



Project: Food for thought - European chances and challenges

01-09-2017 – 31-08-2019



Gesamtschule Horst

Devensstr. 15
45899 Gelsenkirchen
Germany

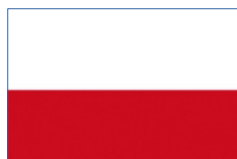
www.geshorst.de



ZESPÓL SZKÓŁ

Gdanska 25
14-260 Lubawa
Poland

www.zs.lubawa.pl



**Střední škola sociální
péče a služeb Zábřeh**

nám. 8. května 2
789 01 Zábřeh
Czech Republic

www.ssspzabreh.cz



Languages:



Difficulty:



Healthy food:



Frühlingsmenü





Vegetarian.

Velikonoční pečivo

(cca 20 kousků pro 10 osob)

Ingredience:	Příprava:
225 g zmrzlého plátkového listového těsta	Rozmrazte listové těsto.
 (Quelle: Foto Dr. August Oetker)	Nařežte každý plát na 4 malé čtverce. Vyřežte do čtverců 1/2 cm rámeček a přehněte okraje jeden přes druhý -viz foto.
	Rozložte čtverečky na plech s pečícím papírem a pečte na 200°asi 12 minut.
	Nechte vychladnout.
6 ředkviček	Nakrájejte ředkvičky na 40 tenkých plátků.
100 g feta sýru	Smíchejte feta sýr s bylinkovým krémem.
125 g bylinkového smetanového krému	Rozmáčkněte čtvereček z listového těsta uprostřed a přidejte náplň.
	Ozdobte Každou taštičku plátkem ředkvičky.



Vegetarian.

Zeleninová míchanice

(4 porce)

Ingredience:	Příprava:
50 g kešu ořechů	Opražte ořechy na pánvi bez tuku do zlatohněda nechte na talíři vychladnout.
100 g šalotky	Cibulku nakrájejte na kostičky.
700 g žluté papriky	Omyjte papriky a nakrájejte na pásky.
500 g cuket	Umyjte cuketu a nakrájejte na plátky.
500 g cherry rajčat	Rajčátka umyjte a nakrájejte na půlky.
cca 4 lžíce oleje	Zahřejte olej na pánvi.
	Osmažte zeleninu na oleji přibližně 10 minut.
sůl, pepř	Přidejte koření.
	Přidejte rajčata a další dvě minuty duste.
zakysaná smetana	Na závěr opatrně vmíchejte zakysanou smetanu a posypte ořechy.

Podávejte s rýží
nebo bagetou.



Vegetarian.

Jahodovo-čokoládový tvaroh

(4 porce)

Ingredience:	Příprava:
3 pol. lžíce mléka 50 g bílé čokolády 1 pol. lžíce vanilkového cukru	Zahřejte a opatrně rozpust'te čokoládu, potom nechte zchladnout.
500g nízkotučného tvarohu	Rozmíchejte tvaroh do hladka a přidejte rozpuštěnou čokoládu.
200 ml šlehačky	Vyšlehejte šlehačku a jemně vmíchejte do krému.
200 g jahod	Umyjte jahody a nakrájejte podle velikosti buď na půlky nebo na čtvrtky.
	Navrstvěte střídavě krém a jahody do sklenic. Poslední vrstva je krém.
	Dobrou chuť.

Jahodovo-čokoládový-tvaroh

ročník/třída: 7 - 10
Stupeň obtížnosti: ★★☆☆☆ (střední)
Doba přípravy: ca. 25 minut

✓ Potřebuješ následující pracovní nástroje

<p>Krájecí prkénko</p> 	<p>Kuchyňský nůž</p> 	<p>Malá mísa</p> 	<p>Mísa na odpadky</p> 
<p>Síto</p> 	<p>Mísa na míchání</p> 	<p>Metlička</p> 	<p>Ruční mixér</p> 
<p>Mísa na míchání (vysoká)</p> 	<p>Kuchyňská váha</p> 	<p>Malý hrnec</p> 	<p>Struhadlo</p> 
<p>Polévková lžice (PL)</p> 			

Vegetariánské



✓ *Potřebuješ následující potraviny*

3 PL Mléka



50g Čokolády (bílé)



1 x Vanilkový cukr



500g Tvarohu(0,5%)



200g Šlehačky



200g Jahod



Jahodovo-čokoládový-tvaroh

Pro 4 osoby

Příprava:

