



Annabel Karmel

Rychlé a snadné recepty pro kojence a batolata

100 nejlepších jídel,
která připravíte
za pár minut



Nicholasovi, Laře a Scarlett

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním a podobně, bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Text copyright © Annabel Karmel 2011
Photography copyright © Dave King 2011
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2011

Annabel Karmel má právo být označena za autora tohoto díla a toto právo je jí uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

© Nakladatelství ANAG, 2014
© Překlad Růžena Pokorná, 2014
ISBN 978-80-7263-895-6

OBSAH

Šup šup pyrė a finger food 6

„Pronto“ těstoviny 42

Rychlé ryby 56

Expres kuře 72

Maso za minutku 92

Zeleninové rychlovky 104

Dezerty „raz dva“ 120

Seznam receptů 140

O autorce 146

Poděkování 147





Šup šup pyrė
a finger food

Avokádo



Avokádo obsahuje ze všech druhů ovoce nejvíce výživných látek. Je bohaté na vitamin E, který také posiluje imunitní systém, a na velmi prospěšné mononenasycené tuky. Malé děti potřebují výživná hutná jídla a avokádo s vysokým obsahem kalorií je pro růst dětí ideální potravinou.

NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

VHODNÉ OD 6 MĚSÍCŮ

MNOŽSTVÍ: 1 PORCE

½ malého zralého avokáda
menší množství mateřského
nebo kojeneckého mléka (podle potřeby)

- Avokádo rozpůlíme a odstraníme pecku. Vydlabeme dřeň, kterou rozmělníme spolu s menším množstvím mateřského nebo kojeneckého mléka.

Avokádo s banánem



Velmi oblíbená kombinace.

NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

VHODNÉ OD 6 MĚSÍCŮ

MNOŽSTVÍ: 1 PORCE

½ malého avokáda
½ malého zralého oloupaného banánu
1 až 2 lžice mateřského
nebo kojeneckého mléka (podle potřeby)

- Avokádo rozmělníme společně s banánem. Do směsi můžeme vmíchat menší množství mateřského nebo kojeneckého mléka.



Sladký brambor s mrkví a sladkou kukuřicí

Některé druhy zeleniny, například sladký brambor, mrkev, máslová dýně, tykev a sladká kukuřice, jsou přirozeně sladké a děti je jedí rády. Oranžově zbarvená kořenová zelenina je také bohatá na betakaroten, důležitý pro růst, zdravou kůži a boj s infekcí.

- 1 oloupaný a nakrájený
malý sladký brambor (225 g)
- 1 oloupaná a nakrájená
středně velká mrkev (75 g)
- 2 lžíce uvařené čerstvé,
mražené nebo
konzervované kukuřice

- Sladký brambor a mrkev vložíme do napařovacího hrnce a vaříme asi 15 minut do změknutí.
- Směs rozmačkáme společně s kukuřicí a 4 lžícemi vody z napařovacího hrnce.



Chutné čočkové pyré

Možná, že vás vůbec nenapadlo, že byste svému miminku podali k jídlu čočku. Čočková pyré však patří k mým nejoblíbenějším receptům pro děti. Tato luštěnina je bohatým zdrojem bílkovin, železa a vlákniny a je vhodná pro všechny děti. Zvláště ji doporučuji zahrnout do jídelníčku vašeho dítěte, pokud jste vegetariáni.

1 lžíce slunečnicového oleje
50 g nadrobno nasekané
cibule
2 středně velké mrkve (100 g)
2 lžíce nakrájeného celeru
50 g opláchnuté červené
loupané čočky
1 středně velký oloupaný
a nakrájený sladký brambor
300 ml nesoleného
zeleninového vývaru
nebo vody
30 g nastrouhaného čedaru

- Na oleji smažíme 5 minut cibuli, mrkev a celer do změknutí.
- Přidáme čočku a smažíme ještě 1 minutu. Vmícháme sladký brambor a přelijeme vývarem nebo vodou.
- Přivedeme k varu, plamen ztlumíme a na mírném ohni vaříme pod pokličkou asi 20 minut, nebo dokud čočka nezměkne.
- Směs vložíme do robotu a mixujeme, až vznikne kaše. Pak přidáme nastrouhaný sýr a mícháme, dokud se sýr nerozpustí.







