

# 1 HURÁ NA VÝLET!

15 Domácí müsli tyčinky  
*Snídaně*

17 Zelený sendvič  
*Avokádo*

19 Panzanella  
*Rajčata*

21 Jarní závitky  
*Zázvor*

25 Kuřecí salát v kapsičce  
z pita chleba  
*Kurkuma*

27 Voňavé a křehké sušenky  
*Marcipán*

29 Bramborové muffiny  
*Muffiny a cupcaky*

# 2 DĚTSTVÍ JE SLADKÉ, TO SI PIJ!

33 Melounová zmrzlina  
*Meloun*

35 Ananasové plátky  
*Ananas*

36 Malý jahodový dort  
*Dorty*

39 Křupavé vafle  
s žitnou moukou  
*Med*

41 Pohankové palačinky  
s banánem  
*Banány*

43 Datlové řezy s malinami  
*Datle*

45 Bublanina s drobenkou  
z ovesných vloček  
*Bublanina*

47 Dortová lízátká s Pribináčkem

# 3 OSLAVA PRO MALÉ PRINCEZNY

52 Cupcaky s tvarohovým  
krémem  
*Tvaroh*

55 Vdolečky s džemem  
z lesního ovoce  
*Džem*

57 Jahodová zmrzlina  
*Zmrzlina*

58 Řížečky v pohankové krupici  
s okurkovo-mangovou omáčkou  
*Mango*

61 Tortilly s kuřecím masem  
*Jak zabalit tortillu*

64 Pruhovaný dort bez pečení  
*Želatina*

# 4 PIRÁTI NA DOHLED!

69 Lodičky z brambor  
*Brambory*

71 Hamburgery s ricottou  
*Ricotta*

73 Čokoládový pirátský dort  
*Zdobení dortu*

77 Čokoládová zmrzlina  
*Jak na zmrzlinu*

79 Rajčata řezaná mozzarellou  
*Mozzarella*

81 Okurková limonáda  
*Okurka*

# 5 JÍME VENKU

85 Špízky z mozzarely  
a rajčátek  
*Piknik*

87 Plněná vajíčka s čerstvou  
bagetkou  
*Vajíčka*

89 Rybí muffiny  
*Rybíz*

91 Mrkvový salátek  
*Strouhání*

93 Lehký bramborový  
salát s mátou  
*Zakysaná smetana*

# 6 NOHY NAHORU, JDE SE MLSAT!

96 Vanilková zmrzlina  
v sušenkách  
*Vanilka*

99 Jahodové minikoláčky  
*Recept na koláč*

101 Pečené kuličky z brambor  
*Zpracování zbytků*

103 Opečená cizrna  
*Cizrna*

105 Párečky se sezamem  
a medem  
*Uzeniny*

107 Italské tyčinky grissini  
*Grissini*

109 Brambůrky  
*Proč jsou brambůrky nezdravé?*

# 7 RYCHLE! BUDE VEČERNÍČEK!

113 Zeleninové špízky  
s bramborovou kaší  
*Květák*

115 Domácí polentové hranolky  
*Polenta*

117 Pečená kuřecí stehýnka  
*Kuře*

119 Celozrnné špagety  
s rajčatovou omáčkou  
*Těstoviny*

121 Domácí rybí prsty  
*Ryby*

123 Hrášková polévka  
*Hrášek*

125 Šunkové rohlíčky  
z bazalkového těsta  
*Proč těsto kyne?*

128 Jemná mrkvová polévka  
*Mrkev*

131 Pirátské špízky  
*Nejslavnější pirát Bart Roberts*

# 8 ZAŽENEME HLAD!

135 Ředkvičková pomazánka  
*Ředkvičky*

137 Kedlubnová pomazánka  
*Kedlubna*

139 Tortillové závitky  
s čerstvým sýrem  
*Tortilly*

141 Domácí tvarohový krém  
se smetanou a ovocem  
*Šlehačka*

143 Toasty z domácího  
toastového chleba  
*Toasty*

145 Domácí bylinkové máslo  
*Bylinky*

147 Topinky s pomazánkou  
ze sušených rajčat  
*Sušená rajčata*

