

Annabel Karmel

# SKUTEČNÉ JÍDLO PRO MALÉ LABUŽNÍKY

Více než 100  
jednoduchých  
lahodných receptů  
pro malé děti  
i dospělé



Annabel Karmel

# SKUTEČNÉ JÍDLO PRO MALÉ LABUŽNÍKY

Více než 100  
jednoduchých  
lahodných receptů  
pro malé děti  
i dospělé



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., 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.

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

Původně vyšlo jako Real Food Kids Will Love v roce 2018 v nakladatelství Bluebird, součástí Pan Macmillan, divize Macmillan Publishers International Limited

Text © Annabel Karmel 2018

Fotografie © Clare Winfield 2018

Design obálky: Studio Nic & Lou

Prop Styling: Emma Lahaye

Food Styling: Natalie Thomson

© Nakladatelství ANAG, 2019

Překlad © Martina Benešová, 2019

ISBN 978-80-7554-240-3

## OBSAH

Pár slov úvodem	6
Rodinná klasika	21
Bezmasá & veganská jídla	61
Hotovo za čtvrt hodiny	87
Zdravý „fast food“	115
Školní svačiny & občerstvení pro kamarády	151
Sladkosti & dezerty	179
Sváteční pečení & vaření pro děti	201
<i>Rejstřík receptů</i>	226
<i>Poděkování</i>	236



# PÁR SLOV ÚVODEM

Nikdy jsem nevařila stylem „tohle je pro nás dospělé a tohle je pro děti“. Vždycky jsem vycházela z přesvědčení, že když uvařím něco dobrého z kvalitních základních surovin, mohou si na tom pochutnat všichni – bude to zdravé jídlo plné živin, v němž není místo pro nějaké náhražky, zvýrazňovače chuti, konzervanty nebo jiná aditiva.

Poznávání nových chutí může být pro malé strávníky větším dobrodružstvím, než bychom si mohli myslet. Na druhou stranu je však pravda, že děti se něco nového učí každý den, takže proč do tohoto seznamování se světem nezahrnout i jídlo? Ono se totiž hodně často stává, že rodiče – ať už z nedostatku času, případně v obavě, aby jejich potomek náhodou netrpěl hladu – sklouznou k tomu, že pořád dokola opakují jen pár osvědčených „tutovek“. I když se mi líbí „vylízané talíře“, rozhodně nejsem zastáncem toho, že dojídat se musí. Přesně tenhle přístup může u dětí vyvolat nezdravé stravovací návyky. A to je důvod, proč jsem napsala tuhle knížku – najdete v ní spoustu nových pokrmů, které můžete zařadit do svého repertoáru. Jídla připravená podle mých receptů připravíte rychle a bez zvláštního úsilí; vašim dětem ale mohou odhalit úplně nové stravovací obzory.

## JAK TO VŠECHNO STIHNOUT

Všichni moc dobře víme, jak důležité je nakrmit všechny členy rodiny vhodným jídlem, jenomže dobře zkombinovat všechny potřebné

živiny bývá často dost časově náročné, a rozhodně se o tom líp mluví, než se to pak dělá. Doba se navíc zrychluje a rodiče toho dneska musí stihnout mnohem víc než kdykoliv předtím. Když vyrůstaly moje tři děti, často jsem horkotěžko vyšetřila trochu času na přípravu něčeho dobrého a zdravého, protože v té době jsem současně začínala podnikat, vymýšlela nové recepty a starala se dětem o jejich společenský život (který byl často bohatší než ten můj!). Všechny ty mimoškolní a mimoškol-



Protože vaření pro rodinu znamená mnohem víc než jen prostou přípravu jídla – s jídlem se totiž tvoří i vzpomínky.

kově kroužky, návštěvy kamarádů, pracovní věci, které člověk naslibuje, vyřizování e-mailů a ostatních záležitostí – to všechno postupně ukrájuje další a další minuty z času, který bychom chtěli trávit společně jako rodina. Protože vaření pro rodinu znamená mnohem víc než jen prostou přípravu jídla – s jídlem se totiž tvoří i vzpomínky. Až budou vaše děti velké, přenesou pár let zpátky k jídelnímu stolu v době jejich dětství; zapečené těstoviny nebo křupavá kuřecí křídélka jim možná připomenou po kolena zabláčené nohy po výročním fotbalovém utkání



Když se celá rodina sesedne kolem jídelního stolu, nejde zdaleka jen o to najíst se pohromadě – jde tu o vzájemné napojení, konverzaci, oční kontakt a atmosféru všeobecné blízkosti.

a „pulce v díře“ budou už navždycky mít spojené s návratem domů z nezapomenutelné nedělní procházky, jejíž hlavní náplní bylo skákání v kalužích. Mnozí z nás by svým dětem tyhle hezké vzpomínky na dětství, které může vyvolat vůně nebo chuť nějakého konkrétního jídla, rádi dopřáli, jenže rodičovství často představuje dost chaotickou záležitost, během níž se na sofistikovaně kuchařské výtvoře jaksi nedostává času.

