



Aby dětem chutnalo...

77 receptů pro celou rodinu

 **Košík.cz**

Časová
Svatava Vašková



FRAGMENT

Aby dětem chutnalo

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

FRAGMENT

Svatava Vašková

Aby dětem chutnalo – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

Aby dětem chutnalo...

77 receptů pro celou rodinu

Cookinářka

FRAGMENT

Aby dětem chutnalo...

...a nejen jim, celé rodině. Takhle vařit a péct je občas pořádný oříšek! Mluvím z vlastní dlouholeté zkušenosti. A proto vznikla tato kuchařka, aby vám byla inspirací pro každodenní vaření a pečení pro celou rodinu. Naše obědy, večeře a zákusky. Většina receptů je tak jednoduchá na přípravu, že u ní často pomáhaly i mé dvě děti.

Toto je už šestý titul, který jsme společně s vydavatelstvím Fragment v posledních letech vytvořili. Tentokrát je ale neméně důležitou součástí i online supermarket Košík.cz, pro který všechny naše recepty původně vznikly. A aby nezapadly digitálním prachem, přišel nápad vydat je jako kuchařku. Děkuji tímto Košík.cz, že jste mi tento nápad pomohli zhmotnit, a těším se na další naše společně recepty a vzájemnou spolupráci. Je mi ctí!

Moc děkuji také své rodině – bez pohody a klidu doma by nevznikla žádná z mých knih a mé hobby, vaření a pečení, by se jistě nestalo podnikáním. Díky, Ondro, Naděnko a Jiříku, že vám tak chutná a máte trpělivost s mými „coolinářskými“ experimenty.

Stejně tak musím poděkovat vám – svým čtenářům, fanouškům a sledujícím, že podle mých receptů vaříte a pečete a že vás ta naše trochu šílená rodinka baví!

S úctou a přáním dobré chuti, Svatava Coolinářka Vašková





Ulehčit rodinám nákupy i vaření...

... to je největší přání, které v Košíku máme. Proto máme radost, že se můžeme po letech spolupráce se Svatavou podílet na její kuchařce. Víme, že **i když jsou děti ta největší radost na světě, každodenní kolotoč někdy nebývá snadný**. Denně připravit svačinu, vypravit je do školy, vymyslet a uvařit večeři, která jim bude chutnat... a k tomu řešit další povinnosti. Občas se hodí mít někoho, kdo vám pomůže, třeba s nápadem na oběd nebo s velkým rodinným nákupem.

Na Košíku naplníte spíž i ledničku z pohodlí domova a **těžké tašky vám doručíme až ke dveřím**. Najdete u nás větší výběr než v klasickém supermarketu, od čerstvého pečiva, ovoce a zeleniny po kvalitní maso a zásoby do spíže. Díky tomu už nemusíte ztrácet čas běháním po obchodech a zůstane vám ho víc na to, co je opravdu důležité.

Navíc máte jistotu, že velké rodinné nákupy u nás máte vždy výhodné. Stačí mrknout do **sekce Multikup, kde platí, že čím víc kusů koupíte, tím víc ušetříte**. Což se hodí, protože sami dobře víte, jak rychle zmizí šunka nebo plátkový sýr, když koupíte jen jeden.

Zkrátka každý den děláme vše pro to, abychom splnili naše motto: **Velkonákupy. Velkovýhodně.**

Moc děkujeme Svatavě za příležitost se na této kuchařce podílet i za všechny recepty, díky kterým vás můžeme neustále inspirovat.

A vám přejeme příjemné čtení i pochutnání!

Košík.cz

PS: Pokud chcete recepty omrknout online a hned si k nim naklikat všechny přísady, naskenujte QR kód.





 Košík.cz

 Košík.cz



Recepty pro nejmenší



Tvarohové špecle

(pro děti od 10 měsíců)

120 g tvarohu
100 g hrubé mouky
2 vejce
50 ml mléka
1 špetka soli do těsta
1 lžička soli do vody

100 g čerstvého baby špenátu
1 lžička ghí [přepuštěné máslo]
1 stroužek česneku
špetka soli
70 ml smetany

Tvaroh zamíchejte s vejci a mlékem. Postupně přimíchejte hrubou mouku. Vznikne řídké těsto, které nechte cca 5 minut odpočinout. Mezitím si připravte velký hrnec s osolenou vodou a přiveďte ji k varu. Přes síto na halušky protlačte špecle přímo do vroucí vody. Zamíchejte je a nechte projít varem. Jakmile vyplavou na povrch, vylovte je sítem nebo slijte a dejte stranou.

Na pánvi orestujte na troše přepuštěného másla plátky česneku. Cca po minutě přidejte čerstvé listy špenátu a nechte je zavadnout.

Poté je lehce osolte a zalijte smetanou.

Nechte projít varem a následně špenátovou směs rozmixujte dohladka tyčovým mixérem.







Špenátové mini lívanečky

[pro děti od 1 roku]

50 g čerstvého baby špenátu
1 kelímek bílého jogurtu *(125 g)*
1 kelímek špaldové celozrnné mouky
1 vejce
špetka soli
6 lžic mléka
½ lžičky jedlé sody
ghí (přepuštěné máslo)

Nejprve spařte v cedníku čerstvé listy špenátu. Stačí je prolít vroucí vodou, aby zavadly. Poté je nechte zchladnout a vymačkejte z nich vodu. Spařený špenát rozmixujte v mléce. K této směsi přidejte bílý jogurt a vejce, zamíchejte.

