

MOJE STUDENTSKÁ KUCHAŘKA



HELENA
RYTÍŘOVÁ

FRAGMENT

Moje studentská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz



Helena Rytířová
Moje studentská kuchařka – e-kniha
Copyright © Fragment, 2015

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


ALBATROS MEDIA a.s.

MOJE STUDENTSKÁ KUCHARKA

HELENA RYTÍŘOVÁ

Obsah

Úvod

Polévka z červené čočky

Rajčatová polévka

Bramboračka

Dýňová polévka

Plovenská polévka

Čínské nudle s ananášem

Říšířinový salát

Říšířiny řapířené s řajčaty

Řpagely s luňákem

Řpecké se sýřem

Řunkofleky

Brokolice se sýřem

Řelný salát

Papriky plněné řunkou a sýřem

Knedlíky s řajčkem

Malské řizoto s řoubami

Řoubový kuba

Řalačinky se řpenářem

Řapusťová omeleta

Řazole s řlobářou

Buřťgulař

Řuřecí řřidýřka na ředu

Řýřové řpířy

Bramborová kař s řárkem - Řařpářek

Řřvarková řomaránka

Řřarokový řoláč řes řěřla

Řívance s řablky

Bramboráky s řřarokovou řomaránkou

Guacamole

Úvod

Dostala jsem se na vysokou a na podzim se stěhuju na kolej. Je to vzrušující pocit a vlastně se moc těším. Čeká mě nový život a starost o sebe samu. Ale znáte maminky! Ten jejich věčný strach o naše zdraví: Hlavně nzapomeň snídat! Musíš mít dost vitamínů! Na noc nejz nic těžkého! A tak dál pořád dokola...

Člověk už to přestane vnímat a myslí si své. Také se trochu těší na všechny ty vonící stánky velkoměsta, vlašák a obložené chlebičky... Ale vím, že vás lyhle lákadla brzy omrzí, také vám z toho nebude moc dobře od žaludku, a zastleskne se vám po těch "obyčejných" maminičiných večerích.

Přeci to, že odcházím na kolej ještě neznamená, že se vzdám těch báječných maminičiných jídel, řekla jsem si. Táhla jsem po sešitu a začala psát recepty, o kterých jsem přesvědčená, že je zvládnou sama uvařit. Ani vám nemusím líčit, jak mamince zářily oči šťastím, když mi je diktovala. Vaření je fajn.



Pro 2-3 osoby

Polévka z červené čočky

Koupil:

1 menší cibuli

malou mrkev, kousek celeru,

kousek petrželového kořenu

200 g červené čočky (1/2 sáčku)

sůl, pepř, ocet, cukr

špetka muškátového oříšku

rohličky

2 lžíce olivového oleje na smažení

(1.) Očištěnou kořenovou zeleninu a cibuli nastrouhám na hrubém struhadle (nebo nakrájím najemno). V hrnci rozehřeju olivový olej, přidám zeleninu a smažím na mírném ohni asi 5 minut. Občas promíchám.

(2.) Čočku nasypu do cedníku a propláchnu ji pod tekoucí vodou. Přidám do zeleninového základu s 1 lžící soli a špetkou muškátového oříšku (ten nastrouhám na jemném struhadle rovnou do polévky). Zaliju asi litrem vody a dám na 30 minut vařit.



(3.) Polévku rozmixuju ponorným mixérem na hladký krém a dochutím solí (je-li třeba), pepřem, 1 lžící octa a 1/2 lžičky cukru.

Rohličky nakrájím na kolečka a smažím na rozpáleném oleji z obou stran. Dávám na kuchyňský papír, aby se vstřebaly přebytečného tuku.



TRANCE

SPOA



Rajčalová polévka

Koupil:

20 g rýže (1/2 sáčku)	1 bobkový list
40 g másla	2 hrnka nového koření
1 středně velkou cibuli	1 pol. lžíce soli
2 pol. lžíce hladké mouky	2-3 pol. lžíce cukru
1 krabičku rajčalové šťávy (500 g)	1/2 lžičky tymiánu
4 hrnka pepře	

1. Rýži uvařím samostatně podle návodu na obalu.
2. V jiném hrnci osmažím na másle drobně nakrájenou cibuli (nesmí zhnědnout). Zapráším ji hladkou moukou, rychle zamíchám a odstavím z ohně.
3. Přiliju trochu studené vody (asi 2 dl) a jišku dohledka rozmíchám, aby v ní nezůstaly žádné hrudky. Přidám rajčalovou šťávu, sůl a všechno koření.
4. Uvařím na sporák a vařím na mírném ohni nejméně 10 minut, aby se dobře provařila mouka. Občas polévku ode dna promíchám.
5. Podle chuti polévku dosolím a dosladím (mám ráda dost sladkou!).
6. Polévku přecedím do jiné nádoby a dobře propasíruji.

Na talíř dám vařenou rýži, zaliju polévkou a posypu každou porci čerstvým nebo sušeným tymiánem.