

BARBORA ŘÍHOVÁ

Těstoviny - KUCHARKA -



Recepty od reBarbora's kitchen

 **CPRESS**

Těstoviny - kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Říhová

Těstoviny - kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Těstoviny

- KUCHARKA -

BARBORA ŘÍHOVÁ

 PRESS



© Barbora Říhová, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3700-0

ISBN e-knihy 978-80-264-3822-9 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

Obsah

Jaké používám suroviny	9
Pár zásad při vaření těstovin	10
Kolik těstovin na porci	10
Několik tipů pro dokonalý výsledek	11
Tipy na snadná jídla z těstovin hotová do 15 minut	12

ZÁKLADY & OMÁČKY

Pasta – základní recept	16
Ravioli – základní recept	18
Máslová omáčka	20
Omáčka z čerstvých rajčat	20
Omáčka Marinara	21
Omáčka z pečených rajčat a paprik	22
Omáčka Agrodolce	23
Omáčka z červené řepy na těstoviny a noky	24
Smetanová omáčka s gorgonzolou	25
Pesto nejen na těstoviny	26
Strouhanka Pangratatto	28

POLÉVKY & SALÁTY

Fazolová polévka s tortellinami	32
Kuřecí ramen	34
Letní salát s fregola sarda	36
Pasta salát po italsku	38
Pasta salát s houbami	40
Polévka minestrone	42
Tortellini in brodo – ve vývaru	44

PLNĚNÉ & ZAPEČENÉ

Canelloni plněné tuňákem	48
Houbové lasagne	50
Lasagne Bolognese	52

Ravioli s houbami a lanýžovým olejem	54
Ravioli se špenátem a ricottou	56
Ravioli s uzeným lososem a mascarpone	58
Salát s tortellinami	60
Tortellini s houbovou omáčkou	62
Zapečené ravioli	64
Zapečené těstoviny s uzeným masem	66

GNOCCHI & KUSKUS

Gnocchi s brynzou a slaninou	70
Gnocchi s klobásou a špenátem	72
Gnocchi s rajčaty a stracciatellou/burattou	74
Kuskus s krůtím masem a brokolicí	76
Kuskus s uzeným lososem	78
Kuskusový salát s grilovanými meruňkami	80
Kuskusový salát s tuňákem a avokádem	82
Kuskusový tabouleh	84
Letní salát z kuskusu s pečenou cizrnou	86
Gnocchi s houbovou omáčkou	88
Gnocchi se sýrovou omáčkou	90
Gnocchi v rajčatovo-smetanové omáčce	92
Salát z kuskusu à la poké	94
Opečené gnocchi se slaninou a kysaným zelím	96

S MASEM, RYBOU, UZENINOU

Jarní těstoviny se šunkou, hráškem a smetanou	100
Kuřecí mletá směs ve stylu boloňské omáčky	102
Linguine s játry a hořčičnou omáčkou	104
Linguine s ricottou, rajčaty a hovězím steakem	106
Pasta all'Amatriciana	108
Pasta alla Puttanesca	110
Pasta Bolognese	112

Pasta s chřestem a krevetami	114
Těstoviny s červenou čekankou a špekem	116
Spaghetti alla Carbonara	118
Špagety capellini s krevetami a rajčaty	120
Špagety s klobáskou a hráškem	122
Špagety s rajčaty a treskou	124
Špagety s shitake a krůtím masem	126
Špagety s trhaným masem	128
Špagety s tuňákem a ančovičkami	130
Těstoviny s hovězím na houbách	132
Těstoviny s lososem a špenátem	134
Těstoviny s rajčatovou omáčkou a masovými kuličkami	136
Těstoviny s uzeným lososem a chřestem	138
Manti – turecké plněné těstoviny	140

BEZMASÉ

Aglío olio e pepperoncino	144
Linguine s houbami a špenátem	146
Linguine s cuketovými nudlemi	148
Pasta all'Arrabbiata	150
Pasta Cacio e pepe	152
Pasta Primavera	154
Těstoviny s cuketovou omáčkou	156
Těstoviny s dýňovou omáčkou	158
Těstoviny s omáčkou z pečeného česneku	159
Spaghetti alla Nerano	160
Maminčiny špagety s houbami a zeleninou	162
Špenátové capellini se sýrem Cottage	164
Těstoviny s kvěťákem v orientálním stylu	166
Těstoviny s medvědí česnekem a krémovými žampiony	168
Těstoviny s ragú z červené čočky	170
Fusilli s lilkem a ořechy	172
Tvarohové nočky s ovocnou omáčkou	174

Tuto knihu věnuji svým milovaným rodičům, zejména mamince,
která je velkou milovnicí těstovin .

