

+ *foody*

*kreativní
kuchařka*



..... Autorská kuchařka



Jméno _____

Oblíbené jídlo _____



Dobrou chuť Vám přeje:

Silvie Štefková

..... OBSAH



VAJÍČKO
S TOUSTÍKEM



ZELENINOVÝ
BORŠČ



OVOCE
S JOGURTEM



HRACHOVÁ
POLÉVKA



FALEŠNÁ HUMROVÁ
POMAZÁNKA



RAJČATOVÁ
OMÁČKA



TVAROHOVÉ
TYČINKY



DOMÁCÍ
PIZZA



RYBIČKOVÁ
POMAZÁNKA



HOVĚZÍ
NA HOUBÁCH

..... OBSAH

11

ALA
CARBONARA

XVI

SALÁT
Z ČERVENÉ ŘEPY

12

DUŠENÁ
MRKEV

17

MÍCHANÝ CHLEBA
S VAJÍČKEM

13

DOMACÍ
ŇOKY

18

VÁNOČNÍ
CUKROVÍ

14

FILÉ
S RÝŽÍ

19

JABLEČNÝ
DEZERTÍK

15

ZELENINOVÝ
SALÁT

20

JAHODOVÝ
DORTÍK



RYCHLÉ

LEVNÉ

BEZMASÉ

PRO DĚTI

VAJÍČKO S TOUSTÍKEM

2 vejce

3 krajíce chleba

máslo

sůl



Vajíčka dáme do studené vody, do rendlíku. Přivedeme k varu a od doby varu (první větší bublina), měříme 3 minuty. Poté vejce vyndáme a ihned chladíme pod studenou vodou, abychom zastavili proces vaření.



Zapneme grill v troubě a ugrilujeme pod ním starší chleba z obou stran do zlatova. Ještě teplý chleba potřeme máslem a posolíme. Jíme dohromady s vajíčkem.



Ilustrace k tomuto receptu je fotka, u které je ručně upravená hloubka ostrosti. Kresba na vajíčku byla nakreslena ručně a zafixována.



BEZMASÉ

ZDRAVÉ

RYCHLÉ

OVOCE S JOGURTEM

1 jablko

1 sladší hruška

1 zralý banán

1 kus sezónního ovoce (ananas, kiwi, jahody)

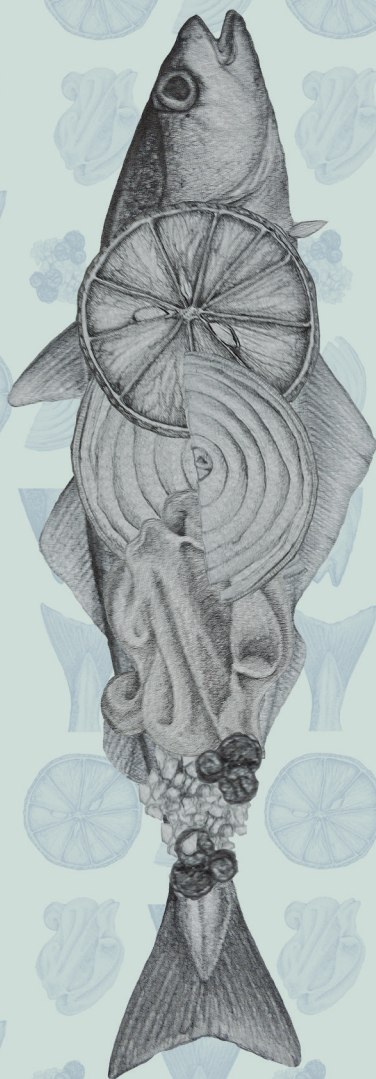
kvalitní jogurt



Jablko a hrušku umyjeme, banán oloupeme a připravíme si sezónní ovoce. Vše nakrájíme na menší kousky a dáme do misky. Přidáme 2 lžíce jogurtu a promícháme. Do jogurtu s ovocem můžeme také přidat nakrájené rozinky s mandlema a lžící medu.



Ilustrace vychází z techniky, která je velmi oblíbená u žáků základních škol. Jde o koláž výstřižků z reklamních časopisů různých potravních řetězců. Tato koláž je následně vyfocena a ve Photoshopu je přidáno pozadí.



