



OSTRAVSKY GASTROŠEF

# HEŘMAN OVA KUCHAŘ KA



**LEVNĚ,  
FAJNĚ,  
FOFREM**



nastole

# Heřmanova kuchařka – levně, fajně, fofrem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Ostravsky Gastrošef  
Heřmanova kuchařka – levně, fajně, fofrem – 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



Ostravský  
Gastrošef

Fotografie: autor, kromě stran 12 – © algae / Shutterstock.com, 14 – © New Africa / Shutterstock.com, 16 – © MarcoFood / Shutterstock.com, 18 – © Timolina / Freepic.com, 22 – © Gray\_end / Shutterstock.com, 24 – © milan noga / Shutterstock.com, 28 – © NataliaZa / Shutterstock.com, 30 – © sergiorojoes / Freepic.com, 32 – © Tim UR / Shutterstock.com, 36 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 42 – © KamranAydinov / Freepic.com, 54 – © New Africa / Shutterstock.com, 56 – © Agave Studio / Shutterstock.com, 58 – © Racool\_studio / Shutterstock.com, 62 – © vetre / Shutterstock.com, 68 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 70 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 74 – © Roman Samokhin / Shutterstock.com, 76 – © Primakov / Freepic.com, 78 – © tohamina / Freepic.com, 82 – © Ninon Galery / Shutterstock.com, 84 – © vwoe / Shutterstock.com, 86 – © Pecold / Shutterstock.com, 88 – © Savelov Maksim / Shutterstock.com, 90 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 92 – © GSDesign / Shutterstock.com, 94 – © gengiskhan / Shutterstock.com, 96 – © NataliaZa / Shutterstock.com, 98 – © vatolstikoff / Shutterstock.com, 106 – © Improvisor / Shutterstock.com, 108 – © Pixel-Shot / Shutterstock.com, 110 – © milan noga / Shutterstock.com, 112 – © Rtstudio / Shutterstock.com, 114 – © NIKCOA / Shutterstock.com, 116 – © vipman / Shutterstock.com, 118 – © Anton Starikov / Shutterstock.com, 124 – © Yashechkina Olexandra / Shutterstock.com, 128 – © Martina\_L / Shutterstock.com, 130 – © Ermak Oksana / Shutterstock.com, 132 – © Framarzo / Shutterstock.com, 134 – © kaiwut niponkaew / Shutterstock.com, 136 – © Artem Stepanov / Shutterstock.com, 138 – © Moving Moment / Shutterstock.com, 140 – © GSDesign / Shutterstock.com, 144 – © Sergey Eremin / Shutterstock.com, 146 – © New Africa / Shutterstock.com, 148 – © Food Impressions / Shutterstock.com, 150 – © New Africa / Shutterstock.com, 152 – © SViktorija / Shutterstock.com, 154 – © Mauro Rodrigues / Shutterstock.com

© Ostravsky Gastrošef, 2024

Fotografie na obálce: © Nataly Studio / Shutterstock.com, (c) NIKCOA / Shutterstock.com, © pixaroma / Shutterstock.com, © New Africa / Shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-7448-192-5

ISBN e-knihy 978-80-7448-260-1 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

# HEŘMANOVA KUCHAŘKA

LEVNĚ, FAJNĚ, FOFREM

**OSTRAVSKY GASTROŠEF**



# SEZNAM RECEPISU

Asijska polevka	122
Bohlabavova polevka	62
Bramboračka	32
Bramborovy salat snu	10
Buřtgulař special	80
Cibulove placky	108
České kungpao	72
Česke miřane napoje na silvestra	14
Českomoravsky hambač lepři jak z MekDonalda	60
Dokonalý domaci kečup	104
Drožd'ova pomazanka	128
Fish and chips	152
Fofr gulař z papiňaka	154
Frankfurtska polevka	148
Granatovy špekaček	88
Hokejova topinka s tvaruřkama	96
Hovězi na mrkviče	142
Hovězi na řampionech	48
Chleba ve formě s vajícam a tvarglou	110
Chleba ve vajícu	64
Chlupate bramboraky	144
Jatra na cibulce s giga hranolem	70



Karl Gothaj v pivním těstičku	84
Krkovice na černem pivečku	34
Lančmit v pivním těstičku	68
Lečo s omeletu	126
Masove kule v čedarove omačce	78
Nakladany romadur	130
Nejlepší česnekova polevka	16
Nejlepší michana vejca na slanine	82
Oběd z jednoho hrnce	140
Omeleta z fritezy	12
Ostravske suši	98
Parečky na černem pivu	146
Party řízečky	30
Party tyčky	132
Pečene papriky	134
Pivní rohlíky	76
Pizzda na plech	36
Pochoutkový salat z ostravskeho bufeta u radnice	86
Polevka od Čiňana	66
Pomazanka z pečeného česneku	136
Přirodnl řízek	58
Přirodnl řízek na znojemsky způsob	150
Raketova domácí tatarka	40
Ražniči v trubě	100
Řízeček do Chorvatska	90
Salat coleslaw	74
Salat z chleba	124



