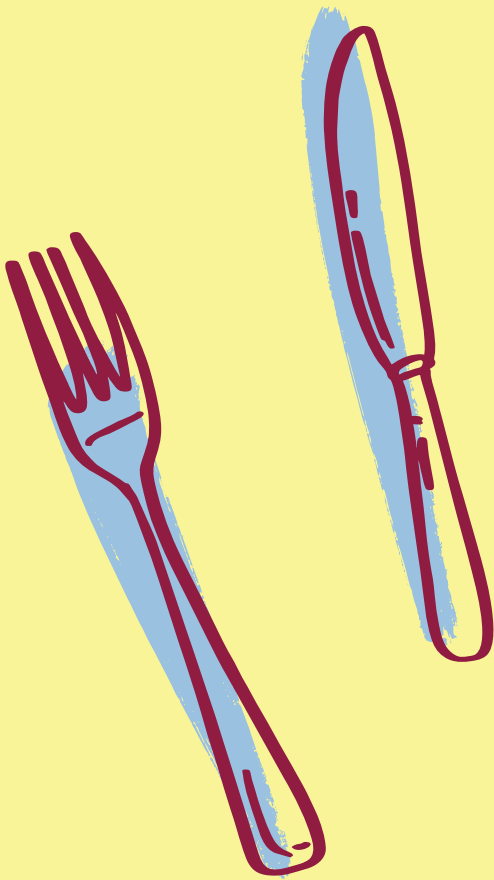


# SÓLO

Jak mít radost z vaření jen pro sebe



Darina Křivánková



SÓLO  
Copyright © Darina Křivánková, 2026  
Photos © Marek Bartoš, 2026

All rights reserved

ISBN 978-80-284-1405-4

# SÓLO

Jak mít radost z vaření jen pro sebe

Darina Křivánková

EUROMEDIA GROUP



Přestože jsem celou dobu, kdy jsem tuhle kuchařku psala a vařila, myslela na ty, co vaří jen sami pro sebe, může podle ní vařit úplně kdokoli.

# Obsah

## JDEME NA TO

Jídlo je parťák a kuchyně je váš bezpečný prostor	12
Co vás tahle kniha naučí	18
Navigace k receptům	21
Co mít doma a proč	23
Co mít v lednici	24
Zelenina a ovoce v lednici	27
Zelenina a ovoce mimo lednici	29
Co mít v mrazáku	30
Zásoby ve spíži	32
V květináči za oknem, na balkoně, na terase	33
(D)Ochucovadla	34
Koření	36
Zbytky a co s nimi	38
Co mít v kuchyni a bez čeho se pohodlně obejdete	40

## Recepty

### SNÍDANĚ JAKO Z BISTRA

Turecká vejce	49
Letní smaženka s rajčaty	50
Granola s ořechy a mákem	52
Croissant a míchačky	55
Šakšuka	56
Zelená frittata	58
Topinka s opečenými nektarinkami	61
Omeleta s čedarem	62
Francouzský toast s jogurtem a ovocem	65

### DEJTE MI TO HNED TEĎ

Noky s misem a lískovými ořechy	68
Tuňáková omeleta na tortille	70
Štuchaný hrášek	73
Těstoviny s krevetami, česnekem a chilli	75
Vyprošťovací knedlíky s vejcem a chorizem	76
Těstoviny s cuketou, mátou a citronem	79
Zabalený burger	81
Smash tortilla burger	82
Krémové fazole se sušenými rajčaty	85
Těstoviny s rajčaty a tuňákem	86
Grilled cheese s kimči	89

## MINIMUM PRÁCE S VELKÝM EFEKTEM

Pečená pikantní dýně s kapustičkami	92
Hrášková polévka s mátou	95
Huevos rancheros	97
Marinovaný losos a nudle s arašidovou omáčkou	98
Salát Caesar se zálivkou z cottage	100
Brambory na bouchačku a dip z cottage	103
Bramborový koláč s brokolicí	105
Hummus z bílých fazolí s pečeným česnekem a kadeřávkové chipsy	107
Karamelizované miso zelí	108
Asijský bůček	110
Pečený miso květák s cizrnou	113
Květáková polévka	113