RYCHLÉ

PRO DĚTI

1 HRNEC

FALEŠNÁ HUMROVÁ POMAZÁNKA

1kg filé z alijašské tresky

2 cibule

malá majonéza

3 citróny

sůl, pepř

1

Ve větším hrnci dáme vařit vodu, osolíme, přidáme kmín a až voda vře, přidáme filé a vaříme přibližně 10 minut. Poté filé scedíme a necháme chvíli vychladnout.

2

Mezitím si nakrájíme na drobno cibuli, kterou dáme do větší mísi. Vlažné filé posekáme nožem a přidáme k cibuli, společně s majonézou. Ochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou a dáme vychladit do lednice. Podáváme na vece či bagetě, ozdobené plátkem citrónu, zbaveného slupky.



Ilustrace k tomuto receptu je kresba tužkou, která je vyfocena a následně seskládána ve Photoshopu. Pozadí vzniklo prací s průhledností kreseb.

TYČINKY

LEVNÉ

BEZMASÉ

PRO DĚTI

TVAROHOVÉ TYČINKY

500g tvarohu

100g másla

250g hladké mouky

1 vejce

máslo, hrubozrnná sůl, kmín

1

Tvaroh, máslo a mouku zpracujeme ve vláčné těsto a necháme chvilku odpočinout, poté těsto vyválíme na asi 2 mm silné pláty, které nakrájíme na tenké proužky.

2

Tyčinky přesuneme na plech, vyložený pečícím papírem. Potřebe je rozšlehaných vajíčkem a posypeme je hustě kmínem a hrubozrnnou solí.

3

Pečeme v rozeřité troubě na 200 stupňů, až jsou tyčinky krásně zlaté. Trvá to přibližně 10 minut. Tyčinky můžeme pro obměnu posypat nastrohaným parmezánem, nebo mákem.



Typografická ilustrace, která vznikla reálným upečením jednotlivých písmen, které se následně vyfotili na pečícím papíru. Barevnost a kontrast fotky se následně upravily ve Photoshopu.



1 HRNEC

ZDRAVÉ

PRO DĚTI

RYCHLÉ

RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA

1 balení sardinek

250 g tvarohu

1 cibule

1 citrón

sůl, pepř



Sardinky a cibuli nakrájíme nadrobno. Smícháme s tvarohem, zakápneme citrónem a podél chuti osolíme a opepříme.



Necháme chvíli v ledničce aby se chutě propojily. Podáváme s jakýmkoliv pečivem, či knackebrotem a zeleninovou oblohou.



Ilustrace k tomuto receptu vychází z linorytu, který byl následně upravený ve Photoshopu a byla přidána struktura dřeva.