Jsem nesmírně vděčná, že vás mohu uvítat u své třetí knihy, kterou jsem tentokrát zaměřila na těstoviny. Těstoviny jsou právem velmi oblíbený pokrm, stačí minimum surovin, minimum času, a i tak vznikne lahodné jídlo. Jsou skvělé jako příloha i jako hlavní jídlo, slané i sladké. Dají se připravit na nespočet různých způsobů. Vybrat jen tolik, kolik se vejde do knihy, nebylo vůbec jednoduché. Doufám, že vybrané recepty vám zachutnají a budete je s radostí připravovat tak, jako jsem je s radostí a láskou připravovala já do této kuchařky.

Ráda bych poděkovala všem, co byli při přípravě knihy nápomocní, ať už finalizací knihy, nebo ochutnáváním a testováním receptů. Speciální poděkování patří mé milé paní redaktorce ♥.

Budu ráda za každou zpětnou vazbu, a pokud se budete chtít na něco doptat, neváhejte mě kontaktovat. Kromě blogu, kde je velké množství dalších receptů, mě najdete také na sociálních sítích. Těším se na vás.

FB: @rebarboraskitchen

IG: @rebarboras_kitchen

Blog: www.rebarboraskitchen.com

Barbora Říhová

Vysvětlení použitých symbolů:



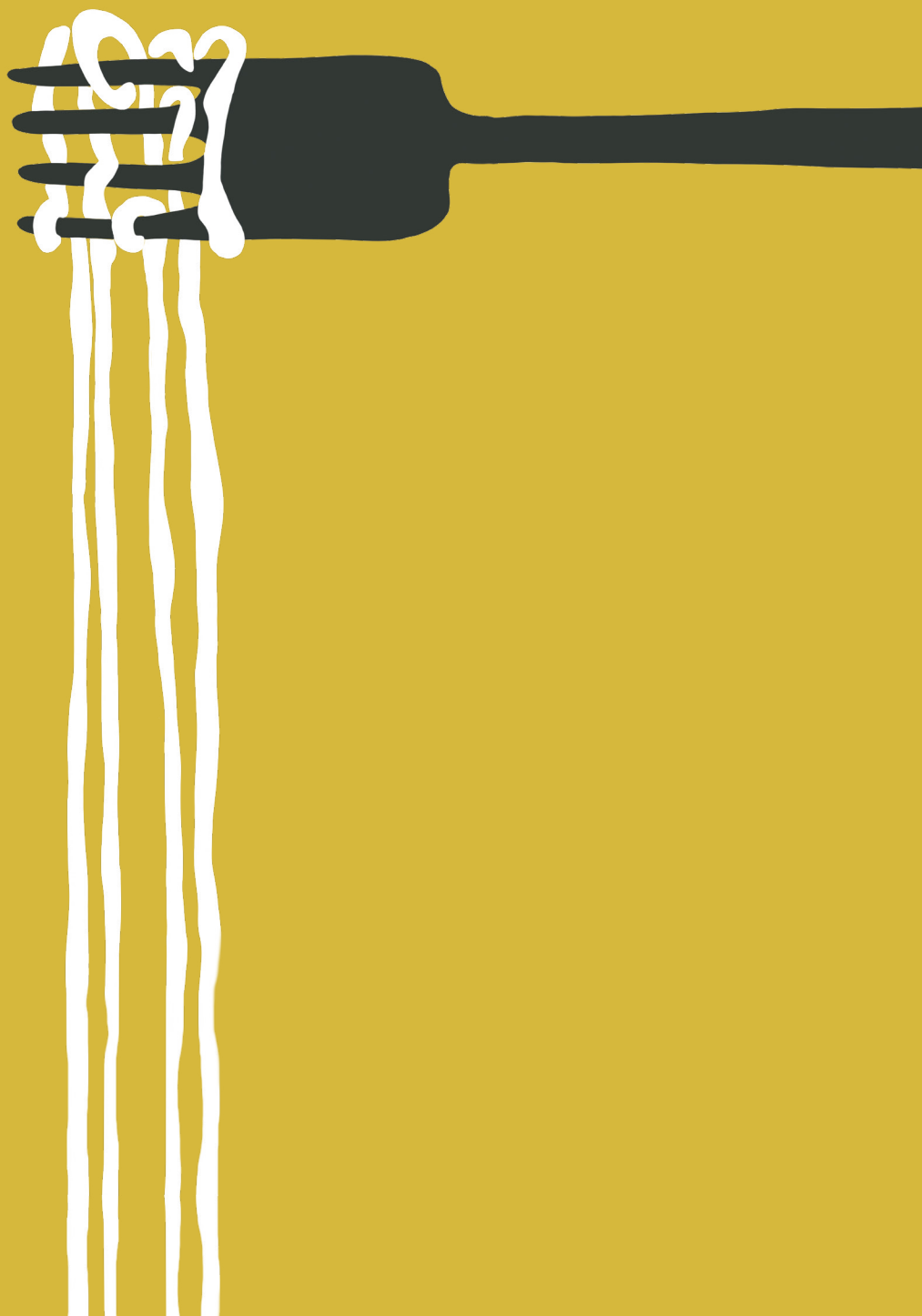
počet
porcí



dobu
přípravy



náročnost



Také používám suroviny

- ❶ Noky vždy jen čerstvé. Baleným trvanlivým nokům jsem nikdy nepřišla na chuť. Naopak čerstvé noky jsou jemné a nadýchané, koupíte je většínou tam, kde se prodávají farmářské potraviny, např. Scuk.
- ❷ Těstoviny mám raději také čerstvé, ale i kvalitní sušené těstoviny jsou výborné. Ze sušených kupuji nejčastěji Barillu, z čerstvých mám v oblíbě všechny tři značky prodávané na Scuku.
- ❸ Pokud je v receptu smetana, jde vždy o smetanu ke šlehání, tedy 30–33%. Méně tučnou, tedy smetanu na vaření, nepoužívám nikdy.
- ❹ Na smažení a restování používám nejraději ghí, v případě oleje pak slunečnicový. Hotová jídla dolaďuji speciálními oleji, buď z ořechů, lněným nebo panenským olivovým. Z těchto speciálních není žádný vhodný na pesto ani na tepelnou úpravu.
- ❺ Pepř vždy sama melu v mlýnku, je to úplně jiná chuť a vůně. Nejvíce mám v oblíbě pepř čtyř barev, který dávám takřka do všech jídel. Bylinky se snažím používat čerstvé nebo je (v případě sušených) kupuji také ve farmářských obchodech. Oproti běžně prodávaným jsou plné chuti a vůně.
- ❻ Pokud jde o maso, včetně ryb, snažím se kupovat je od drobných farmářů. Stejně tak vajíčka, klecová zásadně nekupuji.
- ❼ Těstovinová jídla jsou neodmyslitelně spjata s rajčaty. Používejte do pokrmů jen dobrá, sladká rajčata, jinak bude výsledný pokrm mdlý. Pokud taková nemáte, použijte raději rajčata v plechovce, výborná jsou např. od Mutti.
- ❽ Pokud dáváte do pokrmu víno, mějte na paměti, že tam patří takové víno, které byste s chutí samotné vypili, tedy nikoliv nějaké podřadné. K tmavým a červeným masům se více hodí víno červené. Ryby, mořské plody a bílé maso si naopak více rozumí s vínem bílým.
- ❾ Moc ráda při vaření používám houby, nejčastěji to jsou žampiony. Kupuji prakticky jen hnědé krémové, ty se nemusí ani loupat. Výbornou umami chuť dodají houby shiitake, kupuji na Scuku a úplně nejlepší má True shiitake. Občas mám v oblíbě i lesní konzervované, nakládané houby, tam ale musíte počítat s typickou nakyslou chutí.