## TERAPIE KRÁJENÍM

Japonská placka okonomiyaki se slaninou	119
Rozložené vietnamské závitky a rýžové chipsy	121
Křupavé mrkvové placky s fetou	122
Základní thajské karí	124
Jednoduchá a rychlá smažená rýže	127
Caponata	128
Barevný křupavý salát s pikantní tahini zálivkou	131
Minestrone s kadeřávkem	132
Lehký bramborový salát	134
Steak z vysokého roštěnce s omáčkou chimichuri	137
Sushi do mísy	139
Okurkový salát s edamame	140
Jarní salát s medovo-hořčičnou zálivkou	140

## COMFORT FOOD

Boloňská omáčka	145
Lasagne s cottagem	146
Kukuřičný chowder s trhaným kuřecím masem	149
Thajské slávky	150
Kuličky z hovězího masa a štuchané brambory	152
Italské masové koule s rajčatovou omáčkou	155
Pikantní dýňová polévka	157
Koprovka s vejcem a opečenými brambory	158
Vršovický ramen	160
Zelené risotto	163

## HONÍ MĚ MLSNÁ

Čoko-koko dezert	166
Dutch baby	169
Cookies z mrazáku	171
Švestkový crumble	173
Drobenka do mrazáku	173
Zmrzlina s drobenkou a borůvkovým rozvarem	174
Palačinky	177
Brownies s višněmi	178
Banánové lívance	180
Tiramíša do skleničky	182
Tvarohové noky s máslovou strouhankou a ovocem	185

## SPIŽÍRNA

Základní drůbeží vývar	189
Voňavý drůbeží vývar	189
Kimči	190
Česnekovo-zázvorová pasta	193
Omáčka takoyaki	193
Jednoduché pesto	194
Chilli olej	195
Naložené ředkvičky	196
Naložená cibule	196
Marinovaná vejce	198
Slaná miso granola	200



23/9

- ✓ → KIMCHI
- ✓ → GRANOLA I → NANDATU PORCI
- ✓ → GRANOLA II
- ✓ → PESTO
- ✓ → PĚDKVIČKY
- ✓ → CIBULE
- ✓ → ČESNEK - ŽÁŽUOR
- ✓ → VEJCE
- ✓ → TAKOYAKI
- ✓ → CHILI OIL
- ✓ → SMAŽENKA
- ✓ → CROISSANT & MICHAEKY
- ✓ → FRITTATA

26/9

- ✓ → RÁMEN (CSH)
- ✓ → ŠTOUCH. HRÁŠEK (CS)
- ✓ → TĚSTOVINY S CUKETOU... (CS)
- ✓ → MINESTRONE (TK)
- ✓ → OKURENÝ SALÁT & EDAMAME (TK)
- ✓ → JARNÍ SALÁT (TK)
- ✓ → CAESAR (HP)
- ✓ → BRAMBORY NA BOUCHÁČKY (HP)

29/9

- ✓ → TOPINKA S NEKTAR.
- ✓ → KR. FAZDLE SE SWĚ. RAJ.
- ✓ → HUEVOS RANCHEROS
- ✓ → HRÁŠKOVÁ POL.
- ✓ → PEČENÁ JYNĚ & KAPUST.
- ✓ → BRAMBORŮV KOLAČ S BROKOL.
- ✓ → SLÁVKY
- ✓ → CHOWDER

30/9

- ✓ → ŠAKŠUKA
- ✓ → KNEDLÍKY S VEJCEM
- ✓ → ZABALENÝ BURGER
- ✓ → SHASHI BURGER
- ✓ → TUNÁK. OMELETA
- ✓ → TĚST. S RAJ. A TUŇ.
- ✓ → GRILLED CHEESE
- ✓ → CRUMBLE





