 91
Nudle s mákem ✶ 92
Krupicová kaše ✶✶ 93
Lívance ✶✶ 94
Vdolky ✶✶ 95
Ovesné vločky pražené s cukrem ✶✶ 96
Kaše z ovesných vloček ✶✶ 96
Rýžová kaše ✶✶ 96
Tvarohové knedlíky ✶✶ 97

KOLÁČE A MOUČNÍKY 99
Buchty ✶✶ 100
Koláč raz, dva, tři ✶ 101
Ořechový srnčí hřbet ✶ 102
Makovec ✶ 103
Jablkový koláč ✶ 104
Hruškový koláč ✶ 106
Bublanina s višněmi ✶ 108
Rychlý kakaový koláč ✶ 108
Piškotové potěšení ✶ 109

CO SE NIKAM NEVEŠLO
ANEB UŽ JE TO UDĚLÁNO 111
Vejce 111
Míchaná vajíčka na másle ✶ 111
Míchaná vajíčka na cibulce ✶ 112
Vaječná omeleta se špenátem ✶✶ 112
Sázená vejce ✶ 113
Pomazánky 113
Tvarohové pomazánky ✶ 114
Pomazánka z olejovek I ✶ 114
Pomazánka z olejovek II ✶ 114
Humrová pomazánka falešná ✶ 115
Krabí pomazánka ✶ 115
Vaječná pomazánka ✶ 116
Houby 116
Žampionové rizoto ✶ 117
Žampiony po italsku ✶ 117
Maminčino umění 118
Houskový knedlík ✶✶✶ 118
Rajská omáčka ✶✶ 119

Tatínkovy speciality 120
Biftek bez masa ✶ 120
Ďábelské tousty z cukety ✶✶ 120
Nápoje 121
Šípkový čaj ✶ 122
Medové mléko ✶ 122
Čaj s mlékem ✶ 123
Kakao ✶✶ 123
Ananasový koktejl ✶✶ 123
Koktejl z malinového džemu ✶ 124

DOBRÉ RADY NAD ZLATO **125**
Maso 125
Vejce 126
Zelenina 127
Sůl 127
Drobné kuchařské práce 128

KDE SE SCHOVÁVAJÍ VITAMINY? **129**

OCHUCOVÁNÍ POKRMŮ **131**

BYLINKY NA OKNĚ **133**
Bazalka 133
Řeřicha 134
Saturejka 135
Bylinkové máslo 136

DOPORUČENÁ A POUŽITÁ LITERATURA **137**

SEZNAM PÍSNIČEK **139**

Předmluva

Publikace „Vaříme s písničkou" je určena především dětským kuchařům a rodičům, jenž jsou ochotni společně s dětmi objevovat kulinářská tajemství. Knížka, kterou právě držíte v ruce, je určena i těm z vás, kteří si rádi zazpívají a přitom udělají ještě něco užitečného, třeba uvaří oběd.

Recepty jsou podle pracnosti označeny hvězdičkou. U nejjednodušších jídel najdete 1 hvězdičku ✶. Pokrmy, které vyžadují více zručnosti, jsou označeny 2 hvězdičkami ✶✶. Nejsložitější recepty, které potřebují pomoc maminky, babičky nebo zručného tatínka či dědečka, jsou označeny 3 hvězdičkami ✶✶✶.

Než se pustíte do vaření, mějte na paměti, že vaření je vlastně určitým druhem umění, ve kterém hraje roli cit a fantazie. Tak jako hudebník složí píseň, tak vy uvaříte vlastní jídlo. Nezalekněte se tedy, když u některých receptů, například salátů, nenajdete přesně kolik lžic čeho přesně dát. Na řadu přišlo právě vaše umění jak uspokojit vlastní chuťové buňky. Někdy můžete nějakou přísadu vynechat, nebo naopak podle své představivosti přidat. Jediné, co bychom vám poradili – dochucujte nejprve méně než více.

Při přípravě pokrmů vám přejeme hodně radosti, málo připálených hrnců a hlavně dobrou chuť.

Úvod

Co máme k snídani – prase píchaný
Co máme k obědu – hrnek od medu
Co máme k svačině – saze v komíně
Co máme k večeři – hrnek od peří

Znáte to taky? Když máte hlad, ale většinou se možná jen nudíte, ptáte se stále maminky: „Co bude k obědu?“ nebo „Co bude k večeři?“ Po chvíli vám maminka začne odpovídat přesně tak, jak je uvedeno v předchozím říkadle.

