

# VYLADĚNÉ RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

Díky našim chytrým službám ušetříte i 15 minut týdně.  
Užijte si je naplno a vykouzlete něco v kuchyni.



**15** LET  
VÁM  
ŠETRÍME  
ČAS

# Obsah

Snídaně	3
Rychlé obědy	6
Party	9
Zdravé svačiny pro děti	12
Sladké	15

# Vaječná omeleta se šunkou a sýrem

2 vejce

2 plátky šunky od kosti

20 g másla

1 ks jarní cibulky

3 plátky uzeného sýra  
(oštiepok)

sůl

pepř



Vejce vyklepneme do mističky a rozmícháme se solí a pepřem. Šunku nakrájíme na nudličky a jarní cibulku na jemná kolečka. V pánvi rozpustíme máslo a přidáme šunku a cibulku. Krátce orestujeme a zalijeme rozmíchanými vejci. Pozvolna pečeme z jedné strany. Poklademe kousky natrhaného sýra, a když jsou kraje omelety zatažené, tak jednu stranu překlápíme na druhou. Celou pánev i s omeletou vložíme do trouby vyhřáté na 100 stupňů a pečeme asi 5 minut.

# Club sandwich

100 g kuřecích prsou  
2 plátky slaniny  
1 lžička olivového oleje  
3 plátky toustového chleba  
1 lžíce majonézy  
2 listy římského salátu  
1 sázené vejce  
1 rajče  
sůl  
pepř



Kuřecí prso osolíme, opepříme, potřeme olivovým olejem a z obou stran na pánvi opečeme. Ztlumíme pánev a maso pozvolna dopečeme. Hotové prso nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi vypečeme plátky slaniny, poté do pánve vložíme tousty, které také opečeme. Plátky opečeného chleba položíme na krájecí desku a potřeme majonézou. Na dva potřené plátky poklademe natrhaný salát, plátek vypečené slaniny, plátky kuřecích prsou, opečené sázené vejce a plátky rajčete. Osolíme a opepříme. Tyto dva obložené chleby položíme na sebe a přiklopíme třetím chlebem tak, aby pomazaná strana byla směrem dolů. Můžeme propíchnout čtyřmi špejlemi a rozkrojit na čtvrtiny ve tvaru trojúhelníku.



## Dalamánek s bylinkovým žervé, rukolou a uzeným lososem

1 dalamánek  
50 g žervé  
10 stonků pažitky  
1 větvička tymiánu  
sůl  
pepř  
1 lžička olivového oleje  
½ hrsti rukoly  
1 vejce  
lžička másla  
30 g uzeného lososa



Dalamánek rozkrojíme, strany řezu opečeme nasucho na pánvi. Pažitku a lístky tymiánu nasekáme najemno a smícháme s žervé, olivovým olejem, solí a pepřem. Pomazánkou natřeme spodní stranu dalamánku. Do rozpálené pánve vložíme máslo a opatrně vyklepneme vajíčko. Upečeme volské oko, které osolíme a opeříme. Na potřený dalamánek poklademe rukolu, upečené volské oko a kousky uzeného lososa. Přiklopíme druhou stranu dalamánku.

# Kuřecí wok se zeleninou a rýžovými nudlemi

100 g kuřecích prsou  
1/3 červené papriky  
1 menší mrkev  
1 menší cibule  
3 stroužky česneku  
1 lžička bramborového škrobu  
2 lžíce sójové omáčky  
1 lžíce rybí omáčky  
2 lžíce ústřicové omáčky  
4 lžíce oleje  
40 g rýžových nudlí  
snítka čerstvého koriandru



Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a smícháme se lžící sójové omáčky a škrobovou moučkou. Papriku nakrájíme na nudličky, cibuli na klínky, česnek na plátky a mrkev rozkrojíme podélně na půl a poté nakrájíme na šikmé plátky. Rozpálíme pánev, do které nalijeme dvě lžíce oleje. Vložíme maso a zprudka opečeme. Maso vyjmeme a do pánve vložíme mrkev, cibuli a česnek. Orestujeme a přidáme papriku. Orestujeme a vložíme maso. Promícháme a přidáme zbytek sójové omáčky, rybí a ústřicovou omáčku. Rýžové nudle namočíme do vlažné vody na 10 minut. Rozpálíme pánev, přidáme olej a vložíme zcezené nudle. Krátce prudce orestujeme. Kuřecí wok nandáme do talíře, vedle něj vložíme smotek rýžových nudlí a posypeme lístky koriandru.