<p>(1) Nastrouhat čokoládu.</p> 	<p>(2) Mléko, čokoládové hobliny a vanilkový cukr dát do hrnce.</p> 
<p>(3) Na mírné teplotě rozehtávat, tak dlouho až se vanilkový cukr a čokoláda rozpustí. Následně zchladit!</p>	<p>(4) Nízkotučný tvaroh dát do mísy a rozmíchat do hladka.</p> 
<p>(5) šlehačku umíchat ručním mixérem do tuha.</p> 	<p>(6) Jahody umýt, očistit a nakrájet na kousky.</p> 
<p>(7) Zchlazenou rozpuštěnou čokoládu opatrně smíchat s tvarohem.</p> 	
<p>(8) Do smíchané hmoty vmíchat šlehačku.</p> 	<p>(9) Tvarohový krém a jahody navrstvit do sklenice. Poslední vrstvou je tvarohový krém! Nahoru položit jednu jahodu.</p> 

Dobrou chuť!



Restované ředkvičky

Ingredience	Příprava
70 g anglické slaniny	Orestujte nakrájenou slaninu a dejte ji stranou okapat na papírový ubrousek.
Cca 13 ředkviček ½ lžičky čerstvého rozmarýnu 1 stroužek česneku Sůl	Ve výpeku ze slaniny nechte opéct na poloviny nakrájené ředkvičky. Když začnou zlátnout, přidejte k nim asi půl lžičky nasekaného rozmarýnu a jeden nakrájený stroužek česneku.
	Vše ještě 1-2 minuty restujte, nakonec přidejte prohřát slaninu a podávejte.

Tyto ředkvičky jsou skvělé s čerstvým chlebem.



Pstruh na šalvěji s čočkovým salátem

(4 porce)

Ingredience	Příprava
4 pstruzi 50 g mouky 50 ml slunečnicového oleje 20g másla 1 stroužek česneku 1 snítka šalvěje 1 pórek 1 vrchovatá lžička soli	Pstruhy důkladně opláchněte a osušte.
	Dovnitř vložte lístky šalvěje, máslo a třený česnek.
	Pstruhy lehce pomoučete a pečte na plechu v troubě do zlatova cca 20 min.
	Před dopečením přidejte nakrájenou cibuli a pórek.
Čočkový salát	
200 g čočky	Čočku uvařte ve vodě na skus.
	Přecedte a dejte do misky.
1 mrkev 1 stonek řapíkatého celeru	Vývar z čočky vraťte zpět do hrnce a uvařte v něm řapíkatý celer a mrkev-vše nakrájené na velmi drobné kostičky.
sůl, pepř	Smíchejte čočku s vařenou zeleninou a dochuťte solí, pepřem a citrónem dle chuti.
	Podávejte s připraveným pstruhem.



*Bezlepkové /
bezlaktózové.*

Pohankové lívanečky

Ingredients	Preparation
100 g pohankové mouky 1 vejce (není nutné), pohanková mouka je dobře pojící 300 ml vody Špetka soli Olej na smažení	Vše smíchejte na tekuté těsto a smažte na lívanečnicku z obou stran dozlatova.
	Servírujte dle chuti s džemem, nebo s javorovým sirupem.
	Užijte si jídlo!

Sommermenü





Vegetariánské.

Jemná kukuřičná polévka

(4 porce)

Přísady	Příprava
1 šalotka	Šalotku oloupat a nakrájet najemno.
1 brambor	Brambor oloupat a nakrájet.
1 PL máslo	Máslo vložit do hrnce a rozpustit, jako první podusit šalotku do sklovata. Následně přidat kousky brambory a asi 2 – 3 minuty podusit.
600 ml zeleninový vývar	Odměřit a přilít do hrnce.
1 velké balení kukuřice	Kukuřici nechat odkapat v sítku. 2 – 3 PL kukuřice odložit stranou. Zbytek kuřice dát do hrnce. Vše nechat 10 – 12 minut povařit. Následně polévku vymixovat a přetřít přes jemné sítko.
100 ml smetany	Přidat smetanu a ještě jednou zahřát.
½ KL kari, špetka soli, pepř	Polévku dochutit.



Kuře se zeleninou z trouby

(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava salátu
1 žlutá paprika 1 červená paprika	Papriky umýt, nakrájet. Nejdříve podélně poté rozčtvrtit a nařezat na 8 dílů.
1 cuketa	Cuketu umýt a nakrájet na 1 cm tlusté plátky.
300 g brambory	Brambory oloupat nakrájet na tenké plátky nebo hoblíny.
	Papriku, cuketu a brambory vložit do misky.
4–5 PL olivový olej 1 KL sůl rozmarýn	Olej a sůl zamíchat v malé misce. Poté přelít přes zeleninu a zamíchat. Pečící plech vyložit papírem a rozdělit na něj zeleninu. Přidat rozmarýn a na horní a spodní ohřev na druhé kolejnici při 200°C a péct asi 20 minut.
2 kuřecí prsa sůl, pepř, kari	Kuřecí prsa umýt, vysušit, okořenit.
1–2 PL olej	V pánvi rozežhát olej a kuřecí prsa z obou stran opéct.
	Zeleninu vytáhnout z trouby a nachystat na talíř.



