

GABRIELA BARTOŠOVSKÁ

RECEPTY
V
DĚTEM

VAŘTE PRO DĚTI TAK, ABY CHUTNALO I VÁM

Recepty dětem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Gabriela Bartošovská
Recepty dětem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

GABRIELA BARTOŠOVSKÁ



*Kuchařku Recepty dětem věnuji Violce, Jiříkovi, celé rodině a svým čtenářům.
To díky dětem jsem přišla na kouzlo vaření, chut experimentovat v kuchyni, zkoušet
nové chutě, vymýšlet recepty pro všechny generace a dělat možné i nemožné, jen aby jim
chutnalo a byli spokojení.*

*A vám moji čtenáři za to, že mě na blogu čtete, podporujete a doma podle mě vaříte
a pečete. Nebýt vás, neměla bych pro koho kuchařku psát.*

GABRIELA BARTOŠOVSKÁ



RECEPTY
V
DĚTEM

VARTE PRO DĚTI TAK, ABY CHUTNALO I VÁM

SEZNAM RECEPTŮ

SVAČINY, DRESINKY

Droždová pomazánka	35
Pomazánka z pečeného pstruha	36
Vajíčková pomazánka s řeřichou	43
Vajíčková pomazánka s ředkvičkami	43
Medovo-hořčičný dresink	56
Bazalkové pesto	64
Obložená bageta	68
Plněné slané palačinky	80
Celerový salát	116
Salát z červeného zelí	116
Pomazánka z černého kořene	121
Domácí bylinková sůl	96
Pomazánka ze sušených rajčat	139
Mrkvová pomazánka	139
Řepová pomazánka	139
Parmazánové chipsy	148
Silvestrovské těstovinové jednohubky	160

PEČIVO, PŘÍLOHY

Kmínový chléb	35
Domácí bagety	68
Domácí bulky	92
Kynuté knedlíky	122
Cibulové bulky	140

Bramborovo-kořenová kaše	143
Kysané zelí	134

POLÉVKY

Jarní zelená polévka	30
Rajská polévka	71
Cuketovo-bramborový krém	64
Klechtanka	83
Krém z kořenové zeleniny se semínky	107
Kapustová polévka	115
Pórkový krém	97
Hustá čočková polévka	136
Krém z bílých fazolí	137
Polévka z červené čočky	148
Vývar z hrudí	147

HLAVNÍ BEZMASÁ JÍDLA

Jarní pohankové rizoto	18
Mátové rizoto s mladým hráškem	31
Jarní nádivka s kopřivami	32
Domácí těstoviny s chřestem	38
Jarní zeleninový salát s krutony	37
Salát z raných brambor s křepelčím vajíčkem	42
Dušený špenát	48
Lišky na másle	63
Pečené zeleninové karbanátky	62
Domácí špenátová pizza	67

Zapečený květák	72	Švestková marmeláda	59
Brambory pečené v ohni	77	Rybízový krambl	61
Řepový burger s domácí bulkou	92	Domácí zmrzlina	73
Pečená máslová dýně s bulgurem	128	Pečené vdolky s jahodovou pěnou	79

HLAVNÍ JÍDLA – MASO, RYBY

Pečené kuře a jarní brambory	29	Karobové vafle s mátovým krémem	86
Pečený králík	32	Svatební koláčky	89
Pečená jehněčí kýta	48	Makovec	99
Grilovaná bylinková kuřecí prsa	56	Plněný perník	100
Domácí rajčatová pizza	67	Řepové muffiny	106
Filet z candáta s cuketovými špagetami	76	Čokoládový koláč s ořechy	109
Špagety našeho táty	85	Maminčin jablečný štrúdl	113
Pečené vepřové maso s jablíčky a bylinkami	103	Sladký snídaňový kuskus	114
Podzimní salát z kořenové zeleniny s kuřecími kousky v ořechách	104	Jablečno-ořechový koláč	119
Opečené bramborové šišky se zelím	110	Těstoviny s medovými jablíčky a strouhankou	127
Krůtí prsa s kapustou	120	Čokoládová pěna s pečenými hruškami	133
Poctivá rajská omáčka	122	Mrkvový koláč s krémem	151
Plněné batáty	124	Hruškový koláč s drobenkou	144
Dopékaný kohout	143	Vánoční palačinky	155
Pečené hrudí	147	Vanilkové rohlíčky ze špaldové a kukuřičné mouky	156
Kapr načerno	162	Nepečené jáhlové kuličky	161
		Sádlovky	158

