

*50 receptů  
na hlavní chody a dezerty  
od osobností, které znáte  
nejen z TV!*



**POMÁHÁM  
PEJSKŮM  
V NOUZI**

[www.PESVNOUZI.cz](http://www.PESVNOUZI.cz)

# Česko vaří a Pomáhá

Foodbloggeri

Osobnosti

Blogeri

Psi  
úťulky



Tento projekt spojil **25 osobností** - lidí s dobrým srdcem, kterým nejsou potřeby a pomoc opuštěným a týraným pejskům a kočičkám z útulků, lhostejné. Jsme maminky od rodin, lidé, kteří se dennodenně o opuštěné chlupáče v útulku starají, ti, kdo je podporují, nebo mají své útlukové mazlíky již doma. Společně vás chceme motivovat a podpořit každého nového majitele, který se rozhodne pro útlukového pejska, či kočičku.

V kuchařce najdete dohromady **50 receptů**, jak na slané pokrmy, tak i na dezerty, takže si na své přijdou i milovníci sladkých pokrmů. Každý z nás v rámci tohoto projektu připravil své dva vlastní oblíbené recepty. Navíc se zde dozvíte mnoho informací, jak o jednotlivých osobnostech, které v projektu pomáhají, tak informace přímo o útlucích, které budeme podporovat skrze nadační fond pomoci tohtoto projektu. Na konci kuchařky jsou pro vás připraveny Antistresové (Zentanglové) omalovánky, které vytvořila vlastnoručně pro tuto kuchařku Lucie Kadeřábková z ateliéru „Luci“.

Díky zakoupení této kuchařky přispějete částkou **40 Kč** právě na Nadační fond **PES V NOUZI**. A my děkujeme, že pomáháte společně s námi.

Společně s námi můžete pomáhat chlupáčům také na facebookovém profilu „**Dvacka pro chlupáče**“, kde každý měsíc probíhá aukce na pomoc právě chlupáčů z útulků ve spolupráci s nadačním fondem Pes V Nouzi.

**S láskou k psím a kočičím chlupáčům**



**Autor projektu**  
*Ivana Tremlová*



# Obsah:

## **Foodbloggeri vaří:**

4. Pstruh pečený v troubě
5. Posvícenské rychlokynuté vláčné koláče
6. Hovězí kostky na česneku s polentovými kroketkami
7. Bramborovo-oříškové muffiny se svěžím krémem a karamelizovanými hruškami
8. Thajský salát ze zelené papáji
9. Šáchorové muffiny v mrkvovém stylu

## **Blogeri vaří:**

12. Chilli con Carne
13. Jednoduché banánové muffiny
14. Těstoviny s krevetami, avokádem a kozím sýrem
15. Bezlepkový nepečený cheesecake s kokosem
16. Urap Kacang Panjang
17. Gado-Gado

## **Ozobnosti vaří:**

20. Tagliatelle s lososem, restovanou cuketou a sušenými rajčaty
21. Vánoční perníčky
22. Soba s kuřecím masem a sušenými rajčaty
23. Letní pudink
24. Lazaně Bolognese
25. Ježečkova bábovka
26. Pečená hlíva s bramborovo celerovým pyré
27. Papriky plněné cizrnou
28. Losos se sladkým bramborem a chřestem
29. Fitness cheesecake
30. Bramborové špecle se špenátem a slaninou

31. Péřová roláda
32. Jitrnice s jablky a švestkami
33. Dvoubarevný meruňkový koláč
34. Hložské brynzové pirohy
35. Pudinkové šátečky z listového těsta
36. Krutí hamburger s pancettou
37. Chilli con queso
38. Pálivé thajské nudle s vepřovou panenkou a zeleninou
39. Ovocný cheesecake
40. Plněné žampionové kloboučky
41. Domácí houskové uzly
42. Hovězí karbanátky pečené v troubě
43. Palačinky s kokosem a banánem