**JDEME  
NA TO**

Je sobota, čtyři hodiny odpoledne, začátek listopadu. Venku prší. Už hodinu zírám do počítače na rozepsaný text, s kterým nemůžu hnout. Co taky dělat v sobotu jiného než pracovat, že jo? Každou chvíli rozkliknu v mobilu seznamovací aplikaci s červenobílým logem, spíš kvůli prokrastinaci, než že bych si myslela, že tam udělám nějaké štěstí. Jen tak z nudy otevřu lednici. Hlavou mi bleskne tátova věta, kterou tuhle situaci vždycky komentoval, když jsem byla malá: „To není televize.“ Není. Ale televizi nemám. Mám lednici. A když už do ní koukám, dojde mi, že jsem vlastně neobědvala. Tak pojďme na to, řeknu si. Pustím si hodně nahlas „Heroes“ od Davida Bowieho a zalovím v chaotických zásobách v lednici i mimo ni: cibule, česnek, cuketa, parmazán, chilli, slanina, rajčata... To půjde. Při krájení cibule už hraje z reproduktoru „Starman“, a já si taky tak připadám – jako bych slyšela hlas odkudsi z vesmíru –, že všechno bude fajn. Z pánve voní cibule se slaninou. Když cedím uvažené těstoviny, playlist se posouvá ke skladbě „Space Oddity“: „Planet Earth is blue / And there's nothing I can do...“ Jo, o samotě, která si v ničem nezadá se samotou astronauta z téhle skladby, něco vím. Ale na rozdíl od něj si nakládám na talíř špagety, které jsou v tuhle chvíli tím nejlepším jídlem na světě. Ještě nastrohat parmazán a všechno bude dokonalé. Skoro. Pro tuhle chvíli rozhodně.

---

# Jídlo je parťák a kuchyně je váš bezpečný prostor

---

Jako dítě jsem prakticky nejedla. A už vůbec jsem se odmala nemotala v kuchyni a nepomáhala s vařením. Jídlo pro mě nebylo nijak zvlášť důležité. Přesto jsem se stala šéfredaktorkou dvou magazínů o jídle (Gurmet a F.O.O.D.), osm let jsem psala každý týden oblíbené sloupky o gastronomii do časopisu Reflex, uspořádala jsem přes 60 degustačních večeří ve své bytové restauraci Na faře a dva a půl roku jsem provozovala bistro Topinka v Českém Krumlově. Jsem žijícím důkazem toho, že dobře vařit může opravdu každý a že láska k jídlu může rozkvést ve zcela libovolném věku. Moje cesta do kuchyně nebyla přímá, byla plná přešlapů, omylů a chyb, z kterých jsem se opravdu hodně naučila.

Takřka celý svůj dospělý život pracuju jako novinářka. Vystudovala jsem filmovou vědu a spoustu let jsem o kinematografii intenzivně psala. Dostávala jsem výplatu za to, že jsem chodila do kina, jezdila na filmové festivaly a dělala rozhovory s filmovými hvězdami. Zní to jako práce snů. A taky byla. Jenže pak mě přestala těšit. Proč? Protože jen velmi málo filmů z těch, které vzniknou, je opravdu dobrých a já se musela zabývat i těmi ostatními, tedy i mnoha špatnými. Už mě netěšilo psát věty jako „... tvůrci nemají úplně jasno v tom, proč film natočili...“, „... i kytky na záhonu před zámkem jsou špatně vysázené...“, „... od prvních minut jsem bojovala s touhou opustit sál a zachránit si zbytky zdravého rozumu...“. Došla jsem k závěru, že kinematografie už mě nepotřebuje a já nepotřebuju ji.

Začala jsem psát o tom, co pro mě bylo zdrojem čisté radosti a kde jsem obecně vnímala velký progres, o jídle. Všimla jsem, že se o jídle píše tak nějak ledabyle, bez kontextu, bez dostatečných informací a taky nezábavně. Že se mu nevěnuje tolik péče, kolik by si zasloužilo. Přitom jídlo se týká úplně všech. Ale možná právě proto, že jsme ho dlouho brali jako úplnou samozřejmost, jsme se jím málo zabývali. Oním progresem mám na mysli období let 2010–2012, kdy se gastronomie začala citelně probouzet a z jídla se pak během pár let stalo celospolečenské téma, jak ho známe dnes. Ale tehdy to tak ještě zdaleka nebylo. Takže jsem se rozhodla přistoupit i k tématu jídla tak, jak jsem ke své práci přistupovala doposud: projít spoustu zdrojů, nasbírat všechny dostupné informace, sesypat všechno na jednu hromadu, vytřídit to podstatné, ujasnit si nejasné a pak strukturovaně, přehledně a současně zábavně a poutavě sepsat článek třeba o sádle, soli, švestkách nebo o tom, proč tolika lidem nechutná kopr.

