

S KIKINOU V KUCHYNI

KRISTÝNA KOLENČÍKOVÁ



S Kikinou v kuchyni

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Kristýna Kolenčíková

S Kikinou v kuchyni – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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


ALBATROS MEDIA

KRISTÝNA KOLENČÍKOVÁ

S KIKINOU V KUCHYNI



KRISTÝNA KOLENČÍKOVÁ

**S KIKINOU
V KUCHYNI**

2026

● ■ **pointa**

Text a foto © Kristýna Kolenčíková

ISBN tištěné verze 978-80-267-5308-7

ISBN e-knihy 978-80-267-5419-0 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

ÚVOD	9
POLÉVKY	11
1) Česnekovo-krémová polévka	11
2) Bramboračka z batátů	12
3) Dýňová polévka	13
4) Vývar	14
5) Špenátový krém	14
6) Zeleninový krém	15
RECEPTY S MASEM	16
7) Kuřecí maso s nakládanými rajčaty posypané goudou	16
8) Zapečené filé s bramborem	16
9) Bramborový salát s rybou a rízky	17
10) Plněné brambory mletým masem a sýrem	19
11) Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou . . .	20
12) Smetanová omáčka s kuřecím masem a se špenátem	21
13) Filé zapečené s vajíčkem a sýrem a jako příloha celerovomrkvové pyré	22
14) Losos dělaný na páře se zeleninou	23
15) Bramborový knedlík s uzeným masem	23
16) Recept na vepřové špízy	25
17) Kuře na paprice	26
18) Vepřová plec na zelenině s kaší	27
19) Recept na masové karbanátky	28
20) Vaječná omeleta se sýrem a šunkou	29
21) Lasagne	29
22) Vepřový guláš	31
23) Obalené rízky ze sýrovce a bramborová kaše	32
24) Recept na vepřové výpečky	33

25) Plněné papriky masem, s bramborem a domácí vymyšlenou omáčkou	34
26) Těstoviny zapečené s masem, brokolicí, kukuřicí a smetanou.	35
27) Recept na španělské ptáčky	36
28) Naložené vepřové maso	37
29) Čínské nudle s masem a zeleninou	38
30) Vepřová kapsa plněná šunkou a sýrem	39
31) Kuřecí maso plněné špenátem a sýrem	40
32) Vepřové se smetanou, bramborem a sýrem	41
33) Vepřové na houbách	42
34) Recept na sekanou	43
35) Kuřecí křídla s bramborovou kaší	44
36) Vepřová krkovice se zelím	44
37) Bůček plněný ovocem	46
38) Kuřecí směs	47
39) Zapečené filé s bramborem	48
40) Kuřecí plátky zapečené s broskví a sýrem	48
41) Buřtguláš	49
42) Vepřové maso v rajčatové omáčce	50
43) Pečené vepřové maso prošpikované mrkví a s pečeným bramborem	51
44) Kuřecí na smetaně	52
45) Pizza	52
46) Závitky	53
47) Jogurtový dip k vietnamským závitkům	55
48) Kuřecí paličky	55
49) Pizza bagetky	56
OMÁČKY	57
50) Rybízovo-pomerančová omáčka	57
BEZMASÉ RECEPTY	58
51) Špagety s omáčkou a nyní recept na omáčku	58
52) Jak na tyto výborné tvarohové langoše?	58
53) Květákové placky	60

54) Vajíčková pomazánka s tvarohem a jarní cibulkou . . .	60
55) Česnekovo-tvarohová pomazánka	61
56) Brokolicové placičky	61
57) Jak se dá zužitkovat zbytek kaše	62
58) Houbové karbanátky	63
59) Zelné placky	63
60) Pečený lilek s rajčatovou omáčkou	64
61) Cuketové tyčinky	65
62) Žampiony se sýrem	65
63) Špenátový štrúdl	66
64) Štrúdl `Ala pizza	67
65) Bramboráčky	68
66) Bramborové placky	69
67) Domácí pizza	69
68) Mrkvový salát s jablkem	70
 SLADKÉ RECEPTY	 71
69) Tvarohový koláč	71
70) Tvarohové knedlíky se švestkami	71
71) Tvarohové knedlíky plněné jahodami	72
72) Míša řezy	73
73) Koláč z lineckého těsta se švestkami i marmeládou	74
74) Palačinky	75
75) Domácí krtkův dort	76
76) Štrúdl k odpolední siestě	77
77) Medovník	77
78) Vdolečky	78
79) Recept na domácí pirožky	80
80) Opečené gnocchi s jablky	81
81) Šlehačkové cukroví	82
 POMAZÁNKY	 83
82) Mozzarella pomazánka	83
83) Budapešťská pomazánka	83
84) Rybičkova pomazánka	83

