Magdalena Kader Aghová

STO receptů pod 100 korun







Levné vaření bez stresu

Hungry Panda

eSence

STO receptů pod 100 korun

Magdalena Kader Aghová

STO receptů pod 100 korun

Levné vaření bez stresu

EUROMEDIA GROUP



Sto receptů pod sto korun
Copyright © Magdalena Kader Aghová, 2026
All rights reserved

ISBN 978-80-284-1957-8

**Knihu věnuji všem, kdo bojují s domácím rozpočtem.
Věřím, že skvělé jídlo nemusí být drahé a že i z obyčejných surovin se dají vykouzlit neobyčejné dobroty. Všichni si zasloužíme jíst dobře a kvalitně. Speciální věnování pak patří všem maminkám samoživitelkám. Upřímně doufám, že jim tato kniha dokáže ulehčit jejich nelehkou finanční situaci.**


ETA

Touto knihou bych chtěla pomoci všem samoživitelkám, studentům či rodinám s napjatým rodinným rozpočtem, aby se mohli stravovat pestře, chutně, zdravě, a ještě při tom ušetřit.

Jsem maminkou pětiletého chlapečka, se kterým jsem zůstala od jeho třinácti měsíců sama. Začátky nebyly snadné. Řekněme si na rovinu, že byly velmi náročné. Pracovala jsem po nocích a přes den se věnovala synovi. Byl to nepřetržitý zápřah bez odpočinku a zábavy, a to i přesto, že jsem měla velkou oporu ve své mamince. Po roce až dvou se však situace začala obracet k lepšímu. Podařilo se mi rozjet sociální sítě (@hungrypanda.cz), které nás nyní živí. A zároveň díky nim mohu svými levnými recepty pomáhat lidem, kteří se právě nacházejí v tíživé finanční situaci.

Nicméně kuchařka skvěle poslouží i těm, kdo se snaží odlehčit svůj jídelníček a chtějí jíst častěji bezmasé pokrmy. V této knize najdete 44 vegetariánských receptů, 35 masových a 21 veganských. Veganská a vegetariánská jídla obsahují místo masa převážně luštěniny, vejce nebo veganské náhražky, například tofu či tempehu.

Objevíte zde recepty z běžných surovin, které se dají koupit v každém supermarketu. Recepty jsou jednoduché a rychlé, zvládne je i úplný začátečník. Používají se v nich podobné ingredience, takže se vám nestane, že byste si koupili například balení červené čočky a jeho velká část by vám zůstala doma ve spíži s tím, že nevíte, jak ji využít.

Možná vás překvapí, kolik dobrého jídla lze vytvořit z obyčejných surovin, jako jsou brambory, vejce, rýže, luštěniny nebo sezonní zelenina. Tyto základní suroviny lidé využívají už po generace. Jsou levné, dostupné, výživné a při správné kombinaci z nich vzniknou opravdu výborné pokrmy. Recepty jsou sestavené tak, aby na sebe navazovaly a pomohly vám využít nakoupené suroviny co nejefektivněji.

Kuchařka neobsahuje dezerty. Mám totiž pocit, že když počítáte každou korunu, řešíte spíš obědy a večeře. Proto jsem vám v této knize chtěla přinést co nejvíc tipů právě na polední a večerní jídla. Kuchařka obsahuje celkem 100 levných receptů, tedy pořádnou dávku inspirace pro vaření podle domácího rozpočtu. A kdo ví, jestli někdy vyjde druhý díl, třeba se v něm najde místo i na sladká jídla.

Ceny za porce se počítají v poměru k celkové ceně použitých surovin. To znamená, že z celkové ceny surovin jsem si spočítala, kolik jsem použila na jednu porci. Cena jedné porce nepřesahuje 50 korun. Většina jídel se však pohybuje v rozmezí 30 až 35 korun za porci. Řada receptů vychází i levněji.

Při pohledu na ceny je třeba brát v potaz, že svou knihu jsem psala v první polovině roku 2026. Je tedy možné, že v době, kdy tuto kuchařku držíte v ruce, ceny už nebudou aktuální. Vždy ale bude platit, že v receptech jsou použity snadno dostupné a velmi levné ingredience. Jinými slovy, tohle budou vždy jedna z nejlevnějších jídel, která si můžete uvařit. Změnilo by se to pouze v případě, že by cena určité konkrétní ingredience oproti ostatním cenám prudce vzrostla. Pak by některá jídla mohla být o něco dražší.