Stejným způsobem jsem přistupovala k vaření. Vlastně už spoustu let, protože mi to bylo zjevně vlastní. Potřebovala jsem vědět, jak věci fungují, chtěla jsem znát důvod, proč něco dělat nebo nedělat, proč spolu některé suroviny ladí a jiné ne, proč je třeba nějaké maso opéct zprudka a jiné pomalu dusit. Zkrátka nad vařením jsem vždycky přemýšlela. Samozřejmě, že jsem leckdy potrebovala uvařit hlavně rychle a bezbolestně, ale přemýšlet nad jídlem mě bavilo. I proto se z vaření stalo moje největší hobby.



Kvůli své profesi jsem strávila spoustu času sezením za počítačem a protáčením mozkových závitů, proto mi dělalo takovou radost, když jsem se mohla postavit v kuchyni a mozkové závitky začít protáčet zase úplně jiným směrem. Bavila mě kombinace fyzické práce a přemýšlení. Bavilo mě správně si naplánovat logistiku práce v kuchyni a vymýšlet, jak ji zefektivnit. Učila jsem se, jaké vlastnosti mají různé suroviny a jak je proměňují nejrůznější úpravy a postupy. Dědala jsem chyby a hledala ty správné cesty.

Na psaní o jídle jsem se zjevně stihla vybavit průběžně a vlastně jen tak mimochodem. Ale jak se stalo, že jsem vůbec začala vařit? A že mě to bavilo? Prostě jsem si to pustila do života. Někdy v době, kdy jsem se odstěhovala od rodičů, tedy se začátkem dospělosti. Důležité pro mě bylo, že si můžu dělat věci podle sebe a nemusím se řídit rodinnými zvyklostmi. Po létech jsem se k řadě z nich ráda a ochotně vrátila, ale tehdy jsem si potřebovala prošlapávat vlastní cestičky. Od začátku jsem připravovala jídlo pro dva, což z hlediska vaření byla výhoda, z hlediska životních zkušeností tam chyběla jedna důležitá etapa, kterou jsem doháněla později, nikdy jsem nevařila jen sama pro sebe, ale k tomu se ještě dostaneme.



Z dětské fáze „nejím skoro nic“ jsem se jakoby lusknutím prstu přehoupala do dychtivého „chci ochutnat úplně všechno“. Období počátků mé dospělosti se totiž krylo s dobou, kdy jsme konečně mohli cestovat. My mohli ven a jídlo k nám. Svět byl najednou obrovský a plný nepřeberného množství chutí. Okouzlení vším vzdáleným a exotickým se pak v dalším desetiletí vystřídalo s „návratem ke kořenům“, na českou zahradu a do babiččiny kuchyně. Tehdy mi došlo, že jsem jako malá měla spíš mlsný jazyk než nechuť k jídlu. Dost jasně si vybavuju, jak sedím v záhonu a cpu do sebe jednu jahodu za druhou, jak vylupuju sotva zralé kuličky hrášku z křupavých zelených lusků, lezu na strom pro ty nejlepší třešně, asistuju u drcení černého rybízu, ze kterého pak babička dělala sirup, a netrpělivě čekám, až dozrají hrušky máslovky dole na zahradě. Anebo jak nesmírně pečlivě svlékám slupičky z čerstvých vlašských ořechů, abych se dostala až na křehké a voňavé jádro.

A pak to tady bylo zpět. Návrat základních dětských chutí, které připomínají, jak důležitá je kvalita toho, co se u nás vypěstuje. Začátek nového tisíciletí se nesl v duchu hledání respektu k zemědělcům a objevování našich zapomenutých gastronomických pokladů. Tento trend trvá vlastně dodnes, protože to jde ztuha. Každopádně na konci prvního desetiletí jsem se přestěhovala na venkov. Do zemědělství jsem měla daleko, mé drobné výpěstky byly spíš dílem náhody než zručnosti či umu, ale objevila jsem v sobě skutečnou hostitelskou vášeň. Venkovská fara, kde jsme tehdy bydleli, kdysi bývala místem setkávání farníků. Teď se v ní scházeli odvážlivci ochotní sedět s cizími lidmi u jednoho stolu a sníst pětichodové menu, které jsem pro ně uvařila. Projekt bytové restaurace na naší faře byl zajímavý a inspirativní sociální experiment – pro mě navíc ještě velká výzva a skvělá škola. Uvařit pětichodovou večeři pro deset lidí byla velká drzost a troufla jsem si na to jen proto, že u nás ještě zdaleka nebylo tolik skvělých podniků a konkurence nebyla tak velká. Vracíme se obloukem do let 2010–2012, kdy jsem se pustila nejen do velkého vaření, ale naplno i do psaní o jídle.

