

# Nevyhadzujem!

Lucia Grigová

Vitajte v kuchyni,  
v ktorej sa jedlo  
nevyhadzuje



**Ljndeni**

Od autorky blogu Do poslednej omrvinky

# Nevyhadzujem!

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

**Lucia Grigová**

**Nevyhadzujem! – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022


Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

# Nevyhadzujem!

Vitajte v kuchyni,  
v ktorej sa jedlo  
nevyhadzuje





*Venujem všetkým svojim ochutnávačom –  
kamarátom a kamarátkam, susedom  
a susedkám, ale najmä Ďurimu,  
Kubkovi a Lukymu.*

*Ďakujem svojim babičkám, svokre Evke  
a tete Marte za inšpiráciu, mojej skvelej rodine  
a fanúšikom za podporu a všetkým, ktorí  
pracovali na tejto knihe – boli sme skvelý tím.*

Lucia Grigová

# Nevyhadzujem!

Vitajte v kuchyni,  
v ktorej sa jedlo  
nevyhadzuje

**Ljndeni**

# Obsah

Vitajte v kuchyni, v ktorej sa jedlo nevyhadzuje . . . 9

## Zemiaky a zemiaková kaša . . . . . 11

Vláčna rozmarínová focaccia . . . . . 12

Zemiakovo-tvarohové

guľky plnené čerstvým ovocím . . . . . 14

Zemiaková omeleta so šampiňónmi . . . . . 16

Mamičkina zemiaková nátierka . . . . . 18

Škoricové a kakaové slimáky . . . . . 20

Zemiakový mrežovník so slivkovým lekvárom . . . 22

Slané koláčiky s rokfortom . . . . . 24

Chrumkavé syrovo-zemiakové krokety . . . . . 26

Brokolicový quiche

so zemiakovým prevapením . . . . . 28

Brownies zo zemiakovej kaše . . . . . 30

Ďalšie jedlá, do ktorých môžete pridať

uvarené zemiaky a zemiakovú kašu . . . . . 32

## Ryža a obilniny . . . . . 35

Farebná smažená ryža so zeleninou a tofu . . . . 36

Ryžový chlieb . . . . . 38

Krémová čokoládová ryža s pistáciami . . . . . 40

Ryžové burritos . . . . . 42

Plnené cukety . . . . . 44

Ryžový koláč s medvedím cesnakom . . . . . 46

Bulgurové minikoláčiky . . . . . 48

Korenisté ryžové placky . . . . . 50

Ryžové guľky v polievke „Čo dom dal“ . . . . . 52

Quinoové mafiny s chrumkavou posýpkou . . . 54

Ďalšie jedlá, v ktorých upotrebíte

prebytočnú ryžu a obilniny: . . . . . 56

## Cestoviny . . . . . 59

Cestovinové smažienky

s jogurtovo-limetkovým dipom . . . . . 60

Frittata zo zvyšných špagiet . . . . . 62

Špagetové lodičky . . . . . 64

Cestoviny zapekané s cuketou,

brokolicou a paradajkami . . . . . 66

SOS cestoviny „al forno“ . . . . . 68

Slaný cestovinový koláč . . . . . 70

Orechové rezance zapečené s jablkami . . . . . 72

Nadýchané cestovinové halušky . . . . . 74

Cestovinový šalát . . . . . 76

Chľpaté lievance s tvarohovým krémom . . . . 78

Ďalšie jedlá, v ktorých môžete použiť

zvyšné cestoviny . . . . . 80

## Mäso a ryby . . . . . 83

Nátierka s kuracím mäsom a olivami . . . . . 84

Bulgur s mäsom a zeleninou . . . . . 86

Calzone s kuracím mäsom . . . . . 88

Zemiaková baba . . . . . 90

Kuracie fašírky so zelerom a modrým syrom . . . 92

Slané plnené rožtky . . . . . 94

Zeleninová polievka s krúpami

a hovädzím mäsom . . . . . 96

Fazuľa „Divoký západ“ s ryžou . . . . . 98