Následující řádky jsou určeny všem, kteří se chtějí „vtipným“ odpovědím vyhnout, načerpat inspiraci a při kuchtění potrápit ruce i hlavu. Jak brzo uvidíte, k vaření může patřit i písnička. Při přípravě pokrmů si tedy do taktu pěkně zazpívejte.

Polévky

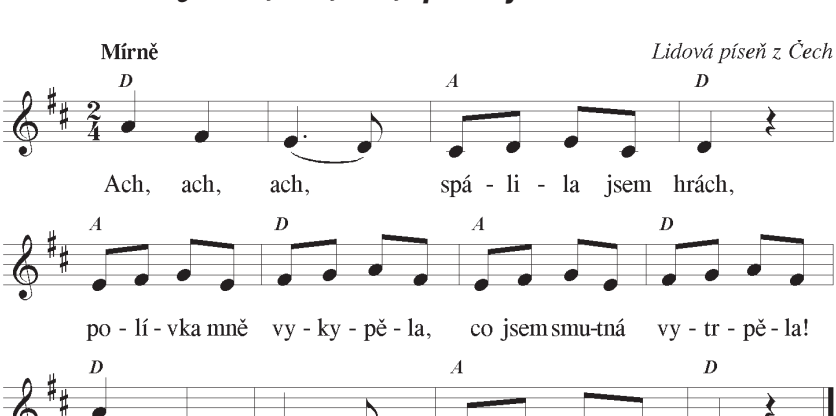
1

Voda, jíška koření,
v polévce se objeví.

Najezte se dosyta,
co polévka naskýtá.

Polévky bývaly od pradávna jakýmsi základním chodem oběda. Ne nadarmo se proto říká, že „polévka je grunt a maso špunt“. Polévky často nahrazovaly večeři i snídani. Proto v dřívějších dobách vypadaly jinak, než jak je známe dnes. Byly mnohem hustší a jak se říkalo, když v nich „stála lžíce“ bylo to o mnoho lepší. V dnešní době jsou polévky především významným zdrojem přísunu tekutin do našeho těla.

♫ *Ach, ach, ach, spálila jsem hrách*



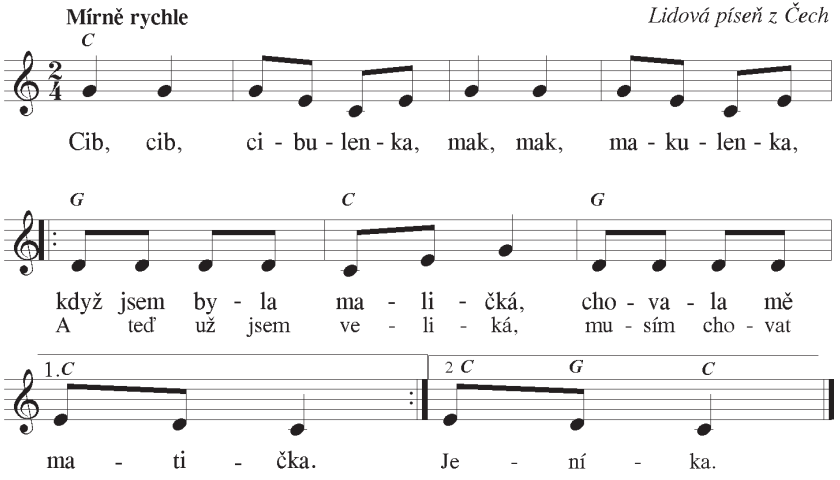
Hrášková polévka PP ✶✶

- *1,5 l vody*
- *sáček mraženého hrášku*
- *1 lžíce hladké mouky*
- *půl lžičky másla*

Hrášek vložíme do hrnce s osolenou vodou a uvaříme doměkka. V hrnečku, v troše studené vody rozkvedláme dohladka lžíci mouky. Za stálého míchání, tak, aby se nám nevytvořily hrudky, vléváme tuto směs do hrnce s hráškem

a vaříme asi 5 minut. Polévku zjemníme trochou čerstvého másla, které dáváme až na talíř. Podáváme s opečeným chlebem.