BUJÓN
~~~~~

12/10  
ZAKYŠANÁ  
SMETANA

1 HRNEC

LEVNÉ

ZDRAVÉ



# ZELENINOVÝ BORŠČ

---

*1kg červené řepy*

*4 mrkve*

*3-4 brambory*

*kořenova zelenina (celer, petržel, cibule)*

*máslo, mouka, pepř, sůl, nové koření, bujón*

*zakysaná smetana*



Ve větším hrnci rozpálíme lžici másla, na které orestujeme dvě polévkové lžice hladké mouky do zlatova, uděláme jíšku a přidáme přibližně litr vody. Do vody následně přidáme pepř, sůl, 3-5 kuliček nového koření a bujón. Přivedeme k varu.



Mezitím si očistíme kořenovou zeleninu, kterou vložíme do vody. Červenou řepu očistíme a nakrájíme na menší kostičky. Vložíme do polévky a na mírném varu vaříme přibližně půl hodiny.



Poté do polévky přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a brambory, vaříme další půl hodinu. Podáváme s větší lžící zakysané smetany, popřípadě s toustíkem. Recept na toustík najdete na straně č.1.



Ilustrace k tomuto receptu vznikla vyškrábáním vrstvy tuše, pod kterou je voskový barevný základ.



Levné

Zdravé

Bezmasé

# HRACHOVÁ POLÉVKA

---


*1kg hrachu*


*kořenová zelenina (celer, petržel, cibule)*


*3 stroužky česneku*

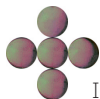
*starší bílé pečivo*

*máslo, sůl, pepř, kmín, majoránka*

 Hrách namočíme na 24 hodin do studené vody, aby nabobtnal. Poté ho scedíme a dáme ho hrnce s vodou, který přivedeme k varu. Přidáme kostku bujónu a na mírném plameni vaříme přibližně jednu hodinu.

 Až se hrách rozvaří a polévka nám zhoustne můžeme pokračovat dvěma způsoby. Buď polévku rozmixujeme ponorným mixérem do hladkého krému, to je ta snadnější varianta. Anebo ji můžeme přecedit přes jemnější síto.

 Poté přidáme prolisované stroužky česneku, majoránku a podle chuti dosolíme. Podáváme s bílým pečivem, které na malé kostičky pomalu osmažíme na másle.



Ilustrace je fotka hrachu, který je vyskládaný do podoby talíře s hrachovou polévkou. Fotka je poté upravována ve Photoshopu.



# RAJČATOVÁ OMÁČKA

---

*4 větší zralá rajčata, nebo 1 konzerva  
cibule, česnek  
kvalitní bezvaječné těstoviny, ideálně špageti  
olivový olej, máslo  
sůl, pepř, oregáno, lžička cukru*



Dáme vařit osolenou vodu na těstoviny. Mezitím si na drobno nakrájíme cibuli a rajčata. Na pánev nalijeme olivový olej a cibuli na něm orestujeme až zesklouznou, trvá to přibližně 3 minuty.



Na pánev poté vsypeme rajčata, které také krátce orestujeme a za stálého míchání vaříme, než se vypaří přebytečná voda a omáčka nám krásně zhoustne. Mezitím nám zavaří voda, do které vsypeme těstoviny. Ty pak vaříme přibližně 8 minut, ne do úplného uvaření, protože na ně ještě bude působit teplo na pánvi.

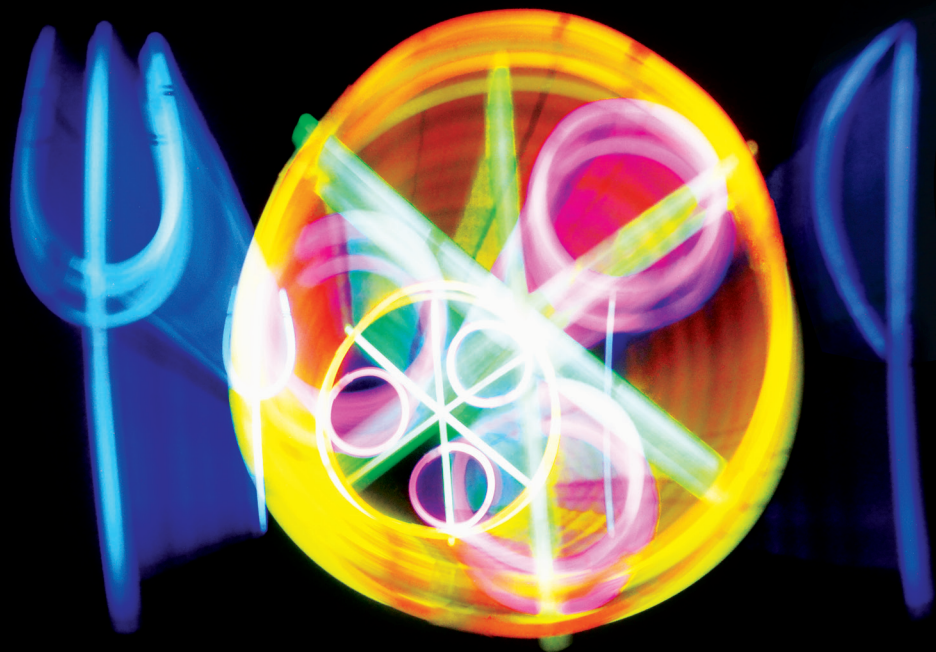