# 9 DÁRKY NOSÍ JEŽÍŠEK, (UKROVÍ PEČEŠ TY A MAMINKA.

151 Nepečené  
čokoládové kuličky  
*Čokoláda*

153 Vanilkové rohlíčky  
s celozrnnou moukou  
*Celozrnná mouka*

155 Kandovaný pomeranč  
v čokoládě  
*Pomeranče*

157 Adventní kalendář  
*Advent*

158 Perníkový domeček  
na hrnek kakaa  
*Perník*

161 Sladká vánoční tlačienka  
*Legenda o Mikulášovi*

163 Pečený vánoční čaj

167 Bílé lanýžové kuličky  
*Proč se čokoláda rozpouští*

169 Kokosové bonbonky  
v čokoládě  
*Kokos*

# 10 TEĚ TO, VONÍ TO, (O JE TO?)

173 Citronová limonáda  
*Citron*

175 Jahodová limonáda  
s jablečným džusem  
*Jahody*

177 Mléčný koktejl s ovocem  
a jogurtem  
*Mléko*

179 Ovocné smoothie  
se špenátem  
*Smoothie*

181 Ovesné mléko  
*Rostlinná mléka*

183 Mojito pro děti  
*Máta*

185 Pomerančová limonáda  
s meduňkou  
*Meduňka*

187 Domácí ledový čaj  
*Jak správně usušit bylinky na čaj*

# 11 TVOJE ROHLÍČKY JSOU OBZVLÁŠTĚ VYPEČENÉ!

191 Domácí toastový chleba  
se špaldovou moukou  
*Špaldová mouka*

192 Domácí bagety  
*Francouzské bagety*

195 Domácí loupáky  
*Jak skladovat pečivo*

199 Pita chleba  
*Další druhy chleba*

201 Domácí celozrnné housky  
*Pozor na celozrnnou mouku*

202 Domácí bulky na hamburger  
*Jak správně uhníst těsto*



# MILÉ DĚTI,

SPOLEČNĚ JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI RECEPTY NA NAŠE OBLÍBENÁ JÍDLA. JE MI JASNÉ, ŽE VĚTŠINA Z VÁS TRÁVÍ ČAS S MAMINKOU V KUCHYNI STRAŠNĚ RÁDA, ZPRAVIDLA JÍ VŠAK JEN KOUKÁTE PŘES RAMENO. NENÍ TO ŠKODA? VŽDYŤ VAŘENÍ MŮŽE BÝT VELKÁ LEGRACE! PUSTĚTE SE DO DÍLA SPOLEČNĚ, UVIDÍTE, JAK VÁM PŮJDE PRÁCE OD RUKY. HLAVNĚ SE NEBOJTE NA OKOLI ZEPTAT, TAHLE KUCHAŘKA JE TOTIŽ PLNÁ NOVÝCH VĚCÍ, KTERÉ MŮŽETE VYZKOUŠET. I KDYŽ SE VÁM TŘEBA NEBUDOU NA PRVNÍ POHLED LÍBIT, ZAVŘETE OČI A OCHUTNEJTE – TŘEBA BUDOU STRAŠNĚ DOBRÉ! NEŽ SE S MAMINKOU PUSTÍTE DO VAŘENÍ, PROJDĚTE SI SPOLEČNĚ PÁR PRAVIDEL, KTERÁ JE PROSTĚ DOBRÉ ZNÁT. (KDYŽ JE ZAPOMENETE, VŮBEC NEVADÍ, MAMINKA VÁM JE RÁDA PŘIPOMENE.)

1

Před vařením si umyj ruce, aby se do jídla nedostaly nějaké bakterie, které by nám pak v těle mohly dělat neplechu.

2

Obleč si oblíbenou zástěru, ať si neumažeš oblečení.

3

Přečti si s rodiči recept (**tučným písmem jsou pokyny pro tebe**) a připrav si všechno potřebné k vaření.

4

Nezapomeň, že hrnce a pekáče z trouby jsou horké, proto vždy používej chňapky nebo popros někoho dospělého, ať ti pomůže.

5

V průběhu vaření je nejlepší odklízet špinavé nádobí rovnou do myčky nebo do dřezu a udržovat na pracovním stole pořádek, jinak vám nezůstane žádný prostor na práci a v tom binci s maminkou ani nic nenajdete.

6

Tak jako jsme vařili společně, společně i uklízíme, takže pomoz mamce s úklidem, uvidíš že bude mít radost.



