



30 MINÚT V KUCHYNI

Rýchlo, jednoducho a s minimom riadu. 95 chutných receptov pre všetkých, ktorí nemajú čas variť.

30 MINÚT V KUCHYNI

30 MINÚT V KUCHYNI

Vydalo vydavatelstvo – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2023

208 strán

Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.30minutvkuchyni.sk

ISBN 978-80-88387-75-6

Milí naši,

koľko receptov človek potrebuje v kuchárskom repertoári? Podľa nás ich stačí 95. A aké by mali byť? Ani zbytočne drahé, ani zbytočne zložité, stravníkom by mali chutiť, kuchárov baviť... Aha, ešte jedna dôležitá vec – ich príprava by nemala trvať pol dňa! Presne také nájdete na nasledujúcich stranách. Vitajte v kuchárke 30 MINÚT V KUCHYNI.

Pretože variť sa dá aj rýchlo, aj lacno, z dostupných surovín a s výborným výsledkom. Dobré jedlo môže pripraviť naozaj každý: rodičia na materskej, ktorí majú plné ruky práce s deťmi, študenti, ktorí lietajú z jednej prednášky (alebo party) na druhú, aj podnikatelia, ktorí majú toľko povinností, že na dlhé varenie nemajú čas ani energiu. A samozrejme aj vy! Vraj nemáte času nazvyš, dostatok skúseností alebo vás varenie ani nebaví? Nebojte sa, práve vám podávame pomocnú ruku (respektíve kuchárku) s jednoduchými návodmi na chutné jedlá a po lopate vám vysvetlíme aj všetky základné techniky („priviesť vodu do varu“, „nechať dôjsť“ atď.). Na nasledujúcich stranách nájdete 95 receptov, niektoré z nich už určite poznáte, či už z detstva alebo obľúbenej reštaurácie, iné možno ochutnáte prvýkrát. Všetky sú naozaj

jednoduché (niektoré až neuveriteľne), preto veríme, že sa zaradia medzi vaše obľúbené.

Za všetky recepty by sme dali ruku do ohňa. Akoby aj nie, veď sme ich vymýšľali, testovali, ladili, varili a zase testovali celý rok. Do sveta sme ich pustili až v momente, keď sa všetci stravníci olizovali až za ušami. Pri ich finálnom výbere sme boli nekompromisní, do kuchárky sa preto dostali len tie navycibrenejšie. Garantujeme vám, že každý z 95 receptov na nasledujúcich stránkach zvládnete ľavou zadnou, a to aj v prípade, že varenie nie je vaše hobby, chladnička ziva prázdnotou a na rúru ste sa pozreli, len keď ste si napochytro chceli upraviť účes a nemali poruke zrkadlo. Na koho sme pri písaní kuchárky mysleli? Na všetkých, ktorí hľadajú recepty, ktoré im pripomínajú domov a detstvo. Na tých, ktorí túžia ochutnať cudzokrajné pokrmy, ale nechce sa im zháňať ingrediencie v špecializovaných obchodoch. A samozrejme aj na každého, kto chce variť rýchlo, ale lacno.

Kým sa kuchárka zrodila v našich kanceláriách a kuchyniach, vznikla vo vašich hlavách. Receptov na jednoduché,

rýchle, ale zároveň spoľahlivé a chutné jedlá bolo málo, preto sme ich začali dávať dokopy. Najprv na našom Facebooku a potom tu, v tejto kuchárke.

Technicky povedané

Čo to presne znamená 30 minút v kuchyni? Že vás krájanie, miešanie, natieranie, šúpanie a ďalšie šéfkuchárske aktivity zdržia v kuchyni maximálne pol hodiny.

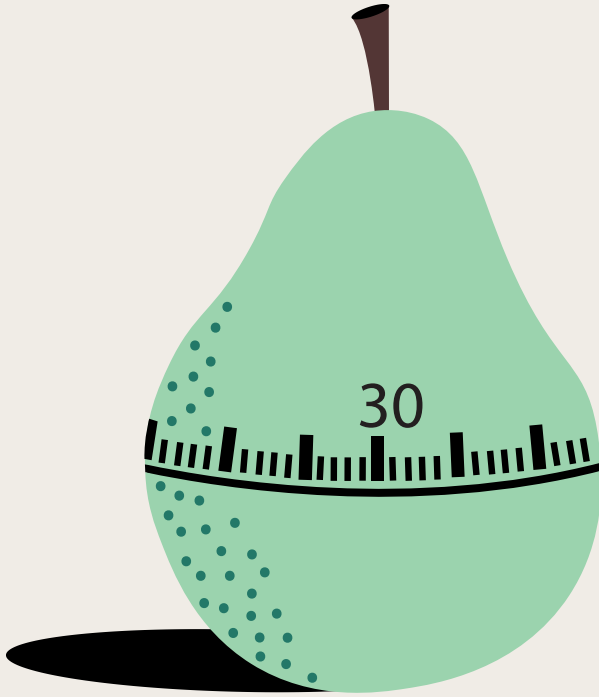
Niektoré jedlá sú časovo náročnejšie (pretože musia dostatočne dlho po-
budnúť v rúre alebo sa inak tepelne upraviť), ale vy im pri tom nemusíte
asistovať. Kým sa „robí“, môžete vybaviť e-maily, upratať kúpeľňu alebo
sa venovať gaučingu.