Zběsilé tempo života v dnešní době je úhlavním nepřitelem společných rodinných večeří. Všichni moc dobře víme, že když se celá rodina sesedne kolem jídelního stolu, nejde zdaleka jen o to najíst se pohromadě – jde tu o vzájemné napojení, konverzaci, oční kontakt a atmosféru všeobecné blízkosti. V tu chvíli si člověk prostě užívá společnosti svých nejbližších. Jenže k tomu, aby takováhle důvěrná rodinná atmosféra vůbec vznikla, potřebujeme čas. Dostatek času. Celá věc však naštěstí nemusí být až tak komplikovaná. Touhle knížkou bych vám chtěla pomoci a dodat inspiraci, abyste prostřednictvím dobrého a poctivého jídla, na kterém si pochutnají strážníci všech věkových kategorií, mohli svým blízkým dopřát to nejlepší.

## JÍDLO PRO VŠECHNY ČLENY RODINY

Mohlo by se zdát, že klíčem k tomu, jak se zavděčit všem, je připravovat jídlo tak, aby vyhovovalo všem požadavkům a potřebám jednotlivých členů rodiny. Jenže ty mohou být hodně rozdílné a vy byste se v takovém případě nejspíš brzo začali cítit jako pracovník výdejní

linky, který má tolik práce, že si nemůže dovolit ani chvilku posedět, v klidu se najíst a užít si společnosti členů vlastní rodiny. Pokud je jedním z důvodů, proč se jako kompletní rodina nescházíte u jídelního stolu častěji, to, že jídla pro vašeho juniora jsou pro dospělácké chuťové buňky příliš mdlá a fádní, mám pro vás dobrou zprávu! Úplně všechny recepty v téhle knížce jsou totiž koncipovány tak, aby uspokojily chuť všechny věkových kategorií, takže od této chvíle klidně zapomeňte na systém „každému to jeho“ a začněte připravovat skutečná jídla, na nichž si pochutnají jak děti, tak dospělí. Možná to dokonce dojde tak daleko, že některá z nich po vás začnou vyžadovat právě ti velcí!

Podle mých receptů se vařilo a vaří už v milionech rodin, které na ně spoléhají hlavně v období přechodu dítěte na pevnou stravu a nějakou dobu poté. Moje knížky vám ale mohou být užitečné i v době, kdy vaše děti začnou chodit do školy. Už mockrát se mi nějaká maminka svěřila, že s mými proslulými jednohubkami boduje i na večírcích pro dospělé, a pokrmy nenáročné na přípravu oceňují třeba i studenti, kterým se začala zajídat klasická kolejní kombinace toastů (leckdy připečených) a fazol z konzervy!

## JÍST ZDRAVĚ

Zdravé návyky, které si váš potomek osvojí v raném dětství, ho v životě povedou správným směrem, a tohle platí i v oblasti stravování: když si dítě zvykne konzumovat co nejširší spektrum

KAPITOLA 1

# RODINNÁ KLASIKA

---



# TUŇÁK S RÝŽÍ A OMÁČKOU TERIYAKI

Každé jídlo, které v mých dětech zmizí za méně než 5 minut, si pro sebe soukromě zařazuji do kategorie „Tohle rozhodně ano“... U nás doma všichni ujíždíme na japonské kuchyni a tenhle tuňák marinovaný v medu, sójové omáčce, zázvoru a sezamu je prostě neodolatelný.

4 × 250 g steaků z tuňáka,  
nakrájených na 10–12 silnějších  
proužků

## MARINÁDA

3 lžice sójové omáčky  
2 lžičky balzamikového octa  
1½ lžice medu  
½–1 lžička sezamového oleje  
1 lžička čerstvého zázvoru,  
nastrouhaného najemno

## RÝŽE

1 lžice slunečnicového oleje  
plus další na přípravu tuňáka  
2 mrkve, nakrájené na kostičky  
1 cibule, nakrájená na kostičky  
½ červené papriky, zbavené  
semínek a nakrájené na menší  
kousky  
150 g bílých žampionů,  
nakrájených na plátky  
1 stroužek česneku, podrcený  
150 g vařených a vyloupaných  
edamame (nezralých sójových  
bobů)  
1 lžice sladké chilli omáčky  
plus další k podávání  
250 g uvařené dlouhozrné rýže  
sůl a pepř k dochucení

V misce smíchejte všechny přísady na marinádu. Přidejte tuňáka a vše řádně promíchejte, aby bylo maso pokryto marinádou ze všech stran. Misku zakryjte nebo přetáhněte potravinářskou fólií a nechte v lednici 30 minut marinovat.

