



KUCHAŘKA
PRO DĚTI
a
JEJICH RODIČE



Připravovat recepty pro Raketu pro mě byla celých těch deset let radost a ne jednou i velká výzva. Každé číslo časopisu je tematicky ucelené a do tohoto tématu jsem se musela trefit a vymyslet něco originálního. Spoustu věcí jsem se také potřebovala naučit a tak jsem se spolu se svými čtenáři vzdělávala i já. Ale většinou to byla velká zábava a můj syn Jáchym byl mým ochutnavačem, asistentem a prvním food kritikem. Náramně jsme si užili třeba pizzu na klacku nebo jedlé květináče. Další výzva mě čekala při focení. Spoustu jídel jsem fotila na chalupě nebo venku v parku, a to jsem pak nestíhala odhánět kolemjdoucí pejsky. Ale ani na domácí mazlíčky jsem v receptech nezapomněla. Vařila jsem i pro ptáčky na zimu. Měla jsem pak velkou radost z ohlasů čtenářů a taky z toho, že se do vaření mých receptů pustil i autor knih pro děti Petr Sís.

Doufám, že si u vaření a prostřeného stolu užijete spoustu zábavy.

Dobrou chuť!

Tereza



PRECLÍKOVÁ PÍSMENA

POTŘEBUJEŠ:

500 g hladké špaldové mouky
250 ml mléka
60 g másla
1 žloutek
2 lžičky soli
25 g čerstvého droždí
vejce na potřetí preclíku
hrubou sůl, mák nebo jiná semínka na posypání

Droždí smíchej s trochou vlažného mléka a lžičkou mouky. Nech asi 5 minut stát. Ve velké míse smíchej mouku se solí, přidej vlažné rozpuštěné máslo, žloutek, zbytek vlažného mléka a kvásek. Vypracuj hladké pružné nelepivé těsto. Nech ho asi hodinu a půl nakynout.

Poté těsto rozděl na asi 20 kousků, vyválej dlouhou tenkou šňůrku a z té pak vytvaruj písmeno nebo preclík. Písmenka skládej na plech s pečicím papírem. Vše zakryj čistou utěrkou a nech kynout asi 20 minut. Každé písmenko potřij rozšlehaným vajíčkem a posyp solí a semínky. Peč v rozehřáté troubě na 180 °C asi 15 minut dozlatova.



SÝROVÁ POMAZÁNKA

POTŘEBUJEŠ:

230 g sýru feta
60 g řeckého jogurtu
2 lžičky olivového oleje
1 lžička citronové šťávy
pár ředkviček
pažitku na posyp

Všechny ingredience rozmixuj a na závěr vmíchej nakrájenou ředkvičku.

VEJCE NA MĚKKO S TOUSTÍKY

POTŘEBUJEŠ:

6 vajec
sůl
4 plátky toustového chleba
(celozrného)
2 lžíce parmezánu



Opeč tousty a nakrájej je na proužky, naskládej je těsně vedle sebe na plech vyložený pečicím papírem, posyp parmezánem a zapeč v troubě.

V rendlíčku přiveď k varu vodu, přidej sůl a stáhni teplotu. Vlož 4 vejce a vař je 4–5 minut. Slij vodu a hned podávej. Vršky vajec seřizni nožem, žloutky lehce osol a podávej s tousty, které můžeš namáčet do žloutku místo lžiček. Můžeš také doplnit pomazánkou z lučiny smíchanou s čerstvým špenátem anebo bylinkami.



ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S KŘEPELČÍM VEJCEM

POTŘEBUJEŠ:

1 lžíci másla
2 šalotky
1 stroužek česneku
2 menší brambory, oloupané
a nakrájené na kostičky
(na zahuštění polévky)
450 ml vývaru
2 velké hrsti čerstvého špenátu
3 lžíce smetany na šlehání
sůl
špetku muškátového oříšku
křepelčí vejce na polévku
(usmaž jako volské oko)



Máslo rozpust ve velkém hrnci, přidej nakrájenou šalotku a česnek a pomalu smaž do měkka. Přidej brambory a přilij vývar. Polévku vař do změknutí brambor a poté přidej čerstvý špenát. Vše krátce povař a polévku rozmixuj dohladka. Pak ji dochuť solí a muškátovým oříškem. Na závěr vmíchej smetanu. Pokud bude polévka moc hustá, přilij ještě trochu vývaru.