Pak už to šlo ráz na ráz: první šéfredaktorské angažmá v magazínu o jídle, scénář pro gastronomický televizní seriál, kreativní cateringy pro atraktivní klienty, každý týden sloupek o jídle do Reflexu... Jídlo mě pohltilo. A kromě toho jsem přišla na to, že potřebuju žít jinak. Což se prostě v životě stává. A tak jsem opustila faru a začala žít úplně jinak. Sama. Bylo mi 45. Bylo to moje rozhodnutí. A přesto to bylo těžší, než jsem čekala.

Poprvé v životě jsem žila sama. Poprvé v životě na mě doma nikdo nečekal. A poprvé v životě jsem na nikoho nečekala já. Byla jsem sama. Někdo tohle období zažije ve dvaceti, někdo v padesáti, někdo se pro něj dobrovolně rozhodne, někdo do něj prostě spadne. Pro někoho je single život fajn a v pohodě, pro jiného utrpení a pro dalšího třeba šance, jak se sám v sobě lépe zorientovat.

Já byla zaskočená tím, jak obtížně jsem se samotou vyrovnávala. Cítila jsem se na vrcholu sil, měla jsem fajn práci, spoustu přátel... Ale se samotou přišel pocit, že mi život jen tak protéká mezi prsty a není se čeho chyt-nout. Jako by všechno bylo jinak, než jsem zatím žila. Byla jsem zvyklá vařit pro rodinu, pro přátele, dělala jsem cateringy na akce a svatby, vařila jsem v redakci, když jsme testovali a fotili recepty, jídlo byl můj obor. Přesto jsem si několik měsíců nebyla doma schopná uvařit sama pro sebe.

To se přece nevyplatí... nebaví mě to... nevím, co... Najednou jsem větám, které jsem slýchala od single kamarádek, perfektně rozuměla. Trvalo mi pár měsíců, než jsem si vytvořila rutiny a našla kotvy, jichž se budu držet, aby mě proud neodnesl někam, kam nechci. Jedním ze záchytných bodů se stalo jídlo. Musela jsem si k němu ale najít jiný vztah. Nevařila jsem teď pro druhé, abych jim udělala radost, starala se o ně, projevila jim lásku. Ale ze stejných důvodů jsem začala vařit sama pro sebe. Abych si udělala radost a starala se o sebe. A taky abych se dobře najedla.

Z jídla se stal můj parťák, z vaření terapie a z kuchyně můj bezpečný prostor. Pochopila jsem, že vařit sama/sám pro sebe má ten největší smysl. To, co jsem se na téhle cestě naučila, bych vám ráda předala. Třeba že single vaření má spoustu výhod:

- ☀ nemusíte se ohlížet na to, že partnerovi nebo dětem něco nechutná, vaříte to, co máte sami rádi
- ☀ sami si určujete nejen co, ale i kdy, a když se vám nechce, tak prostě nemusíte
- ☀ připravovat některá jídla jen v jedné porci může být velká výhoda
- ☀ když jich ale uděláte víc, taky fajn – máte do zásoby
- ☀ můžete svobodně experimentovat
- ☀ můžete si dát snídani k večeři nebo naopak a nemusíte nikomu nic vysvětlovat
- ☀ máte rychleji umyté nádobí
- ☀ doplňte cokoli, co je pro vás důležité...

Postupně jsem – i díky dobrému jídlu – došla ke zjištění, že single život může být skvělá, inspirativní a zásadní fáze života. Dozvídáme se o sobě zatím netušené věci, testujeme svou odolnost, své schopnosti i své talenty a učíme se být sami sobě těmi nejlepšími přáteli. Někomu to jde hned, někdo se k tomu musí dopracovat, někdo se s tím pere. Tahle knížka by ráda byla vaším parťákem. Ze všeho nejvíc by vás chtěla naučit mít radost z vaření jen pro sebe.