## **Lidé z vedení útulků připravili:**

46. Lilková pizza
47. Čokoládovo mandlové sušenky bez mouky
50. Kuřecí čina s mandlemi
51. Sladký chléb s mákem
54. Zapečené brambory s čer. řepou, kuřecím masem, balkánským sýrem a rukolovým salátem.
55. Citrónové sušenky
58. Dýňové karbanátky s bramborovou kaší
59. Mouřenín v košili
62. Kus-kusové placičky se špenátem a ovčím sýrem
63. Leandrový lívance se silou květů
66. Květákovo-bramborové dortíky
67. Šmakounový koláč
68. Dýňový koláč a Polévka s vaječnou zavářkou

70-73 Omalovánky Zentangle

**Foodblogeri**  
*pomáhají*

# Pstruzi pečení v troubě



## Ingredience:

4 pstruzi  
16 plátků másla  
2 citróny  
Citrónová šťáva z jednoho citrónu  
Bylinky  
Drcený kmín  
Hrubozrnná mořská sůl  
Sůl

## Postup:

Pstruhy omyjeme, vykucháme, dobře osolíme a okmínujeme na povrchu i uvnitř. Na plech poklademe plátky másla a na ně položíme pstruhy (díky tomu nebudou klouzat).

Každému pstruhovi dáme do břicha dva plátky másla, 3 kolečka citrónu a čerstvé bylinky podle vaší chuti (petrželku, oregano, citrónovou meduňku a tymián). V zimním období lze čerstvé bylinky nahradit sušenými. Pstruhy pokapeme citrónovou šťávou a posypeme mořskou hrubozrnnou solí. Pstruhy pečeme 15-20 minut v předehřáté troubě na 180°C, dokud nepůjde maso snadno oddělit od páteře vidličkou.

*Vendy lidský přístup v jejím vlastním televizním pořadu Vaříme s Vendy! uvidíte již brzy na vašich televizních obrazovkách.*

[www.varimesvendy.cz](http://www.varimesvendy.cz)

[www.facebook.com/varimesvendy](https://www.facebook.com/varimesvendy)

*Vendy je svým přístupem v dnešní době ojedinelá. Už od začátku jde svou vlastní cestou, takže vaří jednoduše, z dobře dostupných surovin a nejvíce klasická česká jídla. Navíc všechny fotografie k receptům fotí vždy sama ihned po jejich uvaření či upečení, bez aranžování a přikrášlování, takže pokrmy na fotkách jsou autentické, prostě takové, jaké jsou ve skutečnosti.*

Ing. Vendula Špetlíková



# Posvícenské rychlokynuté vláčné koláče



## Těsto:

450 g hladké mouky  
450 g polohrubé mouky  
225 g rostlinného tuku  
225 g másla  
150 g cukru  
150 ml mléka  
5 vajec  
1 droždí  
Citrónová kůra  
Špetka soli

## Postup:

Nejdříve si necháme vzejít kvásek. Všechny ingredience na těsto i s kváskem zamícháme, vypracujeme těsto, ihned vyválíme a vykrajujeme kolečka, která pokládáme na vymaštěný plech. Dnem skleničky do nich ještě uděláme menší důlek. Okraje koleček potřeme žlutkem, do důlku dáme náplň, ozdobíme a posypeme drobenkou. Pečeme při 180°C do zlatova a po upečení je hned pokapeme rozpuštěným máslem s rumem (díky tomu budou pěkně vláčné). Z této dávky připravíme 128 ks koláčků (8 plechů po 16 ks koláččích - 6cm průměr).