Na závěr můžeš do misek „utopit“ osmažené křepelčí vejce.



DETEKTIV TOM
SI PEČLIVĚ VYBÍRÁ, ČÍM
SE STRAVUJE. NENECHÁVÁ NIC
NÁHODĚ A VYBÍRÁ SI HLAVNĚ TAK,
ABY MU TO PO JÍDLĚ PÁLILLO.
A KDYŽ MU TO NEPÁLÍ, PŘIDÁ
DO VŠEHO JEŠTĚ ŠPETKU CHILLI.

ZTRACENÁ VEJCE STRÝCE BENEDIKTA

POTŘEBUJEŠ:

2 vejce
4 lžičce octa
300 ml vody
naběračku

Do hrnce s 300 ml vody přidej 4 lžičce octa. Vodu přiveď těsně pod bod varu. Voda nesmí vřít, vřící bublinky by vejce potrhaly. Vejce po jednom rozklepni do naběračky s trochou horké vody. Naběračku pomalu pokládej do horké vody a vejce z ní opatrně vypuštěj. Nech ho zatáhnout a prohřát asi 3 minuty. Bílek musí být pevný a žloutek tekutý, proto vejce opatrně vyjmi a ochlad ve studené vodě.

NA HOLANDSKOU OMÁČKU POTŘEBUJEŠ:

3 žloutky
100 g másla
špetku soli
1 lžičku plnotučné hořčice
pár kapek citronové šťávy



Kovovou misku postav na mírném ohni do vodní lázně. Rozmíchej v ní žloutky, 2 lžičce vody, hořčici a sůl. Trpělivě šlehej metličkou, dokud omáčka nezhoustne. Máslo nakrájej na malé kostičky. Za stálého míchání postupně přidávej kostičky másla do omáčky. Dál ještě pár minut šlehej nad párou, až vznikne teplá omáčka podobná majonéze. Na závěr dochuť citronem.



DOMÁCÍ GRANOLA PRO LEPŠÍ MYŠLENÍ

POTŘEBUJEŠ:

2 hrsti kokosových plátků
2 hrsti rozinek
po jedné hrsti ořechů kešu, mandlí,
dýňových, slunečnicových,
sezamových a chia semínek
2 lžičce slunečnicového oleje
2 lžičce medu
špetku soli
2 lžičce jablečné nebo
pomerančové šťávy
pečicí papír

Troubu přehřej na 160 °C a plech si vlož pečicím papírem. Nejprve smíchej všechny suché ingredience (oříšky, semínka, rozinky a kokos) a poté přidej med a olej s ovocnou šťávou. Všechno pořádně promíchej, aby se směs rovnoměrně obalila v medu a oleji. Výslednou směs rozprostři na plech a peč 30 minut. V polovině pečení opatrně vařečkou promíchej. Po upečení je potřeba nechat pořádně vychladnout a můžeš přemístit do uzavíratelné nádoby. Tomovi nejvíc chutná s jogurtem a čerstvým ovocem.

TOMATOVÁ POLÉVKA DETEKTIVA TOMA

POTŘEBUJEŠ:

1 menší cibuli nakrájenou nadrobno
1 lžička másla
1 lžička třtinového cukru
2 bobkové listy
2 kuličky nového koření
2 lžičce hladké mouky
1 litr rajčatového pyré (Passata)
1 kostku bujonu bez glutamátu
hrst čerstvé bazalky
těstovinová písmenka

V hrnci rozehej máslo a do měkka na něm osmažni cibuli. Po chvíli přisyp mouku a nech ji minutku smažit. Pak do hrnce nalij pyré, přidej všechno koření, bujon a cukr. Podle hustoty přilij trochu vody a vař polévku asi 15 minut. Na závěr vyjmi bobkový list a nové koření, přidej pár lístků bazalky a polévku do hladka rozmixuj. Těstovinová písmenka vař dle návodu zvlášť v rendlíčku. Poté je přidej do hotové polévky.