Pár zásad při vaření těstovin

- ❶ Voda musí být vždy dostatečně osolená, se solí tedy nešetřete.
- ❷ Těstoviny vkládejte do vody, až když se voda vaří, a zpočátku občas promíchejte.
- ❸ Voda po uvaření těstovin vám může dokonale doladit omáčku/směs na těstoviny. Ideální je tedy těstoviny z vody vyndávat kleštěmi a ne tak, že slijete vodu. Případně si můžete odlít trochu škrobové vody do hrnečku.
- ❹ Pamatujte si, že těstoviny nemají čekat na omáčku, ale omáčka na těstoviny. Načasujte si tedy vaření tak, abyste měli připravenou nejdříve omáčku či směs na těstoviny.

Kolik těstovin na porci

Zde záleží na mnoha faktorech. Je potřeba rozlišovat, zda se jedná o těstoviny suché, nebo čerstvé, o jaký pokrm se jedná a v neposlední řadě i to, kdo je jaký jedlík. Obecně můžeme formulovat velikost 1 porce:

Pokrm, kde těstoviny jsou hlavní složka: 80–100 g suchých těstovin nebo 130–160 g čerstvých těstovin.

Pokrm, kde těstoviny jsou jako příloha: 60–80 g suchých těstovin nebo 100–130 g čerstvých těstovin.

Saláty: zde záleží na tom, jaké další ingredience v salátu jsou, ale obecně vzato je přepočít stejný jako u přílohy.

Noky: 90–130 g

Kuskus: 60–80 g

Několik tipů pro dokonalý výsledek

- 1 **Bylinky** se obecně přidávají až ke konci vaření, větší pozor si ale dejte u bazalky. Tu dávejte až na úplný závěr nebo čerstvou na hotový pokrm. Naopak rozmarýn lze přidat klidně hned zpočátku.
- 1 Na **smažení/restování** je ideální ghí, které se nepřepaluje, nebo olej. Z olejů je vhodný např. slunečnicový nebo řepkový (ten mi osobně ale nevyhovuje). Pokud chcete použít jen máslo, dejte pozor, ať se nepřepaluje, je vhodné k němu za tímto účelem přidat kapku oleje.
- 1 U **česneku** je třeba dávat pozor, aby se nezačal příliš připalovat. Opečený, případně fritovaný česnek, který je zlatavý a křupavý, je velmi lahodný. Pokud ale začne černat, a to zejména pokud je nakrájený, začne hořknout. Obrovská lahůdka je česnek pečený, dá se z něj dělat dip, omáčka, polévka nebo i jen tak přidat k pokrmu. Peču jej buď jako samotné stroužky, zakápnuté olejem a zabalené v alobalu, nebo přepůlenou palici, zakápnutou olejem a zabalenou v alobalu.
- 1 **Kuskus** je výborný podávaný s jogurtem, s jogurtovými dipy. Můžete ho jíst jen tak samotný, osolený, nebo s bylinkami, s rozmačkaným pečeným česnekem, s rozetřeným čerstvým česnekem, s dijonskou hořčicí, harissou apod.
- 1 Když dělám kuskus, namísto vody k jeho nabobtnání používám raději **vývar**, ideálně masový. Také ho ráda okořím bylinkami či bio „sypkou vegetou“.
- 1 **Omáčky** jako Arrabbiata, Marinara, alla Amatriciana si můžete dopředu zavařit do skleniček a pak jen prohřát a přidat k uvařeným těstovinám nebo na pánvi orestovanému lilku, cuketě, houbám apod. Prostě dokonalá rychlovka.

Tipy na snadná jídla z těstovin hotová do 15 minut

Těstovinám mnohdy stačí jen minimum surovin i minimum času, aby vzniklo dokonalé jídlo. Mám pro vás kromě řady receptů i pár tipů na snadná jídla, která jsou hotová během pár minut.

Těstoviny s rajčaty a bazalkou

Cherry rajčátka přepulte a na kapce oleje nebo ghí krátce orestujte, stačí 1–2 minuty, můžete je orestovat společně se stroužkem česneku. Nakonec je osolte a opepřete. Promíchejte s uvařenými těstovinami a servírujte s lístečky čerstvé bazalky a zakápnuté olivovým olejem.