Zemiakový gratin so špenátom a rybou . . . . . 100

Bageta s lososom, čerstvými výhonkami

a avokádom . . . . . 102

Ďalšie jedlá, ktoré vám pomôžu vyriešiť, čo

s vareným a pečeným mäsom či rybami . . 104

## **Pečivo. . . . . 107**

Banáňová žemľovka s karamelovou omáčkou. . . . .	108
Mrveničkový koláč s jablkami. . . . .	110
Knedličky zapekané s kyslou kapustou . . . . .	112
Zapekané chalupárske chlebíky . . . . .	114
Hrianky so šampiňónovým tatarákom . . . . .	116
Syovo-mrkvové mafiny s čiernymi olivami. . . . .	118
Strúhankový koláč s tvarohom a lesným ovocím . . . . .	120
Rumovo-kokosová bábovka. . . . .	122
Makové pupáky . . . . .	124
Chlebové a bagetové čipsy. . . . .	126
Ďalšie jedlá, v ktorých môžete zúžitkovať zvyšné pečivo . . . . .	128

## **Žĺtky a bielky . . . . . 131**

Domáce „Gnocchi Carbonara“ . . . . .	132
Citrónovo-rozmarínové keksíky . . . . .	134
Rýchle chlebové placky s cesnakovým maslom . . . . .	136
Domáce rezance a mrvenička do polievky . . . . .	138
Dukátové buchtičky so žĺtkovým krémom . . . . .	140
Anjelský koláč . . . . .	142
Quesadilly s bielkovou praženicou a paradajkovou salsou . . . . .	144
Syrové krekerky s makom. . . . .	146
Mrkvová torta tety Tonče. . . . .	148
Chrumkavé vafle s ovocnou omáčkou . . . . .	150
Zvyšné žĺtky a bielky môžete okrem praženíc a omeliet minúť v týchto jedlách. . . . .	152

## **Zelenina . . . . . 155**

Domáce chlebové žemličky s kyslou kapustou . . . . .	156
Melónové ľadové kocky . . . . .	160
Melónová limonáda s citrónom a medovkou . . . . .	160
Slaný zeleninový koláč . . . . .	162
Záchrana grilovanej zeleniny . . . . .	164
Mrkvovo-cviklový chlebiček. . . . .	166
Tofu so stir-fry ľadovým šalátom. . . . .	168
Zelené smoothie. . . . .	170
Farebné zeleninové dipy. . . . .	172
Veggie burger plnený červenou kapustou. . . . .	174
Omáčka z varenej zeleniny . . . . .	176
Takto môžete využiť prebytky zeleniny. . . . .	178

## **Ovocie . . . . . 181**

Banáňové lievance s karamelizovanými banánmi a orechmi . . . . .	182
Banáňový džem . . . . .	184
Ovsený koláčik s pomarančovou dužinou. . . . .	186
Chrumkavá jablková granola . . . . .	188
Rýchly makovo-kompótový koláč. . . . .	190
Koláč „Jablkožrút“ . . . . .	192
Univerzálny ovocný koláč s mrveničkou. . . . .	194
Lekvár z mrazených sliviek . . . . .	196
Aromatický pečený čaj . . . . .	198
Džemový koláčik s pudingovým srdcom . . . . .	200
Takto môžete zatočiť s nadúrodou ovocia . . . . .	202
... a takto zas so zaváraninami . . . . .	203
Ako skladovať zeleninu, aby vydržala čo najdlhšie? . . . . .	204
Ako skladovať ovocie, aby vydržalo čo najdlhšie? . . . . .	205
Desatoro, ako neplytváť potravinami. . . . .	206







# Vitajte v kuchyni, v ktorej sa jedlo nevyhadzuje

**Možno je ňou aj tá vaša.**

**A možno by ste chceli, aby sa takou stala.**

**Ako je to v tej mojej?**

Ja som si do nej preniesla známe skautské heslo „Buď pripravený!“.

Občas totiž veci nevyjdú podľa mojich predstáv. Ani v živote, ani v kuchyni.