Do omáčky přidáme prolisovaný česnek, asi lžičku oregána, trošku cukru, sůl, pepř a ještě minutku povaříme. Poté odstavíme z plamene a přidáme trošku másla na dotažení chuti. Uvařené těstoviny promícháme s omáčkou a podáváme hustě posypané parmezánem a přelité čerstvým olivovým olejem.



Tato ilustrace je vytvořená z rezné niti a umělo-hmotných květin, které jsou nastříhané tak, aby imitovaly rajčata a parmezán. Fotka je postprodukčně upravena ve Photoshopu.

# PIZZA



PRO DĚTI

LEVNÉ

# DOMÁCÍ PIZZA

---

*těsto: 1/2 kila hladké mouky  
olivový olej, droždí*

*pellati: rajčatový protlak  
česnek, sůl, pepř, cukr*

*přísady: rajčata, mozzarella, rukola/bazalka  
máslo, sůl, pepř, olivový olej*

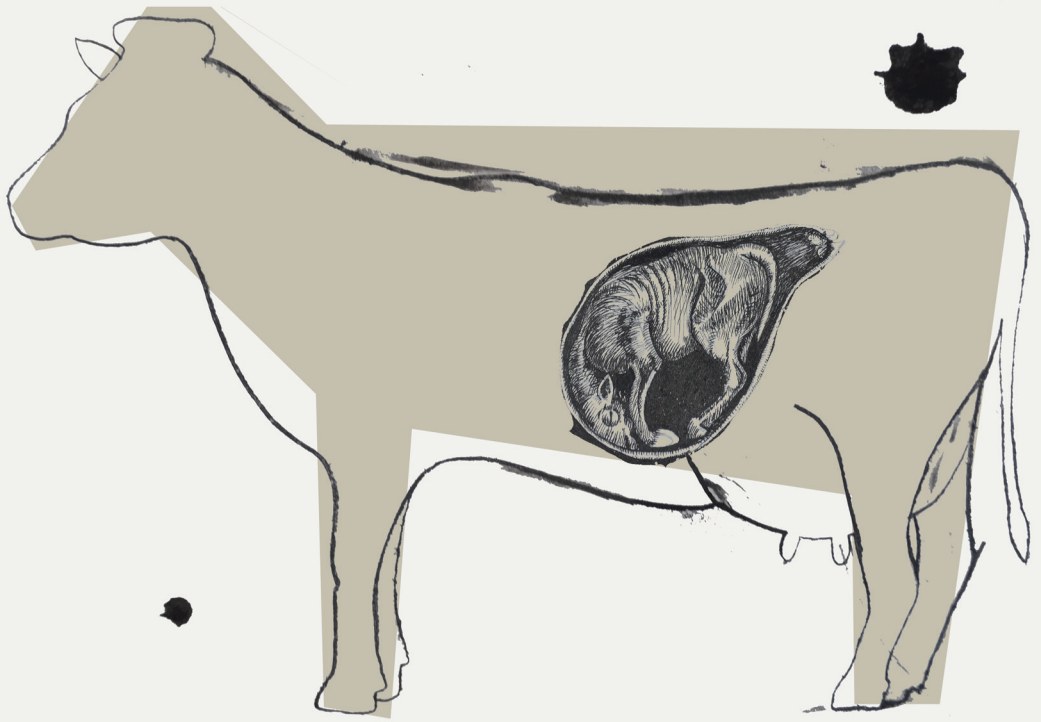
**1** Mouku smícháme s 2deci vlažné vody, přidáme droždí a na teplém místě necháme pod utěrkou asi 2 hodiny vykynout. Mezitím si připravíme pellati. Rajčatový protlak smícháme s prolisovaným česnekem, solí, pepřem a cukrem. Důkladně promícháme a zakápneme olivovým olejem.

**2** Troubu rozejdeme na 200 stupňů a těsto si rozdělíme na čtyři bochánky. Z každého vyválíme tenkou placku a přemístíme na plech vyložený pečicím papírem. Na každou pizzu dáme velkou lžici pellati, které rozetřeme až do okrajů. Poté poklademe plátky mozzarely, rajčaty a pár plátky másla.

**E** Pizzu pečeme v troubě přibližně 20 minut, než jsou okraje zlaté. Pokud máme čerstvou bazalku, těsně před dopečením s ní pizzu posypeme. Pokud použijeme rukolu, pizzu jí posypeme ale dále už nepečeme.



Ilustrace k tomuto receptu je foka fluorescenčních tyčinek. V nastavení fotoaparátu se manuálně zvýšil čas, po který má být závěrka otevřená a zoomovalo se.





# HOVĚZÍ NA HOUBÁCH

---

*1 cibule*

*hrst sušených hub*

*hovězí roštěná*

*hrnek rýže*

*olivový olej, sůl, pepř*

1

Na pánvi rozpálíme lžici olivového oleje a orestujeme cibuli, poté přidáme plátky roštěné, které opékáme asi 2 minuty z každé strany, poté přidáme hrst sušených hub a pepř a za občasného podlévání dusíme do měkka. Trvá to přibližně půl hodiny.

2

Mezitím si uvaříme ryži. Do hrnce vysypeme šálek rýže a dvakrát propláchneme horkou vodou. Vodu vylijeme, postavíme na oheň, přidáme hrnek a půl studené vody, osolíme a pod pokličkou přivedeme k varu, až začne ráže bublat, ztumíme na velmi mírný plamen a necháme ryži dojít, trvá to 10-15 minut.

3

Maso s houbami můžeme před podáváním zaprášit troškou hladké mouky, pokud se nám bude zdát omáčka moc řídká. Podáváme s dušenou rýží a švestkovým kompotem.



Ilustrace k tomuto receptu je tvořena několika vyfocenými perokresbami, poskládanými a barevně upravenými ve photoshopu.



PRO DĚTI

RYCHLÉ

# ALA CARBONARA

---

*10 dkg anglické slaniny*

*250 ml sladké smetany*