**Maková náplň:**  
(vše svaříme v mléce):  
200 g mletého máku  
100 ml mléka  
150 g mouč. cukru  
Lžice povidel  
Rum

**Jablečná náplň:**  
750 g nastrouhaných jablek  
Skořicový cukr  
Cukr krupice  
Pudinkový prášek

**Tvarohová náplň:**  
250 g tvarohu  
Vanilkový cukr  
Cukr krupice  
Pudinkový prášek  
Žloutek

**Drobenka:**  
200 g hrubé mouky  
200 g cukru krupice  
100 g másla

**Ořechová náplň:**  
(vše krátce svaříme a po vychladnutí vmícháme žloutek):  
75 g mletých ořechů  
75 g cukru moučka  
100 g másla  
Lžice rumu  
2-4 lžice mléka (popřípadě více, dle nasákavosti oříšků)  
Žloutek

**Povidlová náplň:**  
440 g povidel  
Rum

*Vendy je normální mladá maminka dvou dětí, která ráda vaří a peče, a prostřednictvím své kuchařky, i svého webu a blogu pomáhá všem, kteří chtějí dobře vařit a péct v prostředí své vlastní kuchyně. V její knize, ale i na jejím blogu najdete inspiraci ke každodennímu vaření a pečení, a recepty určitě oceníte i proto, že jsou jednoduché a připravované z dostupných a kvalitních surovin. S Vendy ušetříte čas a náklady a zároveň se naučíte vařit chutně a s láskou.*

Ing. Vendula Špetlíková



# Hovězí kostky na česneku s polentovými kroketkami

## Ingredience:

### Na hovězí na česneku (pro cca 3 osoby):

cca 500 g hovězího masa (pro děti používám hovězí zadní, určitě se hodí i kliška)

4-5 stroužků česneku (nebo jinak dle chuti)

1 lahev piva nebo stejné množství vody  
olej dle potřeby, 2 snítky čerstvého tymiánu  
sůl a pepř dle chuti

### Na polentové kroketky (pro cca 3 osoby):

80 g polenty


cca 200 ml vody (poměřte s návodem na obalu polenty)

hraška dle potřeby (hrachová zahušťovací směs)  
sůl dle chuti

## Postup:

Hovězí maso nakrájejte na větší kostky a česnek na silnější plátky. V hrnci rozpalte olej, osmažte česnek a maso, dokud se nezatáhne. V multicookeru k tomuto můžete využít funkce FRY (cca 10 minut). Poté podlijte pivem či vodou nebo vývarem, pokud se bojíte používat alkohol při vaření pro děti. Stáhněte sílu varu na úplné minimum, aby vše v hrnci jen neznatelně bublalo, přidejte tymián a přikryjte poklicí. Pokud vlastníte chytrý hrnec jako já, nastavte na něm funkci STEW na 2 hodiny, stejnou dobu duste i bez něj. Občas zkontrolujte, zda se voda nevyvařila a maso se nepřipaluje, v tom případě ještě znovu trochu podlijte.

Uvedené množství polenty zalijte vroucí vodou (její množství ještě poměřte s návodem na obalu, ne každá polenta je stejná a vyžaduje stejné množství vody) a rychle promíchejte, aby se neutvořily hrudky. Dle chuti můžete osolit. Hotovou kaši nechte zcela vychladnout. Poté je z ní možné tvořit kuličky nebo válečky, zkrátka tvary, které budete obalovat v hrašce (já jsem do ní přidala ještě mandlové lupínky - od 2 let). Pečte v troubě na pečicím papíře, dokud nebudou zlatavé a křupavé shora. Na 180°C to může trvat tak 30 minut.



*Jmenuji se Barbora a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, které volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nemám ráda polotovary a náhražky, oceňuji kvalitu a poctivost při vaření. Při výběru surovin se řídím hlavou, při vaření svým citem - a zatím mi to vychází.*

Barbora Charvátová

[www.mamavkuchyni.blogspot.cz](http://www.mamavkuchyni.blogspot.cz)  
[www.facebook.com/mamavkuchyni](https://www.facebook.com/mamavkuchyni)



