

Lea Steklá & Stejk

Vaříme s mamkou



Lea Steklá a Stejk

Vaříme s mamkou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Lea Steklá & Stejk

Lea Steklá a Stejk – Vaříme s mamkou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

***Varíme
s mamkou***

Varíme s mamkou

Lea Steklá & Stejk

© Lea Steklá & Stejk, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-264-5582-0

ISBN e-knihy 978-80-264-5589-9 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Obsah

Polévky	11
Saláty	33
Hlavní jídla	43
Z natáčení se Stejkem	109
Slané dobroty a pečivo	125
Pomazánky	153
Dezerty	167

Úvod

Byl červen roku 2022, bylo nádherné počasí a já byla v nemocnici. Před pár dny jsem na svém Instagramu zveřejnila své onemocnění – rakovina prsu. A děly se věci...

Taková vlna podpory, která se zvedla, tisíce zpráv od lidí, které jsem neznala, nikdy neviděla, důvěra nemocných i jejich blízkých, kteří mi psali své příběhy. To se nedá ani popsat a dodnes mě to dojíká. Tolik lidí, kteří na mě v tu chvíli mysleli.

Stále jsem přemýšlela, jak bych vám tu obrovskou podporu mohla vrátit. Až mi cinkla zpráva, kterých mi v tu dobu chodilo několik denně. Opět někdo nemohl najít na mém Instagramu recept... a nápad byl na světě. „Dám dohromady pár receptů, ať už žádnou dobrotu nemusíte složitě hledat.“ Kuba mi s tím určitě pomůže.

Tak jsem začala už v nemocnici připravovat kuchařku s recepty, které nejsou vyloženy podle nejmodernějších postupů (vždyť i já už dnes vařím trochu jinak ☺). Jsou to recepty jednoduché, recepty vyzkoušené, některé mnou vymyšlené, recepty naší rodiny, recepty různě posbírané a upravené a hlavně recepty léty prověřené.

Berte tuto moji „*retro kuchařku*“ jako poděkování vám všem, kteří jste mi drželi a dál držíte palce při mé dlouhé cestě k uzdravení.

S láskou, Lea

Pár slov od Stejka

Když mi mamka poprvé řekla, že by chtěla napsat vlastní kuchařku, tak jsem byl nadšenější. Však taky pořád něco dělá v kuchyni. Vzpomínám si, že když jsem byl ještě malý, jak nás o víkendů ráno vždycky probouzela vůně připravovaného oběda. Mamka vstávala brzo ráno a hned pro nás chystala jídlo. Občas jsme se společně celá rodina domlouvali, co bychom rádi jedli, občas to pro nás bylo překvapení. I když vím, že nás mamka měla stejně moc dobře přečtené – co máme rádi a co by nám v poledne u stolu udělalo radost.

Mamka taky hodně peče a to nejen jako dezert ke kávě, ale i jen tak. Její pečící umění znají snad všichni chlapi u bráchy a táty v práci, protože jim docela často něco posílá. Ne, že by zbylo a chtěla by se toho zbavit, ale prostě si mamka odpoledne „stoupne k plotně“ a ze záliby udělá hromadu koláčů nebo buchet.

Kromě toho všeho jsme s mamkou domluvení, že nám připravuje pohoštění i na naše Hype-Cast podcasty a řeknu vám, že ne jeden slavný host nám to pochválí. Mnozí z herců, kteří k nám přijdou, nás pak trochu proklínají, protože zrovna hubnou do nové role, ale chuť je silnější a na posezení u nás sní klidně půl plechu buchet.

Věřím, že vám tahle kuchařka nabídne inspiraci v kuchyni třeba k tomu, co nám mamka dělávala jako dětem, nebo teď, když za ní přijedeme na návštěvu už jako dospělí. Určitě nám nezapomeňte poslat vámi připravenou dobrotu z této kuchařky na Instagramy nebo nás označte, ať se na to můžeme společně podívat.