**POZOR!**

Recepty jsou podle náročnosti označené kuchařskými čepicemi, tak ze začátku vybírej ty jednodušší, a až se postupně vypracuješ k receptům s třema čepicema, bude z tebe mistr kuchař! A přesně takové kuchtíky my potřebujeme. Pošlete nám vaše fotky jídel, jak se vám povedly (nebo nepovedly), na adresu [redakce@smartpress.cz](mailto:redakce@smartpress.cz). Příští kuchařka bude totiž celá o tobě a tvém vaření, takže si určitě přizveme ty největší mistry na pomoc!

**VAŠE PETRA A KÁMOŠI LINDA S VOJTOU**

# MELOUNOVÁ ZMRZLINA

Ψ 6 PORCÍ ⌚ 30 MINUT 🍷

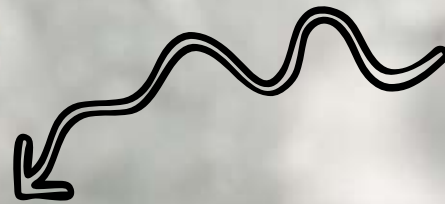
půlka menšího melounu  
60 g moučkového cukru (nebo třtinového)  
100 ml vody  
šťáva z jedné limetky



## MELOUN

Ne ne, to není balón! Sytě rudý, krásně sladký vodní meloun! Naše nejoblíbenější letní ovoce. Melouny obsahují spoustu vitamínů, a dokonce jsou perfektní i při dietách, i když jsou sladké jako pusa od maminky. Tebe ale nějaké diety vůbec netrápí. Spíš tě zajímá, jak vybrat ten nejlepší meloun v hromadě ostatních. Začni velikostí, vyber takový, co se vám po rozkrojení vejde do ledničky. Pak zkus na meloun zaklepat. Dutý zvuk, jako když klepeš na těžké dveře, značí, že meloun už je připravený, abys ho snědl. Můžeš také vybírat podle barvy. Pokud je dole, kde meloun ležel na zemi, žlutá skvrna, je zralý. Pokud má stejnou barvu na celém povrchu nebo je skvrna teprve bílá, ještě to není ono. A naposled – to asi budeš muset nechat na mamince – zkuste meloun potěžkat. Protože je samá voda, měl by být docela těžký.

POKUD (HCEŠ ZMRZLINU ZJEMNIT,  
MŮŽEŠ PŘIDAT DVĚ LŽÍČE SMETANY.



- 1 Tvůj úkol bude jasný, lžící musíš vydlabat meloun a zbavit ho pecek. A buď pečlivý, čím menší množství pecek, tím líp pro zmrzlinu. Kdyby ti nějaká pecička proklouzla mezi prstíky, nevádi, rozmixovaný meloun potom pro jistotu ještě přecedíš.**
- 2** Zatímco ty budeš připravovat meloun, maminka svaří moučkový cukr s vodou, dokud z něj nebude hustší sirup. Zhruba na polovinu. Odpeckovaný meloun maminka jen tak ze zvědavosti zváží – mělo by ho být půl kila až kilo. Cukrový sirup a šťáva z limetky vystačí právě tak na kilo melounové dužiny. Kdyby ho bylo o moc víc, buď přidejte víc cukrového sirupu, nebo zbytek prostě snězte.
- 3** Pak maminka meloun rozmixuje úplně do hladka. Je lepší, když ho ještě přecedíte přes sítko, ale není to nutné.
- 4 Rozmixovaný meloun nalij do kovové misky (ale pokud máte zmrzlinovač, vezmi takovou misku, jakou najdeš).**
- 5** Teď je načase přimíchat cukrový sirup. Ten raději přilije maminka.
- 6** Ty zatím směs míchej.
- 7** **Ještě nezapomeňte společnými silami vymáčkat limetku. Promíchej a dejte rovnou do mrazáku nebo zmrzlinovače. Pokud nemáš zmrzlinovač, hlídej hodiny, každou půl hodinu vytáhni z lednice a trochu zamíchej. Když se o ni takhle hezky postaráš, bude zmrzka mnohem nadýchanější.**