DEZERTY A SLADKÁ JÍDLA

Jarní trhanec s rebarborou	21
Rebarborové řezy	22
Levandulové sušenky	24
Levandulový cukr	24
Karobové sušenky	24
Pečené koblihy	44
Tradiční mazanec	51
Jídáše z celozrnné mouky	47
Meruňkové tvarohové knedlíky	55
Třešňová bublanina	60

NÁPOJE

Rebarborová limonáda	21
Bezový sirup	27
Domácí melounová limonáda	74
Domácí jahodová limonáda	74
Brusinkový čaj	150
Vánoční punč	157



JMENUJI SE GABRIELA,

přátelé mi říkají Gábi a jsem nesmírně ráda, že právě držíte moji kuchařku v rukou. Sluší se, abych se vám představila, pokud mě tedy už neznáte z blogu Recepty dětem, který píši už šestým rokem. Kdo by si taky chtěl do kuchyně pustit někoho, koho nezná, že ano?

Jsem máma dvou úžasných dětí Violky a Jiříka. Manželka milujícího a podporujícího muže Petra, dcera rodičů, kteří mě za všech okolností podrželi, sestra milující sestry, vnučka silné babičky a také kamarádka a přítelkyně. Věnuji se blogování, které mě vytáhlo z těžké životní situace, pracuji jako textař a kreativec a ve volném čase také jako fotografka. Miluji dobrou kávu, vůni čerstvě posečené trávy, dřeva, čistého vzduchu po dešti, nových knih a novin, když se smaží cibulka na másle a vůně mateřídoušky mi vždy připomene procházky za humny z období školky.

Ráda čtu, inspiroji se, dívám se kolem sebe, snažím se poslouchat a učit se. Mám slabost pro lidi, kteří dělají něco s láskou a dávají do toho kus sebe. Přesně o to stejné se snažím i já. A tak vám s pokorou přináším svoji kuchařku plnou receptů. Receptů, které jsem buď vymyslela, nebo dostala od své mámy, babičky i kamarádky. Jen minimum z nich najdete na blogu. Nechtěla jsem vás odbýt tím, co si můžete během pár vteřin najít na internetu. Máte zde zbrusu nové recepty. Všechny jsem připravila u nás doma v kuchyni, nastylovala, vyfotila i upravila. Mým ateliérem je naše kuchyně, obývací pokoj, zahrada a zahradní altán.

Děkuji svojí rodině a přátelům za chválení i kritiku jídel a neustálou oporu. Pokud nám něco nechutnalo, tak to do kuchařky nesmělo. Děkuji Albatrosu za šanci a za to, že mohu žít svoje sny. Děkuji Ondrovi, že nás tak krásně vyfotil. Děkuji za podporu e-shopu Vše na vaření, kde najdete nejen odborníky v tom, co dělají, ale hlavně lidský přístup. Děkuji inspirativním lidem z Ima dekor za to, že moje fotky v kuchařce vypadají i díky jejich hrníčkům a talířkům mnohem chutněji. A děkuji hlavně vám, moji čtenáři a fanoušci, protože bez vás by tato kuchařka nebyla.



ROČNÍ OBDOBÍ NA TALÍŘI

Mít kus své půdy. Půdy, o kterou se smíte starat. Půdy, jež vám dá své dary.

Život na vesnici umí být náročný a krásný zároveň. Ještě na střední škole pro mě představoval nekonečnou práci, která když skončí na jednom místě zahrady, začne na druhé straně. Neustálý kolotoč prací. Jako červený hadr na mě pak působilo dokola omílané popichování od táty, at se podívám na tu krásně modrou oblohu, jak dozrávají jablka a ptáci zpívají. S rýčem v ruce, odřenými palci a hlínou za nehty mi to příliš idylické nepřišlo. Právě naopak.