Špaldovou mouku si odměřte v kelímku od jogurtu a vmíchejte do ní jedlou sodu (případně trošičku soli pro větší děti). Mouku se sodou postupně přidávejte do špenátové směsi.

Vzniklé těsto nechte pár minut odstát a poté z něj tvořte lžicí na pánev malé lívanečky, které smažte z obou stran na ghí (přepuštěném másle).

Hotové lívanečky servírujte například se sýrem cottage a čerstvou zeleninou.

Těstoviny s brokolici a šunkou

(pro děti od 1 roku)

100 g drobných dětských těstovin

$\frac{1}{4}$ brokolice

2 plátky šunky nejvyšší jakosti

$\frac{1}{2}$ lžičky ghí

1 lžíce parmazánu

100 ml smetany

sůl

← přepuštěné máslo

Drobné těstoviny uvařte ve vroucí osolené vodě doměkka.

Mezitím rozeberte brokolici a dejte ji vařit do vody v jiném hrnci. Jakmile je měkká, slijte ji přes cedník a propláchněte ledovou vodou, aby neztratila jasně zelenou barvu. Vývar si ponechte.

Uvařenou brokolici dejte zpět do hrnce, přilijte cca 50 ml brokolicového vývaru a společně rozmixujte. Přilijte smetanu, provařte a přidejte parmazán, ten omáčku dosolíte.

Uvařené těstoviny slijte a ještě horké je zamíchejte do krémové brokolicové omáčky. Můžete přidat 1-2 lžíce vody z těstovin.

Na pánvi na trošce ghí orestujte na kostičky nakrájenou šunku. Tou pak každou porci krémových těstovin posypte a podávejte.



Krůtí na smetaně s rýží

(pro děti od 1 roku)

300 g krůtích prsou na nudličky

1 mrkev

1 stonek řapíkatého celeru

1 petržel

1 lžice ghí (přepuštěné máslo)

120 ml kvalitní smetany ke šlehání
nakládané brusinky (*nemusi být*)

uvařená rýže k podávání

Na ghí krátce orestujte na kostičky nakrájenou zeleninu. Přidejte krůtí nudličky, zalijte trochou vroucí vody (jen takovým množstvím, aby vše bylo ponořené) a společně duste pod pokličkou, dokud maso i zelenina nezměknou. Doměkka uvařené krůtí maso vyndejte a zbylý obsah rozmixujte. Do rozmixované zeleniny přidejte smetanu a vařte ji, dokud mírně nezhoustne. Do hotové omáčky přidejte krůtí nudličky a vše servírujte s uvařenou rýží a případně s troškou brusinek.





Hovězí s dušenou mrkví

(pro děti od 9 měsíců)

cca **500 g** hovězího masa s kostí

1 balíček zeleniny na polévku

300 g mrkve

1 lžice másla

½ lžičky hladké mouky

brambory jako příloha

(sůl)

Aby bylo hovězí maso dokonale měkké, uvařte ho v tlakovém hrnci společně s polévkovou zeleninou. Vývar můžete použít dál nebo ho zamrazit či zavařit do sklenice.

Mrkev omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vložte ji do menšího hrnce a orestujte na másle. Po cca 3 minutách ji zalijte vodou či hovězím vývarem (jen tak, aby byla ponořená) a vařte do měkka. Nakonec mrkev lehce zaprašte hladkou moukou a znovu provařte.


Měkkou mrkev servírujte s natrhaným hovězím masem a šťouchanými bramborami.






Krútí krk se zeleninou

(pro děti od 5 měsíců)



krútí krk	<i>pro větší děti a dospělé:</i>
1/3 hrnku rýže	smetana ke šlehání
1 mrkev	brokolice
1 petržel	jarní cibulka
olej	1 lžíce hladké mouky
mražený hrášek	1 lžíce másla
kojenecká voda	sůl

dle uvážení



Pro miminka uvařte v jednom hrnci v kojenecké vodě mrkev a petržel a ve druhém hrnci samostatně také v kojenecké vodě krútí krk. Ani jedno nesolte. Na posledních pár minut přidejte trochu zeleného hrášku.

Rýži uvařte v kojenecké vodě, nesolte ji.

Až bude maso měkké a půjde tzv. od kosti, nechte ho zchladnout a oberte ho.

Mrkev a petržel nakrájejte na kostičky, vývar si ponechte.

K měkké zelenině přidejte část obraného masa z krútího krku a část uvařené nesolené rýže. Poté vše rozmixujte s trochou čerstvé převařené kojenecké vody.

Nakonec do pyré zamíchejte pár kapek oleje.

Pro starší děti a dospělé můžete krútí krk vařit spolu s mrkví a petrželí. Jemně osolte. Můžete použít tlakový hrnec.

Uvařte rýži, může být osolená.

V hrnci na másle orestujte bílou část jarní cibulky, tu následně zasypte hladkou moukou a zalijte cca 150 ml vývaru z krútího krku, vše provařte.

Nyní můžete přidat například mraženou či čerstvou brokolici a hrášek. Jakmile bude zelenina měkká, přidejte smetanu, obrané krútí maso a nakrájenou uvařenou mrkev a petržel. Vařte ještě cca 3 minuty a dle chuti dosolte.

Podávejte s uvařenou rýží a nasekanou zelenou částí jarní cibulky.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Aby dětem chutnalo.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.