# Candát na kmíně s petrželovými brambůrkami a máslovou omáčkou

150 g filetu z candáta  
½ lžičky celého českého kmínu  
maldonská mořská sůl  
45 g másla (asi tři lžíce)  
150 g vařených malých brambor  
snítka plocholisté petrželky  
100 ml smetany 33 %



Porci candáta lehce nařízneme na stranách kůže. Zahřejeme pánev, přidáme 1/3 másla, necháme rozpustit, přidáme kmín a do již rozpáleného másla vložíme candáta kůží dolů. Ztlumíme a pozvolna pečeme. Až začnou kraje candáta zlátnout, kmínovým máslem přeléváme vrchní stranu ryby. Otočíme, vypneme, osolíme a necháme dojít.

Brambory překrájíme na půl a vložíme je do pánve s 1/3 rozehtátého másla. Pozvolna opékáme do zlatova. Osolíme, opeříme a na samotný závěr promícháme s nasekanou petrželkou.

Smetanu nalijeme do rendlíku a přivedeme k varu. Za občasného míchání redukuje na sirupovitou konzistenci. Poté metličkou vmícháme 1/3 másla a sůl.



# Hovězí burger

- 1 hamburgerová bulka
- 180 g hovězího mletého masa s maximálně 25 % tuku (ideální je hovězí krk)
- ½ rajčete
- 1 list římského salátu
- ½ menší cibule
- 1 menší kyselá okurka
- 1 lžíce kečupu
- 1 lžíce hořčice
- sůl
- pepř
- snítka petrželky
- 1 lžíce oleje



Maso promícháme se solí, pepřem a sekanou petrželkou. Maso dobře promačkáme, aby v něm bylo co nejméně vzduchu. Poté z masa vytvarujeme karbanátek, který na konec potřeme olejem a v prostředku lehce promáčkne dŮlek.

Okurku, cibuli a rajče nakrájíme na plátky. Římský salát natrháme na kousky. Bulku přokrojíme.

Rozpálíme pánev a obě části bulky opečeme na řezu do zlatova.

Do pánve vložíme maso a pečeme z obou stran. Nejprve zprudka a poté pozvolna dopékáme.

Na spodní opečenou část bulky rozetřeme kečup, poklademe salát, cibuli a maso. Poklademe rajčetem a okurkou a přiklopíme druhou půlkou bulky pomazanou hořčicí.



## Fritto misto – smažené kousky zeleniny s brusinkovým dipem

1 ks mrkve  
1 ks kořenové petržele  
¼ brokolice  
200 g hladké mouky na obalení  
3 vejce na obalení  
200 g panco strouhanky na obalení  
1 l oleje na smažení  
80 g zakysané smetany  
2 lžíce brusinek  
pár kapek citrónu  
sůl



Mrkev a petržel nakrájíme na hranolky, brokolici rozebereme na růžičky. Vejce vyklepneme a rozmícháme se solí. Zeleninu obalujeme postupně v mouce, vejcích a panco strouhance. V kastrolu si rozpálíme olej. Vložíme zeleninu a osmažíme do zlatova. Osmaženou zeleninu vyndáváme na ubrousek, aby nasákl přebytečný olej.

Zakysanou smetanu rozmícháme se solí, citrónovou šťávou a brusinkami.

## Taštička z jarního těsta s kozím sýrem, rukolou a brusinkami

200 g kozího sýra

80 g rukoly

12 lžiček brusinek

12 listů jarního těsta

1 lžíce hladké mouky

2 lžíce vody

50 ml olivového oleje



Na plátek jarního těsta poklademe rukolu, plátek sýra, brusinky a zabalíme. Těsto slepíme směsí z hladké mouky a vody. Pečeme pozvolna na pánvi s olivovým olejem po obou stranách.

# Kanapka se šunkovou pěnou a nakládanou zeleninou

4 plátky tmavého toustového  
chleba

100 g šunky od kosti

100 g sýru žervé

sůl

10 stonků pažitky

1 lžíce olivového oleje

50 g nakládaných okurek

2 ks beraních rohů

16 ks nakládaných cibulek

bylinky nebo výhonky na ozdobu



Z každého plátku chleba vykrojíme čtyři kolečka. Na sucho je opečeme v pánvi. Šunku dvakrát nameleme v mlýnku a smícháme s žervé, solí, olejem a nadrobno sekanou pažitkou. Hotovou pomazánku nanese na tousty cukrářským pytlíkem nebo namažeme lžičkou. Ozdobíme krájenou nakládanou zeleninou a bylinkami nebo výhonky.



# Zeleninové crudité s bylinkovým dipem

1 ks mrkev

½ ks salátové okurky

½ ks žluté papriky

¼ ks bílé ředkve

150 g zakysané smetany

1 větvička tymiánu

svazeček plocholisté petrželky

sůl



Očištěnou a oloupanou zeleninu nakrájíme na hranolky dlouhé asi 10 cm.