Pamätám si, ako som v nedeľu odložila do chladničky ryžu z obeda v presvedčení, že v pondelok z nej niečo uvarím. No v pondelok som toho mala veľa v práci, v utorok som bola unavená variť, v stredu mi žiadne rozumné jedlo z ryže nenapadlo a na večeru som radšej spravila cestoviny. Vo štvrtok som však nebola doma, takže v piatok som ryžu nakoniec vyhodila do koša.

Pamätám sa aj na kuchynské nehody v podobe rozvarených cestovín či nedovarenej ryže. Alebo na zmrznuté zemiaky v chladničke, ktoré mali po uvarení sladkú príchuť. Spomínam si, ako som si lámala hlavu nad tým, čo podniknem s piatimi cuketami od suseda alebo s mrazeným ovocím objaveným v mrazničke tesne pred Vianocami.

To všetko sú situácie, ktoré môžu kuchára zaskočiť. Ak v krátkom čase nevymyslí, ako

spotrebovať potraviny, ktoré zvýšili, väčšinou skončia v koši.

Mimochodom, nemám rada slovo „zvyšky“. Vo väčšine ľudí vzbudzujú čosi podradné, nechcené, menej kvalitné, ba až nezdravé.

Na včera uvarenej ryži ani predvčerom kúpených rožkoch však nie je nič zlé. Aby to však s nimi nedopadlo naozaj zle, treba zakročiť, kým nie je neskoro.

Pretože akákoľvek záchrana má prísť **včas** – a platí to aj v kuchyni.

Táto kniha nevyzýva k vareniu zo zvyškov – chce dať inšpiráciu a nápad vtedy, ak sa pri varení nejaká surovina nespotrebuje všetka.

Zdravie je prvoradé, a preto treba variť z čo najčerstvejších surovín.

Ja hovorím „nie“ päťdňovým „zvyškom“ ukrytým v chladničke, hovorím však veľké „áno“ rýchlemu spracovaniu potravín, ktoré sa nezjedli na prvý šup.

Ten, kto sa to naučí, spraví dobre nielen svojej peňaženke a kuchárskemu sebavedomiu. Spraví dobre aj životnému prostrediu.

Prajem vám, aby vo vašej kuchyni vznikalo čo najmenej „zvyškov“ a aby bola (verím, že aj vďaka tejto knihe) **kuchyňou, v ktorej sa jedlo nevyhadzuje.**

Vaša  
Lucia



# Zemiaky a zemiaková kaša

Zemiaky a zemiaková kaša patria k jedným z najlepšie využiteľných „zvyškov“. Môžete s nimi pripraviť tradičné jedlá, ako lokše či šúlance, ale sú skvelé aj na vlastné kuchárske experimenty. Dajú sa totiž využiť v sladkých aj slaných jedlách, a to aj v takých, v ktorých by ste zemiaky nikdy nehľadali.



# Vláčna rozmarínová focaccia

Táto focaccia môže byť základom skvelej letnej večere – stačí si k nej pripraviť zeleninový šalát. Potešíte ňou však aj na letnej grilovačke alebo ju pribalíte deťom na desiatu – pochutia si na nej všetci. Ak máte v chladničke otvorený pohárik olív alebo sušených paradajok naložených v oleji, nasekajte ich nadrobno a pokojne pridajte do cesta.