Dobrou chuť, Stejk



Dolévky



Kuřecí polévka s kapáním

Ingredience:

na polévku:

- kuřecí skelet
- křídla
- drůbký
- studená voda
- mrkev
- celer
- petržel
- 1/4 hlávky zelí
- cibule se slupkou
- 2 stroužky česneku
- celý pepř
- sůl
- zeleninový bujón
- čerstvá petrželka

na kapání:

- vejce
- 3 lžíce polohrubé mouky
- 3 lžíce vody
- sůl
- trochu nasekané petrželky pro barvu

Kuřecí maso zalijeme studenou vodou a dáme vařit. Sebereme pěnu, k masu přidáme zeleninu nakrájenou na větší kusy, cibuli, česnek, opepříme. Vaříme doměkka, vývar scedíme. Uvařenou zeleninu nakrájíme nadrobno, přidáme do polévky, dochutíme solí, pepřem a kostkou bujónu. Kapání si uvaříme zvlášť. Vejce, mouku, vodu a sůl zakvedláme v hrníčku a přes dírkovaný cedník na halušky stěrkou protřeme do vařící se vody, krátce povaříme, scedíme, propláchneme studenou vodou, vložíme do horké polévky, ozdobíme petrželkou a podáváme. Dobrou chuť 😊

**#foodblog #varimesmamkou
#kurecipolevka #polevkaskapanim**



Gulášová polévka

Ingredience:

- sádlo
- cibule
- 300 g hovězího masa
- sladká červená paprika
- česnek
- sůl
- pepř
- hovězí vývar
- brambory
- světlá jíška
- majoránka

Na sádle osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na kostičky, zprudka orestujeme, zasypeme mletou paprikou, česnekem na plátky a krátce zarestujeme, osolíme, opepříme. Zalijeme vývarem a vaříme maso doměkka. Když je maso měkké, přidáme na kostičky nakrájené brambory, povaříme do změknutí brambor, zahustíme světlou jíškou, provaříme a po sundání z plotny ozdobíme majoránkou. Dobrou chuť 😊

**#foodblog #varimesmamkou #gulášová
#gulasova #gulasovapolevka**



Dršťková polévka z hlívy

Ingredience:

- sádlo
- 2 cibule
- 5 stroužků česneku
- 500 g hlívy
- mrkev
- celer
- petržel
- sladká červená paprika
- sůl
- pepř
- kmín
- světlá jíška
- majoránka

Na sádle osmahneme nakrájenou cibuli a přidáme česnek, hlívu nakrájenou na proužky a nastrouhanou kořenovou zeleninu. Vše zarestujeme, posypeme sladkou paprikou, krátce povaříme a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, přidáme kmín a vaříme do změknutí hlívy. Přidáme světlou jíšku, povaříme a po sundání z plotny ozdobíme majoránkou. Dobrou chuť ☺

**#foodblog #varimesmamkou
#drzkovazhlivy #hlivaustrična**



Pikantní polévka z červené čočky

Ingredience:

- olivový olej
- cibulka
- ½ lžičky kari pasty
- šálek červené čočky
- mrkev
- celer
- petržel
- sklenice loupaných rajčat
- zeleninový vývar
- sůl
- pepř
- čerstvý koriandr
- 50 g másla a 2 lžíce hladké mouky na světlou jíšku
- strouhaný parmazán

Na olivovém oleji osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme ½ lžičky kari pasty, přisypeme čočku a nastrouhanou kořenovou zeleninu. Zalijeme loupanými rajčaty a zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme a povaříme do změknutí čočky. Přidáme nasekaný koriandr, pokud je potřeba, tak zahustíme světlou jíškou, podáváme ozdobené nastrouhaným parmazánem a lístky koriandru. Dobrou chuť 😊

**#foodblog #varimesmamkou
#pikantnipolevka #polevkazcervenecocky**



Hrstková polévka

Ingredience:

- hrst od každé luštěniny, co máme po ruce (dala jsem červenou, černou i velkozrnou čočku, bílé i barevné fazole, hrách, můžeme dát pohanku, rýži, quinou – prostě co nás napadne)
- voda
- česnek
- kořenová zelenina
- zeleninový bujón
- sůl
- pepř
- 50 g másla a 2 lžíce hladké mouky na světlou jíšku
- majoránka