Dnes bych život na vesnici nevyměnila ani za přepychové bydlení v sebelepším městě. Město mě baví, miluji Brno, ráda jezdím do Prahy a užívám si možností civilizace. Ale nic mi nevynahradí to, že když v létě dostanu chut na čerstvé ovoce nebo zeleninu, stačí otevřít branku od zahrady. A víte, co je skvělé? Že když zrovna my nemáme papriky, má je sousedka. Stejně tak vyměníme třeba dýni za hrozny, kousek domácího telecího za králíka, med máme od včel, které sbírají pyl i na naší louce, a když zrovna nesnášejí vajíčka naše slepice, tak ty od sousedů našťestí ano. Ať žije směnný obchod moderní doby!

S ohledem na to, jak se střídají roční období a úroda na zahradě, vypadá i jídlo na našem talíři. Každé roční období dávám přednost tomu, co je sezónní a lokální. Každý nemá možnost využít svoji zahradu, ale v dnešní době našťestí funguje spousta obchodů, které distribuují sezónní suroviny, nebo můžete využít nabídky přímo farmářů. A přesně oni si zaslouží naši podporu a to, abychom kupovali jejich úrodu. Pak se třeba dočkáme i toho, že český česnek bude stát méně než ten z Číny.

A přesně tak, jak se mění příroda kolem nás, běží i recepty v této kuchařce. Čekají na vás čtyři kapitoly, v nichž najdete sezónní recepty, jeden speciální postupový recept v každém období a jako bonus i dvě sváteční podkapitoly, konkrétně Velikonoce a Vánoce na talíři. Jsem vděčná za to, že žiji v České republice, kde máme čtyři roční období!









VAŘTE PRO CELOU RODINU

Dlouho jsem si lámala hlavu nad tím, jak celou kuchařku pojmout a co bude všechny recepty spojovat. Často se stává, že hledáme zbytečně daleko od sebe a nedíváme se na to, co máme přímo před očima. To stejné se stalo i mně.

Není třeba trávit v kuchyni dvojnásobek času. Vařte jídla pro děti tak, aby chutnala i vám. Přesně toto je to, co vystihuje moje recepty na blogu a teď i zde v kuchařce. Recepty skládám tak, aby buď vyhovovaly celé rodině, nebo aby šla v určité fázi receptu jednoduše oddělit porce pro děti a zbylá část dochutit pro dospělé.

Díky tomu, že u nás v rodině nikdo netrpí žádnou potravinovou intolerancí, je tato kuchařka zaměřena zeširoka. Sestavila jsem si navíc vlastní rovnici, která přesně vystihuje styl našeho stolování:

KVALITNÍ + SEZÓNŇÍ + LOKÁLNÍ + LÁSKA + ZDRAVÝ ROZUM = NÁŠ SMĚR STRAVOVÁNÍ

Proto tedy sami vždy uvažte, zda jsou pro vás dané suroviny vhodné. A nezapomeňte! Pokrmy připravujte s láskou – jak k samotným surovinám, tak k lidem, kteří je budou jíst.

NEBUĎTE V TOM SAMI, ZAPOJTE DĚTI!

Něrešte rozsypanou mouku na zemi, vylité mléko na stole a nádobí plné otisků od upatlaných rukou. Společného času s dětmi je pomálu, zvláště přes týden, kdy rodiče chodí do práce. Proto je škoda se ochudit o více společně tráveného času. Pustte děti do kuchyně! Mohou začít třeba jen s pomocí chystání surovin. Viola a Jiřík rádi snášejí všechno potřebné k vaření. Postupně se děti naučí vám pomáhat, a když uvidí, jak vy sami vaříte, rády se přidají a hlavně si vybudují vztah k vaření.