♫ *Cib, cib, cibulenka*

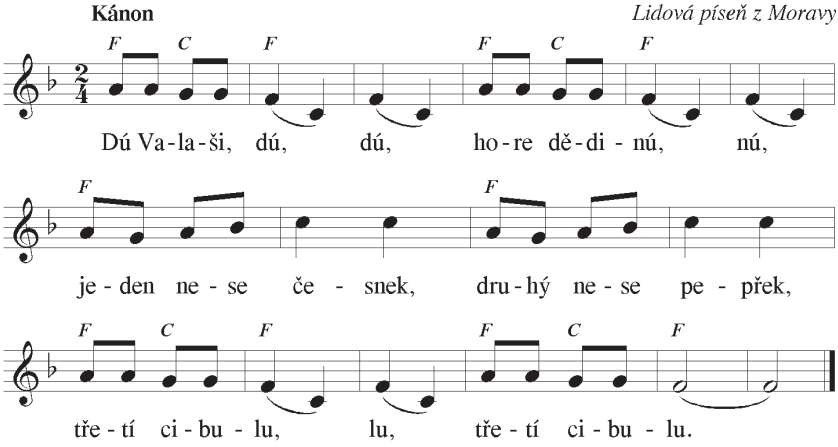


Cibulačka ✶

- *2 l vody*
- *4–5 středně velkých cibulí*
- *olej*
- *zeleninový bujon*

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kolečka a na rozpáleném oleji ji necháme v hrnci zesklovatět. Poté ji zalijeme horkou vodou a přidáme kostku bujonu. Polévku krátce povaříme. Výborně chutná s opečeným chlebem.

♫ Dú valaši dú



Česnečka ✶

- *1,5 l vody*
- *2 středně velké brambory*
- *česnek*
- *sůl*
- *sádlo*
- *pepř*
- *chléb*

Syrové brambory oloupeme a dáme vařit. Mezitím, co se nám brambory vaří, utřeme česnek . Do každého talíře dáme trochu utřeného česneku, kousek sádla, špetku pepře, sůl, několik malých kousků nakrájeného chleba (ne čerstvého) a uvařenou bramboru. Vše zalijeme vývarem z brambor.

Bramborová polévka ✶✶

- *1 1/2 l vody*
- *3 brambory*
- *1 mrkev*
- *1 malá petržel*
- *1 plátek celeru*
- *hrst sušených hub (houby namočíme předem do vody)*
- *sůl, majoránka*
- *2 lžíce jíšky*

Brambory a zeleninu oškrábeme, nakrájíme na kostičky (zeleninu krájíme drobněji než brambory) a zalijeme. Vodu uvedeme do varu, přidáme zeleninu, houby, osolíme a vaříme asi 30 minut. Polévku zahustíme jíškou, vsypeme ji do polévky za stálého míchání, tak, aby se nám neutvořily hrudky. Do hotové polévky přidáme majoránku.

Brokolicová polévka se sýrovými knedlíčky ✶✶

- *1,5 l vody*
- *1 menší brokolice*
- *10 dkg tvrdého sýra*
- *1 vejce*
- *strouhanka*
- *pažitka nebo majoránka*
- *zeleninový vývar*

Do hrnce s menším množstvím vody dáme vařit brokolici. Nastrouháme tvrdý sýr, smícháme ho s vejcem, strouhankou a pažitkou. Z této hmoty vytvoříme knedlíčky, které zavaříme ve vroucí vodě s kostkou vývaru asi 3 minuty. Uvařenou brokolici přendáme na talíř, rozmačkáme ji vidličkou a přidáme do vývaru.

▸ Do vývaru můžeme přidat i vodu z uvařené brokolice.

Kapustová polévka ✶ ✶

- *1,5 l vody*
- *asi čtvrt hlávky kapusty*
- *3 stroužky česneku*
- *sůl*
- *pepř*
- *1/2 lžičky drceného kmínu*
- *2 lžíce jíšky*

Opranou kapustu nakrájíme na nudličky, dáme do hrnce a zalijeme vodou. Přidáme kmín, sůl a dáme vařit. Jakmile začne voda vřít vmícháme do polévky jíšku a česnek utřený se solí. Polévku můžeme ochutit i pepřem. Vaříme do změknutí kapusty. Podáváme s opečeným chlebem.

Kmínová polévka ✶

- *1 l vody*
- *1 lžička kmínu*
- *1,5 lžíce jíšky*
- *pažitka*

Do hrnce dáme vařit vodu, osolíme ji a okmínujeme. Když se začne voda vařit, zahustíme ji jíškou. Do polévky ji přidáváme za stálého míchání tak, aby se nevytvořily hrudky. Polévku můžeme ochutit pažitkou. Podáváme s osmaženým chlebem.

Koprová polévka ✶ ✶

- *1,5 l vody*
- *2 střední brambory*
- *sůl*
- *2 dcl mléka*
- *2 lžíce hladké mouky*
- *pepř*