**Množstvo:** pre 4 osoby (1 plech s rozmermi 23 × 33 cm)

**Čas prípravy:** 15 minút, kysnutie 60 – 80 minút, pečenie 20 – 30 minút

## SUROVINY

**350 g hladkej múky**

**1 balíček sušeného droždia**

**10 g soli**

**150 g varených zemiakov**

**250 ml vlažnej vody**

**1 ČL medu**

### **Na ochutený olivový olej:**

**60 ml olivového oleja**

**2 strúčiky cesnaku**

**1 ČL sušeného tymianu alebo 1 PL  
čerstvého nasekaného tymianu**

**1 ČL sušeného rozmarínu alebo 1 PL  
čerstvého rozmarínu**

**štipka mletého čierneho korenia**

### **Na posypanie:**

**2 PL nastrúhaného parmezánu**

**hrst cherry paradajok**

**vetvička rozmarínu**

## POSTUP

1. Pripravte si ochutený olivový olej: Zohrejte ho a vmiešajte doň prelisovaný cesnak, bylinky a čierne korenie. Nechajte odstáť.
2. Medzitým vo veľkej mise zmiešajte múku, droždie a soľ. Pridajte nastrúhané alebo prelisované zemiaky, vodu, med a 40 ml ochuteného olivového oleja. Vypracujte vláčne cesto a nechajte ho kysnúť, kým nezdvohnásobí svoj objem (alebo približne 1 hodinu).
3. Potom ho preneste na olivovým olejom vymastený plech a rozťahnite ho po celej ploche. Špičkami prstov v ňom vytvorte priehlbinu. Focacciu nechajte kysnúť ďalších 20 minút, ak sa však ponáhľate, tento krok môžete vynechať.
4. Pred pečením focacciu obložte nakrájanými paradajkami, posypte nastrúhaným parmezánom a pečte pri teplote 200 stupňov približne 20 minút. Potom focacciu skontrolujte a pečte ešte ďalších 5 – 10 minút dozlatista.
5. Po upečení ju potrite zvyšným olivovým olejom a nechajte vychladnúť.



*Sušené droždie môžete nahradiť polovicou kocky čerstvého droždia – to rozdrobte v 250 ml vody s rozmiešanou 1 ČL medu. Vzídený kvások zmiešajte s ostatnými surovinami (okrem vody a medu) a pokračujte podľa receptu.*



# Zemiakovo-tvarohové guľky plnené čerstvým ovocím

Osvedčený recept, ktorý poteší počas celého roka. V lete, keď je veľa čerstvého ovocia, môžete do cesta zabaliť marhule, broskyne alebo jablká. V zime zas môžete siahnuť po zásobách mrazeného ovocia – jahodách či slivkách. Ovocná náplň však nie je nevyhnutná. Ak guľky nenaplníte, ovocie k nim môžete pridať vo forme ovocnej omáčky. Ak vám zvýšia zemiaky, ale variť plánujete úplne iné jedlá, alebo potrebujete minúť viac zemiakov ako predpisuje recept, neuvarené guľky môžete zamraziť – takto budete mať poruke výborný domáci polotovár.

**Množstvo:** pre 3 – 4 osoby (približne 12 plnených guliek)

**Čas prípravy:** 30 minút

## SUROVINY

**250 g varených zemiakov**

**200 g hrudkovitého tvarohu**

**125 g krupice alebo hrubej múky**

**15 g kukuričného škrobu (asi 1 PL)**

**30 g práškového cukru (asi 2 PL)**

**1 vajce**

### Na náplň:

**čerstvé sezónne (alebo mrazené) ovocie: jahody, marhule, slivky a pod.**

### Na dokončenie:

**opražená strúhanka (alebo tvaroh, mleté orechy, ovocná omáčka...)**

## POSTUP

1. Čerstvé ovocie umyte a osušte. Ak chcete použiť mrazené ovocie, pred použitím ho nerozmrazujte a do cesta ho zabaľte zmrazené.
2. Varené zemiaky nastrúhajte na jemnom strúhadle a zmiešajte ich s ostatnými surovinami. Vypracujte hladké nelepivé cesto. Medzitým dajte variť vodu do veľkého hrnca.
3. Navlhčenými rukami odoberte časť cesta a zabaľte doň ovocie. Guľky odložte na dosku vysypanú krupicou alebo hrubou múkou. Ak guľky neplníte ovocím, je lepšie ich robiť menšie, približne ako pingpongové loptičky – rýchlejšie sa uvaria.
4. Guľky vhodte do vriacej osolenej vody a na miernom plameni varte 8 – 10 minút.
5. V rozohriatej panvici za stáleho miešania opražte strúhanku dozlatista. Zmiešajte ju s práškovým cukrom a obalte ňou guľky.
6. Na neplnené guľky môžete pripraviť jednoduchú omáčku z mrazeného ovocia: Mrazené ovocie zohrejte v hrnci s trochou vody, nechajte zovrieť a podľa potreby osladte. Ponorným mixérom rozmixujte na hladkú omáčku.