Andílkova rybí polévka

Tuky obsažené v mléčných výrobcích, jako jsou máslo, sýr, jogurt a mléko, jsou pro nejmenší děti prospěšné, neboť obsahují vitamin A a D. Není vhodné jim podávat pouze ovocná a zeleninová pyré, neboť mají nízký obsah kalorií.

kousek másla
1 menší snítka celeru nadrobno
nakrájená
1 malý pórek nahrubo nakrájený
1 malá mrkev oloupaná
a nadrobno nakrájená
100 g brambor oloupaných
a nasekaných na malé kostky
1 lžice hladké mouky
350 ml mléka
15 g nastrohaného parmezánu
½ lžičky dijonské hořčice
150 g tresky obecné
nebo skvrnitě zbavené kůže
a nakrájené na kostky o velikosti 2 cm
1 lžice nasekané pažitky
½ lžičky citrónové šťávy

- V hrnci rozpustíme máslo. Přidáme celer, pórek, mrkev a brambory. Vše 3 až 4 minut smažíme na mírném ohni. Poprášíme moukou.
- Přidáme mléko a směs pečlivě promícháme. Přivedeme k varu a mícháme do zhoustnutí. Přikryjeme pokličkou a 8 minut vaříme na mírném ohni, dokud zelenina nezměkne.
- Přidáme sýr, dijonskou hořčici a tresku a dále mírně vaříme 5 minut, dokud se ryba zcela neuvaří. Vmícháme pažitku a citrónovou šťávu.



„Pronto“ těstoviny



Makarony se sýrem



Tyto makarony jsou obzvlášť chutné se třemi druhy sýrů.

VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

MNOŽSTVÍ: 8 PORCÍ

150 g makaronů
600 ml mléka
3 lžíce kukuřičné mouky
75 g nastrouhaného vyzrálého čedaru
75 g nastrouhaného sýru gruyére
60 g nastrouhaného parmezánu
125 g mascarpone
¼ lžičky dijonské hořčice
sůl a pepř

Na posypání

25 g strouhanky
20 g nastrouhaného parmezánu

- Makarony uvaříme podle návodu na balíčku. Scedíme a opláchneme studenou vodou. 500 ml mléka přivedeme k varu.
- Kukuřičnou mouku smícháme se zbývajícimi 100 ml mléka a směs zašleháme do horkého mléka. Za stálého míchání vaříme, až omáčka zhoustne a přivedeme ji k varu.
- Nastrouhané sýry za stálého šlehání rozpustíme v omáčce, přidáme mascarpone a dijonskou hořčici. Vmícháme uvažené těstoviny, osolíme a opepříme. Vše přemístíme do zapékací misky a posypeme směsí strouhanky a parmezánu. Grilujeme dozlatova.

Špagety carbonara



Carbonara je stálice mezi oblíbenými jídly dětí všeho věku.

NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

225 g špaget
½ lžíce olivového oleje
125 g pancetty nakrájené na kostičky
125 ml tučné smetany
2 žloutky
50 g nastrouhaného parmezánu
sůl a čerstvě namletý černý pepř

- Špagety vaříme v mírně osolené vroucí vodě al dente.
- Na pánvi rozpálíme olivový olej a zprudka opékáme 3 až 4 minuty pancettu dozlatova.
- V míse šleháme smetanu, žloutky, parmezán, sůl a pepř. Těstoviny scedíme a vrátíme do hrnce. Ihned vmícháme směs žloutků se sýrem, až se vše dobře smísí. Přidáme pancettu, promícháme s omáčkou a prohřejeme. Je-li třeba, můžeme omáčku zředit malým množstvím smetany. Okamžitě podáváme s čerstvě nastrouhaným parmezánem.