JAK UVAŘIT ZÁKLADNÍ PŘÍLOHY	84
85) Jak uvařit zelí	84
86) Jak uvařit těstoviny	84
87) Vařené brambory	84
88) Kvásek	85
89) Švestková omáčka	85
90) Omáčka na špagety	85
91) Placky	86
92) Recept na bramborové gnocchi	86
PEČIVO	88
93) Domácí bagety	88
LETNÍ JÍDLA	89
94) Jednohubky s mozzarellou a rajčaty	89
95) Šopský salát	90
96) Chleba s vajíčkem a kečupem	90
97) Cuketa plněná šunkou a sýrem	91
98) Domácí nanuky	92
99) Domácí tortilla	93
HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA	94
Obalované filé	94
Hranolky	94
Květák	94
Vařené brambory	94

ÚVOD

První myšlenka přišla na základní škole, když jsem si začala uvědomovat svůj život a co se mi nelíbí, ale o tom nechci povídat. Když jsem byla malá, tak abych mohla chodit do školy, musela jsem nastoupit do ústavu a postupem času jsem přicházela na to, jak se různé směry v životě propojují. Jak jsem si uvědomovala svoje tělo, tak funguje i všechno ostatní, jako vaření ve velkém množství v ústavu.

Do svých sedmi let jsem byla zvyklá, že mi vařila máma, nebyla to každý den svíčková, ale vařila dobře., Takže chtěla jsem vařit, až budu velká, ale jelikož jsem si uvědomovala, že nechci být celý život v ústavu, dostávala jsem se k tomu, že z ústavu odejdu.

A když jsem přišla do Prahy, tak jsem si začala říkat, „no, nemusíš jíst věci, co ti nechutnají“. Tak jsem si začala vybírat, ale jenom ty věci, které mi ve školní jídelně chutnaly. Nechtěla jsem celý život říkat mámě, co mi má uvařit, tak když jsem se dostala do spolubytu, vlastně mi došlo, že si můžu uvařit, co chci, jak budu jíst a že nemusím jíst polotovary, ale že můžu vařit úplně všechno sama. Když takhle o tom mluvím, tak mě inspiroval jeden můj kamarád, protože když jsem ho poznala, každý den chodil na obědy do restaurace. Já jsem si řekla, že takhle ne a začala jsem s těmi nejjednoduššími jídly, jako je třeba řízek, brambory apod., až po různé omáčky, ale to se už dozvíte v knize. Jak víte, abych se o sebe postarala, tak potřebuji cizí ruce. Asi je vám jasné, že jsem si nemohla kupovat jídlo každý den.

Kniha je pro všechny, pro širokou veřejnost, ale samozřejmě je napsaná tak, aby to pochopily ne třeba pětileté děti, ale jsou tam recepty, které by mohly zvládnout už dvanáctileté děti, toho bych se vůbec nebála.

Knížku jsem napsala, protože jak moje rodina, tak asistenti mi říkali, že moc dobře vařím a zatím na to nebyla žádná kritika. Jenom mi třeba řekli, že soli bych dala víc, ale že by

naznačili, tak toto jíst nebudu, tak to ne. Řekli, že je to výborné nebo že to bych zkusila doma. Jsou tam jídla jak pro úplné začátečníky, tak i jídla pro pokročilé, nebo když budeme mluvit o lidech s jakýmkoliv postižením, tak jsem se snažila, aby to bylo co nejjednodušeji napsané na pochopení.

Chtěla bych, aby vám knížka dala do života představu, že můžete sice do restaurace a dát za to hodně peněz, ale to samé lze udělat doma, navíc za menší obnos peněz a ve větším množství nebo třeba ve zdravější verzi, jako jsou bramboráky v horkovzdušné fritéze nebo nějaké placky, až po masové závitky v rýžovém papíru a tak dál.

Doufám, že tato knížka vám otevře ve vaší kuchyni daleko větší obzory a probudí ve vás trochu fantazie, jako když jsem pro vás dělala tuto kuchařku. To ale neznamená, že když jsem pro vás tuto knížku napsala, tak přestanu vařit, spíš naopak, můžete se těšit třeba na další nové recepty, možná vyjde další díl. Ale to je ještě hodně daleko.

Doufám, že se vám bude knížka líbit a když si ji zakoupíte a budete podle ní vařit, přeji vám dobrou chuť.

Také bych chtěla na tomto místě poděkovat všem, kteří se na knížce jakkoliv podíleli.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***S Kikinou v kuchyni***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.