JEDLÉ KOŘENY

STEJNĚ JAKO ZAKOPANÝ POKLAD I NĚKTERÉ ROSTLINY SKRÝVAJÍ SVÉ NEJLEPŠÍ JEDLÉ ČÁSTI POD ZEMÍ. UMÍŠ POJME-NOVAT VŠECHNU ZELENINU NA FOTOGRAFII?



BORŠČ KOŘENOVÁ POLÉVKA

POTŘEBUJEŠ:

750 g předního hovězího s kostí
3 bobkové listy
pár kuliček pepře
pár kuliček nového koření
6 menších kousků červené řepy
2 lžíce protlaku
1 menší cibuli
2 mrkve
1 petržel
1 lžíci másla
půl menší hlávky zelí
sůl
zakysanou smetanu



Do většího hrnce vlož maso a zalij ho vodou, aby bylo celé ponořené. Přidej bobkový list, cibuli, nové koření a pepř. Vývar vař asi dvě hodiny. Všechnu zeleninu oloupej a nakrájej na menší kousky. Kořenovou zeleninu orestuj na másle, přidej protlak a vše zalij vývarem.



Přidej zelí, sůl a maso nakrájené na kousky. Polévku nech vařit alespoň půl hodiny, aby veškerá zelenina změkla a chutě se propojily. Na talíři ozdob polévku kopečkem zakysané smetany.

MRKVOVÝ DORČ

NA KORPUS POTŘEBUJEŠ:

200 g třtinového cukru
120 g sekaných vlašských ořechů
4 vejce
200 ml oleje
500 g mrkve
4 lžíce zakysané smetany
200 g hladké špaldové mouky
špetku muškátového oříšku
čtvrt lžičky mletého zázvoru
půl lžičky mleté skořice
půl lžičky strouhaného citronu
1 lžičku jedlé sody
špetku soli

NA KRÉM POTŘEBUJEŠ:

60 g moučkového cukru
500 g mascarpone
250 g šlehačky
2 vymačkané pomeranče

PŘÍPRAVA KORPUSU

Mrkev nastrouhej na jemno. Přidej zakysanou smetanu a olej. Vejce lehce vyšlehej s cukrem a se solí. Mouku prosij přes cedník, přimíchej koření, sodu a ořechy. Do vaječné pěny opatrně zamíchej mrkvovou směs a přidej mouku. Vše důkladně promíchej a hotovou směs nalij do formy vymazané máslem a posypané moukou. Korpus peč v předehřáté troubě na 165 °C asi 50 minut. Po upečení nech zcela vychladnout.

PŘÍPRAVA KRÉMU

Pomerančovou šťávu vař tak dlouho, až se zredukuje do husté omáčky. Nechej zcela vychladnout. Mascarpone promíchej se šlehačkou a cukrem a vše ušlehej do hladka. Nakonec po menších dávkách přidej pomerančovou omáčku a ušlehej.



Rozkrojený korpus potřij uvnitř i na povrchu hotovým krémem a dozdob mrkvičkou.

DOBROT K VODĚ

LANGOŠE

POTŘEBUJEŠ:

500 g hladké mouky
20 g čerstvého droždí
250 ml mléka
1 bílý jogurt (150 ml)
1 lžičku cukru
1 lžičku soli
1 lžíci oleje

olej na smažení
(2 cm v pánvi)

kečup
nastrouhaný tvrdý sýr
2 stroužky česneku
sůl

Nejprve si připrav kvásek. Droždí rozdrob do velké mísy, přidej cukr a hezky vše promíchej. Přidej lehce ohřáté mléko a lžíci mouky. To vše přikryj čistou utěrkou a dej na teplé místo. Po 15 minutách můžeš postupně přidat zbytek mouky, jogurt, olej a sůl. Těsto míchej v robotu, můžeš přidat trochu mouky, aby se nelepilo a bylo hezky vláčné. Znovu nech těsto kynout pod utěrkou na teplém místě.