# *Bramborovo-oříškové muffiny se svěžím krémem a karamelizovanými hruškami*

## **Ingredience:**

400 g vařených a nastrouhaných brambor  
cca 200 g cukru (150 g do těsta, 60 g cukru na karamel a 40 g do krému -  
vše ale přibližně, řiďte se dle své chuti a ochutnávejte)  
4 vejce, 150 g sekaných vlašských ořechů  
pocívá hrst brusinek  
oříšek másla, skořice dle chuti (nemusí být)  
1 velká hruška  
cca 240 g žervé natur

## **Postup:**

Z vajec oddělte bílky a žloutky, bílky vyšlehejte a vytvořte tuhý sníh. Brambory oloupejte, uvařte, nechte vychladnout a poté nastrouhejte na jemném struhadle. Vyšlehejte žloutky s cukrem (nebo medem), vmíchejte strouhané brambory, sekané vlašské ořechy, brusinky a trošku skořice. Nakonec opatrně vmíchejte sníh z bílků. Nalijte do muffinových košíčků. Těsto neobsahuje žádné kypřicí látky a je nadýchané hlavně díky přítomnosti bílků, takže při plnění košíčků nemusíte počítat s tím, že by těsto nějak zdatně vyběhlo vzhůru a můžete je tedy naplnit až téměř po okraj (malinko by vám ale vyběhnout mělo). Pečte při 180°C dozlatova, mělo by to trvat přibližně 20 minutek. Na krém vyšlehejte žervé s cukrem nebo medem. Než jej dáte do tvořícího sáčku, nechte jej pořádně vychladit v lednici. Pak teprve tvořte ozdobnou čepičku na muffinech. Na samotný vrcholek báboviček přidejte ještě karamelizované hrušky. Ty vytvoříte tak, že rozpustíte v pánvi oříšek másla, pokladete na plátky nakrájenou hruškou, kterou bohatě zasypete cukrem a zahříváte do té doby, dokud se z cukru nevytvoří karamel.

[www.mamavkuchyni.blogspot.cz](http://www.mamavkuchyni.blogspot.cz)  
[www.facebook.com/mamavkuchyni](http://www.facebook.com/mamavkuchyni)



*Kromě vaření a fotografování je mou oblíbenou činností také vedení kurzů vaření pro děti a s dětmi. Baví mě přenášet své blogové aktivity do reálného světa a pomáhat maminkám se stejnými otázkami a problémy, jako jsem měla já kdysi. Jsem jedna z vás a snažím se své znalosti a zkušenosti předávat formou, která vám bude blízká, srozumitelná a příjemná.*

**Barbora Charvátová**



# Thajský salát ze zelené papáji

## Ingredience:

Na smaženou papáju:  
¾ hrnku rýžové mouky  
½ hrnku bramborového nebo kukuřičného škrobu  
½ lžičky soli, ¼ lžičky jedlé sody  
3 dcl ledově vychlazené perlivé vody  
400 g vyhlazené očištěné a na pásky nastrouhané papáji  
1 litr řepkového oleje na smažení

**Na omáčku:** 4 stroužky česneku, 3-6 Bird's eye chilli, 4 lžičky sušených krevet, 4 rajčata rozkrojená na osminy,  
4 lusky vinyg čínské nalámané na 4 cm dlouhé kousky  
4 lžičky nesolených pražených arašídů, 2-3 limetky – 7 lžiček čerstvě vymačkané šťávy, 3 lžičky sojové omáčky, 2 lžičky třtinového cukru

## Postup:

Nastrouhejte papáju na nudličky. Do misky vložte limetkovou šťávu, sojovou omáčku a cukr. Vše smíchejte a najděte pro sebe vyváženou chuť. Odložte stranou. Rozžhavte olej ve velké wok pánvi nebo fritáku. Ve velké míse smíchejte vychlazenou mouku, škrob, sůl a sodovku do konzistence těstíčka. Čím vychlazenější ingredience, tím křupavější a chutnější bude výsledek. V těstě obalte hrst nastrouhané papáji tak, aby každý kousek byl pokrytý těstíčkem. Když je olej dost žhavý, nasypte do něj obalenou papáju a nechce 20 vteřin fritovat. Potom plát smažené papáji otočte a nechte fritovat dalších 20 vteřin. Vyjměte papáju z oleje a nechte ji vychladnout na papírovém ubrusku. Vše zopakujte ještě třikrát. Do hmoždíře vložte česnek, chilli a sušené krevety a vše spolu rozmačkejte. Pamatujte, že čím víc rozdrtíte chilli, tím bude pálivější. Přidejte rajčata a pomačkejte o trochu víc. Přidejte vingu čínskou a znovu trochu pomačkejte a podrťte. Přidejte drcené arašidy a omáčku z misky a vše pečlivě promíchejte. Na talíř nebo banánový list položte fritovanou papáju a polijte ji směsí z hmoždíře.