Krupicový pudink s vanilkovou omáčkou

(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
1 vanilkový lusk	Nožem rozdělit vanilkový lusk a vyškrábnout morek.
300 ml mléka 200 ml smetany 80 g hnědého cukru 1 špetka soli	Mléko, smetanu, vanilkový morek z lusku, cukr a špetku soli dát do hrnce a společně povařit.
60 g krupice	Oddělat hrnec z plotny a vmíchat krupici. Znovu dát na plotnu a míchat tak dlouho až pudink zhoustne. Odstavit stranou a nechat vychládnout.
1 vejce	Rozdělit vejce. Rozkvedlat žloutek se 2 dl mléka a opatrně vmíchat do vychlazeného krupicového pudinku. Z bílku udělat sníh a také přimíchat.
	Krupicový pudink rozlít do menších misek a dát vychladit do lednice.
1 sáček vanilkové omáčky	Vanilkovou omáčku připravit podle návodu.
4 jahody	Umýt jahody.
	Vanilkový pudink vyklopit na talíř a přelít teplou vanilkovou omáčkou. Ozdobit jahodami a servírovat.

Herbstmenü





Vegetariánské.

Polévka z dýně Hokaido

(6 porcí)

Suroviny	Příprava
2 cibule, 4 brambory a 2 mrkve	oloupat, nakrájet na kostičky
1 ks dýně Hokaido	oloupat a nakrájet na větší kusy
3 PL másla	Rozpustit a cibuli, brambory a mrkev lehce osmažit. Přidat kousky nakrájené dýně Hokaido.
1250 ml vody	Přidat a nechat 20 min. vařit do měkka Zeleninu rozmixovat tyčovým mixérem a podle potřeby.
Zeleninový vývar, sůl, pepř, cukr, muškát	ochutit
100 ml šlehačky	vmíchat
2 PL nasekaná petržel	ozdobit polévku

Dýňová polévka

Ročník/Třída: 7 - 10
Stupeň obtížnosti: ★★☆☆☆ (střední)
Délka přípravy: ca. 40 minut

✓ Potřebuješ následující pracovní nástroje

Krájecí prkénko 	Kuchyňský nůž 	Miska 	Miska na odpadky 
Odměrka 	Talíř na odpadky 	Metlička 	Škrabka 
Hrnc 	Polévková lžička 	Čajová lžička 	Vařečka 
Tyčový mixér 	Nůž 		



✓ *Potřebuješ následující potraviny*

2-3 brambory



Sůl/pepř



*1-2 PL
slunečnicového oleje*



1 karotka



¼ litru vývaru



½ kelímku smetany



½ ČL kari



¼ póрку



¼ dýně Hokaido



Dýňová polévka

pro 3-4 osoby

(1) ¼ dýně možno oloupat



(2) a nakrájet na kostky



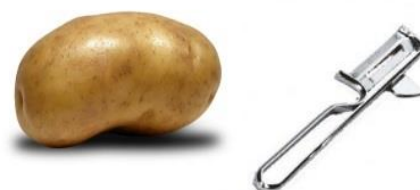
(3) 1 karotku oloupat



(4) a nakrájet na kostky



(5) 2-3 brambory oloupat



(6) a nakrájet na kostky



(7) pórek umýt a nakrájet na kolečka



(8) ¾ vývaru odměřit



(9) 2 PL slunečnicového oleje dát do hrnce a rozehrát



(10) nejdříve podusit pórek 1-2 minuty



(11) potom přidat nakrájenou dýni, karotku a brambory a 2-3 minuty podusit



(12) Zalít zeleninovým vývarem a nechat asi 15-20 vařit.



(13) Po uplynutí času provést nožem kontrolu uvaření.



(14) Až bude zelenina uvařena rozmixovat tyčovým mixérem.



POZOR při mixování je to ***horké a může to stříkat!***

(15) ½ kelímku smetany přidat



(16) ochutit ½ ČL kari, soli a pepře.



Dobrou chuť!



Vegetariánské.