BRAMBORY

Brambory jsou jednou ze základních ingrediencí téměř v každé kuchyni. I v té mojí. Až když jsem si sepisovala jednotlivé recepty, uvědomila jsem si, v kolika jídlech vlastně hrají důležitou roli. A že si bez nich v podstatě neumím představit svůj jídelníček, ať už jako přílohu, nebo hlavní ingredienci.

Pochází z oblasti dnešního Peru a Bolívie. Tamnější civilizace je pěstovaly už před 7 až 10 tisíci lety, nicméně do Evropy je přivezli Španělé až v 16. století.

Brambory samy o sobě nejsou příliš kalorické. Dokonce jsou dobré při redukci váhy. Mají málo kalorií vzhledem k objemu, což znamená, že dobře zasytí a nebudete mít tendenci se přejídat. Problém nastává nejčastěji při smažení. Brambory totiž nasají hodně oleje a kalorická bomba je na světě. Proto brambory v receptech nesmažím, ale vařím nebo peču. Dokonce i brambory do španělské omelety (tortilla de patatas), u které je smažení typické, v receptu vařím. A možná vás to překvapí, ale vlastně i tak jídlo chutná výborně.

Brambory jsou jednou z nejlevnějších potravin a mají několik velkých výhod. Zasytí, dlouho vydrží a lze je kombinovat skoro se vším. Když jsou správně opečené a ochucené, vykouzlíte z nich luxusní jídlo skoro zadarmo.

K tomu je však důležité zvolit i správnou texturu brambor. Tu ovlivňuje především výběr vhodného typu. Existuje typ A, který se hodí do salátů. Jsou to pevné brambory, které dobře drží tvar. Dále typ B, jenž je univerzální a nejběžnější. A nakonec typ C, což jsou moučnaté brambory vhodné třeba na kaši nebo těsto.

Samotné brambory nejsou úplně kompletní jídlo. Ale když znáte správné (a ideálně i levné) kombinace, tak se mohou snadno stát výživným pokrmem. Já je miluji v kombinaci s vejci, luštěninami, tvarohem či jogurtem nebo s jinou zeleninou.

BRAMBORY VE SLUPCE S TVAROHEM

Toto jídlo je syté a svěží zároveň. Já osobně ho mám ráda hlavně v létě. Spojení teplých brambor a studeného tvarohu vytváří příjemný kontrast chutí i teplot. Citron mu navíc dodává svěžest. Díky tvarohu a zakysané smetaně se jedná o plnohodnotné jídlo bohaté na bílkoviny.

Ingredience (4 porce)

1,2 kg brambor
500 g měkkého tvarohu
4 lžíce zakysané smetany
4 lžíce olivového oleje
1 citron
2 jarní cibulky
sůl
pepř

Cena za 1 porci: 24 Kč

Čas přípravy: 10 minut + doba vaření brambor

Brambory omyjte a uvařte ve slupce v osolené vodě.

Tvaroh vyšlehejte se zakysanou smetanou, solí a šťávou z 1 citronu.

Jarní cibulku nakrájejte a zelenou část dejte stranou. Zbytek vmíchejte do tvarohu.

Na talíř dejte tvaroh a na něj naskládejte uvařené brambory. Posypte zelenou částí jarní cibulky. Opepřete a podle potřeby dosolte. Každou porci zakápněte lžící olivového oleje.

Servírujte.





BRAMBORY S ČOČKOU A VOLSKÝM OKEM

Znáte jednodušší jídlo? Já tedy ne. Kombinace čočky, brambor a vajíčka dokazuje, že i z pár základních surovin se dá vytvořit plnohodnotné, chutné a syté jídlo. Ideální volba pro dny, kdy chcete vařit levně, rychle a bez zbytečného přemýšlení.

Ingredience (4 porce)

200 g čočky
800 g brambor
1 cibule
2 stroužky česneku
sůl
pepř
4 vejce
1 lžička octa
olej

Čočku uvařte dle návodu na obalu.

Brambory očistěte, nakrájejte na větší kostky a uvařte.

Na troše oleje orestujte cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova. Poté přidejte brambory a opékejte je cca 5–10 minut.

Na závěr vmíchejte prolisované stroužky česneku, restujte cca ½ minuty a přidejte uvařenou čočku a lžičku octa. Osolte a opepřete.

Servírujte s volským okem. Já dávám 1 vejce na porci.