[www.detoxchutne.cz](http://www.detoxchutne.cz)

[www.facebook.com/detoxchutne](https://www.facebook.com/detoxchutne)

[www.instagram.com/detoxchutne](https://www.instagram.com/detoxchutne)



Barbora Sedláková je autorka blogu „Detox chutně“, její blog je plný zdravých receptů a článků nejen o tom, jak si užít dobrot bez výčitek. Vše, co na blogu najdete, je vždy připraveno jednoduše, čerstvě a s láskou. S úctou ke zvířatům jsou recepty vegetariánské, veganské nebo připraveny ve dvou variantách pro masáře i vegetariány. Bářin blog můžete sledovat na stránkách [www.detoxchutne.cz](http://www.detoxchutne.cz), nebo na sociálních sítích.

Ing. Barbora Sedláková



# Šáchorové muffiny v mrkvovém stylu

## Ingredience:

### Suché ingredience:

- 125 g mouky ze zemních mandlí (šáchoru)
- 80 g bezlepkových ovesných vloček
- 3 lžičky prášku na pečení
- 140 g třtinového cukru
- 40 g rozinek
- kůra z jednoho bio pomeranče
- 4 lžičky skořice
- 1 lžička nastrouhaného muškátového oříšku
- 1 lžička himalájské soli

### Mokré ingredience:

- 5 vajec
- 120 ml slunečnicového oleje
- 200 g jablek (očistěných a zbavených jadernice i slupky)
- 150 g nastrouhané očistěné mrkve
- 50 g nastrouhané očistěné řepy

## Postup:

Přehřejte troubu na 200°C tradiční pečení a připravte si formičky na muffiny. Odeberte si do mističky 40 gramů cukru. V míse smíchejte zbylé veškeré suché ingredience. V druhé míse smíchejte všechny mokré ingredience. Začněte suchou směs pomalu pečlivě vmíchávat do té mokré, až vznikne jedno těsto. Těstem naplňte muffinové formičky tak, aby ve formičce zůstal prostor pro nakynutí těsta. Povrch naplněné formičky vždy ještě posypte třtinovým cukrem. Vložte muffiny do trouby a nechte péct zhruba 20-25 minut, dokud nebudou suché a zlatavé na povrchu a uvnitř stále vláčné. Provádějte zkoušku špejlí.

[www.detoxchutne.cz](http://www.detoxchutne.cz)

[www.facebook.com/detoxchutne](https://www.facebook.com/detoxchutne)

[www.instagram.com/detoxchutne](https://www.instagram.com/detoxchutne)



*Bára* vždycky milovala jídlo. Miluje ale také sebe. Proto dlouho hledala formu, jak si moci dopřát to, co jí chutná a zároveň jejímu tělu dopřát jen to nejlepší. Díky změně stravovacích návyků se jí podařilo zhubnout (ano, opravdu jí lékařka kdysi řekla, že je mírně obézní a měla by se sebou něco dělat) a vypořádat se tak s neustálými zdravotními problémy. Jídlo se konečně stalo jejím spojencem, ne nepřítelem. Bára věří a pevně doufá, že její blog pomůže v lásce k sobě samým i k jídlu, vám všem, komu na tom, jak se stravuje, záleží.

Ing. Barbora Sedláková