# ŘÍZEČKY V POHANKOVÉ KRUPICI S OKURKOVO-MANGOVOU OMÁČKOU

👩👧 6-8 PORCÍ ⌚ 45 MINUT 🍳👩

## na řízečky:

2 lžíce pohankové krupice  
3 lžíce kukuřičných lupínků  
2 lžíce mandlí  
2 lžičky kari koření  
1 lžička kokosu  
1 malé vejce  
100 ml kokosového mléka  
(jedna malá plechovka)  
4 kuřecí prsa z BIO  
(nebo farmářského) kuřete

## na omáčku:

půl okurky  
mango  
šťáva z půlky citronu  
1 lžíce třtinového cukru  
1 lžička ústřicové nebo sójové omáčky (obojí najdete v regálu mezi asijskými dochucovadly)  
1 stroužek česneku  
sůl  
hrst čerstvého koriandru

**POZOR!**  
VŽDY(KY KDYŽ SAHÁŠ NA SYROVÉ MASO, DŮKLADNĚ SI UMYJ RUČE TEPLOU VODOU A MÝDLEM.

- 1 Maminka ti nakrájí kuřecí prsa na malé kousky, překryje je potravinovou fólií a lehce je naklepe rukou. Dívej se, jak to dělá, příště už takovou práci můžeš klidně zvládnout sám. Nezapomeň si pak ruce dobře umýt mýdlem.
- 2 Připrav zatím mamince kokosové mléko do nějaké větší misky nebo hlubokého talíře. Jestli už umíš rozklepnout vajíčko, přidej tam i to. Pokud ne, řekni mamince a ona ti určitě pomůže. Směs promíchej vidličkou.
- 3 Všechny kousky masa teď naložte do kokosového mléka s vajíčkem. Dobře promíchejte, aby se maso obalilo ze všech stran, a nechte chvíli odpočinout.
- 4 Než se maso odleží, rozmixujte spolu pohankovou krupici, kukuřičné lupínky, mandle, kari koření a kokos.
- 5 Vznikne krásně voňavá směs. Opatrně ji přesyp do misky a připrav si plech nebo pekáček. Nalij do něj asi lžíci olivového oleje a rozetři po celém pekáčku.
- 6 Maminka rozpálí troubu na 200 stupňů.
- 7 Každý kousek masa s maminkou opatrně vytáhněte z kokosového mléka, obalte v sypké směsi a položte na pekáček. Jakmile obalíte všechny kousky masa, dejte pekáč do trouby. Pečte asi 15 minut – maminka ti na hodinách ukáže, kde bude minutová ručička. Strouhanka krásně zezlátne.
- 8 Než se řízečky upečou, připrav ještě dip. Ten jim dodá šmrnc a uvidíš, s jakým gustem si budou všichni řízečky namáčet. Stačí rozmixovat mango tyčovým mixérem úplně do hladka, to udělá maminka. Ještě přidejte nastrouhanou okurku, prolisovaný česnek, trochu soli a koriandr, a omáčka je hotová!

## MANGO

Možná jsi mango ještě ani nejedl. To proto, že mango je tropické ovoce a u nás v obchodech se často prodává dočista nezralé a nedobré. Mívají ho obvykle u avokáda, ananasu a žlutého melounu. Správně by mělo být krásně sladké, voňavé a měkké. Zralé mango je hezky žlutočervené, ale to se zas tak často nevidá. Mnohem častěji bývá zelené, nezralé, šišaté a tvrdé, a kdybys ho doma rovnou oloupal, nejspíš by ti moc nechutnalo. Přesto to s mangem nevzdávejte. V obchodě vyběř nepotlučené kousky bez viditelných skvrn. Doneste ho s maminkou domů, položte na linku a nechte ještě aspoň týden dozrát. Uvidíš, jak se po týdnu promění v krásně měkoučké ovoce, na kterém si opravdu pochutnáš.



# ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA

🍴 4 PORCE ⌚ 15 MINUT 🍳👩🍳

1 svazek ředkviček  
špetka soli  
100 g žervé (nebo jiné tvarohové pomazánky)  
2 lžičce majonézy (ideálně domácí)  
pár snítek čerstvé petrželky