Smažene asijske nudle	94
Smažene zavitky z asijske putyky	46
Smaženy hermelin fajny jak cyp	42
Smaženy syr s domaci tatarkou	26
Srbske rizoto	138
Svičkova na smetaně	20
Syrove chipsy	56
Špagety pomodoro	106
Štyrske knedliky	50
Tatarak z parku	54
Tatarka neposerka	116
Tlačěnka z krabice	38
Trhane maso na černem pivu	52
Turbo oběd pro lemry line	120
Tvaružkova pomazanka	24
Vepřove na kmině	22
Vlašsky salat	112
Vypečky na chleba	102
Zabavna snidaně pro děcka	92
Zapečena bageta	44
Zapečena brokolice se syrem	28
Zapečene bobky od kralika Helmuta	18
Zapečene husky	118
Zapečeny hermelin	114







# Vaříme v ráááádiu

**Vaříme teč v Rááááádiu!  
Ostravsky gastrošef  
se houpe taky na  
našich vlnách.**

Slyšet ho můžete z našeho vysílání  
a to vždy v neděli v časech 10:15 a 15:15.

Videa s receptem najdete  
také na Facebooku a Instagramu

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



**IMPULS**  
Rááááádiu

Holubičky moje,

rok se sešel s rokem a ja jsem vam po večerach sepsal moju druhu kuchařku. Už jsem zkušeny spisovatel, kupil jsem si papuče, hupaci křeslo, fajfku a na stěně u televizoru mam ocenění, na kterem se piše, že prvni kuchařka byla bezceler. Ja ale dobře vim, že kdybyste nebyli vy, tak žádný celer nedostanu.

Jste fajni a mili a ja právě ted' pušťam do světa moje další děcko, další kuchařku, ve ktere najdete ty nejlepší jednoduche recepty, co je dokaže umichat i opica na pneumatice.

A o tym vaření je. O jednoduchosti, lasce a hlavně zabavě, bo v každem z nas je kus maleho vychechtaneho děcka.

I druha kuchařka ma QR kody. Podle nich si jednoduše vyčmuchaš video na internetach, ktere vypravim v moji „Heřmanove ostravštině“.

A kdyby se ti knížka nelibila, tak ma celkem měkky papir, ktery se da po zmačkani perfektně použít tam, kde i cisařpan musi po svojich.

Mam vas rad jak štěnatko mravenečnika!

Vaš ostravsky gastrošef  
Heřman Gazda

# BRAMBOROVY SALAT SNU

*Konečně pořadny recept na bramborovy salat! Lepši si ještě nežvykal!*

## JAK TO ZROBIŠ

Uvař kobzole se dvěma lžicama sole na malinkem ohničku a pak je dej bez vody vychladnut na balkoně. Nechej na hrncu poklicu, ať ti na to nechodi ptaci. Pulku cibule spař vařici vodu a tu pak po 10 minutach vylij. Kořenovka v salatu nesmi chybět: mrkvička, celer a petrželka! Nakrajaj je na male kusičky a praskni do hrnca, naval tam dva listy Pavla Bobka a dvě kuličky noveho kořeni. Zalej lakem z okurek a dolij malinko vody, ať zeleninka nečuči nad hladinu. Uvař to do měkka. Potom listy a kule vytahni a ještě do horkeho laku nakydej nadrobňučko nakrajanu nakladanu okurku, přival spařenu cibulu, dvě velke lžice cukra, dvě lžice plnoštíhle hořčice, popel z dědka a tolik sole, aby byl zaklad malinko přesoleny. Nechej všecko vychladnut.

A teraz vystel misku potravinovu foliju. Do tenke nadoby, kde se vleze tak akorat chechlač, klepni jedno cele vajco. Další vajca rozděl, bilek vyval do misky a žlutky do nadoby. Z bilku ve foliji zrob maly pytlíček a pomalinku uvař. Ke žlutkum a vajcu přidej olej, sul polskeho cestařa a lžicu octa. Zeber chechlač a pochechlej na velke otačky.

Pak oškrabej studene kobzole a nakrajaj na kostičky. Vybal bilek z pytlíčku, rozkostičkuj ho a naval do misy společně s pěti lžicami mraženého hrašku a pěti lžicami tvoji domaci majonezy. Všecko zamíšaj a nechej minimalně 4 hodiny v lednici.