- *Takto môžete neuvarené guľky zamraziť: Rozložte ich na tácku vystlanú papierom na pečenie, aby sa nedotýkali a vložte do mrazničky. Zmrazené guľky zosypete do vrecúška. Pred varením ich nerozmrazujte – do vriacej vody ich vhodte zmrazené a varte, kým nevyplávajú nahor.*
- *Ak potrebujete zohriať už uvarené guľky, najlepšie chutia zohriate nad parou v dierovanom paráku.*





# Zemiaková omeleta so šampiňónmi

Omeleta je typické jedlo v štýle „čo dom dal“. Môžete do nej zamiešať zeleninu, ľubovoľný syr, klobásu, šunku, ale aj šampiňóny a v našom prípade tiež zemiaky. A je úplne jedno, či varené, alebo pečené. Takže hor sa na vyprázdňovanie chladničkových zásob a záchranu zvyškov zemiakov!

**Množstvo:** 1 omeleta, pre 2 osoby

**Čas prípravy:** 30 minút

## SUROVINY

**200 g varených alebo pečených zemiakov**

**120 g šampiňónov**

**1 jarná cibuľka s vňaťou**

**4 vajcia**

**50 ml plnotučného mlieka**

**1 ČL masla**

**soľ**

**čierne korenie**

**štipka muškátového orieška**

## POSTUP

1. Zemiaky nakrájajte na drobné kocky. Šampiňóny a jarnú cibuľku nakrájajte na tenké plátky.
2. V miske rozšľahajte vajcia s mliekom a zmes dochuťte soľou, korením a muškátovým orieškom.
3. V panvici roztopte maslo a opražte na ňom cibuľku a zemiaky. Vyberte z panvice a opražte v nej šampiňóny. Dajte bokom k cibuľke a zemiakom.
4. Do vajíčkovej zmesi vmiešajte polovicu opražených šampiňónov a zemiakov a vylejte ju do prázdnej rozohriatej panvice. Vrch omelety posypte zvyšnými zemiakmi a šampiňónmi. Na miernom ohni opekajte dovtedy, kým omeleta nespevnie.
5. Ak máte panvicu s nehorľavým alebo odnímateľným uchom, omeletu môžete upiecť v rúre rozohriatej na 180 stupňov.
6. Podávajte s čerstvým pečivom a veľkou miskou zeleninového šalátu.

### tip

- Mlieko do omelety nemusíte pridávať, vďaka nemu však bude omeleta nadýchanejšia. Ak vám zvýšila šľahačková smotana, môžete ju použiť namiesto mlieka.
- Šampiňóny sa tiež dajú nahradiť špenátom, medvedím cesnakom, cuketou, uvareným hráškom alebo ľubovoľným druhom syra či údeniny.







# Mamičkina zemiaková nátierka

Sviatočné obložené chlebíky mojej mamy sa nemohli zaobísť bez tejto úžasnej nátierky. Mám ju tak rada, že som ju začala robiť aj vtedy, ak mi ostalo trochu varených zemiakov. Najradšej ju kombinujem s čerstvým pečivom a chladničkovými zásobami. A mám na nej rada aj to, že v chladničke bez problémov vydrží 2 – 3 dni. Ak jej náhodou spravíte viac, než ste momentálne schopní zjesť, ďalší deň akoby ste ju našli.