Těstoviny se sýrem

Uvařené těstoviny slijte, ale trochu škrobové vody v nich ponechte, cca 1 menší hrnek. Do horkých těstovin rozdrobte tučný, chuťově výrazný sýr, například gorgonzolu. Promíchejte a podávejte např. s nasekanými oříšky.

Smetanová sýrová omáčka

V menším kastrůlku rozehřejte smetanu, přidejte nastrohaný sýr (já dávám buď menší trojúhelník sýru s modrou plísní, např. nivu, nebo s bílou plísní, např. hermelín). Čím tučnější, tím lepší. Dále přidejte lžičku dijonské hořčice, lžičku worchesterové omáčky, pepř a dle chuti sýr. Pár minut mírně povařte, než se sýr rozpustí.

Těstoviny s rajčaty a fetou

Tento pokrm je v posledních týdnech velkým hitem internetu, přišla s ním blogerka MacKenzie Smith a oblíbily si ho tisíce lidí.

Do pekáčku nebo zapékačí misky dejte doprostřed kostku feta sýru, kolem něj položte cherry rajčátka a cca 2 stroužky česneku. Dostatečně pocákejte olejem, osolte, opepřete a dejte péct. Po upečení jen promíchejte s uvařenými těstovinami a doladte čerstvou bazalkou.

Líné lasagne

Rychlá a snadná varianta lasagní jsou rolované lasagne. Plátky čerstvých lasagní potřete např. ricottou, mascarpone, rajčatovou omáčkou, pestem... Pokladte plátky čerstvého spařeného špenátu, kadeřávku, pancety, lehce orestovaných hub, sýru (např. gorgonzola) apod., to celé srolujte, v polovině překrojte, čímž dostanete dva menší špalíčky. Ty pak naskládejte do pekáčku, zalijte smetanou, bešamelem, rajčatovou nebo sýrovou omáčkou, případně posypejte i čerstvě nastrouhaným parmazánem a dejte na cca 20 minut zapéct.

Další varianta je, že do pekáčku dáte ragú, rajčatovou omáčku a ledabyly natrhané kousky lasagní. Celé to posypete nastrouhaným parmazánem a dáte zapéct.

Těstoviny s holandskou omáčkou nebo bešamelem

Holandská omáčka na těstoviny je sice netradiční, já to tak ale opravdu miluju. Recept na ni je v mé Vajíčkové kuchařce. Lahodné je to i jen tak samotné, ale také s uvařeným chřestem, strouhankou pangratatto, opraženou slaninou, houbami, medvědíím česnekem...

Při zapékání (nejen) těstovin jsem si oblíbila jako omáčku bešamel, na nějž zde také najdete recept.

Sladké těstoviny

Můžete si je připravit nejen z těstovin domácích, když místo soli dáte cukr, ale klidně i z běžně kupovaných. Výborná kombinace je sladké kakao, skořice a oříšky, čokoládová omáčka (čokoláda rozpuštěná v horké smetaně v poměru 1:2). K čokoládě jsou výborné oříšky i ovoce, případně těstoviny promíchejte s tučným sladkým tvarohem a podávejte s ovocem.

Těstoviny z jednoho hrnce podle Marthy Stewart

A nakonec netradiční tip. Velkou výhodou tohoto pokrmu je úspora času, nevýhodou, že těstoviny nebudou na skus.

Do hluboké pánve nebo širšího hrnce vložte cca 300 g špaget a stejné množství přepuštěných cherry rajčat. Přidejte nakrájenou cibuli, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, olivový olej, lístky čerstvé bazalky a případně i pár kapek citronu.

Vše zalijte vodou tak, aby to bylo ponořené, a vařte do změknutí, cca 15 minut.

Omáčka z Ajvaru

Rychlá omáčka z ajvaru chutná výborně s těstovinami i noky. Jelikož je ajvar už ochucený, stačí, když jej prohřejete se smetanou. Na závěr přidejte bylinky a nastrouhaný parmazán.

Kuskus s rajčaty

K nabobtnanému kuskusu přidejte nakrájená sušená rajčata (můžete nakombinovat i s čerstvými), natrhanou mozzarellu/burattu, klidně i pár oliv a bylinky. Hodí se i rajčatové pesto či omáčka. Skvělé jako příloha i lehká letní večeře.





Základy a omáčky