Hodně štěstí

*Julia*



---

# Co vás tahle kniha naučí

---

## ✿ PŘEMÝŠLET O JÍDLE LOGICKY A EKONOMICKY

Existuje něco jako „základní suroviny v kuchyni“. Nemá smysl přijít do supermarketu, nakoupit všechno, co mi kdy chutnalo, a doma pak zjistit, že se z toho dohromady nedá nic moc uvařit. Pokud se chcete stát skutečnými mistry kuchařské improvizace, nebo si prostě spolehlivě kdykoli připravit dobré jídlo, je fajn mít systém. Stačí nakupovat tak, aby se suroviny daly libovolně kombinovat. Podobně jako jsou „základní kousky šatníku“, díky nimž vždycky víte, co na sebe, jsou i „základní suroviny v kuchyni“. Díky nim budete mít co uvařit a vždycky budete mít na výběr z několika variant jídel. A také vám v lednici nebudou zůstat zbytky, což je zásadní problém, když vaříte jen pro sebe – to je ta ekonomická stránka věci.

## ✿ ZPRACOVAT KAŽDOU SUROVINU BEZE ZBYTKU

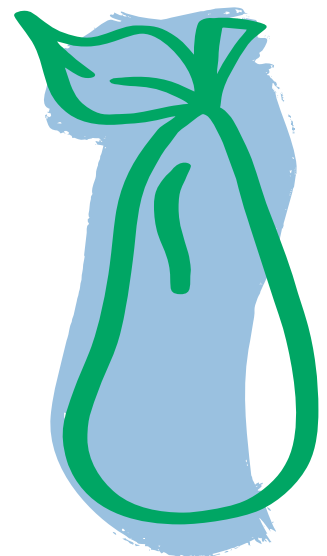
Nejen hlávka zelí nebo květák jsou předem diskvalifikované, protože se celé najednou – a jen pro jednoho – prostě nedají zpracovat. Ale dají! Stačí si chytře nakombinovat menu a jedno zelí využít na tři různé pokrmy. U každého receptu najdete informaci, jak naložit se surovinami, které se nespořebovaly celé, i s odkazy na další recepty.

## ✿ KOMBINOVAT NEJEN SUROVINY, ALE I ČÁSTI JEDNOTLIVÝCH POKRMŮ

Jídlo se dá poskládat jako puzzle. Zejména když se nemusíte ohlížet na chutě a preference či omezení nikoho dalšího. Spousta jídel z téhle knihy nebo jejich částí se dá kombinovat a obměňovat. Ze dvou tří jídel, kterým jste věnovali péči u plotny, poskládáte třetí i čtvrté už takřka bez práce.

## ✿ UVAŘIT JÍDLA PRÁVĚ TAK AKORÁT

Jedna, nebo dvě porce? Některá jídla je výhodné připravit právě jen v jedné porci. To jsou ty chvíle, kdy se vyplatí být single. Nemusíte čekat na druhou omeletu, na další steak, nemusíte dělat nekonečno lívanců... Všechno je to jenom vaše. Jiná jídla se naopak vyplatí připravit spíše ve dvou či více porcích, protože když už jednou nakrájíte zeleninu na thajské kari nebo polévku minestrone, tak si rovnou uděláte něco do zásoby. Ale rozhodně to neznamená, že budete muset jíst celý týden to samé. Samozřejmě, že je jinak velká porce pro drobnou ženu a pro vzrostlého muže. Snažila jsem se trefit někam mezi, možná si budete muset malinko přidat nebo ubrat, ale to už si vyladíte.



### ✿ VÍC VYUŽÍVAT ZELENINU

Receptů z masa je tu spousta, ale zelenina vede. Proč? Protože má potenciál, protože se s ní dá pracovat hodně kreativně a může překvapit. Vůči zelenině stále panuje hodně zbytečných předsudků a je s ní spojována určitá bezradnost. Předsudky bych ráda rozbila a s bezradností zatočila. V zelenině je totiž budoucnost, naše i naší planety.