Luštěniny zalijeme vodou a necháme přes noc nabobtnat. Další den vodu slijeme a dáme čerstvou, uvaříme luštěniny doměkka, přidáme česnek, nastrohanou zeleninu, bujón, sůl, pepř a polévku zahustíme světlou jíškou. Krátce povaříme, po odstavení z plotny ozdobíme majoránkou. Dobrou chuť 😊

#hrstkovapolevka #lusteniny #cocka #hrach



Hráškový krém

Ingredience:

- 50 g másla
- 2 cibule
- 500 g mraženého hrášku
- teplá voda
- sůl
- pepř
- zeleninový bujón
- 200 ml mléka
- 2 lžíce hladké mouky
- 200 ml smetany
- anglická slanina a krutonky z pečiva na ozdobu

Na másle zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme hrášek, zalijeme teplou vodou, osolíme a opepříme. Přidáme bujón a vaříme, dokud není hrášek měkký. Pak vše ponorným mixérem rozmixujeme, přilijeme mléko s rozmíchanou moukou, povaříme. Na závěr zjemníme smetanou, dochutíme solí a pepřem, pokud je to potřeba. Ozdobíme osmaženou anglickou slaninou a krutonky z pečiva. Dobrou chuť ☺

**#foodblog #varimesmamkou
#hraskovykrem #mladyhrasek**



Dýňová polévka

Ingredience:

- cibule
- mrkev
- celer
- nastrohaná petržel
- dýně hokaido
- snítka šalvěje
- muškátový oříšek
- zeleninový vývar
- sůl
- pepř
- smetana
- dýňová semínka na ozdobu

Na cibulce osmahneme nakrájenou kořenovou zeleninu, přidáme na kostky dýni hokaido i se slupkou, snítka šalvěje, trochu nastrohaného muškátového oříšku, zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme. Dýni vaříme doměkka, pak ji rozmixujeme a zjemníme smetanou, zdobíme na sucho opraženými dýňovými semínky. Dobrou chuť ☺

**#foodblog #varimesmamkou #dynovapolevka
#dyne #dynehokaido #dynovaseminka**



Rychlá fazolačka

Ingredience:

- 50 g másla
- cibule
- 100 g anglické slaniny
- mrkev
- celer
- petržel
- zeleninový vývar
- 3 stroužky česneku
- konzerva velkých máslových fazolí
- konzerva červených fazolí
- 50 g másla a 2 lžíce hladké mouky na světlou jíšku
- sůl
- pepř
- majoránka

Na másle osmahneme nakrájenou cibuli a slaninu. Přidáme nastrohanou kořenovou zeleninu, zarestujeme, zalijeme zeleninovým vývarem. Přidáme rozmačkaný česnek, přisypeme slité fazole. Krátce povaříme, na pánvi rozpustíme máslo a s hladkou moukou vytvoříme světlou jíšku, zavaříme do polévky, dochutíme solí a pepřem. Po stáhnutí z plamene ozdobíme majoránkou. Dobrou chuť 😊

**#foodblog #varimesmamkou #fazolacka
#rychlafazolacka #fazole**



Doctivá zelňačka s klobásou

Ingredience:

- ½ kg kysaného zelí
- 4 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 2 lžičky sladké papriky
- 5 kuliček celého pepře
- sůl
- 4 větší brambory
- kmín
- sádlo
- 2 klobásy
- 50 g másla a 2 lžíce hladké mouky na světlou jíšku
- sladká červená paprika

Pokrájíme zelí a dáme ho vařit s kořením. V jiném hrnci uvaříme brambory nakrájené na kostičky s kmínem. Zelí vaříme asi 30 minut. Mezitím na pánvi na sádle osmahneme nakrájené klobásy, zasypeme moukou, vytvoříme řidší jíšku, přidáme sladkou papriku, promícháme a odstavíme. Uvařené brambory necedíme, vše nalijeme k zelí, přidáme obsah pánve s klobásou a jíškou. Vše krátce povaříme asi 10–15 minut, dochutíme solí a pepřem. Dobrou chuť ☺

**#foodblog #varimesmamkou
#zelnacka #zelnackasklobasou**

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Lea Steklá a Stejk – Vaříme s mamkou.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.