V pánvi nechte na středně rozpálené plotýnce rozehrát olej pro přípravu rýže. Vhodte na něj kousky mrkve, cibule, červené papriky, žampionů a česnek a restujte doměkka – přibližně 3–4 minuty. Potom přidejte edamame a chilli omáčku. Zvyšte přívod tepla na maximum a směs asi 1 minutu promíchávejte. Dochutte pepřem a solí, vmíchejte vařenou rýži a odstavte z plotny.

V jiné pánvi zahřejte trochu oleje. Kousky tuňáka vyjměte z marinády, vložte do pánve s horkým olejem a opékejte dozlatova přibližně 1½–2 minuty (uvnitř by měly zůstat pořád trochu růžové).

Zbylou marinádu přelijte do pánve po tuňákoví a lehce ji prohřívajte tak dlouho, dokud nezačne probublávat. Potom do misek nebo na talíře naservírujte zeleninovou rýži, na ni naaranžujte kousky tuňáka a přelijte horkou marinádou. Podávejte se sladkou chilli omáčkou.

## VYZKOUŠEJTE I DALŠÍ VARIANTY

### Sezamový tuňák s rýží a omáčkou teriyaki

Nakrájejte tuňáka na kostky o hraně asi 1,5 cm. Ty marinujte podle postupu v receptu, pak je asi půl minuty zprudka opékejte, jen aby se na povrchu zatahly, a hotové obalte v sezamových semínkách (potřebujete jich asi 3 lžice). Podávejte s rýží a omáčkou podle receptu.





Rozpis na 6 porcí



# CASSEROLE S HOVĚZÍM MASEM A PĚTI DRUHY ZELENINY

Tohle jídlo přijde k chuti hlavně v zimě. Kromě toho, že umí zahřát a vyvolat příjemnou domácí pohodu, je také dobrým zdrojem železa.

3 lžíce slunečnicového oleje  
800 g libového hovězího  
masa vhodného na dušení,  
nakrájeného na kostičky  
1 cibule, nakrájená nadrobno  
1 pórek, nakrájený nadrobno  
2 mrkve, nakrájené na tenká  
kolečka  
1 stroužek česneku, podrcený  
2 lžíce pasty z rajčat sušených  
na slunci  
4 lžíce hladké mouky  
450 ml hovězího vývaru  
jehličky ze 2 větviček čerstvého  
rozmarýnu, nakrájené nadrobno  
1 lžička sušeného oregana  
150 g máslové dýně, oloupané  
a nakrájené na kostičky  
150 g pastináku, oloupaného  
a nakrájeného na kostičky

## BRAMBOROVO-MRKVOVÁ KAŠE

800 g brambor, oloupaných  
a nakrájených na kostičky  
350 g mrkve, oloupané  
a nakrájené na kostičky  
větší kousek másla (odpovídající  
asi 2 lžicím)  
1–2 lžíce mléka  
sůl a pepř k dochucení

Předehřejte troubu na 140 °C / plyn na stupeň 1.

V litinovém kastrolu nebo jiné nádobě vhodné k zapékání roze-  
hřejte na naplno rozpálené plotýnce 1 lžící oleje. Na ní dozlatova  
opečte veškeré maso a odložte ho stranou.

Do stejného kastrolu vlijte další lžici oleje a doměkka na něm ores-  
tujte cibuli, pórek a mrkev, přibližně 2–3 minuty. Přidejte česnek  
a dále restujte zhruba 30 vteřin. Do směsi přidejte rajčatovou  
pastu a mouku a asi další minutu promíchávejte. Pak do kastrolu  
vraťte maso i s veškerou šťávou, kterou maso při opékání pustilo,  
a vzniklou směs důkladně promíchejte. Přelijte vývarem, přisypte  
bylinky, zakryjte pokličkou a nechte znovu přijít k varu. Potom  
kastrol přemístěte do předehřáté trouby a nechte péct asi 1½ ho-  
diny, respektive dokud maso nezměkne. Poté kastrol vytáhněte  
z trouby a zvýšte teplotu pečení na 200 °C / plyn na stupeň 6.