Po vykynutí ho na pomoučené ploše nakrájej na 8 dílů. Každý trochu vyválej na placku asi 1 cm silnou. Placky smaž po obou stranách v rozpáleném oleji – opatrně, raději s pomocí rodičů.

Česnek s trochou soli utři nožem a hotový langoš jím potřij, přidej kečup a navrch nasyp sýr.

TIP: Pro usnadnění práce s kynutým těstem si namasti ruce i misku trochou oleje.



KINDER MLÉČNÝ ŘEZ

POTŘEBUJEŠ:

5 lžic polohrubé mouky
1 lžíci kypřicího prášku
4 lžíce cukru krupice
3 vejce
1 lžíci oleje
3 lžíce kakaa
špetku soli

na krém:
100 g másla
250 g jemného tvarohu
200 g zakysané smetany
4–6 lžic cukru moučka
1 vanilkový cukr

pečicí papír
velký plech

Na přípravu korpusu předehřej troubu na 170 °C. Prosej mouku přes síto, přidej kakao a kypřicí prášek. Cukr krupici vyšlehej s vejci do pěny. Pak do ní po částech vmíchej olej. Do směsi postupně přimíchej mouku s kakaem a práškem. Pomocí stěrky směs zamíchej a trochu osol. Už těsto nemixuj, jen zamíchej. Na velký plech polož pečicí papír, těsto na něj nalij a pomocí stěrky rovnoměrně rozetři. Korpus peč v rozehráté troubě asi 10 minut. Pak zkontroluj špejli, jestli je těsto hotové a nelepí. Po upečení nech korpus vychladnout a opatrně ho odlep od pečicího papíru.

Na přípravu krému nech máslo změkknout a vyšlehej ho s moučkovým a vanilkovým cukrem. Přidej tvaroh, smetanu a znovu vyšlehej. Korpus rozkroj napůl, jednu polovinu potřij krémem a druhou na ni přiklop. Hotový mléčný řez nechej uležet přes noc v lednici a poté nakrájej na kousky.

DOMÁCÍ MALINOVKA

POTŘEBUJEŠ:

300 g malin
(čerstvých nebo mražených)
3 lžíce třtinového cukru
2 citrony
1,5 l vychlazené perlivé vody
hrst ledu
na ozdobení pár malin
a limetu

Led s malinami rozdrť v mixéru. V trošce teplé vody rozpust třtinový cukr. Malinovo-ledovou drť a cukrovou vodu nalij do nádoby, přidej šťávu z půlky citronu a zalij perlivou vodou. Na závěr dozdob malinami, citronem nebo limetou.

TIP: Chceš-li limonádu bez semínek, můžeš maliny propasírovat přes síto.