Aby ste mali čo najpresnejšiu predstavu o časovej (ne)náročnosti recep-
tov, stopkami sme merali:

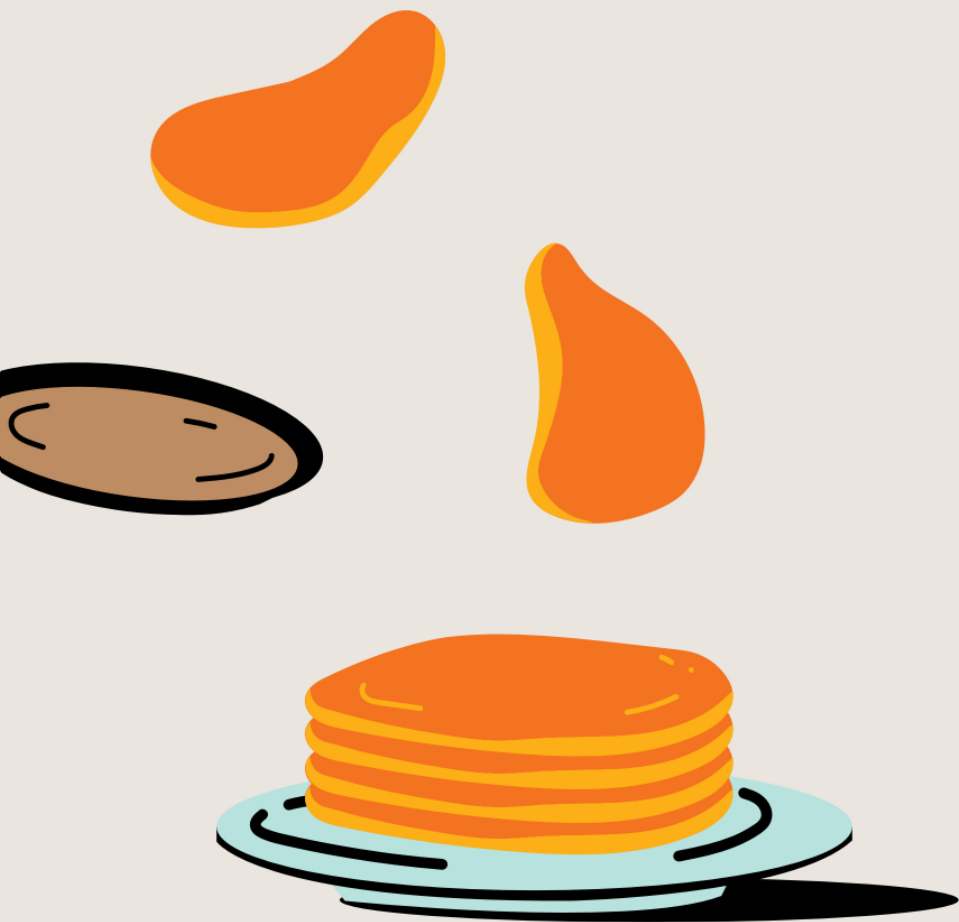
a) čas, keď sa musíte v kuchyni naozaj obracať – krájať, miešať, šúpať, mi-
xovať, kontrolovať, t. j. aktívne priložiť ruku k dielu

b) čas, keď si môžete dať pauzu – jedlo sa varí, pečie, múka má rande
s droždím alebo si cesto lebedí v chladničke. Môžete si niečo prečítať,
žehliť, cvičiť, spievať alebo sa venovať deťom.

c) čas od opásania zástery až po cvengot príborov – t. j. celkový čas, za
ktorý bude jedlo pripravené na servírovanie (vrátane času, ktorý v ku-
chyni nemusíte tráviť vôbec, pretože sa jedlo bude pripravovať samo -
v rúre, na sporáku atď.)