## ŘEDKVIČKY

Ředkvičky se tváří tak roztomile, když na tebe jejich červené hlavičky koukají z velkého svazku zelených listů na farmářském trhu nebo v zelinářství. Mohlo by tě na nich odradit, že trochu štípou, ale má to dobrý důvod. Brání se tak proti škůdcům i proti těm, kdo by je chtěli vytáhnout z hlíny a sníst. A když se jich nebudeš bát, budou bránit i tebe proti nepřátelským bakteriím. Určitě už sis všiml, že některé ředkvičky zase tak pálivé nejsou. Záleží i na tom, jaké bylo počasí, když rostly. Někdy můžou být trochu vodnaté, jindy zase dřevnatější. Na pohled to ale nepoznáš. V zelinářství si rozhodně dávej pozor, aby neměly povadlé listy (víš, že i ty se dají v kuchyni použít?). A hned začátkem března si doma můžeš vysít vlastní. Vyrostou totiž i v truhlíku. To teprve uvidíš, jak chutná čerstvá ředkvička, když si ji vytáhneš z hlíny!

- 1 Ředkvičky s maminkou opatrně nastrouhejte. Půjde to pomalu. Když si budeš chtít usnadnit práci, můžeš použít i robot se strouhacím nástavcem.
- 2 Osol je a ulož do nějakého cedníčku nebo sítka. Sůl z nastrouhaných ředkviček vytáhne vlhkost. To sůl dělá vždycky, můžeš si to ověřit, třeba až budete s maminkou solit maso na řízky. Kdybys pomazánku osolil až nakonec, voda z ředkviček by ji příliš zředila. Pomazánka by ti pak z chleba utíkala.
- 3 Jakmile ředkvičky pustí vodu, vymačkej je a vyklop do misky. Přidej k nim žervé a majonézu.
- 4 Maminka ti naseká i petrželku, ty ji přihod k pomazánce.
- 5 Teď už stačí jen trochu opepřit a zamíchat a pomazánka je hotová.

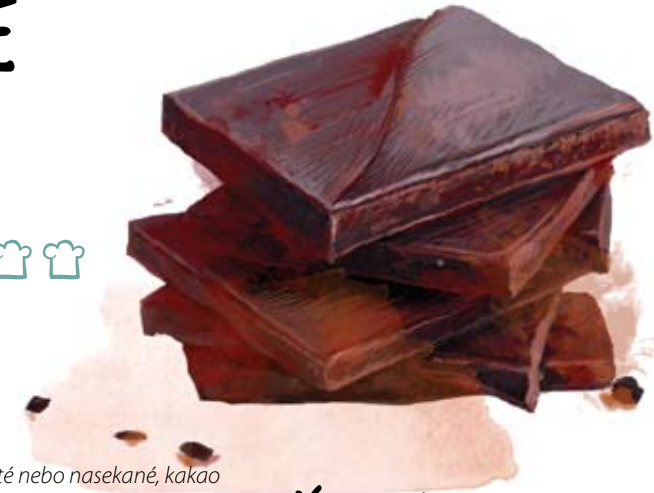


MÍSTO KLASICKÝCH RŮŽOVÝCH ŘEDKVIČEK MŮŽEŠ POUŽÍT I JINÉ ODRŮDY, TŘEBA ČERNOU ŘEDKEV NEBO DLOUHOU BÍLOU VODNÍ ŘEDKEV.

# NEPEČENÉ ČOKOLÁDOVÉ KULIČKY

🍪 25 KULIČEK ⌚ 30 MINUT 🍳 🍳

150 g kvalitní 70% čokolády  
2 lžičce kokosového oleje  
½ hrníčku kokosového mléka  
1 lžička vanilkového extraktu  
na obalení: strouhaný kokos, vlašské ořechy namleté nebo nasekané, kakao



## ČOKOLÁDA

Klasická čokoláda, jak ji znáš, se vyrábí z pražených rozemletých kakaových bobů, kakaového másla a cukru. Kakaové boby rostou na stromu kakaovníku. Po sklizení se plod otevře, oddělí se boby a ty se nechají usušit, pak se upraží a umelou.

Při výběru čokolády dávej pozor na to, co opravdu obsahuje. Pokud si koupíš kvalitní čokoládu, bude ti stačit menší množství, aby sis pochutnal. Čokoládu zkus nejdřív ulomit. Když hezky křupne, je to první dobré znamení. Pak ji dej do pusy, zavři oči a zkus ji chvíli vychutnávat. Správně by se měla začít rozpouštět a být hezky jemná a sametová. Možná v ní ucítíš různé chutě, od ovocné přes trochu kyselou nebo hořkou, nebo ti dokonce chuť v ústech může připomínat louku plnou rozkvetlých květin. To už záleží na tom, jaký druh čokolády zrovna jíš.