*kvalitní bezvaječné těstoviny, ideálně špageti*

*1 vejce*

*sůl, pepř*



Postavíme osolenou vodu na těstoviny. Anglickou slaninu nakrájíme na kostičky a na rozpálené pánvi restujeme do té doby, než je slanina zrásně zlatá. Poté přilijeme sladkou smetanu a na mírném plameni vaříme do lehkého zhoustnutí, trvá to přibližně 5 minut.



Až voda začne vařit, přidáme těstoviny, které vaříme přibližně osm minut, podle návodu na obalu. Omáčku mezitím odstavíme z plamene, přidáme sůl a pepř podle chuti a necháme přibližně minutu vychladnout. Poté přimícháme jedno rozšlehané vajíčko.



Uvařené těstoviny scedíme a vsypeme na pánev, aby se dokonale obalily omáčkou. Poté ihned servírujeme.



Ilustrace k tomuto receptu je fotomontáž fotky lžičky a obrázku z klovatiny a olejových barev. Vše je spojeno ve Photopshopu.



603 184 633

S  
MARKEU  
KARASSEM



BEZMASÉ

LEVNÉ

RYCHLÉ

ZDRAVÉ

# DUŠENÁ MRKEV

---

*1kg mrkve*

*hrst mraženého hrášku*

*3-4 brambory*

*2 vejce*

*máslo, sůl, pepř, kmín*



Mrkev a brambory umyjeme a očistíme. Mrkev nastrouháme na hrubém struhadle a brambory si nakrájíme na měsíčky. Postavíme vodu na brambory, kterou osolíme a přidáme kmín, až bude voda vařit, přidáme brambory a vaříme na středním plameni asi 15 minut.



Na pánvi rozpálíme asi polévkovou lžičku másla a nastrouhanou mrkev na něm asi 3 minuty restujeme. Poté podlejeme trochou vody, asi deci, přidáme hrášek a pod pokličkou dusíme další tři minuty. Podle chuti osolíme a opepříme. Je důležité, aby se nám mrkev nerozvařila, ale byla na skus pořád mírně syrová.



Servírujeme s vajíčkem, které můžeme připravit vařené, nebo jako volské oko na pánvi. Na brambory a mrkev dáme plátek čerstvého másla na dotažení chuti a podáváme.



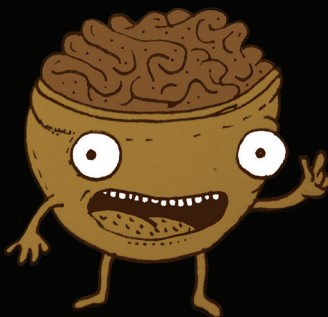
Ilustrace k tomuto receptu byla vymodelována z různobarevných pastelín, vyfocena a následně byl její kontrast, světlost a barevnost u raveny ve Photoshopu.

RYCHLÉ

PRO DĚTI



JÁ JSEM  
BROKOLICE  
A VYPADÁM  
JAKO  
STROMEČEK



já jsem  
ořech, a  
vypadám  
jako  
mozek



JÁ JSEM  
HŘIB A  
NESNÁŠIM  
TUTO HRU

# DOMACÍ ŇOKY

---

3 větší brambory  
100g hladké mouky  
200ml sladké smetany  
300g žampionů  
1 vejce, parmazán  
olivový olej, sůl, pepř

1

Brambory ve slupce uvaříme ve slané vodě do měkka. Poté necháme vychladnout. Zbavíme je slupky a rozmačkáme na kaši. Přidáme hladkou mouku, vejce a špetku soli. Vypracujeme ve vláčné těsto, ze kterého vytvoříme menší ňoky velikosti palce u ruky.

2

Dáme vařit osolenou vodu a na pánvi si rozpálíme olivový olej. Žampiony omyjeme a oloupeme. Poté je nakrájíme na plátky a orestujeme na olivovém oleji dozlatova. Přidáme smetanu a vaříme do té doby, než nám omáčka krásně zhoustne. Ochutíme solí a pepřem.