Rychlé ryby



Pečený pstruh se zázvorem a sójovou omáčkou v alobalu

Pstruh je olejnatá ryba, která je bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin. Má jemnější chuť a je méně tučný než losos. Pstruha byste proto měli zařadit do jídelníčku dětí. Pečená ryba v alobalu si uchová všechny výživné látky a chuť.

slunečnicový olej na potření

1 malý pstruh duhový nakrájený
na filety a zbavený drobných kostí
6 tenkých plátků čerstvého zázvoru
1 lžička sójové omáčky
1 lžička rýžového vinného octa
1 lžice vody

Na dresink

1 lžice slunečnicového oleje
2 jarní cibulky najemno nasekané
½ lžičky nastrouhaného čerstvého
zázvoru
1 lžička sójové omáčky
1 lžička rýžového vinného octa
½ lžičky sezamového oleje
½ lžičky čírého medu



DROBNÉ KOSTI

V plátcích pstruha často najdete drobné kosti, které je třeba odstranit ještě předtím, než dítě začne jíst. Je to velice snadné. Jedte prstem po masové straně filetu – ucítíte jehličkové kosti. Pomocí pinzety je snadno můžete vyjmout.

- Do trouby vložíme pečicí plech a přehřejeme ji na 200°C (stupeň plynu 6).
- Ustříháme dva velké archy alobalu nebo pečicího papíru, potřeme je slunečnicovým olejem a poklademe rybími filety. Na každý z nich vložíme tři plátky zázvoru.
- Smícháme sójovou omáčku, ocet a vodu a pomocí lžice touto směsí rybu polejeme. Alobal nebo pečicí papír zabalíme tak, že vytvoříme balíček, který pečlivě složíme nebo zajistíme kovovými sponkami, aby se nerozbalil. Položíme jej na plech a pečeme 10 minut.
- Mezitím rozpálíme na malé pánvi slunečnicový olej. Vsypeme cibuli a zázvor, a jakmile začnou prskat a pění, plamen stáhneme a pánev odstavíme.
- Balíčky s rybou otevřeme a vyjmeme zázvor. Rybu pomocí servírovacího nebo filetovacího nože přemístíme na talíře. Potom nůž zvolna vnoříme mezi maso a kůži, kterou z vařených ryb odřízneme.
- Všechnu zbývající šťávu vlijeme do pánve, přidáme sójovou omáčku, ocet, sezamový olej a med. Promícháme, poté směs pomocí lžice navrstvíme na rybu a ihned podáváme.





Expres kuře



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ
MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Malé koláčky z kuřecího masa s pórkem

Je vhodné tyto malé koláčky připravit v zapékacích miskách. Také jich můžete přichystat několik najednou a část jich vložit do mrazničky. Budou se hodit, až nebudete mít čas vařit.

225 g brambor oloupaných
a nakrájených na kostičky
225 g mrkve nakrájené
na kostičky
20 g másla
2 malé nahrubo nasekané
pórky
2 kuřecí prsa zbavená kůže
a nakrájená na kostky
o velikosti do 2 cm
3 hřibky nakrájené na plátky
2 zarovnané lžíce hladké mouky
200 ml mléka
50 g nastrohaného čedaru
25 g sladké kukuřice
sůl a pepř

- Předehřejeme gril.
- Do hrnce vložíme brambory a mrkev. Přivedeme k varu a 10 až 12 minut vaříme, dokud zelenina nezměkne. Scedíme, pak vše nejemno rozmačkáme.
- Na pánvi rozpustíme máslo, vsypeme pórek a smažíme jej 5 minut, dokud nezměkne. Přidáme kuřecí maso a smažíme 2 minuty. Potom vsypeme houby a smažíme 2 minuty. Poprášíme moukou. Vmícháme mléko a přivedeme k varu.
- 5 minut mírně vaříme, až se maso uvaří. Přidáme tři čtvrtiny sýra, sladkou kukuřici, pak osolíme a opepříme. Pomocí lžíce směs vkládáme do čtyř menších zapékacích misek. Na tuto směs navrstvíme rozmačkané brambory s mrkví a posypeme zbývajícím sýrem.
- 4 až 5 minut grilujeme, dokud povrch nezíská nazlátlou barvu a kolem okrajů nezačne bublat.