## SEZNAM DO SAMOŠKY

900 g brambor	_____
80 g cibule	_____
170 g mrkve	_____
130 g celeru	_____
100 g petržele	_____
2 listky Pavla Bobka	_____
2 kuličky noveho kořeni	_____
250 ml laku z okurek	_____
130 g nakladanych okurek	_____
2 lžice cukru	_____
2 lžice hořčice	_____
popel z dědka (podle chutě)	_____
sul polskeho cestařa (podle potřeby)	_____
5 vajiček	_____
300 ml oleje	_____
1 lžice octu	_____
5 lžic mraženého hrašku	_____



# OMELETA Z FRITEZY

*Přivalila k nam tchyňa. Honem jsem poschovaval drahe žradlo a zrobil jednoduchu omeletu, kteru maš hotovu beze smradu a rychle jak světlo na chodbě.*

## JAK TO ZROBIŠ

Pozbirej všeco, co ti zbylo. Cibulku, červenou papričku, vyborně se tež do žradla pro nezvane navštěvy hodi brokolica, šunku, co zapadla kajsik dozadu v lednici, zbytek šery rajčatek a nakonec dvě vajca. Nesmi chybět popel z dědka a sul polskeho cestařa!

Všeco dukladně zamišaj a naval do klasicke horkovzdušne fritezy. Nezapomeň navrch nasypat nějaky syr, co ti tež zůstal. Nastav teplotu na 180 stupňu a čas asi na 12 minut. Zaleži, jaku maš fritezu.

A když maš hotovo, omeletu pěkně dozdob, ať vypada eňo ňuňo!

## SEZNAM DO SAMOŠKY

cibule \_\_\_\_\_

paprika \_\_\_\_\_

vajčicka \_\_\_\_\_

vařeny květak \_\_\_\_\_

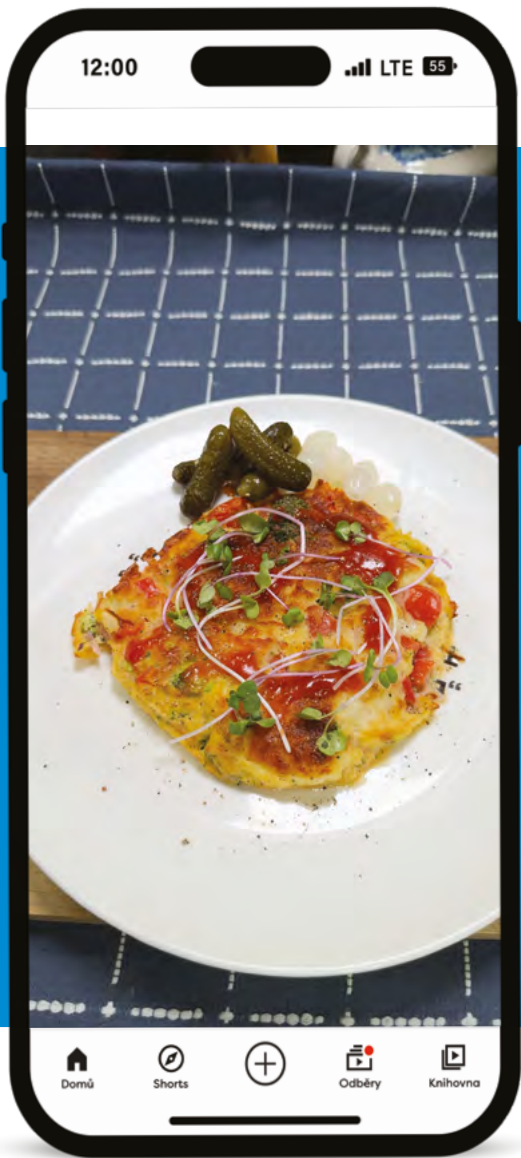
cherry rajčata \_\_\_\_\_

sul polskeho cestařa \_\_\_\_\_

popel z dědka \_\_\_\_\_

strouhany tvrdy syr \_\_\_\_\_





# ČESKE MIŠANE NAPOJE NA SILVESTRA

*Nejlepší české michačky, které si můžeš zrobit doma a bez problemu se odpalit do vesmíru! Jestli ti ale není osmnáct, tak žádné pokusy nerob a nalij si mleko!*

## JAK TO ZROBIŠ

► Začneme známým magickým okem. Do pullitra si nalij svoje oblíbené pivečko – čím víc voltu, tím lepe! Teraz vezmi klasicku pepřmintku, takzvanu zelenu. To je taky liker, který chutná jak žvýkačka, co už ju měl někdo v hubě. Nalij do panačka a pak ho opatrně pust' přes pěnu do pivečka. To je nadhera, co?

► Nesmíme zapomenout taky na naše polovičky, bo ty se taky rady nachlastaju, ale magické oko je pod jejich uroveň. Do sklinky naval panaka klasického fernetu a zalij z větší vyšky pořadně vychlazeným tonikem (na deštničky a různé ozdoby sereme, bo není čas).

► A poslední napoj je ikonicky pro náš razovity kraj! Říká se mu haviřská vlajka nebo taky Aranka v travě. Do pulky panaka nalij zelenu a potom pomalinku dolej fernetkem.

## SEZNAM DO SAMOŠKY

pivo \_\_\_\_\_

zelena \_\_\_\_\_

fernet \_\_\_\_\_

tonic \_\_\_\_\_



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Heřmanova kuchařka - levně, fajně, fofrem.  
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.