- 1 **Nejdůležitější částí celého receptu je rozpuštění čokolády.** S tím ti určitě pomůže maminka. Zahřeje čokoládu s kokosovým olejem v malém rendlíku. Dobře se dívej, jak málo stačí čokoládu s olejem zahřát, aby se začala rozpouštět. Také je důležité, aby maminka nepřestala míchat, to by se čokoláda mohla připálit.  
*Další kroky už budou hlavně na tobě.*
- 2 **Do teplé čokolády opatrně a po částech nalij kokosové mléko a postupně vmíchej metličkou. Čokoláda díky studenému mléku trochu zhoustne. Přidej ještě lžičku vanilkového extraktu.**
- 3 **Teď dej rendlík s čokoládou hezky do lednice a nech alespoň 2 hodiny odpočinout. Čokoláda musí dostatečně ztuhnout, aby se z ní později daly tvarovat hezké kuličky.**
- 4 **Připrav si tři talířky. Na jeden vysyp kokos, na druhý rozemleté ořechy a na třetí kakao.**
- 5 **Po dvou hodinách (řekni mamince, aby ti čas hlídala) vyndej kastrolek opatrně z lednice. Směs bude hodně tuhá, a to je přesně to, co potřebuješ.**
- 6 **Postupně kávovou lžičkou nabírej malé hroudičky a házej je rovnou do talířku, ve kterém je budeš obalovat. Nesnaž se, aby byly dokonalé, protože každou hroudičku ještě dokouliš v talířku. Když bude hroudička obalená ze všech stran (třeba kokosem), nebude se ti tolik lepit na ruce a půjde mnohem lépe vytvarovat. Když ti maminka pomůže, budete mít cukroví raz dva.**
- 7 **Kuličky můžeš dávat do papírových košíčků nebo vyskládat na nějaký hezký talíř, a nezapomeň dát kuličky ochutnat i babičce. Určitě bude překvapená, jak výborné cukroví může vzniknout z tak netradičních surovin.**

# JAHODOVÁ LIMONÁDA S JABLEČNÝM DŽUSEM

🕒 10 MINUT 🍷

hrst očištěných jahod  
200 ml jablečného džusu  
hrnek ledu  
3 lžičce javorového sirupu  
800 ml vody (perlivé nebo neperlivé, podle chuti)

- 1 Z každé jahody nejprve odkroj stopku. Udělej to buď sám (ale dávej si pozor, nůž je ostrý), nebo popros maminku, aby ti pomohla. Dávej jahody do misky, propláchni je studenou vodou a nech na cedníku trochu okapat.**
- 2 Přesyp jahody do mixéru, přidej jablečný džus, javorový sirup, vodu a led.**
- 3 Maminka všechno společně promixuje.**
- 4 Pokud chceš, můžeš přidat i bylinky – ideální je máta nebo tymián.**
- 5 Když dáš do limonády hodně ledu a o něco míň vody, bude skoro jako ledová tříšť a vydrží opravdu dlouho studená. Udělej si ji někdy v létě, až budeš mít chuť na zmrzlinu.**



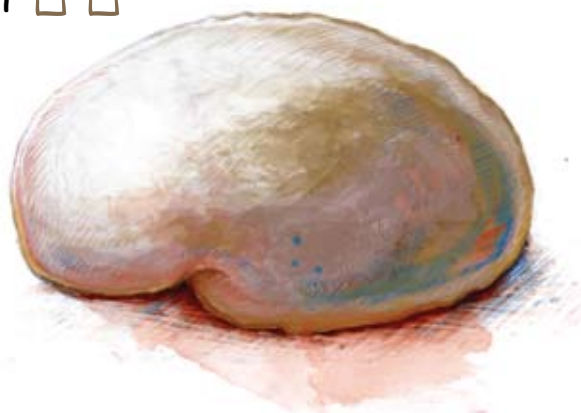
## JAHODY

Kdo by neměl rád jahody! Jsou sladoučké a tak šťavnaté, že než se stihneš rozkouskat, máš červenou bradu i tričko. To ale k létu patří. Navíc jsou tak strašně zdravé, že bys tomu snad ani nevěřil. Jahody pomáhají léčit infekce, zlepšují trávení a zahánějí žízeň. Dřív se dokonce doporučovala šťáva z rozmačkaných jahod na spáleniny od sluníčka. Nemůžu zaručit, že ti jahody vždycky pomůžou, ale rozhodně zlepšují náladu dětem i dospělým. Jen nezapomínej, že po utření se rychle kazí. Pokud je kupuješ v obchodě, vyberej ty neotlučené, jinak ti moc dlouho nevydrží. Dej si velký pozor na plíseň – bílý „chlupatý“ povlak, takovou jahodu rozhodně nejez a celou ji vyhoď.