U většiny receptů mi pomáhala právě Viola. Někdy jsem až nestačila žasnout, co už zvládá. Vůbec nemusím mít strach dát jí do ruky nůž, aby nakrájela zeleninu. Navíc si sama ráda vymýšlí recepty a maluje postupy. Takže když dojdou nápady, přijde s inspirací právě ona. Nejraději má sestavování sladkých jídel. U muffinů má už minimálně deset variant.

Jiřík se naopak pasoval do role hlavního míchače. S vařečkou v ruce vypadá jako malý profesionální kuchtík. U menších dětí je složitější zaujmout je tak, aby u jedné činnosti vydržely delší dobu, ale v kuchyni to jde docela snadno. Třeba takové zdobení a chystání na talíře je fajn zábava.

JARO

Miluji jaro! Jak se konečně zase vše začíná zelenat, prodlužuje se den, voní šerík a všechny ty krásné zahrady jsou ozdobené rozkvetlými stromy. Na zahradě se připraví půda na další rok, zaseje a zasadí se co nejvíce zeleniny, bylinek a květin a těšíme se, jaká ta letošní úroda asi bude.

V kuchyni jaro svádí k odlehčení našeho jídelníčku. Příroda to má vymyšlené skvěle. Po zimě tak ráda sáhnu po zelených surovinách a „jarním masu“ v podobě kuřecího a jehněčího. Miluji kombinaci mladých listů špenátu a červené řepy a každý rok se těším, až v pařeništi vyrostou první listový salát a ředkvičky.

Jak uvidíte u jarních receptů, tak jde v naprosté většině o základní suroviny, které jsou běžně dostupné. Ty pak kombinuji jen lehce a s důrazem na to, aby vynikla jejich chuť. V poslední době si čím dál víc všímám toho, že někteří jsou zvyklí až zbytečně moc kořenit a používat nadbytečná dochucovadla a pak ani netuší, jak dané suroviny chutnají samy o sobě. Zkuste si doma schválně někdy zavázat oči a zkoušet, jestli podle chuti poznáte třeba chřest nebo kedlubnu. Děti mají tu výhodu, že jsou v tomto ještě „nezkažené“. Co takhle se k nim přidat a postupně zase přijít na chuť všem těm dobrotám z našich luhů a hájů?

V duchu jarní střídmosti se nese i postupový recept. Zvládnete si s ním doma připravit poctivé těstoviny, a to i bez strojku na těstoviny. A navíc to je veliká zábava, takže do vaření zapojte i děti, tak jako jsem to udělala já. Na talíři pak těstovinám dělá společnost zelený chřest, který rozhodně v jarní kuchyni nesmí chybět.

Dejte jaru na talíři zelenou. A to doslova.



JARNÍ POHANKOVÉ RIZOTO

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 5 + 20 MINUT, POČET PORCÍ: 4

INGREDIENCE

300 g loupané pohanky

voda na zalití

sůl

svazek ředkviček

4 jarní cibulky

plátek másla

pažitka

nastrouhaný parmazán

Jakmile je pohanka měkká, smícháme ji s cibulkou, ředkvičkami a nakrájenou pažitkou. Při podávání posypeme strouhaným parmazánem.

RADA OD MAMINKY

Pro malé děti můžeme nechat čistě jen se zeleninou a parmazán vynecháme.

POSTUP

Pohanku nasypeme do lehce osolené vroucí vody, necháme ji 5 minut vařit a vypneme plamen. Během následujících 15 minut nám sama dojde a změkne.

Ředkvičky i cibulku omyjeme a nakrájíme – cibulku na malá kolečka a ředkvičky na čtvrtky. Na pánvi s máslem jen lehce orestujeme cibulku.





JARNÍ TRHANEC S REBARBOROU

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 15 + 6 MINUT, POČET PORCÍ: 4

INGREDIENCE

100 g hladké mouky
100 g špaldové mouky hladce mleté
4 vejce
250 ml mléka
špetka soli
1 bio vanilkový cukr
50 g medu
60 g másla
4 větší stonky rebarbory
100 g mandlových lupínků
lístky meduňky

POSTUP

Metličkou smícháme žloutky a vanilkový cukr. Přimícháme mléko a postupně přisypáváme obě mouky. Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do těsta.