Barevný míchaný salát na sezamových bramborách

s dipem (pro 6 osob)

Suroviny	Příprava salátu
1 ledový salát	očistit a natrhat na přiměřeně velké kousky
3 rajčata	omýt, rozpúlit a nakrájet na plátky
1 okurka	oloupat, nakrájet na kostky
1 plechovka kukuřice	nechat odkapat
1 paprika	očistit, nakrájet na kostky
3 oleje 400 g nakrájeného kuřecího masa	osmažit, nechat zchladit

Suroviny	Příprava salátové zálivky
5 PL vinného octa, 2 KL hořčice, 3 KL tekutý med, 7 KL řepkový olej, sůl, pepř	Smíchat dohromady.
	Přelít salát zálivkou a dát na ca. 20 minut uležet.
	Přidat opečené kuřecí maso a servírovat.



Vegetariánské.

Barevný míchaný salát na sezamových bramborách s dipem (pro 6 osob)

Suroviny	Příprava sezamových brambor
1200 g brambor	řádně umýt a okartáčovat, podélně rozpůlit a dát na pečící plech
2 KL oleje	naolejovat
bylinková sůl, sezam	dát na talíř
	Rozpůlené brambory rozříznutou ploškou zatlačit do sezamové směsi a rozříznutou ploškou směrem dolů položit na plech a jemně potřít olejem.

Suroviny	Příprava dipu
500 g tvarohu, 200 g jogurtu, 100 g zakysaná smetana	smíchat
1 citron	vymačkat, přidat
1 ks česnek	oloupat, rozdrtit
1 malá cibule	Oloupat a nakrájet najemno.
asi 5 PL chlazené smetany bylinky, sůl, pepř	Přidat a opatrně smíchat.



Vegetariánské.

Schwarzwaldský třešňový dezert (pro 6 osob)

Suroviny	Příprava
350 g třešní (sklo)	nechat odkapat
500 g tvaroh, citronová šťáva, 3 PL cukru	rozmíchat
250 g šlehačky, 1 balení vanilkového cukru	ušlehat
	Šlehačku jemně vmíchat do tvarohového krému.
1 balení čokoládových hoblinek	Tvarohový krém a třešně střídavě vkládat do sklenice. Poslední vrstvu by měl tvořit tvaroh. Ozdobit třešní a čokoládovými hoblíčkami.
	Dobrou chuť!



Česneková polévka

(4 portions)

Přísady	Příprava
1 malá cibule 6-8 stroužků česneku	Cibuli nakrájet a 6 stroužků česneku podrtit.
2 PL másla nebo sádlo	Máslo nebo sádlo rozehřát v hrnci. Přidat cibuli a česnek a osmažit do zlatova.
6 hrníčků hovězího nebo Kuřecího vývaru	Přidat vývar a uvést do varu.
2 velké brambory	Přidáme nakrájené brambory, zredukujeme teplotu a necháme povařit tak dlouho až brambory změkknou.
Sůl a černý pepř	Ochutíme solí a pepřem. Pro zesílení česnekové chuti přidáme dva podrcené stroužky česneku (ne nasekané).
K ozdobení: krutony a nastrohaný sýr	Okamžitě servírovat s krutony a nastrohaným sýrem.



Bramboráky


(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
8 středně velkých brambor	Brambory nastrouhat najemno a odložit stranou.
4 stroužky česneku 1 velká cibule	Česnek nasekat a cibuli nakrájet.
4 vejce 4 PL mouky Sůl a pepř	Vymačkat všechnu tekutinu z brambor a brambory dát do velké mísy. Přidáme vejce, cibuli, mouku, sůl, pepř a česnek a vše dobře promícháme.
olej	Ve velké pánvi rozežřejeme olej.
	Těsto dáme na pánev a lehce na něj zatlačíme tak, aby se z něho stala placka. Osmažíme z obou stran do zlatova. Podáváme teplé.



Jablečný štrúdl

(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
390 g mouky 250 g másla	Mouku a rozpuštěné máslo rozmícháme v míse.
1 šálek teplé vody 1 velké, lehce rozšlehané vejce	V menší misce smícháme pomalu teplou vodu s našlehaným vejcem. Přidáme ke směsi s moukou a pomalu smícháme. Ručně uhněteme těsto.
1,3 kg nastrouhaných, oloupaných jablek 200 g cukru 1 KL pomleté skořice 80 g nasekaných ořechů 75 g rozinek	Nastrouhaná jablka smícháme s cukrem, skořicí, ořechy a rozinkami. 
65 g strouhanky 2 PL vanilkového pudinkového prášku	Rozehřejeme troubu na 200°C. těsto rozdělíme na 2 díly. Jednu polovinu rozválet do trojúhelníkového tvaru. Rozválené těsto posypat strouhankou. Polovinu jablečné směsi dát na těsto a utvořit pravidelnou středně vysokou vrstvu. Lehce posypat pudinkovým práškem.
	Těsto zarolovat a po stranách ohnout. Štrúdl položit na plech a stejný proces provést i s druhou půlkou těsta.
75 g rozpuštěného másla	Péct na spodní kolejnici asi 40-45 minut nebo do zlatohněda, občas potřít rozpuštěným máslem. Podávat teplé nebo v pokojové teplotě.

Wintermenü





Vegetarian.

Barevná zeleninová polévka se špaldovým chlebem

(4 porce)

Přísady	Příprava
3 brambory- Keřkovské rohlíčky	Keřkovské rohlíčky umýt, oloupat a nakrájet na kostičky.
1 pórek	Pórek rozpůlit, umýt a nakrájet na polokroužky.
3 karotky zeleninový vývar	Karotky umýt, oloupat a nakrájet na kolečka. 5 - 7 minut vařit v zeleninovém vývaru. Poté přecedit a odložit stranou.
½ brokolice	Brokolici očistit a rozdělit na malé růžice. Asi 5 minut vařit. Poté přecedit a odložit stranou.
200 g zelených fazolek	Fazolky očistit, popřípadě nakrájet.
1 PL oleje	Olej rozehřát v hrnci, krátce podusit pórek a karotku.
1 litr zeleninového vývaru	Zeleninu podlijeme vývarem. Přidáme fazolky. Polévku necháme asi 15 minut vařit. Potom přidáme brokolici a necháme ještě asi 1-2 minuty povařit. Nakonec dochutíme a servírujeme.



Špaldový chleba se slunečnicovými semínky

(8-10 porcí)

Přísady	Příprava
½ kostky čerstvých kvasnic 150 ml vlažné vody	Odměřit vodu a nalít do kvasnic.
250 g bio mouky 250 g špaldové mouky 300 ml mléka (1,5%) 1,5 KL soli	Všechny přísady zvážit a uhníst těsto. Nejlepší je použít kuchyňský robot.
5 PL slunečnicových semínek Tip: Slunečnicová semínka je možno nahradit jiným druhem semínek.	Nakonec odměřit slunečnicová semínka a vmíchat je do těsta.
	Hotové těsto nechat asi 60 minut odpočinout na teplém místě.
	Poté dáme těsto do chlebové formy a necháme ještě 10 minut odležet. Rozehřejeme troubu 220°C nebo teplovzduch na 200°C. Chléb je možné shora ještě lehce poprášit moukou. Pečeme 50-60 minut.



Paprikové lusky plněné masovou směsí s merlíkem

(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
200 g merlíku	Merlík dát do sítka a proplachovat studenou vodou tak dlouho až bude voda čistá.
400 ml zeleninového vývaru	V hrnci uvařit zeleninový vývar. Přidat merlík a při nízké teplotě nechat vařit asi 15 minut. Merlík odebrat ze sporáku a nechat ještě 10 minut dojít, a pokud to bude nutné odlít přebytečnou vodu.
150 g sýru feta	Sýr feta nakrájet na malé kostičky.
4 červené paprikové lusky	Paprikové lusky umýt, odkrojit horní část a odstranit semínka.
1 malá cuketa	Cuketu umýt, očistit a nakrájet na kostičky.
½ póрку	Pórek umýt a nakrájet na jemné polokroužky.
2 keříčková rajčata	Rajčata umýt, rozpůlit, odstranit stopku a slupku a nakrájet na kostičky.
1 PL oleje	Olej rozeřhát v pánvi. Jako první krátce podusit pórek.
	→ <i>Obrátte, pokračování na druhé straně</i> 😊



Přísady	Příprava
250 g mletého biomasa	Přidat mleté maso a po kouscích osmažit. Přidat cuketu a rajčata a krátce osmažit.
200 ml zeleninového vývaru	Připravit zeleninový vývar. 50 ml nalít na pánvičku, zbytek uschovat. Vše nechat 2 až 3 minuty povařit.
Sůl / mletá paprika	Dochutit solí a mletou paprikou.
	Merlík, mleté maso / zeleninu a fetasýr promíchat a touto směsí naplnit paprikové lusky, dát do pekáče a přikrýt pokličkou. Do pekáče přilijeme i zbývající zeleninový vývar. Vše dáme do trouby a pečeme v předehřáté troubě na horní i spodní ohřev při teplotě 180°C nebo při 160°C 20-25 minut Vyndat z trouby a servírovat zalité vzniklou omáčkou.

Tip:
Také vegetariánská varianta bez mletého masa chutná výborně!



Jablečno - banánovo čokoládový štrúdl

(pro 4-6 osob)

Přísady	Příprava
1 jablko, trochu citronové šťávy	Jablka umýt, oloupat, nakrájet na kostičky a lehce pokapat citronovou šťávou.
1 banán, trochu citronové šťávy	Banány podélně rozkrojit a nakrájet nadrobno a lehce pokapat citronovou šťávou.
75 g čokoládové polevy 75 g bílé čokoládové polevy	Smíchat čokoládové polevy.
2 PL cukru špetka skořice	Smíchat cukr a skořici.
5 PL mletých mandlí	Připravit mandle.
1 vejce 1 PL mléka	V hrnku rozmíchat vejce a mléko.
1 balení listového těsta ½ sklenice mléčného škraloupu	Rozložit listové těsto a potřít ho mléčným škraloupem. 2 cm od okraje těsta nechat volné místo.



Jablečno - banánovo čokoládový štrúdl

(pro 4-6 osob)

Přísady	Příprava
	<p>Škraloup posypat skořicí a cukrem.</p> <p>Rovnoměrně rozdělit ovoce a čokoládu.</p> <p>Na závěr posypat mandlemi.</p> <p>Volný okraj potřít mléčno-čokoládovou směsí a štrúdl pevně srolovat.</p> <p>Celý štrúdl potřít mléčno-čokoládovou směsí.</p> <p>Péct asi 30 minut při 180 °C. U horkovzdušné trouby při 160°C.</p>
Práškový cukr	Po vyndání z trouby posypat práškovým cukrem.

Tip:

Aby štrúdl držel tvar, je možno vložit ho do formy.

Pokud tak učiníš musíš prodloužit čas pečení o 5-10 minut.

Weitere Rezepte





Sýrové jednohubky s hroznovým vínem

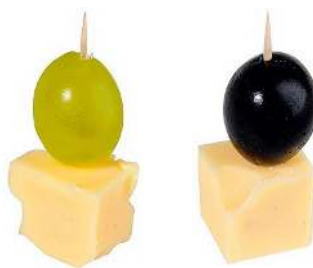
(6 porcí)

Suroviny:

- 300 g sýru Gouda
- kuličky hroznového vína

Příprava:

- nakrájejte sýr na kostky
- umyjte a osušte hrozny
- na kostku sýru napíchněte vždy 1 hrozen



Kuřecí salát s česnekovou bagetou

Ročník/Třída: 7-10
Stupeň obtížnosti: ★★☆☆☆ (střední)
Doba přípravy: ca. 40 minut

✓ Potřebuješ následující nástroje

Krájecí prkénko



Kuchyňský nůž



Malá mísa



Mísa na odpadky



Síto



Odkládací talíř



Metlička



Chlebový nůž



Mísa



Roztírací nůž



Pánev



Obracečka



Plech do trouby



Papír na pečení



Talíř



Lis na česnek





✓ *Potřebuješ následující potraviny*

1 Kuřecí prsa



Sůl/Pepř



*1-2 PL
Slunečnicového
oleje*



2 Rajčata



1 Paprika



Černé olivy



1 Balení. Feta sýru



½ Balení. Másla



2 Stroužky česneku



1 Svazek petržele



½ Citronu



1 Bageta



1 Hlávka salátu



Kuřecí salát s česnekovou bagetou

Pro 3-4 osoby

Příprava:

Jeden den předem:

(1) Kuřecí prsa nakrájet na plátky.



(2) a marinovat s olejem, solí a pepřem.



(3) Přes noc dát do ledničky.



Am Tag der Zubereitung:

(1) 2 stroužky česneku rozmačkat.



(2) Petržel nakrájet na jemno.



(3) Česnek a petržel smíchat s máslem.



(4) ½ bagety nakrájet na plátky.



Plátky bagety.



(5) Plátky bagety potřít česnekovým máslem.



(6) Plátky baget položit na plech a při 200°C s horním i spodním ohřevem opéct do zlatova.



(7) Salát umýt a natrhat na kousky.



(8) 2 rajčata umýt a nakrájet na plátky.



(9) 1 papriku umýt a nakrájet na proužky.



(10) Feta-sыр nakrájet na kostičky.



(11) Na talíř naskládat: Salátové listy + rajčatové plátky + paprikové proužky + Feta-sыр



(12) 1-2 PL oleje rozehtát na pánvi a osmažit, den před tím naložené, kuřecí plátky.



(13) Kuřecí plátky položit na zeleninový talíř.



(14) Následně položit nahoru 3 olivy.



(15) ½ citronu nakrájet na plátky a položit je na okraj salátového talíře.



(16) 1-2 plátky česnekové bagety naskládat na talíř a podávat k salátu.



Dobrou chuť!



Bylinková zálivka na syrovou zeleninu (8 porcí)

Přísady	Příprava
1 balení teveného sýru 1 kelímek 33 % smetany ½ kelímku Crème Fraîche 3 PL zakysané smetany	Všechny přísady důkladně smíchat.
Bylinky sůl a pepř	Bylinky a koření přidat podle chuti.

Servírovat s nakrájenou
zeleninou:
paprikou, mrkví, okurkou.



Míchaný salát s masem z kuřecích prsou

(4 porce)

1. Kuřecí prsa

Ingredience:	Příprava:
2 lžíce oleje (15 g)	Rozehřejte.
300 g kuřecích prsou- plátky Sůl, pepř	Nakrájejte na nudličky a osmažte v pánvi. Okořeňte, vyjměte z pánve a nechte zchladnout.
½ hlávky ledového salátu (220 g)	Nakrájejte na malé kousky velikosti sousta.
2 jarní cibulky (30 g)	Očistěte, nakrájejte na malé kousky.
½ okurky (160 g)	Oloupejte a nakrájejte na velmi slabé plátky.
8 mini rajčátek (80 g)	Opláchněte a rozkrojte na polovinu.
½ papriky (100g)	Nakrájejte na kostky.



Zálivka na
další straně





Míchaný salát s masem z kuřecích prsou

(4 porce)

2. Salátová zálivka

Ingredience:	Příprava:
100g zakysané smetany + 150 g nízkotučného jogurtu	Smíchejte.
Pepř, sůl, sladká paprika	Okořeňte dle chuti.



Dobrou chuť!!!



Mozzarello-rajčatový snack

(6 porcí)

Potřebujete:

32 koktejlových rajčátek



16 kuliček mozzarely



32 lístků bazalky



Přibližně 2 polévkové lžíce pesta alla Genovese



Jak na to:

- umyjte rajčata
- nechte okapat mozzarellu
- natrhejte bazalkové lístky
- vezměte párátka
- vezměte suroviny
- nejprve napíchněte rajče
- potom lístek bazalky
- dále kuličku mozzarely
- poté znovu lístek bazalky
- a znovu rajče
- nakonec přidej trochu pesta na každou kuličku mozzarellv



Pokud je někdo vegan a má alergii na laktózu, můžete použít tofu místo mozzarely.



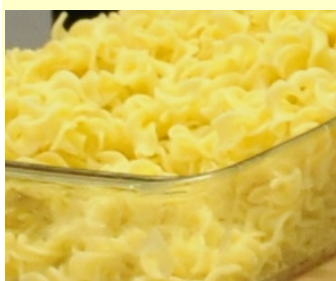


Vegetarian.

Těstoviny s žampionovo - smetanovou omáčkou

(4 porce)

Ingredience	Příprava
4 lžíce oleje	Olej si rozejdeme.
2 cibule	Cibuli oloupeme a na oleji zesklivatíme.
1 stroužek česneku	Česnek oloupeme, prolisujeme a přidáme k cibuli.
500 g žampionů	Žampiony očistíme, nakrájíme na plátky, přidáme k cibuli a česneku a asi 10 minut dusíme.
asi 1 lžíce mouky	Zaprášíme moukou.
500 ml smetany	Přidáme smetanu a krátce provaříme.



Mezitím si uvaříme těstoviny dle instrukcí.



Podle chuti: dokořit zeleninovým bujonem, solí, pepřem a sladkou paprikou.



Bramborová polévka

(pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
100 g cibule	Oloupat, nakrájet na kostičky.
500 g brambor	Oloupat rozpůlit nebo rozčtvrtit.
3 PL oleje	Brambory lehce osmahnout.
Asi 750 ml vody se zeleninovým vývarem solí, pepřem, majoránkou	Přidat k bramborům a asi 15 – 20 minut lehce povařit, okořenit
	Potom vše rozmixovat ručním mixérem najemno.
100 g smetana	Přidat a dochutit.



Jednohubky z černého chleba

(asi 6 porcí)

Přísady	Příprava
½ svazku pažitky	Umýt, osušit a nakrájet na jemno.
175 g taveného sýru sůl, pepř	Koření smíchat se sýrem. Vytvořit 2 porce.
	Do jedné porce vmíchat pažitku.
1 KL mleté papriky	Vmíchat do druhé porce.
2 plátky černého chleba	Cheby namazat silnější vrstvou sýrové pomazánky.

Polož opatrně plátek s paprikou na plátek s pažitkou. Třetí plátek polož opatrně nahoru a jemně přitlač. Opatrně rozkroj na 6 proužků a zapíchni do nich párátka.



Sladký tvaroh (pro 4 osoby)

Přísady	Příprava
500 g tvaroh (odtučněný) 100 ml mléko 3,5 % 100 ml šlehačka	Zamíchat.
1 balíček vanilkového cukru, 1 PL cukru	Přidat do tvarohu a zamíchat.
1 banán	Nakrájet na kolečka.
Několik kuliček hroznů	umýt, rozpůlit, odjádřit a dát společně s banánovými kolečky do tvarohu a opatrně zamíchat.
25 g čokolády	Nastrouhat a posypat tvarohovou hmotu.



Pork, Vepřo knedlo zelo:

Podle tohoto návodu ho zvládne každý!

(6 porcí)



Když se řekne vepřo knedlo zelo, každý si jistě ihned představí talíř, na kterém je vyskládané maso, zlehka křupavé zelí a knedlíky. Ale jaké? V tom už se Češi liší! Někdo si tuhle klasiku dokáže představit jen s bramborovými, druhý nedá dopustit na houskové.

Na 4 porce potřebujete: 1,5 kg vepřové plece (někdo také dělá z krkovičky), sůl, celý kmín a 1 cibuli.

Na knedlíky: 2 včerejší rohlíky, 500 g hrubé mouky, špetku soli, 250 ml mléka, 21 g (půl kostky) čerstvých kvasnic, půl lžičky cukru, 1 vejce.

Na zelí: 500 g bílého sterilovaného zelí, 1 větší cibuli, 150 g anglické slaniny vcelku, lžičku soli, lžičku cukru, špetku kmínu, 1 syrovou bramboru.

Začněte s masem!



Maso rozkrájejte na jednotlivé šály (záleží na velikosti) a očistěte ho od bílých blan a vláken. Pekáček, ve kterém budete pečení připravovat, zasypte nahrubo pokrájenou cibulí. Přimo nad pekáčkem maso bohatě nasolte (opravdu nešetřete) a posypte kmínem. Takto připravené ho pak vyskládejte do pekáčku a podlijte přibližně sklenicí vody. Při pečení buďte trpěliví, maso se bude v troubě vyhřáté na 190 stupňů Celsia připravovat asi hodinu a tři čtvrtě.

Kdo má rád česnek, může maso prolisovanými stroužky také potřít.



A může se do trouby!

Spanilá jízda pokračuje!

Mezitím však máte bohatě času na pokračování ve vaření. Ještě vám totiž chybí knedlo i zelo! Do hrníčku nalijte trochu vlažného mléka, rozmíchejte v něm cukr, rozdrobte kvasnice a nechte je vyběhnout (trvá to zhruba 10 až 15 minut). Kvásek pak přidejte do mísy k mouce, kostičkám ztvrdlých rohlíků, špetce soli a vejci. Vypracujte hladké těsto, které drží při sobě, podle potřeby přidávejte mléko.

Knedlíky nejsou až tak složité.



Když je těsto hotové, nechte ho asi půl hodiny kynout na teplém místě pod utěrkou. Poté z něj vyválejte dvě šišky (nebo víc, pokud máte menší hrnec), které vložte do vroucí osolené vody. Po deseti minutách je třeba knedlíky vařečkou obrátit!

Pokračujte ještě 8 minut, poté je z vody vyndejte a propíchejte vidličkou, aby z nich unikla pára.



Knedlík při vaření ještě nabude.



A ještě zelí!

Teď vám zbývá opravdu už jen to zelí! Cibuli nakrájejte nahrubo a nechte ji na oleji nebo sádle zesklivatět. Přidejte k ní kostičky slaniny a opečte ji. Když už vám po kuchyni krásně zavoní, zapojte do hry zelí, které předtím necháte okapat a pokrájíte ho. Když je měkké (zhruba po 10 minutách), dochuťte ho cukrem, solí i kmínem a zahustěte nejemno nastrouhanou bramborou. Teď ho už jen krátce povařte a může se podávat!

Znáte tento trik s bramborou?



Pokud bude zelí málo kyselé, můžete si nechat stranou trochu nálevu a chuť průběžně vyvažovat.

Knedlíky nakrájejte nití či nožem, přidejte plátky masa, zelí a vše přelijte výpekem. Ten není potřeba zahušťovat moukou, protože se o vše postará cibule v základu.