Maso za minutku



Dezerty
„raz dva“



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ
MNOŽSTVÍ: 12 KOŠÍČKŮ

Citrónové košíčky

Děti zbožňují zdobené košíčky, dopřejte jim to!

110 g nesoleného másla
pokojové teploty
200 g cukru krupice
2 velká vejce
150 g samokypřící mouky
*(lze i připravit v poměru
na 110 g hladké mouky
1 lžička prášku do pečiva
a ½ lžičky soli – pozn. překl.)*
125 g prosáté hladké mouky
půl lžičky kypřícího prášku
do pečiva
150 ml polotučného mléka
1 lžička nastrouhané citrónové
kůry

Cukrová poleva

200 g moučkového cukru
80 g nesoleného másla
pokojové teploty
1 lžice citrónové šťávy
2 lžice krémového sýra

- Troubu předehřejeme na 180°C (horkovzdušná 160°C). Na plech na muffiny postavíme 12 papírových košíčků.
- Všechny přísady vložíme do mísy a dohladka šleháme.
- Pomocí lžice naplníme směsí formičky do dvou třetin. Pečeme v troubě 25 minut, dokud se jejich povrch nezačne zvedat a zlátnout. Špejlí nebo párátkem pícháme do středu, abychom se přesvědčili, zda je těsto upečené. Špejle musí zůstat čistá. Vyjmeme z trouby a necháme mírně vychladnout. Na drátěné podložce pak necháme košíčky zcela vychladnout.
- Nyní si připravíme polevu. Moučkový cukr prosijeme a postupně zašleháme do másla, až se vytvoří hladká směs. Pomalu vřleháme citrónovou šťávu a nakonec krémový sýr. Vychladíme podle potřeby. Košíčky ozdobíme ledovou polevou pomocí zdobičky.





„Guru dětských pokrmů“
Daily Express

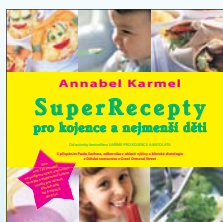
„Delia Smith v oblasti
přípravy dětských pokrmů“
Guardian

Čas strávený s dětmi je pro všechny rodiče vzácný. Proto jím neplývejte v kuchyni při přípravě jídel. Do rukou se vám dostává kniha *Rychlé a snadné recepty pro kojence a batolata*, která obsahuje recepty jídel, jejichž příprava vyžaduje minimální čas a úsilí, ale přesto jsou výživná a obsahově vyvážená. Annabel Karmel, uznávaná odbornice na výživu dětí, radí, jak bez stresu připravit pokrmy, díky nimž budou vaše děti zdravé a šťastné. Představuje chutná jídla, s přihlédnutím k věku dětí.

V knize najdete snadné postupy na časově nenáročnou přípravu jídel doprovázené fotografiemi lahodně vypadajících pokrmů. Tato kuchařka se stane nezbytným pomocníkem pro všechny rodiče, kteří pro své děti chtějí to nejlepší i ve chvílích, kdy se jim nedostává příliš času.

Annabel Karmel MBE, matka tří dětí, je přední autorkou kuchařských knih týkajících se dětské výživy. Napsala již 22 knih, například *Vaříme pro kojence a batolata* a *SuperRecepty pro kojence a nejmenší děti*. Annabel je odbornicí na vymýšlení chutných a výživných jídel pro děti a vytvořila svou vlastní řadu pokrmů, které jsou k dostání v supermarketech ve Velké Británii.

www.annabelkarmel.com



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

ANAG, spol. s r. o.
Kollárovo nám. 698/7
Olomouc 772 00
www.anag.cz



Photography by Dave King