3

Do vařící vody nasypeme ňoky a vaříme přibližně 5 minut, dokud nevyplavou. Poté je scedíme a promícháme s omáčkou. Podáváme posypané čerstvým parmazánem.



Ilustrace je kresba řerným fixem, která je postprodukčně obarvena ve Photoshopu a doplněna o ruční typografii.

ZDRAVÉ

PRO DĚTI



FISH



# FILE S RÝŽÍ

---

*500g mraženého filé z aljašské tresky  
hrnek obyčejné rýže  
ovocný kompot dle chuti  
máslo, sůl, kmín*

1

File necháme dokonale rozmraznout, poté ho osušíme utěrkou a lehce osolíme. Rýži několikrát propláchneme horkou vodou, poté scedíme, nasypeme do hrnce, osolíme a přidáme hrnek a půl vody. Pod pokličkou přivedeme k varu, až se poklička začne nadzvedávat ztlumíme plamen na velmi mírný a dusíme přibližně 15 minut.

2

Rybu obalíme v hladké mouce a osolíme. Poté ji orestujeme na másle, z každé strany přibližně 3 minuty. Podáváme s rýží, přelitou výpečky z ryby společně s ovocným kompotem.



Ilustrace k tomuto receptu je fotka ryby doplněná a tabletovou typografií.



1 HRNEC

LEVNÉ

ZDRAVÉ

BEZMASÉ

# ZELENINOVÝ SALÁT

---

*půl hlávky ledového salátu  
3 zralé rajčata  
olivový olej  
sůl, pepř*



Ledový salát nakrájíme a vložíme do větší mísy. Rajčata očistíme a vyřízneme zelenou část, která je u stonku. Poté nakrájíme na kostičky a přidáme do mísy. Zakápneme olivovým olejem a přidáme nejlépe čtvrtě mletý pepř a sůl.



Ilustrace k tomuto receptu je vytvořena technikou suché jehly, kdy se do měděné destičky vyryje motiv, který se pak otiskne. Tento tisk je neskenovaný a následně upravený ve Photoshopu.



1 HRNEC

LEVNÉ

ZDRAVÉ

BEZMASÉ

# SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

---

*1/2 kg červené řepy*

*3 jablka*

*citrónová šťáva*

*třtinový cukr*



Cervenou řepu umyjeme a i se slupkou vaříme v osolené vodě přibližně hodinu a půl, podle velikosti řepy. Poté necháme vychladnout a řepu i jablka oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle.



Přidáme podle citrónovou šťávu a cukr, abychom docílili sladko-kyselé chuti, pokud je řepa ještě teplá, necháme v ledničce úplně vychladnout a podáváme.



Ilustrace k tomuto receptu je invertovaná perokresba, přebarvená na červeno ve photoshopu.



1 hrnec

Levné

Bezmasé

PRO DĚTI

# MÍCHANÝ CHLEBA S VAJÍČKEM

---

*2 krajíce staršího chleba*

*2 vejce*

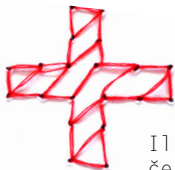
*1/2 dcl mléka*

*2 kyselé okurky*

*máslo, sůl, pepř*



Chleba si nakrájíme na kostičky a osmažíme ho na másle. Vejce prošleháme se solí, pepřem a mlékem. Nalijeme na pánev a mícháme přibližně 1 minutu než jsou vejce hotové. Podáváme s kyselou okurkou.



