

RECEPTY

s príbehom 2



Vydané vďaka podpore Nadačného fondu
Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



RECEPTY S PRÍBEHOM 2

Vydalo: Skutočne zdravá škola o.z.

Autor: Tím Skutočne zdravá škola o.z.
a školy zapojené v Krúžkoch varenia

Šírenie textov a obrazového materiálu len so súhlasom
Skutočne zdravá škola o. z.

Vydanie druhé

Grafická úprava: Jakub Turčík



Vydané vďaka podpore
Nadačného fondu Kaufland
pri Nadácii Centra pre filantropiu.

RECEPTY

s príbehom 2

OBSAH

POLIEVKY A PREDJEDLÁ

Špargľová polievka	8
Odporúča Špeciálna základná škola internátna v Snine	
Raňajkové tortilly	9
Odporúča Špeciálna základná škola internátna v Snine	
Red'kovková nátierka	10
Odporúča Základná škola s materskou školou Branč	
Paradajkový krém	11
Odporúča Základná škola Ulica 8. mája Svidník	
Rýchla pizza z tortilly	12
Odporúča Spojená škola Komenského 25 Pezinok	
Púpavová polievka s jarnou vôňou	13
Odporúča Základná škola Sol' 53	

HLAVNÉ JEDLÁ

Zemiakové placky s medvedím cesnakom	16
Odporúča Základná škola Horný Vadičov	
Halušky z tekvice Hokkaido	17
Odporúča Základná škola Rejdová	
Bryndzové krúpoto na spôsob halušiek	18
Odporúča Základná škola Rejdová	
Hravé lokše	19
Odporúča Základná škola Postupimská 37 Košice	
Slané tyčinky netradične	20
Odporúča Základná škola s materskou školou Tulčík	
Zajačikov mix šalát	21
Odporúča Základná škola s materskou školou Veľký Slavkov	
Vajíčkové muffiny	22
Odporúča Základná škola sv. Marka Nitra	
Tradičný párnický matrtúch	23
Odporúča Spojená škola SNP 1199/36 Dolný Kubín	
Akčné rizoto z Postupky	24
Odporúča Základná škola Postupimská 37 Košice	
Farebné krevetové poké	25
Odporúča Základná škola s materskou školou Báhoň	
Svieži zeleninový šalát s filetom z kuracím prs	26
Odporúča Základná škola s materskou školou Tulčík	

Cestoviny Penne s kuracím mäsom a zeleninou 27
Odporúča Základná škola Za vodou 14 Stará Ľubovňa

Cuketové cestoviny s kaparami 28
Odporúča Základná škola s materskou školou Branč

DEZERTY A SLADKÉ

Banánové cookies 30
Odporúča Súkromná spojená škola Detva

Palacinková torta 31
Odporúča Spojená škola Lipany

Chia puding s banánom a malinami 32
Odporúča Základná škola M. R. Štefánika Trebišov

Pudingový koláč 33
Odporúča Základná škola s materskou školou Kolta

Cookies 34
Základná škola s materskou školou Pečovská Nová Ves

Tvarohové pagáče plné bielkovín 35
Odporúča Základná škola Šiba

Babkin jablkový koláč 36
Odporúča Základná škola Sol' 53

Špenátové palacinky s tvarohom a ovocím 37
Odporúča Základná škola Široké

Mrkvové muffiny 38
Odporúča Základná škola Za vodou 14 Stará Ľubovňa

Banánovo-čokoládový krém 39
Odporúča Katolícka spojená škola Nemšová

Fazuľové bezlepkové & bezlaktózové muffiny 40
Odporúča Základná škola Mierová 1 Strážske

Jablková torta 41
Odporúča Základná škola s materskou školou Bánov

Banány v čokoláde 42
Odporúča Základná škola s materskou školou Slovanská 330 Púchov

Voňavé jablkové ružičky 43
Odporúča Základná škola s materskou školou Veľký Slavkov

Berec 44
Odporúča Základná škola s materskou školou Vlachovo

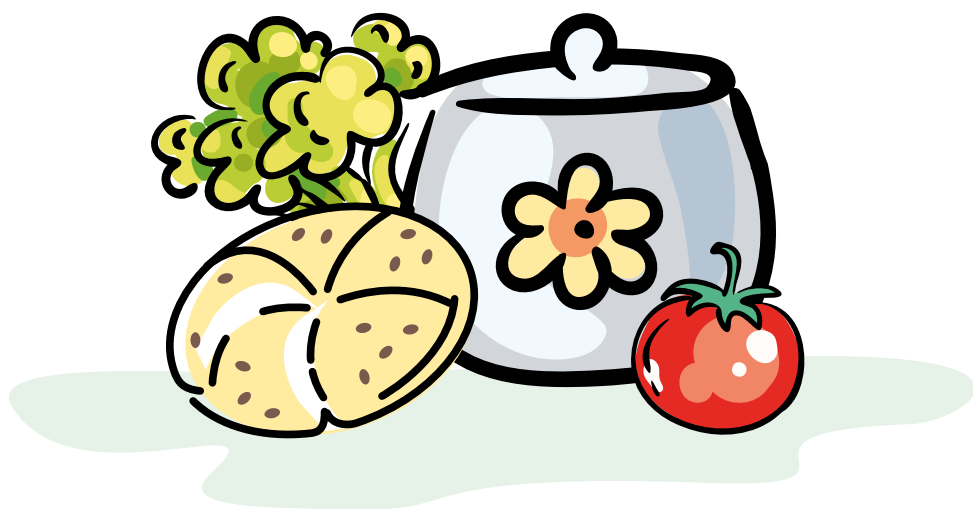
Mrkvové šatôčky 45
Odporúča Základná škola s materskou školou Školská 459 Pečovská Nová Ves

Mrkvové cupcakes 46
Odporúča Základná škola s materskou školou Samuela Timona Trenčianska Turná 30

Pár slov na záver od Skutočne zdravej školy 48



POLIEVKY A PREDJEDLÁ



ŠPARGLOVÁ POLIEVKA

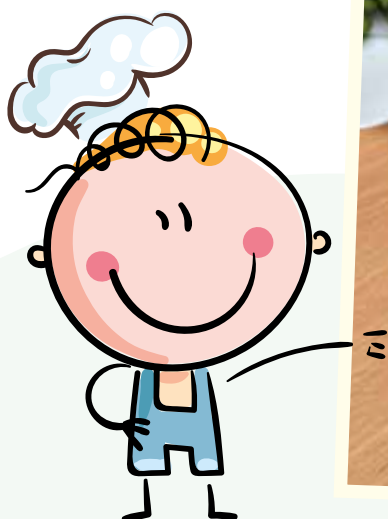
.....
ODPORÚČA
ŠPECIÁLNA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
INTERNÁTNÁ
V SNINE
.....



15 osôb



60 minút



SUROVINY

- › 1 zväzok zelenej špargle
- › 6 zemiakov
- › 3 mrkvy
- › 1 menšia hlavička cesnaku (v sezóne aj medvedí cesnak)
- › olivový olej
- › soľ
- › čierne korenie
- › čerstvo pomleté
- › olej olivový
- › 1 l vývar zeleninový
- › smotana na šľahanie

NA OZDOBENIE

- › jarná cibuľka
- › slanina
- › opečený chlebík

POSTUP

Zo špargle odrežeme drevnaté konce, ošúpeme a nakrájame ju na približne 2 cm kúsky (hlavičky si odložíme na neskôr). Očistené zemiaky a mrkvu nakrájame na malé kocky. Na olivovom oleji orestujeme zemiaky, mrkvu, cesnak. Pridáme teplý vývar a kúsky špargle (okrem hlavičiek). Osolíme, okoreníme a varíme na miernom ohni, kým zelenina nezmäkne. Nakoniec polievku rozmixujeme na hladký krém, pridáme smotanu na šľahanie a ešte kúsok povaríme.

Medzitým si nadrobno nakrájame slaninu a opečieme. Chlebík nakrájame na kocky, okoreníme ho, popŕkame olivovým olejom a dozlatista upečieme v rúre.

Hlávky šparglí oblanširujeme* v osolenej vriacej vode alebo ich pripravíme na pare.



TIP NA SERVÍROVANIE

Polievku servírujeme ozdobenú špargľovými hlavičkami, slaninkou, cibuľkou a opečeným chlebíkom.

*Blanširovanie – prudké zalatie zeleniny horúcou vodou pred ďalšou prípravou

RAŇAJKOVÉ TORTILLY

2 osoby 10 – 15 minút

SUROVINY

- › 2 veľké pšeničné tortilly
- › 2 vajička
- › 3 párky
- › Hrst strúhaného syra (ideálne mix mozzarely a čedaru pre farbu)
- › **Zelenina:** nadrobno nakrájaná paprika (zelená/červená) a paradajka, cibulka, bazalka
- › **Na potretie:** vajičko
- › **Posýпка:** čierny sezam alebo mak
- › **Koreniy:** soľ, mleté čierne korenie
- › **Pomôcky:** špáradlá na zaistenie tvaru



.....
ODPORÚČA
ŠPECIÁLNA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
INTERNÁTNA
V SNINE
.....

POSTUP

Tvarovanie tortilly: Tortillu položíme na rovný povrch. Tri strany tortilly jemne zahneme s polovicou párky smerom do stredu tak, aby vznikol rovnostranný trojuholník s vyvýšenými okrajmi. Rohy, kde sa strany spájajú, prepichnete a zaistíte špáradlom, aby tortilla držala tvar „mištičky“.

Príprava podkladu: Vzniknuté tortilla trojuholníky položíme na plech. Do stredu každého trojuholníka nasypeme hrsť strúhaného syra a nakrájanú zeleninu (cibuľu, papriku, paradajku, bazalku).

Vajičko: Opatrne rozbijeme vajičko a vylejeme ho priamo do stredu na zeleninu a syr. Dávame pozor, aby žltok zostal v celku. Jemne ho osolíme a okoreníme.

Finálna úprava: Zdvihnuté okraje tortilly potrieme rozšľahaným žĺtkom a posypeme čiernym sezamom (makom). Okolo vajička ešte pridáme zvyšok strúhaného syra.

Pečenie: Vložíme do vopred vyhriatej rúry na 180 °C. Pečieme približne 10 – 15 minút. Čas závisí od toho, ako veľmi máte radi upečené vajičko – či chcete tekutý žltok alebo úplne tuhý.

Podávanie: Pred konzumáciou nezabudneme vytiahnuť špáradlá!

NÁŠ TIP

Ak chcete recept ešte vylepšiť, na dno tortilly pod zeleninu môžete natrieť trochu krémového syra alebo pridať nadrobno nakrájanú šunku či slaninku.

REĎKOVKOVÁ NÁTIERKA

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU BRANČ
.....



5 – 6 porcií



15 minút



SUROVINY

- › 100 g cottage cheese
- › 100 g žervé (alebo iný smotanový syr)
- › 1 lyžicu majonézy
- › 1 lyžicu masla (mäkkého)
- › 5 – 6 reďkoviek
- › 1 jarnú cibuľku
- › 1 uvarené vajce natvrdo
- › štipku soli
- › štipku čierneho korenia
- › celozrnný kváskový chlieb (na natieranie)

POSTUP

Reďkovky dobre umyjeme a nakrájame nadrobno. Jarnú cibuľku tiež posekáme na drobné kúsky. Uvarené vajčko ošúpeme a nastrúhame alebo roztlačíme vidličkou.

Do misky vložíme cottage cheese, žervé, majonézu a maslo. Pridáme pripravené reďkovky, vajce aj jarnú cibuľku. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Všetko dôkladne premiešame, aby sa suroviny spojili do jemnej a nadýchanej nátierky.

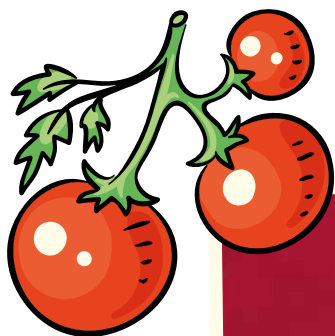
Hotovú nátierku natrieme na krajce celozrnného kváskového chleba. Na záver môžeme dozdobiť kolieskom reďkovky, pažitkou alebo jarnou cibuľkou.



NÁŠ TIP

Nátierka je najlepšia, keď trochu postojí v chladničke – chutiam to pomôže prepojiť sa.

PARADAJKOVÝ KRÉM



4 osoby



60 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
ULICA 8. MÁJA
SVIDNÍK
.....



SUROVINY

- › 1 ks mrkvy
- › 1 ks petržlenu
- › hrst červenej šošovice
- › 1 cibuľa
- › 1 strúčik cesnaku
- › 1 konzerva lúpaných (alebo krájaných) paradajok
- › 250 g pasírovaných paradajok
- › 1 polievková lyžica olivového oleja
- › soľ
- › sušená bazalka
- › oregano

POSTUP

Všetku zeleninu očistíme a nakrájame na malé kúsky, šošovicu premyjeme. Na olivovom oleji najprv orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, potom za krátky moment pridáme cesnak.

Pridáme mrkvu a petržlen, premiešame a restujeme približne 3 minúty. Potom pridáme konzervované aj pasírované paradajky a prilejeme asi 200 ml vody. Premiešame, prikryjeme pokrievkou a varíme na miernom ohni približne 30 minút. Asi 15 minút pred dovarením pridáme červenú šošovicu. Na záver dochutíme soľou, bazalkou a oreganom. Polievku rozmixujeme dohľadka tyčovým mixérom.

Podávame s nastrúhanou mozzarellou, parmezánom alebo sušeným lahôdkovým droždím podľa chuti.



NÁŠ TIP

Ak máme sezónu paradajok, môžeme polievku uvariť z čerstvých paradajok.



RÝCHLA PIZZA Z TORTILLY

.....
ODPORÚČA
SPOJENÁ ŠKOLA
KOMENSKÉHO 25
PEZINOK
.....



4 – 6 osôb



10 – 15 minút

Čas pečenia 5 minút



SUROVINY

- › jedno balenie Tortilly (4 ks)
- › 1 PL olivového oleja
- › 4 PL paradajkového pretlaku (kečupu)
- › 12 plátkov šunky
- › 12 plátkov salámy
- › 1 balenie mozzarely, nivy, parmezánu
- › 1 malá cuketa
- › bylinky (medvedí cesnak, bazalka, rukola...)

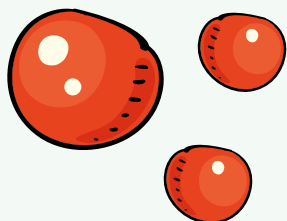
POSTUP

Na plech položíme papier na pečenie, na ktorý umiestnime tortillové placky. Potrieme ich paradajkovým základom alebo olivovým olejom. Posypeme bylinkami.

Ozdobíme (fantázii a chuti sa medze nekladú :-)):

1. mozzarellou, cuketou a olivami,
2. šunkou, kukuricou a posypeme parmezánom,
3. salámou, rajčinami a parmezánom,
4. nivou a rajčinami.

Pečieme v rozohriatej rúre na 210 °C cca 5 minút.



PÚPAVOVÁ POLIEVKA S JARNOU VÔŇOU



5 osôb



35 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
SOĽ 53
.....



SUROVINY

- › 1/2 malej cibule
- › 30 dkg masla
- › 3 ks zemiakov
- › 1 liter vývaru (alebo bujón rozpustený vo vode)
- › 10 ks mladých listov púpavy
- › 5 ks kvetov púpavy
- › 250 ml smotany na šľahanie
- › soľ podľa chuti
- › čierne korenie podľa chuti

POSTUP

Najskôr si nadrobno nakrájame cibuľu. V hrnci rozpustíme maslo a cibuľku pomaly restujeme do zlatista. Dávame pozor, aby sa maslo nepripálilo.

Pridáme zemiaky nakrájané na kocky a krátko ich spolu s cibuľkou orestujeme. Zalejeme vývarom a varíme, kým zemiaky nebudú takmer mäkké.

Medzitým si umyjeme mladé listy a kvety púpavy. Keď sú zemiaky skoro uvarené, pridáme púpavové listy a kvety. Následne vlejeme smotanu na šľahanie a ešte približne 3 minúty povaríme.

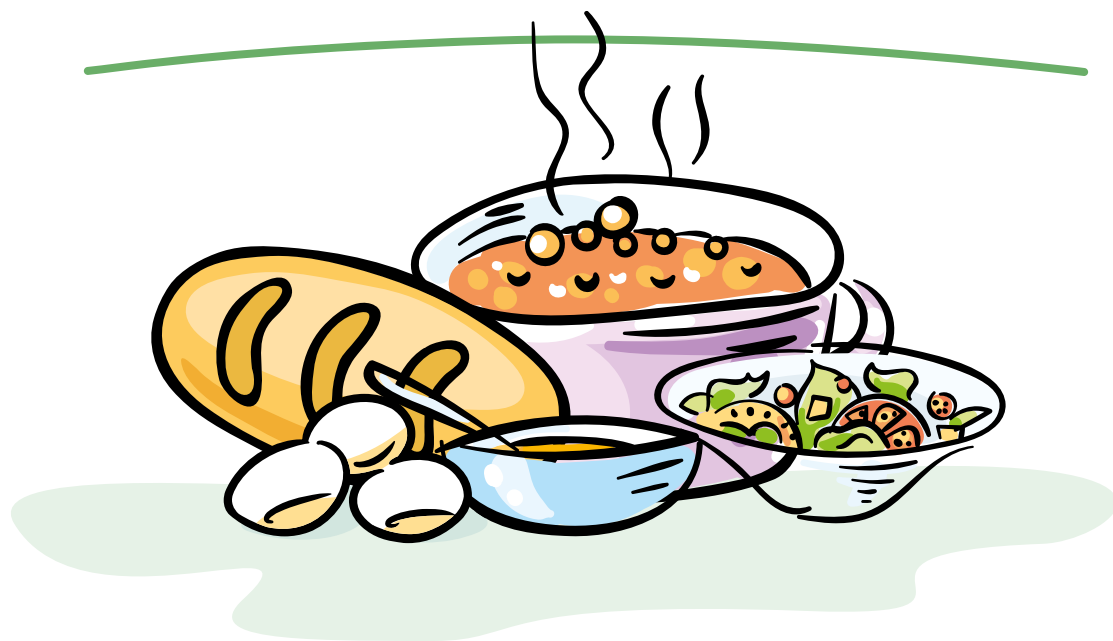
Dochutíme soľou a čiernym korením. Polievku dôkladne rozmixujeme do hladka. Na záver pridáme maslo na zjemnenie, premiešame a odstavíme.

Prajeme dobrú chuť a nech vám polievočka chutí tak ako našim deťom – aby po obede ostali prázdne tanieri, plné brušká a niektorí si ešte potajme šli po dupľu!





HĽAVNÉ JEDLÁ



ZEMIAKOVÉ PLACKY S MEDVEDÍM CESNAKOM

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA HORNÝ
VADIČOV
.....



4 osoby



45 minút



SUROVINY

- › 0,5 kg zemiakov
- › 100 g tvrdého syra
- › 2 vajcia
- › 80 g ovsených vločiek
- › 2 strúčiky cesnaku
- › majoránka
- › soľ
- › medvedí cesnak, množstvo podľa chuti

POSTUP

Zemiaky ošúpeme a spolu so syrom nastrúhame na hrubom strúhadle. Pridáme k tomu vajíčka, pretlačený cesnak, ovsené vločky a soľ s majoránkou podľa chuti.

Medvedí cesnak nakrájame nadrobno a pridáme k ostatným surovinám. Všetko spolu premiešame a necháme 10 minút odležať.

Na plech dáme papier na pečenie, ktorý potrieme olejom. Na papier pomocou lyžice vytvarujeme placky a dáme piecť do rúry na 180 stupňov. Pečieme približne 10 minút z jednej a 10 minút z druhej strany-podľa hrúbky placky.



NÁŠ TIP

Ku plackám sa výborne hodí pohár kefíru.

HALUŠKY Z TEKVICE HOKKAIDO



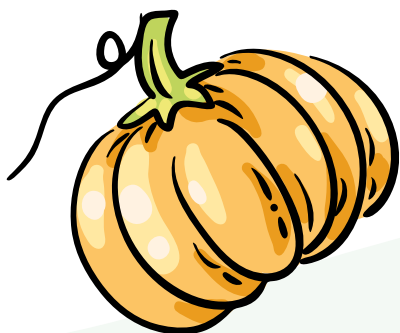
6 osôb



45 minút



.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
REJDOVÁ
.....



SUROVINY

- › 600 g pyré z hokkaido tekvice
- › 500 g polohrubej špaldovej múky
- › 1 vajíčko
- › 250 ml vody
- › 2 lyžičky soli
- › čierne korenie
- › olej
- › kúsok masla
- › 250 g bryndze
- › 150 g bieleho jogurtu
- › údené tofu
- › pažitka

POSTUP

Hokkaido, aj so šupkou, pokrájame na väčšie kocky a dáme variť asi na 25 minút. Potom vodu zlejeme, necháme vychladnúť a rozmixujeme dohľadka.

Z pyré, múky, vajíčka, vody a zo soli vymiešame hladké poloriedke cesto. Necháme ho niekoľko minút odležať.

Do veľkého hrnca dáme variť vodu, ktorú osolíme. Pomocou haluškovača do nej pasírujeme halušky, ktoré varíme asi 2 – 3 minúty. Po uvarení ich zlejeme a opláchneme studenou vodou, aby sa nepolepili. Môžeme ich jemne pokvapkať roztopeným maslom a premiešať.

Na troche oleja opražíme na malé kocky nakrájané údené tofu. Pred dokončením ho pokvapkáme sójovou omáčkou a ešte krátko dopečieme.

Halušky podávame s bryndzou zmiešanou s bielym jogurtom, osolíme a okoreníme čiernym korením. Posypeme ich opraženými kúskami tofu a zelenou posýpkou (pažitka alebo medvedí cesnak).



BRYNDZOVÉ KRÚPOTO NA SPÔSOB HALUŠIEK

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
REJDOVÁ
.....



4 osoby



50 minút



SUROVINY

- › 200 g stredných jačmenných krúp
- › 125 g bryndze
- › 200 g kyslej smotany
- › 100 g údenej slaniny
- › 1 údené tofu
- › pažitka
- › soľ

POSTUP

Premyté krúpy dáme variť do osolenej vody kým nenapučia. Použijeme 2,5 – 3 násobok vody. Varíme na miernom ohni, aby neprihoreli – asi 40 minút.

Bryndzu rozmiešame so smotanou. Uvarené krúpy spojíme s bryndzou a smotanou, osolíme.

Pridáme na panvici opraženú nakrájanú slaninu, tak ako na halušky. Namiesto slaninky alebo spolu s ňou môžeme dať na kocky nakrájané na troche oleja opražené údené tofu, pokvapkané sójovou omáčkou.

Na tanieri si krúpy môžeme ešte posypať pažitkou alebo zelenou jarnou cibuľkou.



Takéto „halušky“ sú veľmi zdravé, pretože krúpy obsahujú veľa minerálnych látok a vitamínov. Je to zdravá, chutná verzia halušiek, ktorá zároveň neobsahuje múku.

HRAVÉ LOKŠE

.....
ODPORUČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
POSTUPIMSKÁ 37
KOŠICE
.....

 10 – 15 lokší  90 minút



- › varenie zemiakov približne 30 minút
- › vychladnutie cca 20 minút
- › príprava cesta cca 10 minút
- › pečenie na panvici 2 – 3 minúty / kus
- › celkovo približne 1 hodina 30 minút

Ak si šikovný a máš dobrú organizáciu (napríklad pomocníkov alebo 2 panvice), môžeš to zvládnuť za 1 hod. a 15 minút. Čerešničkou je, že kto má rád sladké, vie si lokšu naplniť napr. slivkovým alebo marhuľovým lekvárom. Mňam!

SUROVINY

- › 600 g zemiakov
- › 110 g hladkej múky
- › 3 g soli
- › 1 vajce
- › 100 g masla



POSTUP

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, potom ich ošúpeme a nastrúhame, popučíme alebo pomelieme. Pridáme hladkú múku, štipku soli a vajce. Všetko spolu dobre premiešame, aby vzniklo nelepivé, pružné cesto.

Cesto si na pomúčenej doske rozdelíme na menšie časti. Každú časť vyvaľkáme valčekom do tvaru kruhu, srdca, kocky – fantázii sa medze nekladú. Rozvaľkané placky opekáme na suchej rozohriatej panvici z oboch strán, kým nie sú pekne prepečené.

Hotové lokše ešte teplé potrieme rozpusteným maslom. Podávame samostatne, s čajom alebo ako prílohu.

Prajeme dobrú chuť!



Recept je jednoduchý, dá sa pripraviť, keď v škole zvýšia varené zemiaky, a tak vieme predísť aj bio odpadu.

SLANÉ TYČINKY NETRADIČNE

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU TULČÍK
.....



8 – 10 osôb



35 minút



SUROVINY

- › 2 balenia lístkového cesta
- › 1 vajíčko
- › soľ

Na posypanie:

- › 100 g tvrdého nastrúhaného syra
- › rasca, mak, sezam, chia semenka



POSTUP

Lístkové cesto si najskôr rozvaľkáme na tenko a rozdelíme na dve rovnaké polovice. Obe časti potrieme rozšľahaným vajíčkom a ľahko osolíme. Na jednu polovicu rovnomerne nasypeme nastrúhaný syr, na druhú napríklad mak (alebo inú ingredienciu podľa chuti – sezam, chia semenka, rasca, parmezán...).

Cesto potom nakrájame na pásiky – tyčinky. Každú tyčinku opatrne preniesieme na plech, vystlaný papierom na pečenie. Dávame pozor, aby sa pri prenášaní nedeformovali.

Tyčinky pečieme v predhriatej rúre pri 180 – 200 °C, kým nebudú krásne zlatisté a chrumkavé. Podávame ako slanú pochúťku k polievke, šalátu alebo len tak ako rýchle pohostenie.



ZAJAČÍKOV MIX ŠALÁT



8 osôb



45 – 60 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
VEĽKÝ SLAVKOV
.....



SUROVINY

- › šalát (rukola, šalátový mix,...)
- › 4 vajíčka
- › 7 – 8 červených reďkoviek
- › konzerva kukurice (stačí aj menšia)
- › 5 kyslých uhoriek
- › 4 lyžice tatárskej omáčky (podľa chuti)
- › menšia červená cibuľa
- › 2 strúčiky cesnaku
- › 1 biely jogurt
- › soľ
- › čierne korenie
- › 2 väčšie bagety
- › olivový olej

POSTUP

Vajíčka si najskôr uvaríme natvrdo, necháme vychladnúť a nakrájame ich nadrobno. V mise zmiešame listový šalát, nakrájané vajíčka, reďkovky, cibuľu, uhorky a kukuricu. Všetko dôkladne premiešame, aby sa chute prepojili. V samostatnej miske si pripravíme jednoduchý dressing: biely jogurt zmiešame s trochou tatárskej omáčky a pretlačeným cesnakom. Dressing pridáme k zeleninovej zmesi, osolíme, okoreníme podľa chuti a opäť premiešame. Šalát necháme aspoň 15–20 minút odležať v chladničke. Bagetu nakrájame na menšie kúsky a krátko ju opečieme na olivovom oleji dozlatista. Po opečení ich môžeme potrieť rozkrojeným strúčikom cesnaku pre výraznejšiu chuť. Podávame spolu s pripraveným šalátom ako ľahké jedlo alebo občerstvenie.



NÁŠ TIP:

Ak do šalátu pridáme menej jogurtu a zelený šalát pokrájame na menšie kúsky, môžeme to využiť ako nátierku na chlebíky.



VAJÍČKOVÉ MUFFINY

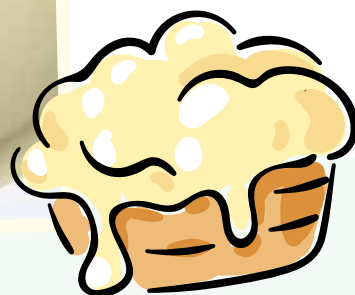
.....
ODPORUČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA SV. MARKA
NITRA
.....



8 ks

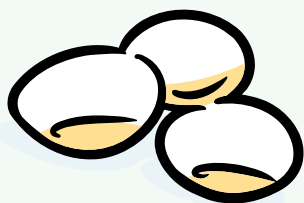


40 minút



SUROVINY

- › 8 ks vajíčok
- › 150 g šunky
- › 150 g strúhaného syra
- › 100 g prosciutta
- › 50 g rukoly
- › soľ
- › olej



POSTUP

Rúru si najprv predhrejeme na 180 °C (horný / dolný ohrev). Do každého otvoru muffinového plechu vložíme plátok šunky alebo prosciutta tak, aby vytvoril malé „košíčky“. Na dno nasypeme trochu nastrúhaného syra a pridáme nakrájanú rukolu alebo inú čerstvú zeleninu podľa chuti.

Do každého košíčka potom opatrne rozbijeme jedno vajíčko. Osolíme (môžeme aj okoreniť podľa chuti) a na vrch pridáme ešte trochu syra, ktorý pri pečení vytvorí chutnú kôrku.

Formu vložíme do rozohriatej rúry a pečieme približne 20 minút, kým bielka nie sú pevné a žltok mierne zatuhne. Muffiny necháme chvíľku vychladnúť, vyberieme ich z formy a môžeme podávať. Výborne chutia teplé aj studené – ako rýchla desiata, ľahká večera alebo zdravé raňajky.

TRADIČNÝ PÁRNICKÝ MATRTÚCH



4 – 6 osôb



60 minút

.....
ODPORÚČA
SPOJENÁ ŠKOLA
SNP 1199/36
DOLNÝ KUBÍN
.....



SUROVINY

- › 300 g kyslej kapusty
- › 1 vajce
- › 1/2 bal. prášku do pečiva
- › 200 g polohrubej múky
- › soľ
- › 1 PL bravčovej masti
- › 100 g domácej údenej slaniny

Pre bezlepkovú variantu:

- › vymeníme polohrubú múku za bezlepkovú (200 g bezlepkovej chlebovej múky).

POSTUP

Kyslú kapustu premyjeme na sitku, aby nebola veľmi kyslá a dáme do väčšej nádoby.

Pridáme múku (polohrubú alebo bezlepkovú), celé vajce, prášok do pečiva a soľ podľa chuti. Všetky suroviny spolu premiešame. Ak je cesto hustejšie, prilejeme trochu vody. Plech vymastíme bravčovou masťou a cesto rovnomerne „rozťapkáme“ mokrou rukou na plech.

Slaninu nakrájame na hrubšie plátky. Po cca siedmich minútach, keď je už cesto predpečené, položíme plátky slaniny navrch cesta a necháme piecť spolu s matrtúchom do chrumkava.

Plech vložíme do vyhriatej rúry – 200 stupňov a pečieme cca 40 minút, potom preložíme plech na najvyššiu polohu v rúre a dopečieme do chrumkava cca 20 minút.



Po upečení necháme matrtúch mierne vychladnúť, natrháme na kúsky a ešte teplý podávame.



AKČNÉ RIZOTO Z POSTUPKY

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
POSTUPIMSKÁ 37
KOŠICE
.....



10 – 15 porcií



55 minút



SUROVINY

- › 1 kg ryže (guľatozrná alebo klasická)
- › 3 mrkvy
- › 2 petržleny
- › 1 menší zeler
- › 2 cibule
- › 300 g mrazeného hrášku
- › 1 červená paprika
- › 150 g kukurice
- › 150 g masla alebo 100 ml oleja
- › 400 g syra (eidam, parmezán alebo gouda)
- › soľ podľa chuti
- › čierne korenie
- › 1 lyžička sladkej papriky
- › 1 lyžička kurkuma
- › petržlenová vňať na koniec
- › podľa vývarom alebo vodou

POSTUP

Cibuľu nakrájame nadrobno a na masle alebo oleji ju orestujeme vo veľkom hrnci do sklovita. Mrkvu, petržlen, zeler a papriku nakrájame na malé kúsky. Pridáme k cibuli a restujeme asi 5 minút. Pridáme ryžu, premiešame a krátko opečieme. Zalejeme časťou vývaru alebo vody tak, aby bola ryža ponorená. Osolíme, pridáme sladkú papriku a trochu korenia. Varíme na miernom ohni približne 20 – 25 minút. Postupne dolievame vývar a premiešame, aby sa ryža nepripaľovala. Asi 10 minút pred koncom pridáme hrášok a kukuricu. Keď je ryža mäkká, vypneme sporák, vmiešame polovicu syra a necháme 5 minút prikryté odstáť. Pri podávaní posypeme zvyšným syrom a rôznou zeleninou. Podávame teplé s čerstvou uhorkou, paradajkami, kyslou uhorkou, ľadovým šalátom alebo inou zeleninou, limetkou.

NÁŠ TIP:

Ak chceme jemnejšiu chuť, môžeme pridať trochu smotany na varenie alebo rizoto rozmixovať čiastočne do krému. Hodí sa aj nastrúhaná cuketa.

FAREBNÉ KREKETOVÉ POKÉ



15 porcií



50 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU BÁHOŇ
.....



SUROVINY

- › 500 g ryža Basmati
- › sójová omáčka
- › soľ
- › 3 ks avokádo
- › 3 ks mango
- › 3 ks biela reďkovka
- › zväzok reďkovka ružová
- › 2 ks uhorka
- › 4 ks mrkva
- › wakame šalát (odporúčam je fakt zaujímavý :-))
- › 5 balení provensálske krevety
- › majonéza
- › sezamové semienka čierne aj biele
- › 3 ks limetka

POSTUP

Posolenú ryžu varíme cca 30 minút v ryžovare. Pripravíme ovocie a zeleninu – nakrájame ho na kocky a/alebo nastrúhame na strednom struháku. Pokiaľ zeleninu poriadne umyjeme, nemusíme ju ani šúpať. Pripravené krevety stačí nasucho opieť na panvici. Približne za 15 minút sú krásne ružové. Následne si naložíme kôpku ryže, ktorú polejeme sójovou omáčkou. Potom pridávame kôpky z každého druhu zeleniny a ovocia podľa chuti. Jemne polejeme majonézou a posypeme semiačkami. Na záver polejeme šťavou z limetky.



Výborné, nie náročné, krásne farebné a zdravé! ;-)
Variácie môžu byť s kuracím mäsom, pokojne aj s grilovaným lososom, či syrom, alebo aj len so zeleninou a ovocím.
Dobrá chuť



SVIEŽI ZELENINOVÝ ŠALÁT S FILETOM Z KURACÍM PRS

.....
ODPORUČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU TULČÍK
.....



8 – 10 porcií



30 minút



SUROVINY

- › 1 kg kuracích prs
- › zväzok jarnej cibulky
- › 200 g tvrdého syra Eidam (Gouda)
- › 1 rímsky šalát,
- › 2 téglíky pochútkovej kyslej smotany
- › štipka soli a čierneho korenia
- › olivový olej na panvicu

POSTUP

Jarnú cibuľu nakrájame na malé kúsky, dáme do väčšej misy. Pridáme nastrúhaný tvrdý syr, rímsky šalát nasekaný na rezance, štipku soli a čierneho korenia, 1 kelímok kyslej smotany a premiešame. Ak je šalát veľmi hustý, pridávame po lyžiciach druhú smotanu a premiešame. Odložíme do chladničky, pokiaľ si pripravíme mäso. Kuracie prsia nakrájame na plátky a na tenko naklepeme. Mierne osolíme a krátko cca 5 – 7 minút opečieme na malom množstve olivového oleja.

Podávame s pripraveným sviežim šalátikom, ľubovoľne ozdobíme.



NÁŠ TIP:

Chutí ako hlavné jedlo, tiež ako ľahká večera a šalát môžeme podávať aj ako predjedlo či prílohu, napr. pri grilovačke. Chutí skvele!



CESTOVINY PENNE S KURACÍM MÄSOM A ZELENINOU



4 porcie



45 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
ZA VODOU 14
STARÁ LUBOVŇA
.....



SUROVINY

- › 400 g cestovín penne
- › 300 g kuracích prs
- › 3 – 4 stredne veľké paradajky
- › 1 cuketa
- › 1 strúčik cesnaku
- › soľ
- › olivový olej
- › parmezán na postrúhanie
- › petržlenová vňať na ozdobenie

POSTUP

Cestoviny uvaríme vo vriacej osolenej vode. Kuracie prsia odobľaníme a nakrájame na menšie kocky. Osolíme a opečieme na rozpálenom oleji. Paradajky a cuketu si taktiež nakrájame na menšie kúsky a na panvici orestujeme na olivovom oleji. Cesnak očistíme, roztlačíme nožom a orestujeme na olivovom oleji. Pripravené suroviny spolu s cestovínami poriadne premiešame v miske.

Servírujeme na tanieri s parmezánom, petržlenovou vňaťou a pokvapkáme olivovým olejom.



CUKETOVÉ CESTOVINY S KAPARAMI

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU BRANČ
.....


4 porcie


30 minút



SUROVINY

- › 1 stredne veľká cuketa
- › 3 malé lyžičky kapár
- › 3 strúčiky cesnaku
- › 2 cibule
- › 1 lyžica oleja
- › 500 g krájaných paradajok (z konzervy)
- › 500 g cestovín
- › soľ a čierne korenie podľa chuti

POSTUP

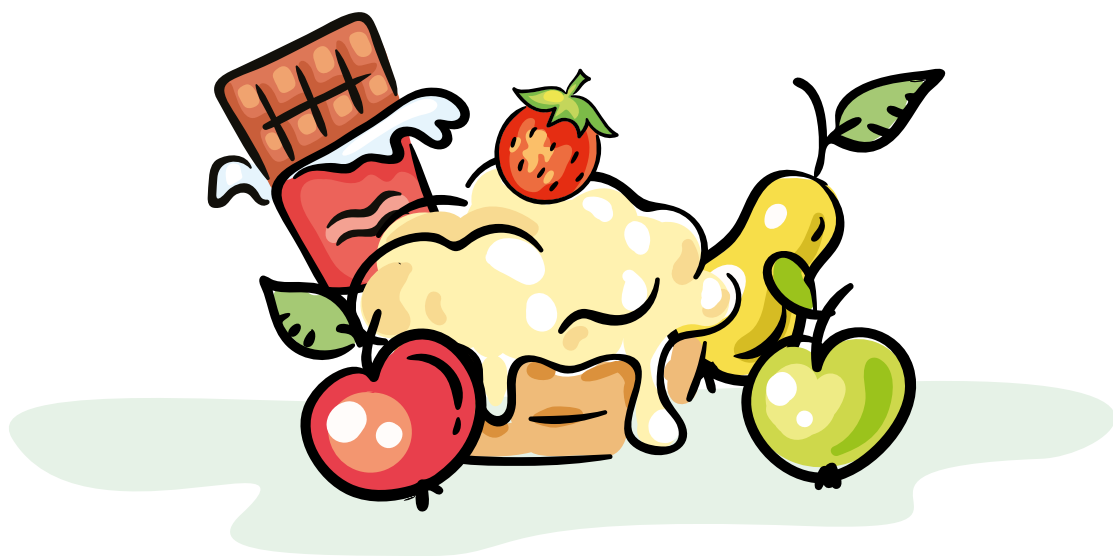
Cuketu ošúpeme, pozdĺžne prekrojíme, odstránime jadierka a nakrájame na menšie kocky. Cibuľu a cesnak ošúpeme a nakrájame nadrobno. Na panvici zohrejeme olej a cibuľu s cesnakom na ňom orestujeme do sklovita. Pridáme nakrájanú cuketu, krátko opečieme, potom pridáme nakrájané paradajky a nasekané kapary. Zmes necháme variť približne 10 – 15 minút, kým cuketa nezmäkne. Dochutíme soľou a čiernym korením. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale v osolenej vode. Uvarené cestoviny scedíme, naservírujeme na tanier a prelejeme cuketovou omáčkou.



NÁŠ TIP:

Podávať môžeme posypané strúhaným syrom alebo čerstvými bylinkami.

DEZERTY A SLADKÉ



BANÁNOVÉ COOKIES

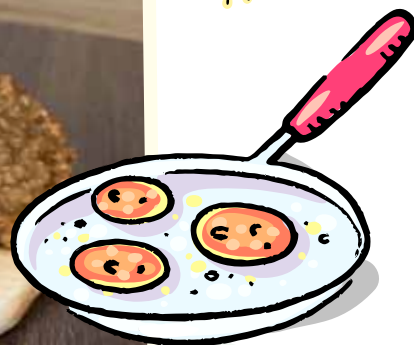
.....
ODPORÚČA
SÚKROMNÁ
SPOJENÁ
ŠKOLA DETVA
.....



4 osoby

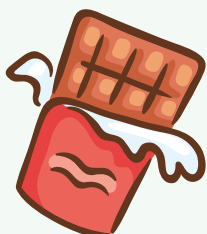


25 minút



SUROVINY

- › 2 ks väčších banánov
- › 1,5 hrnčeka ovsených vločiek
- › 1 čajová lyžica mletej škorice
- › 1 polievková lyžica medu



POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180 °C a plech vystelieme papierom na pečenie. Banány ošúpeme, vložíme do misy a vidličkou ich dôkladne popučíme na kašu. K banánovej zmesi pridáme ovsené vločky, mletú škoricu a med, potom všetko dobre premiešame, aby vznikla lepivá hmota.

Z pripraveného cesta odoberáme väčšie polievkové lyžice, ktoré formujeme najprv do guľičiek a potom ich na plechu jemne sploštíme. Tento postup opakujeme, kým nespotrebujeme celé cesto. Pečieme približne 10 až 15 minút, kým keksíky jemne nezhnednú a nevytvoria pevnejšiu štruktúru.

Po dopečení necháme keksíky úplne vychladnúť, aby lepšie držali tvar a boli chrumkavé.



NÁŠ TIP

Podávame ako zdravú a chutnú sladkú pochúťku, ideálnu ku káve alebo čaju.

PALACINKOVÁ TORTA

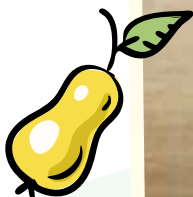


12 osôb



90 minút

.....
ODPORÚČA
SPOJENÁ
ŠKOLA
LIPANY
.....



SUROVINY

Palacinky:

- › 6 dcl mlieka
- › 4 dcl vody
- › 1 dcl oleja
- › 4 vajcia
- › 40 dkg hladkej múky
- › štipka soli

Plnka:

- › 500 g mascarpone
- › 250 ml smotana na šľahanie
- › 250 g tvaroh jemný
- › 5 PL práškový cukor
- › 2 ks vanilkový cukor
- › sezónne ovocie



POSTUP

Príprava palaciniiek:

Všetky suroviny na palacinky dobre premiešame, aby vzniklo hladké cesto. Necháme ho 10–15 minút odstáť. Na rozpálenej panvici pečieme tenké palacinky z oboch strán. Panvicu stačí na začiatku potrieť olejom – neskôr už nie je potrebné pridávať tuk. Hotové palacinky necháme vychladnúť.

Príprava plnky:

Mascarpone vyšľaháme so smotanou na šľahanie, práškovým a vanilkovým cukrom do tuhej konzistencie. Nakoniec zľahka vmiešame tvaroh. Plnku môžeme podľa chuti rozdeliť a do jednej časti pridať aj džem (nutelu).

Zostavenie torty:

Vychladené palacinky striedavo natierame plnkou a džemom (nutelou), vrstváme na seba. Medzi vrstvy vkladáme kúsky ovocia podľa chuti. Vrch torty potrieme zvyšným krémom a dozdobíme sezónnym ovocím.



CHIA PUDING S BANÁNOM A MALINAMI

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
M. R. ŠTEFÁNKA
TREBIŠOV
.....



cca 10 osôb



60 minút



SUROVINY

- › 1 l mlieka (rastlinné alebo kravské)
- › 200 g chia semienok
- › 4 zrelé banány
- › 2–3 lyžice medu alebo javorového sirupu
- › 200–300 g malín (čerstvých alebo mrazených)
- › štipka vanilky (voliteľné)
- › nasekané mandle na dozdobenie

POSTUP

Banány popučíme vidličkou na hladkú kašu. Do veľkej misy pridáme mlieko, chia semienka, popučené banány a med. Všetko dôkladne premiešame – podľa chuti môžeme pridať aj trochu vanilky.

Zmes necháme postáť približne 10 minút pri izbovej teplote, potom ju ešte raz premiešame a uložíme do chladničky aspoň na 30 minút, aby chia semienka napučali a zmes zhustla.

Hotový puding rozdelíme do misiek. Môžeme vrstviť chia puding a banánovú zmes podľa chuti. Na záver ozdobíme malinami, mandľami alebo iným ovocím podľa sezóny.



Tento puding je výborný pre deti, pretože obsahuje chia semienka plné vlákniny, vápnika a omega-3 mastných kyselín. Banány dodávajú energiu a draslík a maliny sú plné vitamínu C. Navyše, namiesto cukru používame med alebo javorový sirup. Je to chutná a zároveň výživná maškrta, ktorá deťom chutí a zároveň posilňuje ich telo!

PUDINGOVÝ KOLÁČ



16 kociek



35 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU KOLTA
.....



SUROVINY

- › 5 ks vajcia
- › 250 g špaldová múka
- › 250 g práškový cukor
- › 2 lyžice trstinový cukor
- › 100 ml olej
- › 1 ks prášok do pečiva
- › 600 g kyslý vegánsky krém (namiesto kyslej smotany z kravského mlieka)
- › 2 ks zlatý klas
- › 1 vanilkový cukor
- › 1 l kokosové, alebo mandľové mlieko

POSTUP

Do misky dáme práškový cukor, múku, olej, vajcia a prášok do pečiva. Všetko pomiešame v mixéri. Do malej nádoby si dáme trstinový cukor, zlaté klasy a trochu mlieka. Všetko pomiešame. Musíme dostať masu bez hrudiek.

Do hrnca si dáme zohriať mlieko. Do teplého mlieka pridáme pripravené zlaté klasy a uvaríme puding.

Do vyššieho plechu dáme papier na pečenie. Nalejeme cesto. Naberačkou rozlejeme rovnomerne ešte horúci puding na cesto.

Potom cesto dáme upiecť na 185 °C do rúry. Do vegánskeho krému vmiešame vanilkový cukor a rozotrieme ho na horúci koláč.

Necháme vychladnúť a môžeme podávať.



COOKIES

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU PEČOVSKÁ
NOVÁ VES
.....



30 – 40 ks



90 minút



SUROVINY

- › 250 g masla
- › 1 hrnček trstinového cukru
- › 2 vanilkové cukry
- › 2 vajcia
- › 2 hrnčeky špaldovej múky
- › 2,5 hrnčeka ovsených vločiek
- › 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- › 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- › 0,5 čajovej lyžičky soli
- › 200 g kvalitnej čokolády

POSTUP

Vajčka, cukor a maslo vyšľaháme. Pridáme všetky ostatné suroviny a nasekanú čokoládu.

Cesto necháme asi jednu hodinu odpočívať v chladničke.

Z cesta vytvarujeme guľôčky a ukladáme ich na plech pokrytý papierom na pečenie.

Pečieme 8–10 minút na 190 °C.

Prajeme vám dobrú chuť!



TVAROHOVÉ PAGÁČE PLNÉ BIELKOVÍN



cca 6 osôb



30 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
ŠIBA
.....



SUROVINY

- › 200 g hrudkovitého tvarohu
- › 200 ml acidofilného mlieka
- › 100 g polohrubá múka
- › 150 g hladká špaldová múka
- › 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- › 1 čajová lyžička práškového cukru
- › štipka soli
- › 100 g masla
- › olej, práškový cukor, príp. vanilkový, škoricový cukor na posypanie

POSTUP

Do misky dáme tvaroh, múku, sódu bikarbónu, soľ, práškový cukor. Zmiešame a pomaly prilievame acidofilné mlieko. Vypracujeme hustejšie, ale lepivé cesto, ktoré necháme chvíľu odstáť pri izbovej teplote (asi 15 min.).

Potom cesto preložíme na dosku a rozdelíme ho na 6 častí. Každú časť rukou roztlačíme do tvaru kruhu. Cesto sa lepí, ale tak to má byť. Snažíme sa ho veľmi nepodsypávať múkou, aby pagáče neboli tvrdé. Prípadné roztrhnutie kruhu je v poriadku (u začiatočníkov) a na chuti sa to vôbec neprejaví. Každý pagáč pečieme na suchej panvici.

Po upečení potrieme pagáče spráženým maslom a posypeme práškovým cukrom, vanilkou, či škoricovým cukrom. Výborné sú aj posolené.



BABKIN JABLKOVÝ KOLÁČ

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
SOĽ 53
.....


20 porcií


60 minút



SUROVINY

Cesto:

- › 400 g hladkej múky
- › 250 g masla
- › 1/2 balíčka prášku do pečiva
- › 70 g práškového cukru
- › 2 vajcia
- › 2 polievkové lyžice mlieka (alebo 2–3 PL bieleho jogurtu/kyslej smotany – vtedy netreba vajcia)

Plnka:

- › 1 kg postrúhaných jabĺk
- › 1 balíček vanilkového cukru
- › kryštálový cukor podľa chuti, trochu mletej škorice

POSTUP

1. Príprava cesta: Na doske preosej múku. Pridaj maslo nakrájané na kúsky, prášok do pečiva a cukor. Pridaj vajcia a trochu mlieka. Rukami všetko dobre vymies, až vznikne hladké cesto. Rozdeľ ho na dve rovnaké časti.

2. Prvá vrstva: Jeden diel cesta vyvaľkaj na veľkosť plechu (cca 36×26 cm). Prenes ho na vymastený a múkou vysypaný plech alebo použi papier na pečenie.

3. Plnka: Na cesto rovnomerne rozlož postrúhané jablká. Posyp ich vanilkovým cukrom, kryštálovým cukrom podľa chuti a troškou škorice.

4. Druhá vrstva: Vyvaľkaj druhý diel cesta a opatrne ho polož na jablká. Povrch cesta popichaj vidličkou.

5. Pečenie: Koláč peč v predhriatej rúre na 200 °C približne 25–30 minút, kým nebude mať zlatistú farbu.

6. Dokončenie: Po vychladnutí koláč posyp práškovým cukrom a nakrájaj na štvorce.

Dobrá chuť!

ŠPENÁTOVÉ PALACINKY S TVAROHOHOM A OVOCÍM



12 – 14 ks



60 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
ŠIROKÉ
.....



SUROVINY

- › 200 g čerstvého špenátu (100 g mrazeného)
- › 500 ml mlieka
- › 4 vajcia
- › 300 g hladkej múky
- › 2 lyžice medu
- › štipka soli, trocha mletej škorice
- › olej na opekanie

Tvarohová plnka:

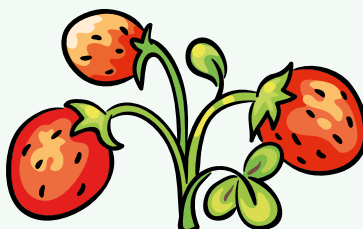
- › 250 g jemného tvarohu
- › 50 g práškového cukru
- › 1 balíček vanilkového cukru
- › štipka soli, trocha citrónovej kôry
- › na ozdobenie použijeme čerstvé sezónne ovocie

POSTUP

Z mlieka, vajčiek, špenátu a hladkej múky pripravíme jemné palacinkové cesto, ktoré vymiešame cukrárskou metličkou. Pridáme med, štipku soli a trocha mletej škorice, dávame pozor, aby v ceste neostali hrudky. Cesto necháme 10 minút odpočívať. Cesto dávkujeme na rozpálenú panvicu potretú olejom. Upečieme na panvici tenké palacinky z oboch strán.

Tvarohová plnka:

V miske vyšľaháme tvaroh s cukrom, vanilkovým cukrom a soľou. Palacinky naplníme tvarohovou plnkou a dozdobíme ovocím.



MRKVOVÉ MUFFINY

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
ZA VODOU 14
STARÁ
ĽUBOVŇA
.....



15 ks



45 minút



SUROVINY

- › 3 vajíčka
- › 200 g kryštálového cukru (môže byť aj trstinový)
- › 120 ml oleja
- › 1 lyžička soli
- › 1 lyžička sódy bikarbóny
- › 1 lyžička prášku do pečiva
- › 2 lyžičky škorice
- › 100 g mletých orechov
- › 200 g nastrúhanej mrkvy
- › 200 g hladkej múky

Krém na povrch:

- › 100 g gréckeho jogurtu
- › 50 g mäkkého tvarohu
- › 1 vanilkový cukor

POSTUP

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Prilejeme olej a postupne pridávame škoricu, soľ, orechy, múku s práškom do pečiva a sódou bikarbónou. Nakoniec pridáme mrkvu a vymiešame.

Cesto nalejeme do pripravených košíčkov a pečieme vo vyhriatej rúre asi 20 minút pri 180 °C.

Krém si pripravíme zmiešaním všetkých surovín a ozdobíme nim vychladnuté muffiny a dozdobíme farebnými cukríkmi.



BANÁNOVO- ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

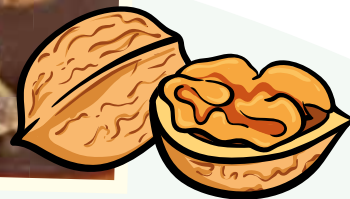


4 porcie



15 minút

.....
ODPORÚČA
KATOLÍCKA
SPOJENÁ ŠKOLA
NEMŠOVÁ
.....



SUROVINY

- › 100 g horkej čokolády
- › 2 ks banány
- › orechy (na ozdobu)

POSTUP

Čokoládu rozpustíme v mikrovlnke alebo vo vodnom kúpeli. Banány rozmixujeme. Obe suroviny zmiešame, dáme do misky a posypeme orechami. Vychladíme. Dobrú chuť!



FAZUĽOVÉ BEZLEPKOVÉ & BEZLAKTÓZOVÉ MUFFINY

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ
ŠKOLA
MIEROVÁ 1
STRÁŽSKE
.....



12 ks



80 minút



SUROVINY

- › 240 g červenej fazule (1 konzerva)
- › 5 PL kokosového oleja
- › 2 vajcia
- › ½ lyžičky škoric
- › ½ lyžičky kypriaceho prášku do pečiva
- › ¼ lyžičky sódy bikarbóny
- › 8 lyžičiek trstinového cukru
- › 3 PL kakaa

Na ozdobenie

- › bobuľové ovocie
- › Kto nemá intoleranciu na laktózu, môže si muffiny ozdobiť aj vyšľahanou 33 % šľahačkou (vyšľahanou s 1 lyžičkou práškového cukru).

POSTUP

Rúru vyhrejeme na 180 stupňov Celzia. Fazuľu dobre prepláchneme vodou a dáme do vyššej nádoby. Kokosový olej roztopíme v mikrovlnke, prilejeme k fazuľi a ponorným mixérom rozmixujeme na jemnú hladkú kašu. Celé vajíčka s hnedým cukrom vyšľaháme na penu (asi 5 – 8 minút). Pridáme suché suroviny: kakao, škoricu, kypriaci prášok, sódu bikarbónu a jemne vmiešame do fazuľovej zmesi.

Cesto rozdelíme do košíčkov v muffinovej forme (1 PL do košíčka). Košíčky plníme do dvoch tretín. Pečieme asi 20 – 25 minút pri 180 stupňov Celzia.

My sme si muffiny ozdobili ovocím, vyšľahanou šľahačkou a lístkami mäty.



JABLKOVÁ TORTA



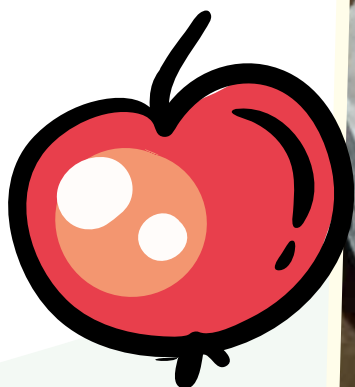
16 porcií



120 minút



.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU BÁNOV
.....



SUROVINY

- › 2 kg očistených jablák
- › 2 PL kryštálového cukru (alebo podľa chuti)
- › 4 – 6 dl vody
- › 3 balenia Zlatého klasu
- › 300 ml vody
- › 500 g okrúhlych bielych piškót
- › 300 ml mlieka
- › 2 vrecúška vanilínového cukru
- › 2 kávové lyžičky kryštálového cukru
- › 2 balenia práškovej šľahačky

POSTUP

Očistené jablká nastrúhame alebo nakrájame na drobné kocky, varíme s vodou a cukrom asi 20 minút, prilejeme 3 vrecúška Zlatého klasu rozmiešané v 300 ml vody a varíme 3 minúty.

Na dno tortovej formy vystlanej papierom na pečenie poukladáme okrúhle piškóty tesne vedľa seba. Naniesieme 1. vrstvu jablkového pudingu, opäť piškóty a puding. Opakujeme, kým všetko neminieme. Piškóty pritlačíme aj k bokom tortovej formy. Chladíme v chladničke. Tekutina vsiakne do piškót a Zlatý klas hmotu zahustí.

Po vychladnutí: 2 vrecká rastlinnej šľahačky vyšľaháme s cukrom a vanilínovým cukrom dotuha v 300 ml mlieka podľa návodu na obale. Naniesieme na vrch a boky torty. Zdobíme podľa vlastného výberu.

INÝ VARIANT

Piškóty a puding vrstvíme do misiek vypláchnutých studenou vodou. Opäť zdobíme podľa vlastného výberu.

BANÁNY V ČOKOLÁDE

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
SLOVANSKÁ 330
PÚCHOV
.....



4 ks



20 minút



SUROVINY

- › 2 banány
- › 100 g čokolády na varenie
- › 50 g Cera
- › Lyofilizované maliny
- › Alobal
- › Ozdobné špáradlá

POSTUP

Banány ošúpeme a prekrájame na dve polovice, napichneme ich na dlhé špáradlo. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli spolu s Cerou. Banány ponoríme do roztopenej čokolády a poukladáme na alobal a posypeme malinami. Po stuhnutí čokolády môžeme podávať. Dobrú chuť.



VOŇAVÉ JABLKOVÉ RUŽIČKY

 12 porcií  cca 60 minút

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
VEĽKÝ
SLAVKOV
.....



SUROVINY

- › 2 balenia lístkového cesta
- › 4 väčšie červené jablká
- › 4 PL citrónovej šťavy
- › 2 ČL mletej škorice
- › 3 ČL kryštálového cukru
- › 6 PL marhuľového džemu
- › 1 vajce
- › maslo na vymastenie formy (alebo muffinové košíčky)
- › práškový cukor na posypanie

POSTUP

Jablká umyjeme, odstránime jadrovníky a nakrájame ich na veľmi tenké plátky. Krátko povaríme vo vode s citrónovou šťavou (cca 2 minúty), aby zmäkli.

Lístkové cesto rozložíme a rozrežeme na 6 rovnakých pásov. Každý pás potrieme marhuľovým džemom. Na pásy cesta poukladáme plátky jabĺk tak, aby vrchná časť jabĺk mierne pretrčala cez okraj cesta. Posypeme cukrom zmiešaným so škoricom. Spodnú časť cesta preložíme cez jablká a celý pás opatrne zrolujeme do tvaru ružičky.

Ružičky vložíme do vymastenej muffinovej formy. Povrch potrieme rozšľahaným vajcom a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 35 – 45 minút dozlatista.

Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

BEREC

.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
VLACHOVO
.....


30 porcií


90 minút



SUROVINY

- › ½ kg hladká múka špeciál
- › ½ kg polohrubá múka
- › 1 celé vajčko
- › 1 žltko
- › štipka soli
- › 3 lyžice cukor
- › ½ maslo
- › hrozienka
- › kvások – droždie
- › mlieko podľa potreby

Na potretie koláča

- › 1 rozšľahané vajčko
- › cukrová poleva

POSTUP

Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajčko, žltok, roztopené maslo, kvások a mlieko podľa potreby. Vypracujeme cesto tak, aby sa nelepilo. Primiešame hrozienka a necháme kysnúť 30 min.

Cesto dáme na pomúčenú podložku, vytvarujeme bochník a necháme ešte 10 min. na podložke.

Cesto dáme do formy vymastenej maslom. Popicháme vidličkou a potrieme vajčkom. Pečieme pri teplote 180 °C približne 30 – 40 minút.

Koláč po upečení potrieme cukrovou vodou, aby sa leskol. Dobrú chuť!



MRKVOVÉ ŠATÔČKY



15 – 20 ks



90 minút

.....
ODPORUČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
ŠKOLSKÁ 459
PEČOVSKÁ
NOVÁ VES
.....



SUROVINY

- › 200 g mrkvy
- › 200 g hladkej
špaldovej múky
- › 100 g masla
- › 1 polievková lyžica
citrónovej šťavy
- › 1 čajová lyžička prášku
do pečiva
- › 1 slivkový lekvár

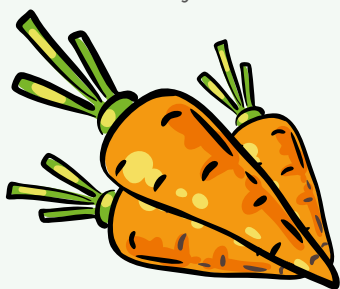
POSTUP

Mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle, pridáme maslo, múku, citrónovú šťavu a prášok do pečiva. Vypracujeme cesto, ktoré môžeme nechať 15 – 20 minút odpočívať v chladničke. Cesto vyvalkáme na hrúbku 3 mm a nakrájame na štvorce asi 8 x 8 cm. Do stredu štvorcov dáme hustý slivkový lekvár a štvorec preložíme na polovicu. Okraje pritlačíme vidličkou. Hotové koláčky poukladáme na plech s papierom na pečenie a pečieme na 180 °C asi 20 – 25 minút. Na záver mrkvové šatôčky posypeme práškovým cukrom.



OBMENA

Namiesto mrkvy môžeme použiť nastrúhanú cviklu.



MRKVOVÉ CUPCAKES

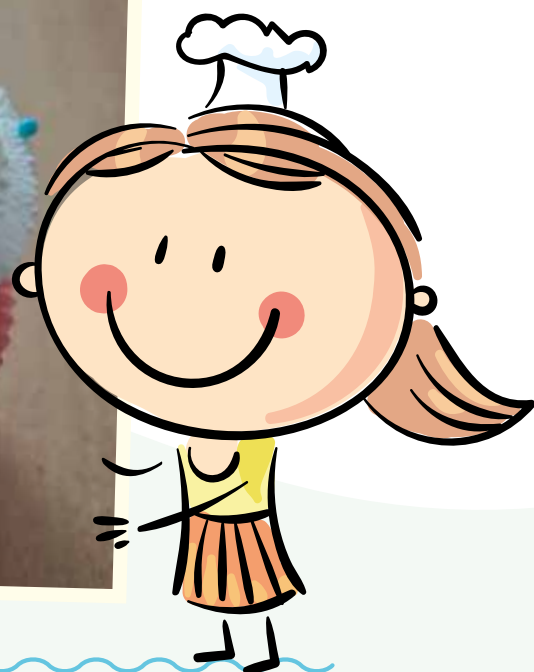
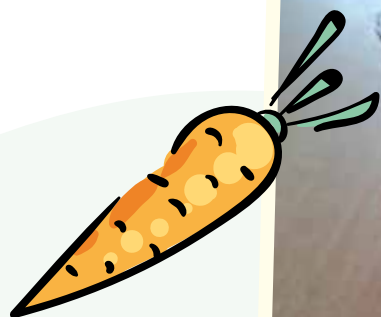
.....
ODPORÚČA
ZÁKLADNÁ ŠKOLA
S MATERSKOU
ŠKOLOU
SAMUELA TIMONA
TRENČIANSKA
TURNÁ 30
.....



12 ks



45 minút



SUROVINY

- › 3 ks mrkva
- › 1 dl olej
- › 3 ks vajce
- › 200 g kryštálový cukor
- › 250 g hladká múka
- › hrst mletých orechov
- › štipka soli
- › ½ KL prášok do pečiva
- › 1 ks vanilínový cukor
- › pomarančová kôra

Krém

- › 1 ks mascarpone
- › 1 ks smotana na šľahanie

POSTUP

Spracujeme si cesto: Vajcia vyšľaháme s cukrom. Za stáleho miešania pridáme olej, pomleté orechy, múku zmiešanú s kypriacim práškom, vanilkový cukor a pomarančovú kôru. Na záver pridáme najemno nastrúhanú očistenú mrkvu.

Cesto nalejeme do košíčkov do troch štvrtín. Pečieme 15 – 20 minút na 175 °C.

Pripravíme si krém: Zmiešame smotanu a mascarpone, vyšľaháme. Podľa potreby pridáme cukor.

Krém dáme na upečené košíčky a dozdobíme.





PÁR SLOV NA ZÁVER OD SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLY

MILÉ PANI KUCHÁRKY, PANI UČITELKY A MILÉ DETI,

pri čítaní príbehov z vašich krúžkov varenia sme sa po celý čas usmievali. Ide z nich radosť, nadšenie zo spoločne stráveného času a odvaha skúšať nové chute. Nebojte sa dať šancu aj zdravším verziám klasických receptov a popustiť uzdu fantázii. Učíte sa, ako si pripraviť skutočné jedlo a spoločne si ho vychutnať.

Za toto všetko vám patrí **veľká vďaka** – a spolu s nami sa vám poďakujú aj vaše brušká.

A keďže vám nechýba chuť experimentovať, pripravili sme pre vás niekoľko tipov, ako si niektoré recepty môžete drobne upraviť alebo obmeniť. Veríme, že vám budú inšpiráciou pri ďalšom varení.



TU SÚ NAŠE TIPY

1. SEZÓNNOŠŤ, LOKÁLNOŠŤ A KVALITA POUŽITÝCH SUROVÍN

Pri nákupe vyberajte jednotlivé potraviny podľa sezónnosti, lokálnosti a kvality. Pri produktoch, ako sú rastlinné mlieka a smotany (živočíšne aj rastlinné) nezapadnite čítať etikety. Ak je výrobok kvalitný, obsahuje len základné zložky bez aditív (rastlinnú zložku, vodu, poprípade riasy a bakteriálnu kultúru – smotany, jogurty). Ten istý princíp uplatníme aj pri výbere napr. lístkového cesta alebo iných spracovaných potravín.

2. MÚKA

Základom vyváženej stravy je pestrosť. Skúste klasickú pšeničnú múku aspoň čiastočne nahradiť múkou z inej obilniny. Pšeničnú múku viete nahradiť špaldovou. Rozdiel v chuti ani pri pečení takmer nespoznáte. Časť múky môže byť celozrnná (1/3 je chuťovo bezpečný pomer – no treba pridať troška tekutín, pretože celozrnná múka viac pije). Nebojte sa ani menej známych múk: pšenová, pohánková, mandľová, amarantová (tej len za lyžicu), ovsená, tapioková, ryžová – skúste pridať do receptu po 1 lyžici a testujte.

3. ZELENINA A OVOCIE V SLADKÝCH AJ SLANÝCH RECEPTOCH

Najemno nastrúhaná ošúpaná cuketa, mrkva alebo cvikla dodá koláču a muffinu šťavnatosť, vlácnosť a prospešnú vlákninu. Také jablčko aj sladkosť. Na veľký plech stačí použiť šálku nastrúhanej zeleniny. Množstvo treba pomerovo prispôsobiť celkovému objemu použitých ingrediencií.

Rovnako sa dá zelenina, či šošovica pridať do zemiakových placiek. Okrem vyššie spomínaných druhov môžete vyskúšať aj uvarený karfiol a inú zeleninu podľa sezóny.

4. TUK

Olivový olej a repkový olej sú vhodnejšou voľbou pred slnečnicovým olejom, pretože obsahujú ideálny pomer omega-3 a omega-6 tukov.

5. CUKOR

Spravte si pokus – skúste znížiť celkové množstvo cukru v koláči o 1/4 až 1/2 a pozorujte, aké iné chute vnímate.

Možností ako nahradiť cukor máme niekoľko:

- › **Med** či **javorový sirup** sú vhodnou alternatívou v studenej kuchyni.
- › V lievancoch a muffinoch sa dajú použiť **popučené banány**, či najemno **nastrúhané jabĺčka**.
- › Koláče, palacinky, lievance, muffiny môžete ozdobiť **makom** (vedeli ste, že existuje aj biely mak?), **mletými orieškami** a náš „tajný tip“ je **poleva z horúceho ovocia**.
Ako na to? Do hrnca vysypeme ovocie, čerstvé alebo mrazené – napr. bobuľový mix, jahody, maliny – privedieme do varu a za občasného miešania podusíme, kým sa voda neodparí. Hotovo.
- › Ak dezert na záver polejete **čakankovým**, či **topinamburovým sirupom**, vaše črevné baktérie sa veľmi potešia. Oba sirupy totiž obsahujú **inulín**. Inulín je typ rozpustnej vlákniny. Nie je trávený v tenkom čreve, ale prechádza do hrubého čreva, kde pôsobí ako prebiotikum, teda potrava pre prospešné črevné baktérie.
- › V niektorých koláčoch (napr. perník, brownie, bábovka, muffin) je možné cukor nahradiť **rozmixovaným sušeným ovocím** (datle, figy, hrozienka, marhule – ideálne nesúreňé a nedosladzované). Sušené ovocie namočíme do vody aspoň na 30 min (závisí od tvrdosti ovocia). Po zmäknutí ho rozmixujeme na kašu a použijeme v recepte v pomere 1:1 namiesto cukru. Koláčik bude šťavnatejší, ťažší (preto táto náhrada nie je vhodná do všetkých koláčov) a receptu dodáme prospešnú vlákninu.

PRAKTICKÉ TIPY

RECEPT NA TATARSKÚ MAJONÉZU

Chuťovo je veľmi príbuzná tej, ktorú všetci poznáme, a dá sa využiť aj pri príprave vianočného zemiakového šalátu.

› **Suroviny:** 150 g jogurt (klasický, smotanový alebo grécky), 1 natvrdo uvarené vajíčko, 1 kyslá uhorka, 1/2 malej cibule, šťava z citróna, 1 čajová lyžička horčice, soľ a čierne korenie podľa chuti.

Postup: cibuľu prelejeme vriacou vodou. Dáme do mixéra a rozmixujeme s uhorkou a troškou jogurtu. Pridáme zvyšok jogurtu, vidličkou roztlačené žĺtko, nadrobno nakrájaný bielok a dochutíme horčicou, citrónovou šťavou, soľou a čiernym korením. Všetko spolu zmiešame.

RECEPT NA ZLATÝ KLAS

Zlatý klas je v podstate iba kukuričný škrob, arómy a farbivá. Keďže chceme používať čo najjednoduchšie potraviny, stačí, ak namiesto Zlatého klasu použijete kukuričný škrob alebo tapiokovú múku. Jedno balenie Zlatého klasu má 40 g, použite teda rovnaké množstvo škrobu a pridajte štipku vanilky.

Nech vám varenie a pečenie na Krúžkoch varenia aj naďalej prináša radosť z chutne strávených spoločných chvíľ.

S potešením,

Tím skutočne zdravej školy



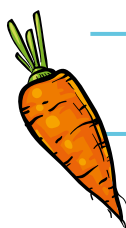
MÔJ RECEPT: _____



SUROVINY: _____

POSTUP: _____





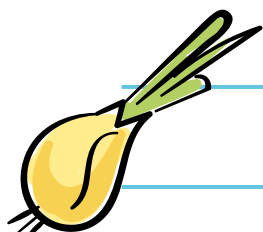
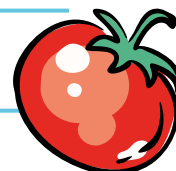


MÔJ RECEPT: _____



SUROVINY: _____

POSTUP: _____





Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.

www.skutocnezdravaskola.sk