Na vysoké pánvi rozehřejeme 30 g másla a nalijeme na ni těsto tak, aby byla vrstva zhruba 3 cm. Opečeme 3 minuty z jedné strany a otočíme na druhou, kde necháme také 2–3 minuty. Sundáme z pánve.

Rebarboru omyjeme, nakrájíme na kousky a opečeme ji na rozehřátém máslu (dalších 30 g). Posypeme ji lehce cukrem

a promícháme. Placku natrháme na kousky, naservírujeme na talíř a přidáme opečenou rebarboru. Posypeme lístky meduňky a můžeme podávat.

RADA OD MAMINKY

Na podzim můžeme místo rebarbory použít jablka nebo hrušky se skořicí.

REBARBOROVÁ LIMONÁDA

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 5 + 10 MINUT, POČET PORCÍ: 1 L

INGREDIENCE

2 stonky rebarbory
1 polévková lžice třtinového cukru
1 l vody
10 lístků meduňky/máty

POSTUP

Limonádu si připravíme tak, že rebarboru očistíme a omyjeme, nakrájíme na kousky a zalijeme vodou. Přidáme cukr a lístky meduňky nebo máty a povaříme 10 minut. Přiklopíme hrncem pokličkou a dáme vychladit.

REBARBOROVÉ ŘEZY

DOBA PŘÍPRAVY + PEČENÍ: 10 + 35 MINUT, POČET PORCÍ: 8

INGREDIENCE

200 g hladké mouky
100 g ovesných vloček
4 polévkové lžíce datlového sirupu
2 kávové lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
špetka soli
150 g másla

KRÉM

2 vaničky tvarohu
1 lžíce datlového sirupu
4 tenčí stonky rebarbory

POSTUP

Ve větší míse smícháme mouku s vločkami, práškem do pečiva a špetkou soli. Přidáme povolené máslo a sirup. Promícháme a namačkáme do formy na pečení (menší plech).

Dáme péct na 5 minut do předem vyhřáté trouby na 180 °C.

Tvaroh vymícháme s datlovým sirupem. Krémovou směsí potřeme těsto, které se 5 minut peklo, a poklademe kousky rebarbory. Pečeme dalších 30 minut a po vytažení z trouby necháme vychladnout.



LEVANDULOVÉ SUŠENKY

DOBA PŘÍPRAVY + PEČENÍ: 10 + 12 MINUT, POČET PORCÍ: 8

INGREDIENCE

150 g hladké mouky
100 g špaldové mouky hladce mleté
70 g domácího levandulového cukru
125 g másla
1 vejce
špetka soli

POSTUP

Mouky smícháme v míse s cukrem a špetkou soli. Přidáme povolené máslo a vejce. Důkladně těsto promícháme, až je pěkně hladké a konzistentní. Zabalíme do potravinové fólie a dáme na 20 minut odpočinout do chladna. Po 20 minutách propracujeme a na pomoučeném vále vyválíme vždy plát tenký zhruba 3–4 mm a z něj vykrajujeme libovolné tvary sušenek.

LEVANDULOVÝ CUKR

INGREDIENCE

5 velkých levandulových květů
500 g třtinového cukru

POSTUP

Usušíme si květy levandule. Do dózy, která jde dobře uzavřít, postupně sypeme třtinový cukr a prokládáme jej květy levandule (část z nich protřeme v rukou). Protřepeme a uzavřeme. Hodí se do všech dezertů, kde byste měli rádi aroma levandule.

KARBOVÉ SUŠENKY

INGREDIENCE

stejně jako u levandulových, jen místo levandulového cukru použijeme světlý karob

POSTUP

Postupujeme zcela stejně jako u levandulových, jen místo levandulového cukru přidáme karob. Tyto karobové sušenky můžete dát i menším dětem.

RADA OD MAMINKY

Pokud jste zvyklí více sladit, můžete do karobových sušenek přidat trochu třtinového cukru. Světlý karob má ale oproti kakau výhodu v tom, že je sladší, proto do receptu nedávám cukr.



UPEČENO
S LASKOU



LASKA