Lístečky tymiánu a petrželky vložíme do zakysané smetany. Osolíme a rozmixujeme.

## Tortilla se šunkou, sýrem Cottage a zeleninou

1 ks pšeničné tortilly,  
průměr 25 cm  
2 plátky šunky  
2 plátky sýra ementál  
¼ ks salátové okurky  
¼ ks žluté papriky  
½ ks rajčete  
40 g cottage sýra  
lžíce sekané pažitky  
sůl



Šunku a sýr nakrájíme na nudličky. Papriku a okurku nakrájíme na tenké nudličky, rajčata na tenké plátky. Tortillu ohřejeme na sucho v pánvi a přendáme na talíř. Potřeme cottage sýrem, posypeme pažitkou, lehce osolíme a poklademe nakrájenou zeleninou. Na zeleninu poklademe sýr a šunku a dobře zabalíme. Šikmo překrojíme.

# Sandwich z celozrnného chleba s mozzarellou, rajčaty a bazalkovým krémem

2 plátky celozrnného chleba  
5 listů čerstvé bazalky  
30 g žervé  
1 ks rajčete  
½ ks mozzarely  
1 lžíce olivového oleje  
pár kapek citrónové šťávy  
hrst polníčku



Plátky chleba na sucho opečeme. Bazalku najemno nasekáme a promícháme s žervé a solí. Oba chleby potřeme krémem a na jeden poklademe střídavě plátky rajčete a mozzarely. Lehce osolíme, pokapeme olivovým olejem, citrónovou šťávou a přiklopíme druhým namazaným chlebem.



# Opečený ananas s praženým kokosem a vanilkovým krémem

- 1 ananas
- 50 g másla
- 2 - 3 ks limetky
- 5 cl třtinového rumu
- 100 g kokosu (plátky)
- 80 g hnědého cukru
- 500 g měkkého plnotučného tvarohu
- 4 ks vanilkového cukru



Kokos v pánvi na sucho opražíme do zlatova. Z ananasu odkrojíme spodní část, dále dokola okrajíme tvrdou slupku tak, aby byl ananas hezky žlutý a měl stále kulatý tvar. Nakonec odkrojíme nať. Rozkrojíme na čtvrtiny, ze kterých odřízneme tuhou středovou část. Z každé čtvrtky nakrájíme tři stejné klínky. Do pánve nasypeme hnědý cukr a necháme částečně rozpustit na karamel. Přidáme máslo, necháme rozpustit a vložíme ananas. Promícháme, zalijeme rumem a znovu promícháme. Poté vymačkáme do pánve šťávu z limetky. Krátce povaříme tak, aby se karamel rozpustil. Tvaroh důkladně metlou rozmícháme s vanilkovým cukrem. Podáváme vrchovatou lžící tvarohu s výsečí ananasu přelitou šťávou a posypanou kokosem.

## Jarní balíček s jablky a skořicí

- 10 listů jarního těsta
- 2 ks jablek
- 1 hrst rozinek
- 1 cl rumu
- 1 skořicový cukr
- 1 vanilkový cukr
- 60 g rozpuštěného másla
- 3 větvičky máty
- 5 lžic vody
- 1 lžíce hladké mouky



Jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na drobné kostičky, které smícháme se skořicovým a vanilkovým cukrem. Přidáme rum, rozinky a nasekané lístky máty.

Dobře promícháme. Na střed plátku jarního těsta poklademe lžící jablečné směsi a zabalíme jako obálku. Poslední cíp slepíme směsí z rozmíchané mouky a vody. Hotové balíčky potřeme rozpuštěným máslem a poklademe na plech s pečicím papírem. Pečeme v rozpálené troubě na 220 stupňů do zlatova.

## Hrušky s gorgonzolou, vlašskými ořechy a rozinkami

2 ks hrušky  
60 g gorgonzoly  
1 hrst rozinek  
1 hrst vlašských ořechů  
20 g másla  
50 ml bílého portského vína  
20 g cukru krupice  
2 lžíce medu  
šťáva z ½ citrónu



Vlašské ořechy na sucho opražíme. Hrušku zbavíme jádřinců a nakrájíme na osminky. V pánvi přepustíme máslo, na kterém opečeme hrušky s rozinkami a cukrem a necháme lehce zkaramelizovat. Zalijeme vínem a citrónovou šťávou. Krátce podusíme. Hrušky na talíři přelijeme šťávou, přidáme kousky natrhané gorgonzoly, posypeme drcenými ořechy a pokapeme medem.