**Množstvo:** pre 4 – 6 osôb (na približne 16 stredne veľkých krajcov chleba)

**Čas prípravy:** 15 minút

## SUROVINY

### Na prípravu nátierky:

**300 g uvarených zemiakov**

**2 kyslé uhorky**

**¼ ČL kurkumy (môžete vynechať)**

**6 PL majonézy (dá sa nahradit' alebo skombinovať s bielym jogurtom či kyslou smotanou)**

**1 ČL dijonskej horčice (môžete vynechať)**

**soľ**

**mleté čierne korenie**

### Na obložené chlebíky:

**čerstvé bagety alebo iné pečivo**

### A čokol'vek z nasledovného:

**šunka alebo čerstvý údený losos**

**2 vajcia uvarené natvrdo**

**čerstvá zelenina**

**na ozdobenie – paprika, paradajky, avokádo, uhorka či reďkovka**

**tvrdý syr, plátky alebo nastrúhaný najemno**

**nasekané bylinky, klíčky alebo čerstvé výhonky**

## POSTUP

1. Uvarené zemiaky nastrúhajte najemno alebo popučte vidličkou, podľa toho, či máte radšej jemnejšiu alebo hrubšiu konzistenciu nátierky. Kyslé uhorky nakrájajte nadrobno alebo postrúhajte najemno.
2. Vo väčšej mise zmiešajte všetky ingrediencie na prípravu nátierky.
3. Hotovú nátierku natrite na pečivo a obložte šunkou alebo údeným lososom. Ozdobte čerstvou zeleninou, syrom, prípadne bylinkami a podávajte.



*Nátierka po niekoľkých hodinách „zhustne“ – v prípade potreby ju rozriedte trochu bieleho jogurtu, kyslou smotanou alebo majonézou.*



# Škoricové a kakaové slimáky

Tento recept vám otvorí nevídané možnosti a cestu k vlastnej kreativite. Varené zemiaky totiž dokážu nádherne zvláčniť kysnuté cesto. A to akékoľvek, slané aj sladké. A keďže koláčikov nie je nikdy dost, ponúkam vám recept na univerzálne kysnuté sladké cesto, z ktorého môžu byť raz dukátové buchtičky, inokedy šatôčky plnené džemom alebo tvarohom, makový aj orechový závin či pudingové rožky. Alebo – ak máte chuť – takéto, ako vata mäkučké, slimáky.

**Množstvo:** asi 30 kúskov (1 veľký plech)

**Čas prípravy:** 30 minút, kysnutie 60 minút, pečenie 25 minút

## SUROVINY

**150 g vlažného mlieka**

**1 ČL kryštálového cukru**

**¾ kocky čerstvého droždia**

**550 g múky (polovica hladkej, polovica polohrubej)**

**100 g kryštálového cukru**

**1 balíček vanilínového cukru**

**200 g varených zemiakov**

**50 ml rastlinného oleja**

**100 ml vody (môžete použiť aj vodu z prípravy zemiakov)**

### Na kakaovú plnku:

**50 g zmäknutého masla**

**1 PL práškového cukru**

**1 PL kaka**

**1 PL čokoládového alebo vanilkového pudingového prášku**

**1 balíček vanilínového cukru**

### Na škoricovú plnku:

**50 g zmäknutého masla**

**1 PL práškového cukru**

**1 ČL škorice**

**1 balíček škoricového cukru**

## POSTUP

1. Najskôr pripravte kvások: V 150 ml vlažného mlieka rozmiešajte 1 ČL kryštálového cukru a nadrobené droždie. Nechajte napučať približne 10 – 15 minút.
2. Medzitým v mise zmiešajte múku, kryštálový a vanilínový cukor. Pridajte k nim na jemno nastrúhané zemiaky, kvások a olej. Začnite miesiť cesto a po troške pridávajte vodu. Vypracované cesto bude tuhšie, ale vláčne, a bude sa oddeľovať od misy. Nechajte ho kysnúť asi 1 hodinu alebo kým nezdvójnasobí svoj objem.
3. Kým cesto kysne, nechajte zmäknúť maslo na prípravu plniek. Potom ručne alebo v mixéri zmiešajte suroviny na obe plnky.
4. Vykysnuté cesto rozdeľte na dve polovice a na pomúčenej doske vyvaľkajte do obdĺžnika s hrúbkou približne 1 cm. Jeden obdĺžnik potrite kakaovou, druhý škoricovou plnkou a zaviňte do rolády. Nakrájajte na asi 3 cm hrubé kolieska a položte ich na olejom vymastený plech. Medzi kolieskami nechajte aspoň 2 cm široké medzery, slimáky ešte počas pečenia nakysnú; ak necháte medzery príliš malé, vybehnú v strede dohora.
5. Slimáky potrite vlažným mliekom a pečte pri teplote 180 stupňov približne 25 minút.
6. Ak slimáky nezjete v deň, keď sa piekli, na druhý deň ich môžete pred podávaním krátko zohriať v mikrovlnnej rúre – budú mäkšie a vláčnejšie.