### ✿ VAŘIT S RADOSTÍ

Někoho baví vařit, jiného uklízet, každý jsme jinak ustrojený. Nicméně si myslím, že vaření, nebo zkrátka příprava jídla, má ze všech „domácích prací“ nejkreativnější potenciál. Když víte, co a proč dělat, uvolníte si ruce i mysl a můžete si proces víc užívat. Navíc vaření směřuje jednoznačně k příjemnému výsledku – jídlo je ve všech ohledech příjemná záležitost. Zkrátka čirá radost.

### ✿ MÍT ODVAHU EXPERIMENTOVAT

Pouštět se do věcí, které jsme nikdy nedělali, chce odvalu vystoupit z komfortní zóny. Vyzkoušet nové jídlo si nežadá zdaleka tolik kuráže jako třeba skok padákem. I když pro leckoho to může být také velký adrenalin. Ale nic horšího, než že vám to nebude chutnat, se přihodit nemůže. Anebo budete mile překvapeni a váš život se obohatí o nové chutě a kombinace surovin.

### ✿ PRACOVAT S „DIVNÝMI“ SUROVINAMI

V receptech občas narazíte na trochu zvláštní suroviny – gochujang, miso, tahini... Není jich moc, ale jsou tam. A opakují se. Protože když už je jednou odvážně pořídit, tak abyste je také používali a nekupovali je jen kvůli jedinému receptu, to by byl nesmysl. Navíc tyhle „divné“ suroviny velmi jednoduše obohatí chuťové spektrum vaší domácí gastronomie. Není vyloučeno, že se z „divných“ surovin brzy stanou vaší dobří kámoši.

### ✿ PŘEKRAČOVAT HRANICE

Každá země i každá oblast má své typické suroviny a pokrmy i charakteristické chutě. Zní to logicky. Ale navzdory tomu můžeme narazit na velmi podobná jídla například na Blízkém východě i v Mexiku, od šakšuky k huevos rancheros je mnohem blíže než těch zhruba 18 hodin letadlem. Když k tomu přidáme mezipřistání v Maďarsku na evropském leču, vyjde nám z toho, že jídlo moc nehledí na hranice – tak na ně zapomeňte taky. Co se jídla týká, nejsem zas tak velký vlastenec. Důležité jsou pro mě chutě, ty nacházím hlavně v Asii, a pak jednoduchost, která je typická pro Středomoří, hlavně pro Itálii. Tahle místa navštívíme často, ačkoli budeme pořád ve vašem bezpečném prostoru, ve vaší kuchyni.

### ✪ VYŘEŠIT (SKORO) KAŽDOU SITUACI

Potřebujete se najíst co nejrychleji, nebo máte naopak chvíli čas a chcete si vaření užít, vyčistit si hlavu a odreagovat se? Všechno je možné. Recepty jsem členila právě podle situace, kterou potřebujete vyřešit:

#### **Snídaně jako z bistra**

Když máte v sobotu ráno chuť na snídani z bistra na rohu, ale chcete zůstat v pyžamu.

#### **Dejte mi to hned teď**

Když se potřebujete najíst opravdu rychle, je spousta lepších možností než si jen něčím namazat chleba (nic proti chlebu), a dá se to stihnout do 15 minut, fakt!

#### **Minimum práce s velkým efektem**

Tahle jídla chtějí trochu času, například než se upečou v troubě. Tam už se ale pečou docela samy. Vy jim ve skutečnosti věnujete jen trochu času a nenáročnou práci.

#### **Terapie krájením**

Tady si naopak akci v kuchyni užijete, budete krájet a krájet a nakonec z toho bude skvělé jídlo.

#### **Comfort food**

V téhle kapitole najdete jídla, která si žádají trochu větší péči, ale odvděčí se vám za ni úplně stejně – laskavou péčí, pocitem klidu a bezpečí. Ano, i tohle jídlo umí.

#### **Honí mě mlsná**

To se prostě někdy stane a je fajn mít po ruce náповědu, jak vyřešit chuť na sladké, aniž byste museli otevřít balík sušenek nebo upéct koláč, který budete jíst celý týden.

#### **Spižírna**

Vyplatí se mít v zásobě své vlastní kvalitní produkty, které urychlí práci a dodají chuť i texturu.