Cena za 1 porci:
14 Kč

Čas přípravy:
35 minut



BRAMBOROVÝ GULÁŠ S PÁRKEM

Bramborový guláš s párkem patří mezi klasická česká jídla, která jsou snadná na přípravu a uvaříte je z dostupných surovin. Můžete ho podávat s čerstvým chlebem nebo samotný, a to jak k obědu, tak k večeři.

Ingredience (4 porce)

800 g očištěných brambor
4 párky
2 cibule
2 stroužky česneku
1 lžička kmínu
1 lžička majoránky
1 lžička mleté papriky
sůl
pepř
olej

Cena za 1 porci:
24 Kč

Čas přípravy:
35 minut

V hrnci osmahněte na oleji cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova.

Přidejte papriku a velmi krátce ji orestujte, aby nezhořkla.

Zalijte trochou vody nebo vývaru.

Přidejte brambory nakrájené na kostičky a kmín. Promíchejte a zalijte vodou nebo vývarem tak, aby byly brambory téměř ponořené. Vařte pod pokličkou cca 15 minut.

Párky nakrájejte na kolečka a po 15 minutách je přidejte do hrnce k bramborám. Vmíchejte i prolisované stroužky česneku. Vařte dalších 10 minut.

Na závěr vmíchejte majoránku, osolte a opepřete.

Servírujte.

TIP

Pro výraznější chuť přidejte špetku uzené papriky. Pokud by byl guláš příliš řídký, zahustěte ho lžící mouky rozmíchané ve vodě nebo rozmačkejte pár brambor.





BRAMBOROVÉ KARI

Bramborové kari inspirované indickou kuchyní si mohou dopřát i vegani. Kombinace brambor, luštěnin a koření vytváří krémové kari, které skvěle ladí s rýží a osvěžujícím citronem. Je plné chutí, syté a doporučuji uvařit si ho víc, protože další den chutná ještě lépe.

Ingredience (4 porce)

400 g očištěných a oloupaných brambor
100 g mraženého hrášku
1 cibule
2 stroužky česneku
1 konzerva kokosového mléka
1 konzerva slitých a propláchnutých bílých fazolí
1 lžička garam masala
⅓ lžičky mletého zázvoru
1 lžička sladké papriky
½ lžičky kurkumy
½ lžičky kari
1 lžička koriandru
sůl
pepř
olej
citron k servírování
jasmínová rýže k servírování

Uvařte rýži dle návodu na obalu.

Na troše oleje orestujte cibuli dosklovata. Na poslední ½ minutu přidejte česnek nakrájený na plátky.

Na pánev vmíchejte brambory nakrájené na kostičky a koření. Krátce orestujte a zalijte vodou nebo vývarem tak, aby brambory byly téměř ponořené. Přikryjte pokličkou a vařte, dokud nezměknou.

Až brambory změknou, vmíchejte kokosové mléko, mražený hrášek a propláchnuté bílé fazole. Nechte vařit 10–15 minut.

Kari servírujte s rýží a citronem na pokapání.

Cena za 1 porci:
32 Kč

Čas přípravy:
40 minut



BRAMBOROVÝ SALÁT S DIVOKÝMI BYLINKAMI

Divoké byliny rostou doslova na každém kroku. Jejich sběr doporučuji na jaře v čisté přírodě, rozhodně se vyhněte místům u cest nebo místům, kudy chodí pejskaři. Ptačinec do salátu určitě nespařujte, stačí ho dobře opláchnout. Listy pampelišek naopak spařit můžete. Pokud máte starší listy, bývají hořké. Spaření je zbaví hořkosti.

Ingredience (4 porce)

1 kg brambor

200 g slaniny

200 g divokých bylinek (listy pampelišek, ptačinec prostřední…)

4 vejce

květy sedmikrásek a dýňová nebo slunečnicová semínka na posypání

sůl

Na dresink:

8 lžic olivového oleje

3 lžíce hořčice

4 lžíce octa

pepř

Brambory přepulte a uvařte je ve slupce v osolené vodě.

Vejce uvařte dle libosti – já je mám nejraději natvrdo.

Slaninu nakrájejte na kostičky a orestujte dokřupava.

Bylinky omyjte a vložte do mísy.

Připravte dresink. V misce smíchejte olivový olej, hořčici, ocet a opepřete.

Semínka krátce nasucho orestujte, aby se rozvoněla.

K bylinkám do mísy vložte uvařené brambory nakrájené na kostičky, křupavou slaninu a nakrájená vejce. Posypte květy sedmikrásek a semínky. Zalijte zálivkou a servírujte.