Ilustrace k tomuto receptu je výšivka české vlajky bavlnkou do chleba, jako pocta českému jídlu a hlavně chlebu.



BEZMASÉ

PRO DĚTI



# VÁNOČNÍ CUKROVÍ

---

*Vanilkové rohlíčky: 500g hladké mouky  
fruktózový a vanilkový cukr  
200g másla  
200g mandlí*

*Linecké pečivo: 500g polohrubé mouky  
1 vejce, citrónová kůra  
200g másla  
malinová zavařenina*



Vanilkové rohlíčky: Hladkou mouku smícháme s mandlemi, moukou a 100g fruktózového cukru. Vypracujeme v hladké těsto a necháme den v ledničce odpočívat. Z těsto poté vypracujeme rohlíčky, které pečeme v troubě na 180 stupňů přibližně 10 minut. Necháme vychladnout a obalíme ve fruktózovém cukru, který smícháme s vanilkovým cukrem.



Linecké pečivo: Polohrubou mouku smícháme s máslem a nastrouhanou kůrou z celého citrónu. Vypracujeme v hladké těsto a dáme na den do lednice. Těsto rozdělíme na 2 poloviny. Z každé vyválíme tenký plát, do kterého vykrajujeme tvary. U jedné poloviny do tvaru vykrojíme ještě malé kolečko. Pečeme v troubě na 180 stupňů asi 10 minut. Necháme vychladnout. Poté vrstvíme zavařeninu vždy tímto způsobem: Plný tvar, zavařenina, tvar s kolečkem uprostřed.



Obrázek k tomu receptu je vektorová ilustrace udělaná v Adobe Illustratoru.



BEZMASÉ

PRO DĚTI

# JABLEČNÝ DEZERTÍK

---

3 jablka

2 hrušky

1 puding v prášku

100ml smetany ke šlehání

třtinový cukr, mletá skořice, citrón

**1** Jablka a hrušky omyjeme, zbavíme slupky a nakrájíme na malé kostičky. Vše pak nasypeme do hrnce, zalijeme troškou vody a vaříme do úplného změknutí, přibližně hodinu.

**2** Podle chuti přidáme cukr, skořici a zkápneme citrónovou šťávou. V malém množství vlažné vody rozmícháme puding v prášku a vlijeme ho do hrnce s ovocem. Vaříme do úplného zhoustnutí. Ovoce pak přesuneme do misek a necháme vychladnout. Ozdobíme čerstvě ušlehanou šlehačkou, lehce posypeme skořicí a podáváme.



Ilustrace je upravovaná fotka jablka a hrušky, tak aby nás zmátlo co je vlastně co, což odpovídá chuti dezertu, kdy si vlastně nejsme jistí, jestli jíme jablka nebo hrušky.



BEZMASÉ

PRO DĚTI

# JAHO DOVÝ DORTÍK

---

*1/2 kg jahod  
200ml zakysané smetany  
menší balení dětských piškotů  
vanilkový cukr*

1

Jahody očistíme a nakrájíme na plátky. Zakysanou smetanu smícháme podle chuti s vanilkovým cukrem. Do pravoúhlé misky poté klademe vrstvy piškotů, jahod a zalijeme zakysanou smetanou. Vršíme podle velikosti misky a jako poslední vrstvu necháváme zakysanou smetanou.

2

Dezert dáme vychladit do ledničky alespoň na 2 hodiny, nejlepší je ale den na to.



Ilustrace k tomuto receptu je detailní fotka barev na sklo, které jsou zamíchané aby navodili atmosféru dezertu, kde se všechny chutě propojí v úžasný celek.

Dobrou chuť Vám přeje:

**Silvie Štefková**



for