Raňajky

Sto ľudí, sto názorov na raňajky. My na raňajky nedáme dopustiť a o naše najobľúbenejšie recepty sa radi podelíme. Do raňajkovej kapitoly sme vybrali TOP recepty, ktoré si získajú vaše srdcia aj čestné miesta v kuchárskom repertoári. Ukážeme vám, ako má vyzerať a voňať správne ráno. Škoricový slimák v hrnčeku, úžasný retro chlieb s opečeným vajcom alebo makové lievance so slivkovou omáčkou.

Raňajky sladké, slané, zdravé aj trošku hriechne. Všetky máme a nebojíme sa ich použiť! Nebojte sa s nami. Ráno robí deň, preto si ho urobte čo najchutnejšie!

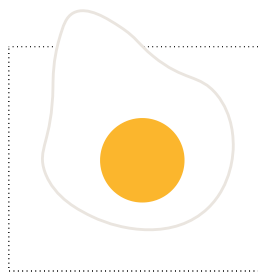
Ingrediencie na 2 porcie

Postup

3 lyžice olivového oleja
½ lyžičky mletej sladkej papriky
1 štipka čili vločiek
4 plátky toastového chleba (4 × 25 g)
4 vajcia veľkosti M
4 plátky anglickej slaniny (minimálne
94 % mäsa)
soľ
čierne korenie

1. Rúru vyhrejte na 180 °C a pripravte si formu na mafiny.
2. Do hlbokého taniera dajte 3 lyžice olivového oleja, mletú sladkú papriku, čili vločky, soľ a čierne korenie podľa chuti. Premiešajte a pomocou kuchynského štetca zmesou natrite obe strany jednotlivých plátkov toastového chleba. Potreté plátky nechajte asi 1 minútu postáť, potom ich v polovici narežte, aby sa dali lepšie vložiť do formy.
3. Pripravené toasty natlačte do formy na mafiny tak, aby z 1 toastu vznikol 1 mafin. Plátok slaniny rozkrojte a na každý sendvič položte krížom. Uistite sa, že toast so slaninou prilieha aj k bokom formy a že je pri každom plátku dostatok miesta na vajcia. Potom na jednotlivé plátky rozklepnite vajcia, každé osolte a okoreňte.
4. Formu vložte do rúry vyhriatej na 175 – 180 °C a pečte 15 – 20 minút, kým nebudú vajcia hotové a chlieb chrumkavý.
5. Po upečení mafiny rozdeľte na 2 taniere a ešte teplé podávajte.

Toastové mafiny



10 minút v kuchyni

20 minút ničnerobenia

servírujem o 30 minút



Ingrediencie na 3 porcie

Postup

500 g surových zemiakov (varný typ B)

200 ml vody

30 ml olivového oleja

1 lyžička mletej údenej papriky

1 veľká žltá cibuľa

3 strúčiky cesnaku

3 vajcia veľkosti M

1 lyžička mletej sladkej papriky

1 lyžica čerstvej petržlenovej vňate
(nakrájanej najemno)

soľ

čierne korenie

1. V miske zmiešajte 200 ml vody s 30 ml olivového oleja a mletou údenou paprikou. Zmesou zalejte zemiaky v panvici a na strednom až vysokom stupni ohrevu ich privedte do varu. Potom zakryte pokrievkou a nechajte vodu vypariť, potrvá to 10 – 12 minút.
2. Medzitým ošúpte cibuľu, nakrájajte ju najemno, cesnak ošúpte a pretlačte.
3. Keď sa voda zo zemiakov v panvici vyparí, obráťte ich rovnou stranou dole, aby sa opiekli dozlatista, ohrev znížte na stredný stupeň a pečte ich 2 – 3 minúty. Potom pridajte nakrájanú cibuľu, pretlačený cesnak a mletú sladkú papriku a restujte ďalšie 3 minúty na strednom stupni ohrevu.
4. Potom do zmesi urobte 3 jamky a do každej rozklepnite vajce. Zmes osolte, okoreňte, panvicu zakryte pokrievkou a varte 4 – 5 minút na strednom stupni ohrevu, kým vajcia nebudú hotové.
5. Hotové vajcia so zemiakmi rozdeľte na 3 taniere a podávajte s čerstvou petržlenovou vňaťou nakrájanou najemno.

Tip

Jednotlivé porcie pred podávaním posypte strúhaným parmezánom. • Kým do panvice vložíte zemiaky dozlatista v nej opečte salámu chorizo alebo klobásu nakrájanú na menšie kúsky (cca 200 g). Upečenú salámu z panvice vyberte, pridajte do nej zemiaky, vodu a olej. Len čo budú zemiaky mäkké, pridajte k nim opečenú klobásu a cibuľu a ďalej postupujte podľa receptu.