Cena za 1 porci:
35 Kč

Čas přípravy:
25 minut



TAPAS ZA PÁR KORUN

Tapas jsou malé porce jídel pocházející ze Španělska, které se tradičně podávají ke sdílení. Velmi typická je tortilla de patatas (španělská omeleta). Já vám přináším odlehčenou verzi, která však chuťově konkuruje té klasické. Tradičně se mají brambory s cibulí smažit v olivovém oleji. Já však brambory vařím, a to hned ze dvou důvodů – je to zdravější a levnější. Olivový olej je přeci jen nákladná položka. Další typickou tapas specialitou je pečivo s rajčaty (pan con tomate). V některých regionech Španělska se opečený chleba ještě potírá česnekem. Tapas nejsou jen o jídle, ale o stylu. Tedy o sdílení, pomalém jedení a kombinování chutí.

Španělská omeleta

Ingredience (4 porce)

Španělská omeleta:

600 g brambor

6 vajec

1 cibule

sůl

olivový olej

Cena za 1 porci:
36 Kč

Čas přípravy:
50 minut

Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě.

Cibuli nakrájejte na kostičky a orestujte na olivovém oleji dosklovata. Doporučuji použít středně velkou pánev a následně ji využít na omeletu.

Do mísy rozklepněte vejce a vidličkou je lehce rozšlehejte.

Uvařené brambory slijte, nechte je chvilku vychladnout a přidejte je společně s orestovanou cibulí k vajíčkům. Osolte a promíchejte.

Směs rovnoměrně rozprostřete na středně velkou pánev s trochou olivového oleje. Nechte ji opékat na mírném plameni, dokud neuvidíte, že okraje jsou hotové. Poté přiklopte pánev talířem a překlopte omeletu na talíř. Z talíře vraťte omeletu zpátky na pánev a opékejte z druhé strany, dokud není hotová.

Servírujte.





Rajčatový salát

Ingredience (4 porce)

3 velká rajčata
olivový olej
balzamikový ocet
sůl
pepř

Rajčata nakrájejte na plátky.

Vyskládejte je na talíř, zakápněte olivovým olejem a balzamikovým octem, osolte a opepřete.

Servírujte.

Rajčatový toust

Ingredience (4 porce)

8 krajíců chleba (může být klidně starý nebo toustový)
olivový olej
2 rajčata (velká a šťavnatá)
sůl

Pečivo opečte dokřupava.

Rajče rozkrojte napůl a třete jím o chléb tak, aby pustilo šťávu, která má zůstat na pečivu.

Zakápněte olivovým olejem.

Osolte.

Servírujte.

TIP

Pokud vám to domácí rozpočet dovolí, přidejte na stůl olivy, sýr nebo třeba jamón či chorizo.



FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

Levná verze francouzských brambor je lehčí nejen pro peněženku, ale i pro vaše zažívání. Smetana sice dodává pokrmu více chuti, ale mléko, kterým jsem smetanu v jídle nahradila, je lehčí na vaše trávení. Po tomhle jídle nebudete mít pocit únavy.

Ingredience (4 porce)

1 kg brambor
200 g párku
100 g mraženého hrášku
250 ml mléka
3–4 vejce
1 cibule
50 g strouhaného eidamu
olej
sůl
pepř

Cena za 1 porci: 33 Kč

Čas přípravy: 40 minut + doba vaření a chladnutí brambory (min. 2 hodiny)

Brambory předvařte ve slupce v osolené vodě. Ideálně den předem, nebo s dostatečným předstihem, aby zchladly.

Na troše oleje orestujte cibuli nakrájenou na půlměsíčky dosklovata.

Poté k ní vmíchejte párky nakrájené na kolečka a hrášek. Restujte, dokud párky nebudou lehce opečené dokřupava. Poté osolte.

Uvařené a vychlazené brambory oloupejte a nakrájejte na plátky.

Mléko promíchejte s vejci a pořádně osolte. Pekáč vymažte olejem a vyskládejte na dno ⅓ plátků brambor. Poté rozprostřete ½ párkové směsi a zasypte ⅓ eidamu. Nyní opět rozprostřete brambory, poté směs, sýr a na závěr opět brambory. Zalijte mlékem promíchaným s vajíčkem, zasypte sýrem a pečte cca 25–30 minut v troubě předehřáté na 180 stupňů. Opepřete a servírujte.

TIP

Pokud vám to rozpočet dovolí, nahraďte mléko smetanou.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Sto receptů pod sto korun.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.