Nakrájenou dýni a pastinák nasypete na pečicí plech, promíchejte  
se zbývajícím olejem a nechte v horké troubě opéct dozlatova,  
přibližně 20 minut. Hotové přidejte k masové směsi. Během toho  
ještě dejte v samostatných kastrolech vařit brambory a mrkev  
(brambory budou potřebovat přibližně 15 minut, zatímco mrkvi by  
mělo stačit 10). Doměkka uvařenou zeleninu scedte, rozmačkejte  
na kaši, přidejte máslo a mléko a lehce osolte a opepřete.

Hovězí casserole podávejte s mrkvovo-bramborovou kaší.

Vychladlý hovězí casserole můžete až na 3 měsíce zamrazit. Až  
ho budete chtít použít, tak ho hned z mrazáku vložte do trouby  
rozpálené na 180 °C / plyn na stupeň 4. Casserole je potřeba dů-  
kladně prohřát, nechte ho proto v troubě asi 20 minut.



# KUŘECÍ SALÁT S NUDLEMI V JAPONSKÉM STYLU

Prostřednictvím tohoto salátu inspirovaného japonskou kuchyní můžete členy svojí rodiny uvést do světa chutí Orientu. Je to skvělá příležitost, jak malým dětem představit pro ně nové kombinace chutí a vůní. Jednoduchá japonská zálivka se pro ně může stát malým chutěvým dobrodružstvím, které si s velkou pravděpodobností budou chtít brzy zopakovat.

- 150 g středně silných vaječných nudlí
- 200 g sterilované cukrové kukuřice, scezené a okapané
- 1 velká mrkev, nastrohaná
- 2 velké jarní cibulky, nakrájené na tenká kolečka
- 100 g lusků cukrového hrášku, našikmo nakrájených
- 3 listy chřestového salátu (*salát příbuzný hlávkovému, ovšem jeho listy rostou na stonku, který připomíná chřest a který se také konzumuje. Listy lze nahradit třeba listy římského salátu nebo salátu little gem, pozn. překl.*)
- 2 kuřecí prsa, vařená nebo pečená a nakrájená na kostky

## ZÁLIVKA

- 4 lžíce rýžového octa
- 6 lžic olivového oleje méně výrazné chuti
- 2 lžíce sladké chilli omáčky
- 1 stroužek česneku, podrcený
- 2 lžíce sójové omáčky

Podle návodu na obalu uvařte v dostatečném množství vroucí osolené vody těstoviny, poté je scedte a propláchněte proudem studené vody. Nechte dobře okapat a poté dejte do servírovací mísy.

K nudlím přidejte kukuřici, mrkev, jarní cibulku a cukrový hrášek, salát a kuřecí maso a dobře promíchejte.

Připravte si zálivku. Všechny suroviny dejte do menší misky nebo jiné vhodné nádoby a řádně promíchejte. Hotovou zálivkou přelijte salát v míse, promíchejte a ihned podávejte.



## CHIPSY Z PITA CHLEBA S RAJČATOVOU SALSOU

Dokřupava vypečené kousky kořeněného těsta a k nim nějaká dobrá omáčka na namáčení – tuhle kombinaci milují snad úplně všichni. A každá rodina má svého favorita. Takže napečte si zásobu chipsů, vyberte si nějaký film, který máte všichni rádi, uveleďte se společně na pohovce a pust'te se do toho!

3 placky pita chleba  
3 lžíce olivového oleje  
1 menší stroužek česneku,  
podrcený  
½ lžičky lístků čerstvého tymiánu,  
nasekaných

### **SALSA**

150 g cherry rajčátek, nakrájených  
nadrobno  
1 lžice lístků čerstvé bazalky,  
nasekaných  
20 g čedaru, nastrohaného

Předehejte gril na stupeň High (vysoká teplota).

Pita chleby nejdřív rozpujte a z každé půlky pak nakrájejte tři trojúhelníkové chipsy.

V misce přiměřené velikosti prošlehejte olej, česnek a tymiánové lístky. Vzniklou směsí potřete z obou stran všechny chipsy a vyskládejte je na pečicí plech. Plech dejte na asi 8 minut pod rozpálený gril (po 4 minutách trojúhelníčky otočte).

Ogrilované chipsy rozložte na mělký talíř nebo do servírovací misky, vhodné do rozpálené trouby.

Do misky, ve které jste smíchali olej s česnekem a tymiánem (pokud v ní trocha téhle směsi zůstala, tím líp) nasype rajčátka a bazalku, promíchejte a vzniklou kašičkou rovnoměrně potřete pita trojúhelníčky. Zasypte čedarem a ještě asi 3–4 minuty, dokud se sýr pěkně nerozteče, nechte pod rozpáleným grilem.