# DOMÁCÍ BULKY NA HAMBURGER

🕒 6 BULEK 🕒 30 MINUT + KYNUTÍ 🍞 🍞

250 g hladké mouky  
150 ml vody  
2 lžičky olivového oleje  
2 lžičky třtinového cukru  
1 vejce  
1 lžička soli  
½ balíčku sušeného droždí  
mák nebo sezamová semínka na posypání



- 1 **Všechny sypké ingredience nasyp do nějaké větší misky (nebo do mísy kuchyňského robotu) a lehce promíchej vařečkou.**
- 2 **Ted' postupně přidáš tekuté suroviny. Už umíš rozbít vajíčko? Pokud ti to ještě moc nejde, popros maminku, abys z těsta nemusel vybírat skořápky. Jestli to ale zvládáš levou zadní, rozklepni vajíčko do malé misticčky, pečlivě ho prošlehej vidličkou a potom zhruba polovinu nalij do těsta. Druhou polovinu si zatím nech stranou, budeš ji potřebovat na potírání bulek před pečením.**
- 3 **Pak přilij do mísy k sypkým surovinám ještě vodu a olivový olej.**
- 4 *Maminka nebo domácí robot těsto zpracuje, až bude hladké, lesklé a příjemné na dotyk.*
- 5 **Přikryjte mísu utěrkou a nechte těsto zhruba hodinu v teple kynout.**
- 6 **Až těsto vyrostě, posypte si pracovní plochu moukou a těsto na ni vyklopte. Můžete si pomoci navlhčenou stěrkou.**
- 7 **Rozdělte těsto na 6 dílů. Z každého kousku vytvarujte co nejkulatější bulku. Naskládejte je s dostatečnými rozestupy na plech vyložený pečicím papírem. V troubě totiž ještě trochu nabydou, tak ať mají kolem sebe místo.**
- 8 **Nech bulky na plechu ještě chvíličtu růst, jen než se ti rozehřeje trouba na 200 stupňů.**
- 9 **Než bulky vložíš do trouby, každou pečlivě potři rozšlehaným vajíčkem a posyp mákem nebo sezamovými semínky, podle toho, co máš rád.**
- 10 **Bulky se pečou asi 15 minut. Nespolehej se úplně na minutku a po očku je sleduj.**

## JAK SPRÁVNĚ UHNÍST TĚSTO

V celé kapitole se mluví o hnětení těsta, jako by to bylo docela jednoduché, ale správně uhníst těsto je taky kumšt. Mouka nebo kvasnice bývají často docela fajn kamarádi. Ale někdy se stane, že se mezi ně někdo přilepe nebo jim uděláš něco, co se jim nelíbí. To si pak postaví hlavu a odmítají kynout, držet tvar a vůbec dělají různé neplechy. Než začnete s maminkou míchat těsto, zapamatujte si pár základních rad. Pak už vás těsto bude vždycky poslouchat.



- ✗ Droždí a sůl nejsou kamarádi. Míchejte je k mouce vždy odděleně.
- ✗ Když liješ do těsta vodu nebo mléko, nikdy by tě neměly pálit do prstu. Když bude tekutina moc horká, droždí se spaří a kynutí se nebude konat.
- ✗ Uhníst těsto vyžaduje většinou hodně síly a trpělivosti. Každé těsto v této knížce by se mělo odlepovat od stěn mísy a mělo by být heboučké. Nech pracovat maminku nebo dejte těsto zpracovat do robotu. Udělá to za vás oba a ani se přitom nezapotí.
- ✗ Pokud těsto necháš kynout moc dlouho (většinou déle než hodinu), může překynout a pak se to odrazí na jeho chuti. Překynuté těsto poznáš tak, že přestane růst do kopečka a začne se zase propadávat dolů.