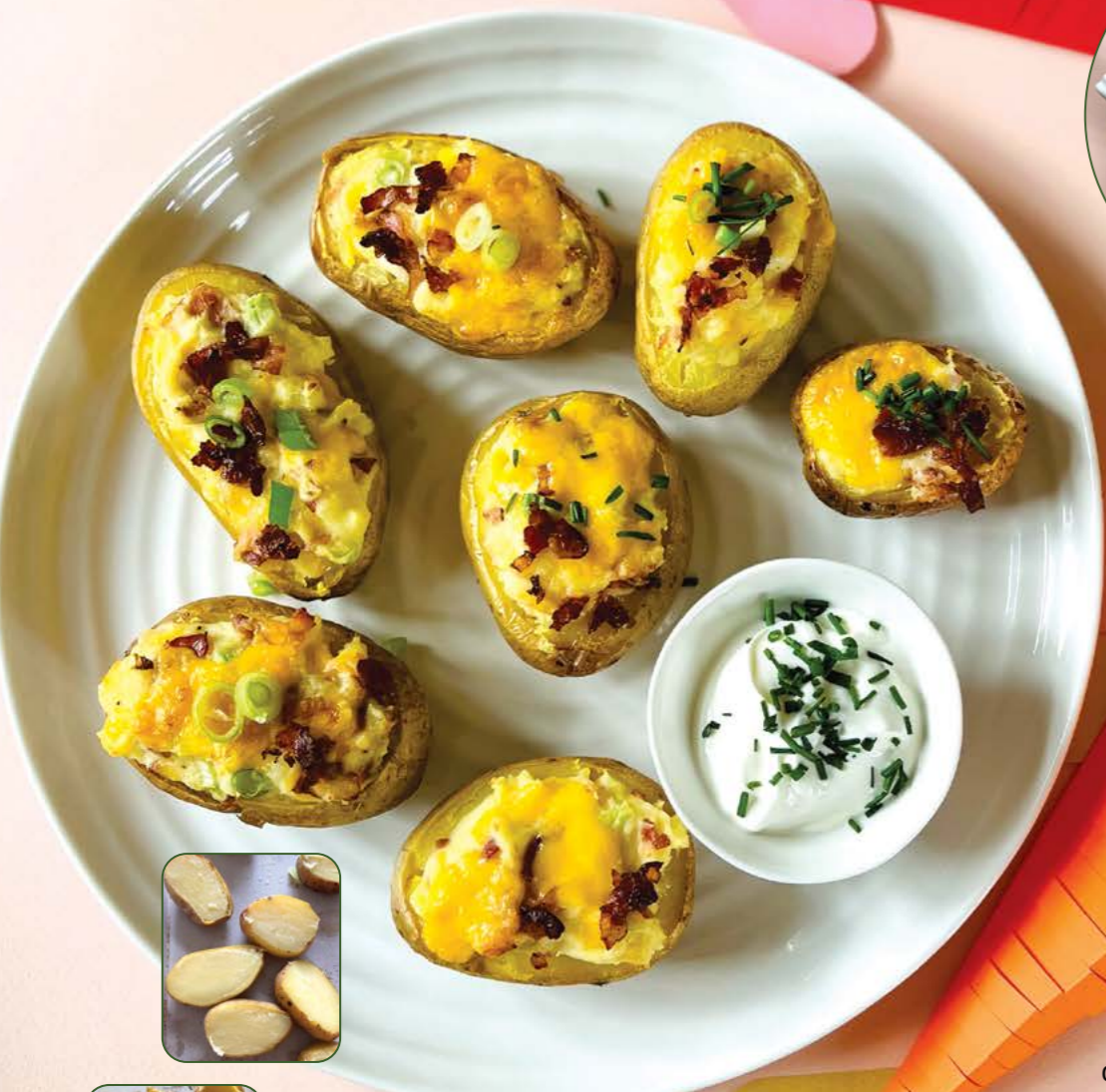


PEČENÉ BRAMBOROVÉ LODIČKY

Brambory omyj, potřij je olivovým olejem a dej na plech. Peč je v troubě předehřáté na 180 °C asi 60 minut. Slaninu nakrájej na kostičky a osmahni na suché pánvi. Brambory nech po upečení trochu vychladnout.



POTŘEBUJEŠ:
8 brambor
pár kapek olivového oleje
50 g slaniny
2 lžičce 11% smetany
100 g sýra čedaru
hrst nakrájené jarní cibulky
sůl, pepř
zakysanou smetanu k podávání
pažitku na ozdobení



Potom jim podélně odřízni vršek. Vznikne taková lodička, kterou pomocí lžičky vydlabeš. Odřezky brambor dej do misky a vidličkou je rozmačkej, přidej smetanu, půlku nastrohaného sýra,

cibulku a část opečené slaniny, osol a opepři. Směsí naplň všechny brambory a posyp sýrem a opečenou slaninou. Brambory peč při 160 °C asi 15 minut, až budou zlatohnědé. Podávej se zakysanou smetanou.



RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA

POTŘEBUJEŠ:
1 konzervu sardinek v oleji
1 vejce uvařené natvrdo
2 lžičce pomazánkového másla
pár kapek citronu
sůl a pepř
bagetu
rajčátka
a pažitku k podávání

Ze sardinek vylej olej a pomocí vidličky rybičky rozmělni. Přidej vajíčko nakrájené nadrobno, máslo, citron, sůl a pepř. Bagetu nakrájej na šikmé plátky, potřij pomazánkou, ozdob rajčátky a pažitkou.

BANÁNOVÉ KANOE

POTŘEBUJEŠ:
2 banány
2 lžičce burákového másla
2 lžičce čokoládové pomazánky
6 lžic kokosového mléka
kakao na posypání
drcené ořechy na ozdobu

Troubu předehřej na 200 °C. Banány podélně rozřízni na poloviny i se slupkou a polož je slupkou dolů na plech vyložený pečicím papírem. Zlehka je posyp kakaem. Plech vlož do trouby a peč 15 minut při 200 °C. (Pokud jsou banány přezrálé, stačí 10 minut.) Mezitím v kastrůlku rozehřej burákové máslo s asi třemi lžičkami kokosového mléka, podle toho, jak chceš omáčku hustou. Totéž udělej i s čokoládovou variantou. Pečené banány pokapej omáčkami a posyp drcenými ořechy, servíruj ještě teplé.



NENÍ NAD VLASTNÍ DOMÁCÍ RECEPTY
A SPECIALITY, KTERÉ MÁ KAŽDÁ RODINA
JINÉ. KDYŽ SE NĚKDY V NEDĚLI SNÍDÁ TAK
POZDĚ, ŽE UŽ JE VLASTNĚ ČAS NA OBĚD,
ŘÍKÁ SE TOMU ANGLICKY BRUNCH
(BREAKFAST + LUNCH).

PODZIMNÍ SALÁT TETY RŮŽENY



POTŘEBUJEŠ:

3 mrkve
2 jablka
šťávu z citronu
nebo pomeranče
hrst rozinek
hrst vlašských ořechů
1 lžička medu
skořiči

Mrkev a jablka oloupej a nastrouhej, přidej nahrubo nasekané ořechy, šťávu z citronu a rozinky. Vše důkladně promíchej a nakonec dochuť medem a skořicí.

MAMINČINY SLADKÉ TOUSTY



POTŘEBUJEŠ:

3 velká vejce
100 g smetany na šlehání
lžička jemného hnědého cukru
půl lžičky mleté skořice
půl lžičky vanilkového extraktu
6–8 plátků toustového chleba
másla na osmažení
javorový sirup
ovoce

Vejce, cukr, skořiči, vanilku a smetanu vyšlehej metlou. Do hotové směsi namoč nakrájené tousty, můžeš je upravit i do různých tvarů pomocí vykrajovátek. Pak tousty na mírném plameni osmaž na másle. Nakonec je polej javorovým sirupem a navrch nasyp čerstvé ovoce.

NEDELNÍ RODINNÝ BRUNCH



DŽUS S MARAKUJOU OD STRÝCE Z INDIE

POTŘEBUJEŠ:
šťávu z čerstvých pomerančů
čerstvou marakuju

Na 200 ml džusu potřebuješ půlku marakuji, ovoce stačí rozříznout, vydlabat do džusu a vše zamíchat.



BABIČČINY BANÁNOVÉ JEDNŮHUBKY



POTŘEBUJEŠ:

dětské kulaté piškoty
banán
hořkou čokoládu
1 lžička másla

Banán nakrájej na 1 cm silná kolečka. Čokoládu rozpust ve vodní lázni a přidej trochu másla, aby čokoláda hezky tekla. Mezi dva piškoty vlož kolečko banánu a lehce přitiskni. Poté piškot polej čokoládou a vlož na hodinu do lednice. Kouzlo těchto piškotů spočívá v tom, nechat je správně uležet do měkka.

TATÍNKOVY HOT DOGY

POTŘEBUJEŠ:

bagetky na hot dogy
párky
hořčiči podle chuti
anglickou slaninu
kečup
kousek strouhaného sýru
(nejlépe čedaru)
před smaženou cibulku

Párky ohřej nebo opeč. Slaninu nakrájej na kostičky a na sucho opraž. Mezitím podélně rozkroj bagetku. Ale neprořízni ji, aby ti uvnitř držely všechny ty dobroty. Postupně do ní vlož všechny ingredience. A nakonec posyp cibulkou.