Rozpis na 8 tyčinek  
nebo 16 čtverečků

# FLAPJACKY S BRUSINKAMI A ZLATÝMI ROZINKAMI

Děti spotřebují během dne ve škole spoustu energie a tu je potřeba jim průběžně dodávat. Sušené ovoce v těchto ovesných müsli tyčinkách obsahuje železo a vlákninu, ořechy jsou zase plné zdravých a potřebných omega-3 tuků a ovesné vločky napomáhají k rovnoměrnému pomalému uvolňování energie i během odpoledne. Malý školák díky takovému flapjacku nebude unavený a bude schopen se i delší dobu soustředit. A při přípravě těchto dobroty mohou přiložit ruku k dílu i děti – je to zábavné, a navíc je vždycky prima, když si do svačínové krabičky mohou přibalit něco, co samy vyrobily a o co se ve škole podělí s kamarády.

100 g másla  
100 g cukru krupice, nejlépe  
třtinového  
80 g zlatého sirupu (tzv. Golden  
syrup nebo Light treacle)  
125 g jemných ovesných vloček  
30 g pekanových ořechů,  
nasekaných na kousky  
50 g zlatých rozinek  
20 g strouhaného sušeného  
kokosu  
50 g sušených brusinek  
10 g chia semínek

Přehřejte troubu na 160 °C / plyn na stupeň 3. Čtvercový pekáček nebo zapékací misku o hraně 20 cm vyložte papírem na pečení.

V kastrolu nebo pánvi s vyšším okrajem pomalu rozpouštějte na mírně rozpálené plotýnce máslo spolu s cukrem a zlatým sirupem. Jakmile se máslo i cukr rozpustí a vznikne hladká tekutá směs, odstavte kastrol z plotny.

Do cukrovo-máslové směsi přisypte ovesné vločky, nasekané pekanové ořechy, zlaté rozinky, strouhaný kokos, brusinky a chia semínka a důkladně promíchejte.

Vzniklou hmotu rovnoměrně navrstvěte do připraveného pekáčku, na povrchu uhladte a v předehřáté troubě pečte dozlato asi 20 minut, respektive tak dlouho, dokud vrstva nebude tak akorát propečená. Hotovou placku vytáhněte z trouby a nechte asi 10 minut trochu zchladnout, potom ji vyklopte na mřížku a stáhněte z ní papír na pečení. Jakmile hmota úplně vychladne, nakrájejte ji buď na 8 tyčinek, nebo na 16 čtverečků.

Flapjacky, které nesníte hned začerstva, můžete uskladnit ve vzduchotěsné nádobě. Uložené v lednici takto vydrží až týden.







Třetinu smetanového krému rovnoměrně rozdělte na 6 částí a potřete jimi všech 6 sušenkových základů. Každou trochu polijte malinovou omáčkou a jehlou na špízy lehce promíchejte, aby vzniklo mramorování. To (včetně mramorování) opakujte s druhou třetinou smetanového krému. Na druhou vrstvu smetanového krému naneste třetí, poslední, a hezky ji uhladte. Trochu malinového coulis si však odložte stranou na finální dozdobení. Dortíky dejte na 3 hodiny uležet do lednice.

Před servírováním vyklopte ztuhlé dortíky z formiček (půjde to lépe, když je po vnitřním obvodu objedete nožem). Každý minicheesecake pokapejte zbylým malinovým coulis a nahoru naaranžujte mátové lístky a čerstvé maliny.

#### VYZKOUŠEJTE I DALŠÍ VARIANTY

##### **Malinové minicheesecaky se zázvorem**

Polovinu (nebo i všechny) máslových sušenek nahradte zázvorovými sušenkami.

# Snadné a zdravé recepty pro celou rodinu



V těchto kuchařce najdete přes 100 receptů na lahodná jídla plná těch správných živin. Annabel Karmel moc dobře ví, jak se zavděčit menším i větším dětem, a přitom si zbytečně nepřidělavat práci v kuchyni. Pokrmy podle jejích receptů zvládnete během chvilky, jejich příprava vás bude bavit a s chutí si je dají i ti nejvybíravější jedlíci.

Skutečné jídlo pro malé labužníky nabízí recepty na večere hotové během pouhé čtvrt hodiny, které se skvěle hodí pro všední dny, kdy na vaření nebývá moc času, najdete tu ale i bezmasé pokrmy, zdravé alternativy populárních fastfoodových hotovek, sladkosti a další pochoutky, které jsou zdravější, než by člověk řekl, a taky několik opravdu „parádních“ jídel pro slavnostní příležitosti.



9 788075 542403  
Doporučená cena 349 Kč

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

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY