

RECEPTÁR



na krúžky varenia 2



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

Receptár na krúžky varenia

Vydalo: Skutočne zdravá škola o.z.

Autor: Mgr. Katarína Medveďová Ovečková

Odborná konzultácia: Eva Blaho, Adv. Dip. Nut & WHM

Pôvodné kresby: Tereška Medveďová

Jazyková korektúra: Alena Biznárová

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

Vydanie druhé

Grafická úprava: Mgr. Ivan Sivák, Jakub Turčík



Vydané vďaka podpore
Nadačného fondu Kaufland
pri Nadácii Centra pre filantropiu

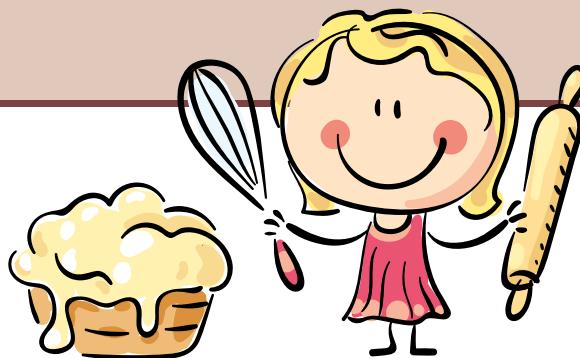
RECEPTÁR

na
kriúžky varenia

2



Obsah



Úvod	7
Potrebný inventár	7

SLADKÉ RECEPTY

Poháre, kaše, pudinky

Pečená ovsená kaša	10
Mliečna ryža so škoricou	11
Tvarohový pohár s lesným ovocím	12
Farebný ovocný šalát s medom a citrónom	13
Vtipná kaša alias krupičná kaša s kakaom a medom	14

Malé teplé jedlá

Jabĺčka v škoricovom župane	15
Lievance s vanilkovou smotanou	16
Palacinky s tvarohom a ovocím	17

Nápoje a smoothies



Zimné čokoládovo-medové mliečko so škoricou	18
Letné jahodovo-banánové smoothie	19
Domáci tvarohový pribináčik – vanilkový a kakaový	20
Kokosové guľky s ovsenými vločkami	21
Energy balls – guľičky zo sušeného ovocia	21

Nepečené dezerty

Ovocné špízy s jogurtovým dipom	22
Letné jahodové tiramisu na MDD	23

Pečené dezerty

Müsli tyčinky	24
Ovsené cookies	25
Mrkvovo-orechové muffiny	26
Banánové muffiny	27
Ražné mäkké medovníčky	28
Cviklovo-čokoládový brownie	29

SLANÉ RECEPTY

Dobroty z vajčiek

Vaječné muffiny so syrom a zeleninou	32
Praženica na masle s pažítkou	32
Omeleta so syrom a zeleninou	33





Nátierky

Farebné bryndzové nátierky	34
Tuniaková nátierka pre deti	35
Mrkvová nátierka s tvarohom	36
Syrová nátierka s kukuricou	37
Hummus s mrkvovými tyčinkami	37
Tekvicová jesenná voňavá nátierka	38
Lieskovcová nátierka, tzv. domáca Nutella	39



Sendviče a toasty

BLT sendvič	40
Tuniakové toasty	41
Zapekané pizza žemle	41

Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Hrášková krémová polievka	42
Zeleninová polievka so slížikmi	43
Krémová tekvicová polievka	44
Paradajková polievka so syrom a tortillovým čipsom z relácie Krúžky varenia ...	45



Šaláty

Detský mrkvový šalát	46
Coleslaw šalát	47



Malé hlavné jedlá

Talianske cestoviny	48
Cestoviny s omáčkou z čerstvých paradajok a bazalky so syrom	50
Farebný cestovinový šalát s kukuricou a syrom	51
Zemiaková kaša s hráškom a so strúhaným syrom	52
Zemiakovo-cuketové placky pečené v rúre	53
Detské hráškové rizoto so strúhaným syrom	54
Brokolicovo-syrové krokety	55
Domáce kuracie nugetky so zemiakovou kašou	56
Wrapy plnené kuracím mäsom	58
Pizza	59
Domáce zeleninové čipsy z relácie Krúžky varenia	60
Chrumkavé zeleninové fašírky s pečenými zemiakmi z relácie Krúžky varenia	61
Vege burger pre športovca aj planétu z relácie Krúžky varenia	62





Úvod

Milí pedagógovia,

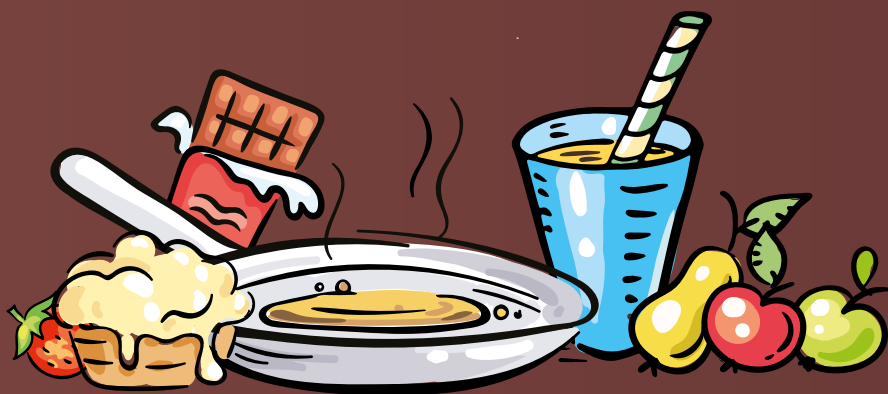
recepty boli zvolené tak, aby boli pre deti atraktívne a dali sa zvládnuť, pripraviť aj v pokoji zjesť na krúžku. Zároveň sme zohľadňovali to, aby deti zvládli základné kuchynské návyky a techniky. Napríklad umývanie a šúpanie ovocia a zeleniny, krájanie, varenie, dusenie a pečenie. Recepty vychádzajú z mnohoročných skúseností z lektorovania detských kurzov varenia a vedenia školských workshopov. Vy a vaši žiaci môžete tvoriť nové recepty a nové kombinácie chutí. Suroviny môžete meniť podľa sezónnosti alebo ponuky predajní. Podstatné je navariť si tak, aby vám chutilo. Užite si s deťmi čas v kuchyni a odovzdajte motto, že „jedlo je kamarát“, ktorý nás môže previesť náročným dňom. Nejde o to naučiť deti zvládnuť náročné receptúry. Dôležité je, aby sa deti dobre cítili, aby si „ochytali“ a ochutnali rôzne potraviny. Doprajte im slobodu ochutnávať, dokončiť a naservírovať si drobné jedlá podľa seba.

Recepty môžete kombinovať podľa obtiažnosti, vekovej kategórie detí a počtu detí na krúžku. Na jednom stretnutí môžete zvoliť jeden časovo náročnejší recept alebo dva jednoduchšie, ako napr. nátierky alebo šaláty.

Potrebný inventár

- 1. Studená príprava:** misy na miešanie, vidličky, cukrárska metlička, misky alebo hrnčeky, tanieri a drobný inventár ako malé dosky na krájanie, malé nože, strúhadlo, varecha a pod.
- 2. Tepelná úprava/varenie:** indukčná platnička, hrniec alebo panvica vhodná na indukciu, misky alebo hrnčeky, tanieri a drobný inventár ako malé dosky na krájanie, malé nože, strúhadlo, varecha a pod.
- 3. Tepelná úprava/pečenie:** rúra na pečenie (postačuje malá prenosná), plech alebo nádoba na zapekanie, misky alebo hrnčeky a drobný inventár ako malé dosky na krájanie, malé nože, varecha, vidličky, cukrárska metlička, strúhadlo a pod.





Sladké recepty

Poháre, kaše, pudinky

Malé teplé jedlá

Nápoje a smoothies

Nepečené dezerty

Pečené dezerty

Poháre, kaše, pudingy

Pečená ovsená kaša



Pečená kaša je v posledných rokoch trend, ako pripraviť klasickú ovsenú kašu modernejšie a zároveň prakticky na prenášanie. Mnohí žiaci tento názov možno poznajú. Je to zdravá desiata, raňajky alebo snack pre hladného športovca či žiaka. Môžete ju podávať len tak – čerstvo upečenú alebo s maslom, či posypanú orieškami, s medom alebo javorovým sirupom. Samozrejme, porcia čerstvého ovocia navrch je vždy super. Na jeseň napríklad nakrájané jablká so škoricou, v lete jahody.



Pre:
4 až 6 osôb



Príprava:
45 – 60 min.



Čas pečenia:
20 až 30 min.

- 2 hrnčeky jemných (mletých) ovsených vločiek
- 2 hrnčeky mlieka (kravského alebo rastlinnej náhrady)
- 2 zrelé banány alebo 1 bežná detská ovocná výživa
- 2 PL medu
- 2 PL kakaa
- hrst posekaných vlašských orechov alebo ak máte možnosť 2 PL arašidového alebo iného orieškového masla
- 1 lyžička prášku do pečiva
- rez masla na potretie nádoby



Rúru si predhrejeme na 180 °C a vhodnú nádobu na pečenie alebo plech potrieme maslom. Banány rozpučíme vidličkou. Ak použijeme detskú výživu, jednoducho ju pridáme k ostatným surovinám. V mise vhodnej veľkosti zmiešame ovsené vločky s kakaom a práškom do pečiva. Pridáme popučené banány, med, orechy alebo orechové maslo a mlieko. Všetko spolu vidličkou dobre miešame, až kým nevznikne husté kašovité cesto. Plech vymažeme maslom a ovsené cesto premiestnime na plech. Rovnomerne ho rozotrieme, môžeme trochu uhladiť navlhčenými rukami. Necháme chvíľu postáť a dáme piecť do vyhriatej rúry. Pečieme cca 20 až 30 minút alebo kým nie je kaša na povrchu pekná zlatistá a zapečená. Kašu necháme vychladnúť a nakrájame ju na porcie pre všetkých žiakov.



Tip na podávanie:

Kašu môžeme podávať s na sucho opečenými vlašskými orechmi a medom, s nakrájanými banánmi a so strúhanou čokoládou alebo s nakrájanými jablkami a so škoricou, či s iným sezónnym ovocím.



Tip na krúžok:

Aký názov by ste zvolili pre svoju pečenú kašu? Zamyslite sa, pre koho by bola určená, napr. pre deti, žiakov alebo športovcov – to sa volá cieľová skupina. Buďte kreatívni a vymyslite jej pekný názov.



Nutritip pre deti:

Takto pripravená pečená kaša je dobrá na raňajky alebo na desiatu, do desiatovej krabičky. Doma vydrží v krabičke v chladničke niekoľko dní. Obsahuje veľa tzv. zložitých, ľudovo zvaných

pomalých sacharidov, ktoré sú nám dobrými spoločníkmi pri aktivitách, na ktoré potrebujeme veľa energie. Pečená kaša má vďaka vločkám veľa vlákniny a v banánoch navyše dôležitý minerál zvaný horčík, teda magnézium.

Poháre, kaše, pudinky

Mliečna ryža so škoricou



Pre:
4 osoby



Príprava:
45 – 60 min.



Čas pečenia:
25 až 35 min.

- 1 hrnček ryže, ktorá sa rozvarí, vhodná je guľatozrná
- 2 hrnčeky mlieka
- 1 horká čokoláda
- 1 vanilkový cukor
- štipka soli
- malý ovocný kompót, v zime je veľmi chutný napr. aj mandarínkový



Ryžu nepreplachujeme alebo skutočne len krátko prepláchneme v sitku. Chceme, aby v nej ostalo trochu škrobu. Pridáme mlieko, na 1 hrnček ryže použijeme 2 hrnčeky mlieka. Pridáme štipku soli a varíme do mäčka. Potrvá to určite 25 až 35 minút. Kašu počas varenia stále priebežne miešame. Na konci môžeme pridať trochu viac mlieka alebo vody, ak sa nám zdá konzistencia príliš hustá. Na záver pridáme nalámané kúsky tmavej čokolády a povrch jemne premiešame, aby sme vytvorili čokoládové mramorovanie. Do pohárikov naporcujeme kašu, necháme ju malú chvíľu vychladnúť a pridáme ovocný kompót.



Tip na krúžok:

Poznáte mliečny výrobok, ktorý sa volá Mliečna ryža, niekde aj „Milchreis“? Verte, že dnes si navaríte rovnako dobrú. Pokiaľ sa bude ryža variť, môžete pripraviť alebo vytvoriť z papierových pohárikov originálne obaly na vašu mliečnu ryžu. Napíšte na poháriky aj zloženie vašej kaše. Písať a kresliť môžete priamo na poháriky alebo nálepky, či na obyčajný papier, z ktorého potom vystrihnete a nalepíte, čo potrebujete.



Poháre, kaše, pudingy

Tvarohový pohár s lesným ovocím



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.



- 50 g jemného tvarohu
- 150 ml bieleho jogurtu
- 2 PL medu
- 200 g sezónneho ovocia (čučoriedky, maliny, jahody, slivky, broskyne atď.)
- 80 g obľúbených müsli alebo domáca verzia z ovsených vločiek a zmesi orechov (mandle, vlašské orechy, slnečnicové semienka)



Vo väčšej miske zmiešame tvaroh s jogurtom a medom.

Ovocie umyjeme, väčšie kusy, ako napr. broskyne nie je potrebné šúpať, iba ho nakrájame na menšie kúsky. Drobné ovocie prepláchneme pomocou cedidla.

Ak si vyrobíte vlastné müsli, stačí vločky jemne opieť na suchej panvici. Oriešky posekajte a pridajte do panvice. Zmes pravidelne miešajte, aby vločky a oriešky, ktoré obsahujú viac oleja neprihoreli. Zmes nechajte vychladnúť.

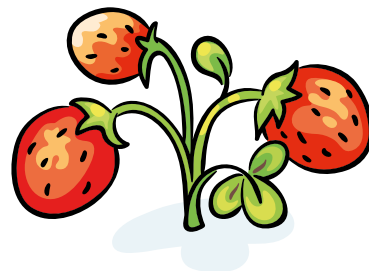
Na záver môžeme pridať aj trochu nasekanej horkej čokolády a sušeného ovocia.

Ak pridávame sušené ovocie a čokoládu, tvarohový krém nie je potrebné sladiť. Do pohárov vrstvíme tvarohový krém, ovocie a müsli a podávame vychladené.



Poháre, kaše, pudinky

Farebný ovocný šalát s medom a citrónom



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

Ovocie umyjeme a nakrájame na menšie kúsky. V miske ho premiešame a pridáme med a citrónovú šťavu. Podľa chuti a sezóny pridáme nasekanú mäta alebo škoricu.

Podávame v miskách.



Tip na krúžok:

Vymyslite a napíšte svoju verziu na sezónu jar/leto. Skúste pri každom ovocí zistiť krajinu pôvodu a zopakujte si, kde sa táto krajina nachádza. Môžete sa skúsiť zamyslieť aj nad vzdialenosťou tejto krajiny od Slovenska a nad tým, ako podľa vás ovocie na Slovensko pricestovalo.



Tip na krúžok:

Zopakujte si, aký druh ovocia sú jablká a hrušky (malvice /kôstkovice/bobule). Aký názov by ste vymysleli pre svoje poháriky? Skúste využiť napríklad názov odrody jablka (Poháriky Pink lady a pod.).



Sezónne ovocie na jeseň

- 2 jablká
- 2 hrušky
- 4 slivky
- 150 g hrozna
- 1 PL medu
- 1 PL citrónovej šťavy
- niekoľko lístkov mäty

Suroviny na zimu

- 2 jablká
- 2 banány
- 2 mandarínky
- 2 kiwi
- 1 PL medu
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 ČL škorice



Poháre, kaše, pudingy

Vtipná kaša alias krupičná kaša s kakaom a medom



Pre:
cca 4 osoby



Príprava:
45 min.



Čas varenia:
15 min.

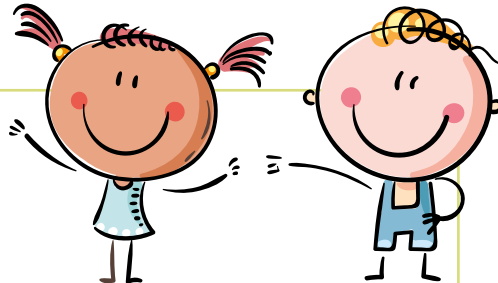


Tip na podávanie:

Vtipnú kašu naberieme do misiek a necháme deťom voľné ruky v ozdobovaní a servírovaní. Smajlík z medu, kakaa či granka vyčarí úsmev nielen na kaši.:-)

- ½ l mlieka
- 5 PL detskej krupice
- 1 PL cukru
- štipka soli
- rez masla

- **tradičné ochutenie kaše:** med, kakao alebo granko, škoric
- **alternatívnejšie ochutenie kaše pre žiakov, ktorí radi vyskúšajú niečo nové:** mletý mak, sušené slivky, sušené višne a pod.



Kašu varíme obvyklým spôsobom, jednoducho tak, že v hrnci zahrejeme mlieko a pridáme krupicu. Potom za pomalého varu miešame. Aby sme to však deťom uľahčili a aby v kaši neboli hrudky, máme malý zlepšovák. V hrnci zahrejeme len polovicu mlieka. V druhej polovičke rozmiešame krupicu, mlieko s krupicou potom vlejeme do hrnca a pomaly ďalej zahrievame a miešame až do zhustnutia kaše. Potom pridáme maslo a zamiešame alebo ho pridáme po rezoch do jednotlivých porcií.



Malé teplé jedlá

Jablčka u škoricovom župane



Pre: 4 osoby



Príprava:
45 min



Čas pečenia
na panvici:
10 min.

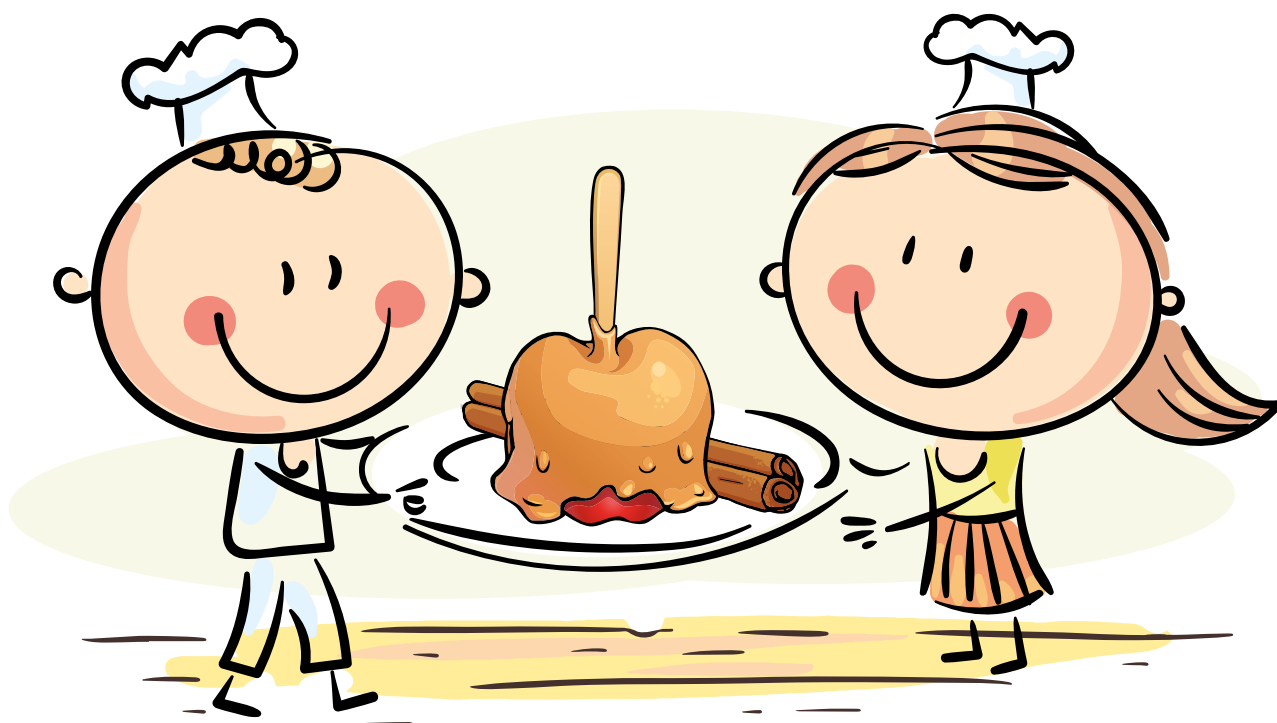
- 4 jablká
- 2 vajcia
- 2 dl perlivej vody
- 2 balenia škoricového cukru
- 4 PL hladkej múky
- štipka škoric
- 2 PL oleja alebo rez masla



Tip na krúžok:

Zopakujte si, aký druh ovocia sú jablká a hrušky (malvice/ kôstkovice/bobule). Aký iný názov by ste vymysleli pre župan? (Škoricový kabátik, Idared v saku a pod.).

Jablká umyjeme a aj so šupkou nakrájame na kolieska. Vhodným vykrajovačom, nožom alebo malým nožom vyberieme jadrovníky. Vajcia s perlivou vodou vyšľaháme vidličkou alebo cukrárskou metlou. Postupne pridávame múku so štipkou soli, škorice a jedným škoricovým cukrom. Potrebujeme, aby vzniklo trochu hustejšie palacinkové cesto. Jablká namáčame v cestíčku a hneď opekáme na horúcej panvici potretej rastlinným olejom. Podávame posypané škoricovým cukrom alebo len škoricou. Aby sa jablká dobre obalili cestíčkom, použite malý trik a pootláčajte ich v malej miske s trochou múky.



Malé teplé jedlá

Lievance s vanilkovou smotanou



Pre: 4 osoby



Príprava: 45 až 60 min.



Čas pečenia
na panvici: 20 min.

- 1 balenie kyslej smotany
- 200 g pšeničnej alebo špaldovej múky
- 50 ml mlieka
- 2 menšie vajcia
- 1 ČL prášku do pečiva
- 1 vanilkový cukor
- 1 ČL citrónovej kôry



Na vanilkovú smotanu:

- 1 balenie kyslej smotany
- 1 vanilkový cukor

V miske si zmiešame smotanu, mlieko a vajcia. Vidličkou alebo cukrárskou metličkou zmes poriadne prešľaháme. Potom pridáme vanilkový cukor a citrónovú kôru. Múku premiešame s práškom do pečiva a pridáme k tekutej zmesi. Cesto necháme pár minút postáť. Zatiaľ si pripravíme panvicu, malé množstvo oleja a tanieru na servírovanie. Na rozohriatu panvicu polievkovou lyžicou dávkujeme lievance. Opekáme ich z oboch strán do zlatista.

V miske zmiešame druhé balenie kyslej smotany s vanilkovým cukrom. Lievance podávame so smotanou a sezónnym ovocím alebo so zohriatym mrazeným lesným ovocím. Môžeme posypať práškovým cukrom, ale zrelé ovocie je zvyčajne dostatočne sladké.



Malé teplé jedlá

Palacinky s tvarohom a ovocím



Na cca 10 až 12 palaciniek



Príprava: 45 až 60 min.



Čas pečenia
na panvici: 20 min.

- 500 ml mlieka
- 3 vajička
- 250 g hladkej múky
- štipka soli
- 2 PL oleja
- 2 PL práškového cukru
- 250 g jemného tvarohu
- sezónne alebo mrazené ovocie

Z mlieka a vajčiek vyšľaháme hladkú zmes. Postupne pridávame múku a štipku soli. Vidličkou alebo cukrárskou metlou vyšľaháme jemné palacinkové cesto. Dávame pozor, aby v ceste nezostali hrudky. Zmes necháme pár minút postáť. Palacinky dávkujeme na panvicu napr. polievkovou naberačkou. Opekáme ich z oboch strán na horúcej panvici s troškou oleja.



Tip na podávanie:

Podávame s tvarohom a sezónnym ovocím alebo so zohriatym mrazeným lesným ovocím. Môžeme posypať práškovým cukrom, ale zrelé ovocie je zvyčajne dostatočne sladké.



Nápoje a smoothies

Zimné čokoládovo-medové mliečko so škoricou



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 45 min.



Čas varenia: 5 min.

- 800 ml mlieka
- 4 ČL kakaa
- 2 ČL medu
- ½ ČL mletej škorice

Pre verziu bez laktózy

použite bezlaktózové mlieko. Ak potrebujete nápoj bez mliečnej bielkoviny použite rastlinné mlieko (kokosové, ryžové, ovsené).



Mlieko pomaly zohrejeme v menšom hrnci. Dávame pozor, aby nám neprihorelo a občas ho môžeme premiešať. Primiešame kakao, med a škoricu. Dobre premiešame cukrárskou metličkou alebo malou mixovacou rúčkou na mlieko a podávame teplé.



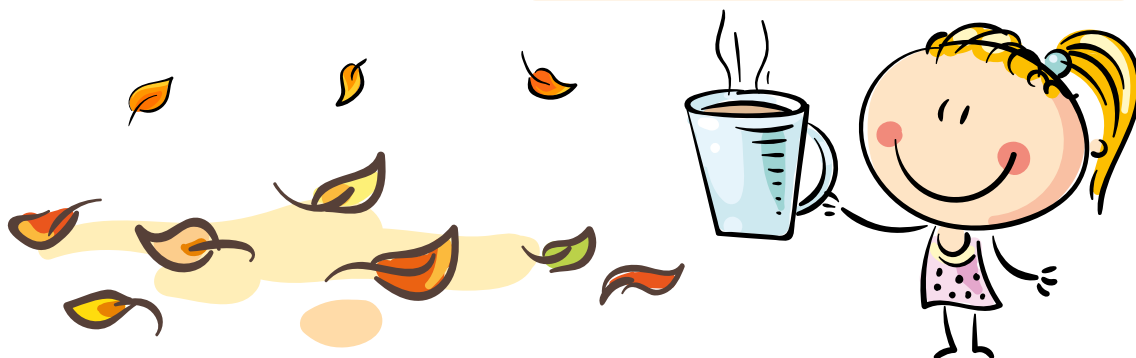
Tip na krúžok:

Skvelý teplý a hrejivý zimný olovrant k čítaniu napínavej knižky, napr. Harryho Pottera.:-) Aké iné napínavé knižky ste čítali a poznáte? Dajte kamarátom svoje tipy na dobré knihy alebo filmy.



Nutritip pre deti:

Viete, odkiaľ pochádza tá najkvalitnejšia škoricica a ako rastie? (Z Cejlónu a pochádza z kôry stromu.) Toto typické zimné korenie s krásnou sladkou vôňou sa považuje za prírodné antibiotikum a bojuje proti nachladnutiu a chrípke, takže si ho s chuťou doprajte do zimných kaší aj koláčikov.



Nápoje a smoothies

Letné jahodovo-banánové smoothie



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.



Nutritip pre deti:

Mlieko je zdrojom bielkovín a vápnika. V prípade, že horšie metabolizujete, teda trávite laktózu, si môžete sem-tam dopriať zakysaný mliečny výrobok. Ak máte alergiu na mliečnu bielkovinu, nemali by ste vôbec jesť ani piť mliečne výrobky. V takých prípadoch vám dobre poslúžia rastlinné náhrady mlieka, ktoré sú najčastejšie vyrábané z orechov, ryže, zo sóje alebo z ovsených vločiek.

- 300 g jahôd
- 2 banány
- 400 ml mlieka
- 100 ml bieleho jogurtu

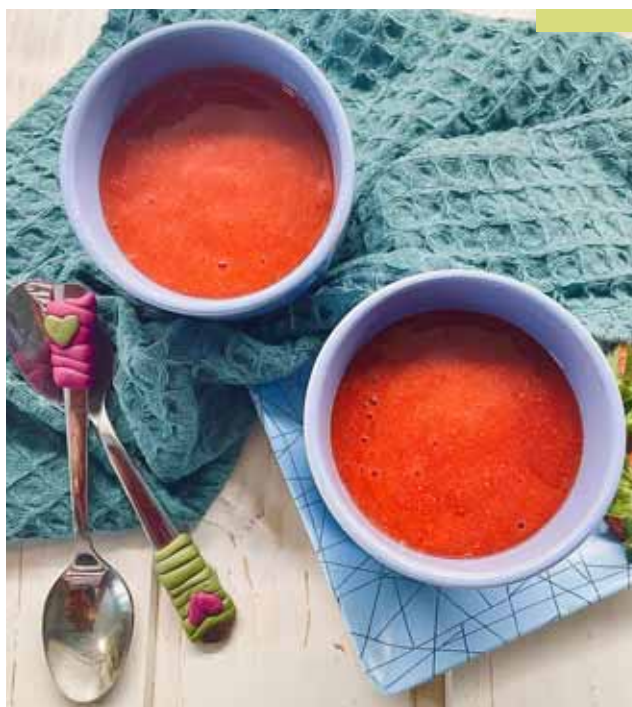
Pre verziu bez laktózy použite bezlaktózové mlieko a jogurt. Ak potrebujete smoothie bez mliečnej bielkoviny použite rastlinné mlieko (kokosové, ryžové, ovsené) a jogurt vynechajte.



Jahody opláchneme v cedidle. Banány ošúpeme a nalámeme na menšie kúsky.

Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme dohladka. Pripravovať môžeme samozrejme aj sezónne ovocné verzie. Použiť môžete aj ovocie, ktoré deťom ostalo z desiaty.

Podávame vychladené so slamkou.



Nepečené dezerty

Domáci tvarohový pribináčik - vanilkový a kakaový



Pre: cca 4 osoby



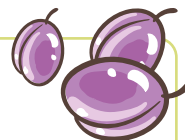
Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

Tvaroh a jogurt vymiešame v miske spolu s vanilkovým cukrom. Polovičkou zmesi naplníme poháriky. Do druhej polovičky primiešame 2 PL kakaa a dobre ho vymiešame. Poháriky doplníme kakaovým krémom. Pre kokosovú verziu premiešame vanilkový krém so strúhaným kokosom. Ovocie umyjeme a nakrájame na drobno. Banány nakrájame na kolieska. Podávame s piškótami a nakrájaným sezónnym ovocím alebo banánom.

- 250 g jemného tvarohu
- 150 g bieleho jogurtu
- 2 balenia vanilkového cukru
- 2 PL kakaa
- ak chcete vyskúšať aj kokosovú verziu – 2 PL strúhaného kokosu
- sezónne ovocie: jahody, maliny, marhule alebo slivky
- ak nemáme iné ovocie, výborný je aj banán



Tip na krúžok:

Mliečny výrobok, ktorý sa volá pribináčik, určite poznáte. Vedeli ste, že príprava domácej verzie je naozaj jednoduchá? Môžete si dokonca vytvoriť rôzne originálne príchuti alebo ich kombinácie. Naporcujte si vaše mliečne dezerty do papierových pohárikov. Napíšte si na ne aj

ich zloženie, teda všetko, čo ste do nich pridali. Písať, či kresliť môžete priamo na poháriky alebo nálepky. Prípadne na obyčajný papier, z ktorého potom vystrihnete a nalepíte, čo potrebujete.



Tip na podávanie:

Môžeme podávať s domácou granolou (pozri recept).

Nepečené dezerty

Kokosové guľky s ovsenými vločkami

 4 osoby
 45 min.
 5 min.

Banány dobre roztlačíme vidličkou a pridáme med. Pridáme jemné vločky, kakao a polovicu kokosu. Ak je zmes hustá, pridáme trochu vlažnej vody alebo kokosového mlieka.

Umytými rukami tvarujeme guľky. Obalíme ich v zvyšnom kokose a kým upravíme kuchyňu, dáme ich do chladničky.

Guľky podávame v papierových košíčkoch.

Môžeme si ich pripraviť vopred na raňajky, alebo do desiatovej krabičky.

- 150 g jemných ovsených vločiek
- 100 g strúhaného kokosu
- 2 banány
- 2 PL medu
- 1 PL kakaa
- 1 dcl kokosového mlieka alebo vody



Energy balls - guľičky zo sušeného ovocia

 4 osoby
 45 min.
 0 min.

- 150 g sušených datlí
- 100 g hrozienok
- 1 PL medu
- 2 dl kompótovej šťavy z višní, čerešní alebo sliviek
- 80 g ovsených vločiek
- 20 g kakaa alebo 1 balenie mletej škorice
- 50 g strúhaného kokosu alebo mletých orechov na obalovanie



Datle a hrozienka namočíme do vlažnej tekutiny z kompótu na cca 15 min až 30 min. Toto môžete urobiť aj vopred a nechať ovocie namáčať dlhšie. Potom sušené ovocie rozmixujeme tyčovým mixérom. Pridáme vločky a kakao alebo škoricu a necháme na chvíľu prepojiť.

Umytými rukami tvarujeme guľky, ktoré obalíme v kokose alebo mletých orechoch. Ak je zmes vláčna a jemná, môžeme do každej guľky vložiť jednu višňu z kompótu.

Guľky podávame v papierových košíčkoch alebo si ich odložíme do desiatovej krabičky na ďalší školský deň. Škoricová verzia je vhodná aj ako malé vianočné koláčiky.

Nepečené dezerty

Ovocné špízy s jogurtovým dipom



Pre: cca 4 osoby

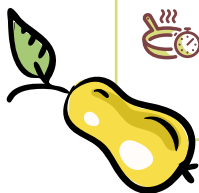
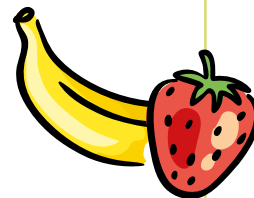


Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

- 2 banány
- 2 kiwi
- 150 g jahôd
- 1 jablko
- 200 g gréckeho jogurtu
- 1 ČL medu



Ovocie umyjeme a nakrájame na kúsky. Napichujeme ho na špajdle. Špízy dáme do chladničky a pripravíme si jogurtový dip. Jogurt zmiešame s medom, ale môžeme experimentovať aj so škoricou alebo kakaom.

Špízy podávame s dipom, ktorý vyjedáme lyžičkou alebo si doň ovocie namáčame.



Nepečené dezerty

Letné jahodové tiramisu na MDD

Na jednu misu s veľkosťou cca 20 x 30 cm alebo formu s priemerom cca 20 cm:



45 až
60 min.



0 min.



2 h



- 500 g jahôd
- 500 g mascarpone alebo neochuteného nátierkového syra typu Bánovecká nátierka
- 1 smotana na šľahanie
- 1 vanilkový cukor
- 1 dl jahodového sirupu
- šťava z jedného citróna alebo limetky
- 250 g cukrárenských dlhých piškót



Tip na podávanie:

Žiaci si môžu prísť po svoje porcie tiramisu na druhý deň cez desiatovú prestávku.



Tip na krúžok:

Tento recept sa v našich končinách volá aj smotanová alebo piškótová torta. Inšpirácia pre recept pochádza pravdepodobne z talianskeho tiramisu... A možno aj nie, kto vie? Vedeli by ste pomenovať ďalšie jedlá, ktoré sme prebrali z iných slávnych gastronomických končín a upravili na slovenské podmienky (guláš, rezeň a mnoho ďalších)?

Mascarpone (nátierkový syr) dáme do misy a premiešame so smotanou na šľahanie. Pridáme vanilkový cukor alebo 2 PL práškového cukru. Vyšľaháme ručným šľahačom na krém. Obe zložky musia byť dobre vychladené. Cukrárenský trik je umiestniť vopred na chvíľu do chladničky aj nádobu, v ktorej budeme krém šľahať. Vhodná je vyššia nádoba, aby šľahačka pri šľahaní „neprskala“.

Do misky dáme 1 dl jahodového sirupu, citrónovú alebo limetkovú šťavu a 1 dl vody. Piškóty rýchlo namáčame v sirupe a ukladáme na dno misy alebo hlbokého plechu, ideálne štvorcového tvaru. Natrieme krémom a navrstvíme nakrájané jahody. Vrstvu zopakujeme a povrch s krémom uhladíme a husto pokladíme nakrájanými jahodami. Tiramisu necháme niekoľko hodín v chladničke, aby sa všetky chute spojili. Pred podávaním môžeme ozdobiť práškovým cukrom a lístočkami mäty.



Pečené dezerty

Müsli tyčinky



4
osoby



45 až
60 min.



5
min.

- 1 hrnček mletých ovsených vločiek
- ½ hrnčeka sušených brusníc, hrozienok, marhúľ alebo iného sušeného ovocia
- ½ hrnčeka zmesi semienok a orieškov/aké máte radi a k dispozícii
- 1 malá jablková, broskyňová alebo marhuľová detská výživa
- 50 g masla
- 3 PL medu
- škoric



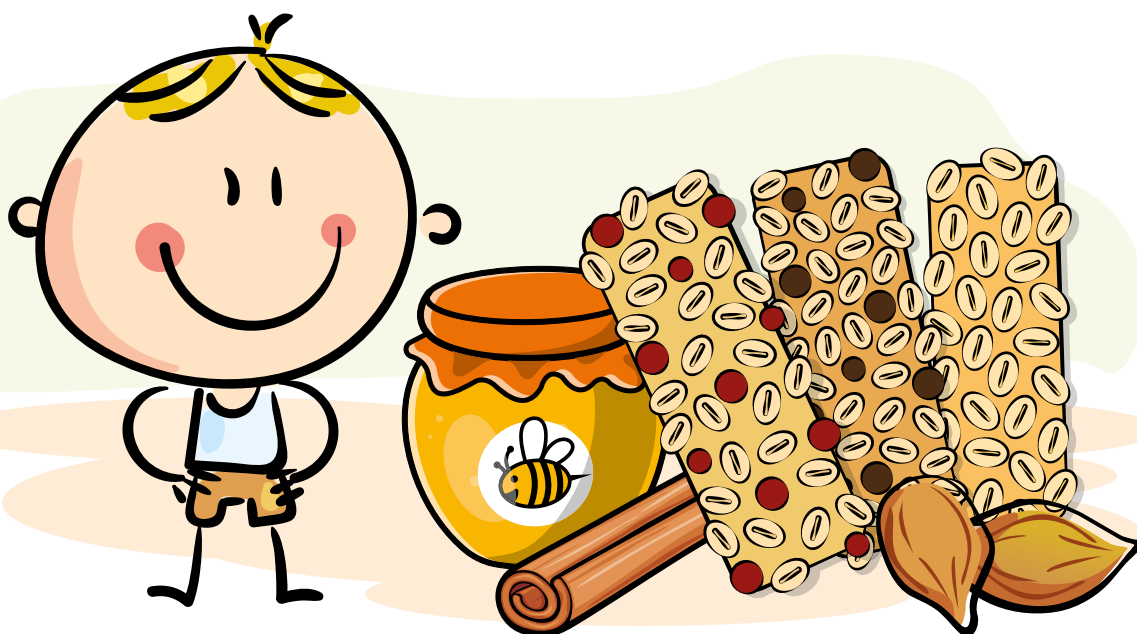
Med a maslo nahrejeme v menšom kastróliku a zmiešame s detskou výživou a medom. Všetky suché ingrediencie spolu dobre premiešame v mise. Zmes natrieme na plech vystlaný papierom na pečenie. Povrch uhladíme a utlačíme mokrými prstami.

Pečieme cca 20 až 25 minút na 170 stupňoch, kým vrch nezačne chytať zlatú farbu. Po dopečení necháme chvíľu vychladnúť. Potom narežeme na tyčinky alebo kocky.



Nutritip pre deti:

Tyčinky zabalíme do papiera na pečenie a žiaci si ich môžu vziať druhý deň do školy na desiatu. Alebo si po ne prídu na druhý deň. Viete, prečo sú ovsené vločky, oriešky a sušené ovocie vhodné na desiatu? Pretože sú zdrojom energie a vlákniny, napomáhajú vám tak udržiavať si hladinu cukru v krvi v rovnováhe. To zase pomáha vašej schopnosti udržať pozornosť celú vyučovaciu hodinu a podať tak lepší výkon, napr. aj na písomke.



Pečené dezerty

Ovsené cookies



Na cca
12 ks



45 až
60 min.



20
min.

Maslo a cukor vidličkou alebo cukrárskou metlou dôkladne premiešame do krému. Potom pridáme vajce a znovu premiešame. Ďalej pridáme sypké suroviny: múku premiešanú s práškom do pečiva, orechmi a so semienkami. Spracujeme na cesto a uložíme na chvíľu do chladničky. Cesto potom rozvalkáme na cca 1 cm a vykrajujeme koláčky. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov Celzia cca 8 až 10 minút.



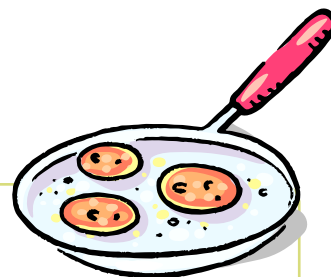
Tip na krúžok:

Cookies je názov pre malé suché koláčky. Aký názov by ste zvolili pre svoje „cookiesy“? Zamyslite sa, pre koho by boli určené, napr. pre deti, žiakov alebo športovcov – to sa volá cieľová skupina. Buďte kreatívni, zabaľte si svoje cookies do papierového obalu, na ktorý vymyslíte a napíšete ich iný anglický názov. (My school cookies, Brain Oats, Brave Oats a pod.)



Nutritip pre deti:

Takto pripravené koláčky sú super do desiatovej krabičky. Obsahujú totiž veľa tzv. zložitých, ľudovo zvaných pomalých sacharidov, ktoré sú nám dobrými spoločníkmi pri aktivitách, na ktoré potrebujeme veľa energie. Táto energia sa vďaka vláknine uvoľňuje pomaly a zabezpečí vám, že tak skoro nevyhladnete. Koláčky majú kvalitné sacharidy a tuky najmä vďaka vločkám a semienkam.



- 125 g mäkkého masla
- 100 g kryštálového cukru
- 1 vanilkový cukor
- 1 vajce
- 180 g mletých ovsených vločiek
- 3 PL mletých orechov, časť môžeme nahradiť drobnými semienkami (slnečnicové, sezamové a pod.)
- 1 ČL prášku do pečiva



Pečené dezerty

Mrkvovo-orechové muffiny



Na cca 12 ks



Príprava:
45 až 60 min.



Čas pečenia:
20 min.

- 200 g hladkej, napr. špaldovej múky
- ½ prášku do pečiva
- štipka škorice alebo perníkového korenia
- 2 vajcia
- 4 PL cukru
- 3 mrkvy
- 2 PL mletých orechov (alebo mandlí)
- cca 0,5 dl slnečnicového alebo iného kvalitného oleja

Mrkvu očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle. Vajcia poriadne vyšľaháme cukrárskou metlou s cukrom. Do vyšľahanej zmesi pridáme olej a strúhanú mrkvu. Potom pridáme suché suroviny, teda múku premiešanú so škorice, s práškom do pečiva a orechmi. Všetko ešte raz prešľaháme a cesto pomocou dvoch polievkových lyžíc (jednou naberaíme a druhú si držíme pod ňou, aby nám nekvapkalo vedľa) naporciujeme do muffinových košíčkov. Plníme ich cca do 2 tretín, nie doplna. Košíčky kladieme na plech a pečieme cca 20 až 25 minút na 180 stupňov Celzia.



Pečené dezerty

Banánové muffiny



Na cca 12 ks



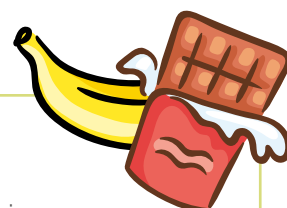
Príprava:
45 až 60 min.



Čas pečenia:
20 min.



- 2 väčšie banány
- 1 vajce
- 80 ml slnečnicového oleja
- 60 ml mlieka
- 100 g práškového cukru
- 130 g polohrubej múky
- 1 ČL bezfosfátového prášku do pečiva
- ½ sódy bikarbóny
- ¼ ČL soli



Tip na krúžok:

Čokoládu pred strúhaním umiestnite do chladničky, bude sa jednoduchšie strúhať.

Guľky podávame so šľahačkou, poliate alebo posypané čokoládou, prípadne poprášené kakaom.

Celé banány v šupke dáme piecť do rúry vyhriatej na 150 °C na 15 min alebo kým nie sú čierne. Potom ich opatrne ošúpeme, dužinu dáme do mixéra a vymixujeme dohľadka. Pridáme vajce, mlieko, olej a cukor a prešľaháme cukrárskou metlou. Nakoniec pridáme múku premiešanú s práškom do pečiva, sódou bikarbónou a štipkou soli. Pripravíme hladké cesto, ktoré nalejeme do výšky 3/4 muffinových formičiek.

Pecieme na 180 °C cca 20 minút. Ozdobíme čokoládovými hoblinami.



Pečené dezerty

Ražné mäkké medovníčky



Na cca
2 plechy



45 až
60 min.



20
min.

- 450 g ražnej hladkej múky
- 1 ČL prášku do pečiva
- 2 ČL škoricie alebo
perníkového korenia
- 1 vajce
- 3 PL medu
- 4 PL mlieka (pre
bezmliečnu verziu
pridajte rastlinné mlieko
alebo detskú výživu)
- 100 g práškového cukru
- 50 g masla



Na ozdobenie: vlašské
oriešky, lúpané mandle
alebo semiačka



V hrnci zohrejeme med, pridáme maslo, mlieko (rastlinné mlieko/jablkovú výživu) a cukor. Dobre premiešame a do vlažnej zmesi potom opatrne zašľaháme vajce. Do tekutej zmesi potom pridáme ražnú múku premiešanú so škoricou a s práškom do pečiva.

Ručne vypracujeme cesto, ktoré aspoň na 20 minút odložíme do chladničky. Cesto rozrežeme na viac častí, aby mohlo pracovať viac detí a vyvaľkáme ho na pomúčenej doske. Vianočnými formičkami vykrajujeme spolu s deťmi rôzne tvary. Tie ukladáme na plech na papier na pečenie. Potrieme ich rozšľahaným vajíčkom a ozdobíme. Pečieme v rúre rozohriatej na 180 stupňov cca 10 až 12 minút. Medovníčky však môžu ľahko prihorieť, preto ich radšej strážime.

Pečené dezerty

Cviklovo-čokoládový brownie



Na menší pekáč
s rozmermi cca 20 x 30 cm



Príprava: 45 až 60 min.



Čas pečenia: 30 min.

- 2 hotové varené cvikly alebo uvarené deň vopred
- 100 g masla
- 200 g tmavej čokolády
- 3 vajička
- 150 g kryštálového cukru
- 100 g hladkej špaldovej múky
- 2 PL kakaa
- 1 ČL prášku do pečiva

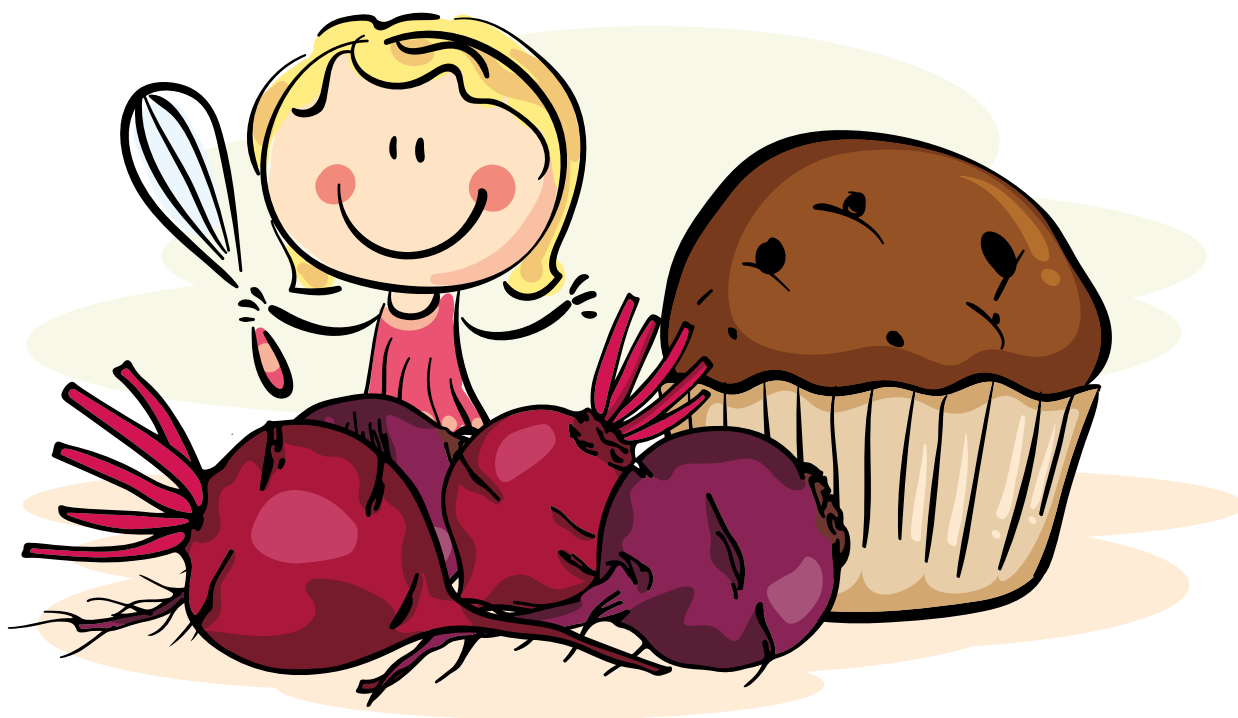
Vo vodnom kúpeli, teda v miske nad parou, rozpustíme čokoládu spolu s maslom. Uvarenú, ale vychladnutú cviklu nastrúhame a pridáme k čokoládovej zmesi. Vajcia vyšľaháme s cukrom. Na záver pridáme sypkú suchú zmes, teda múku s práškom do pečiva a s kakaom.

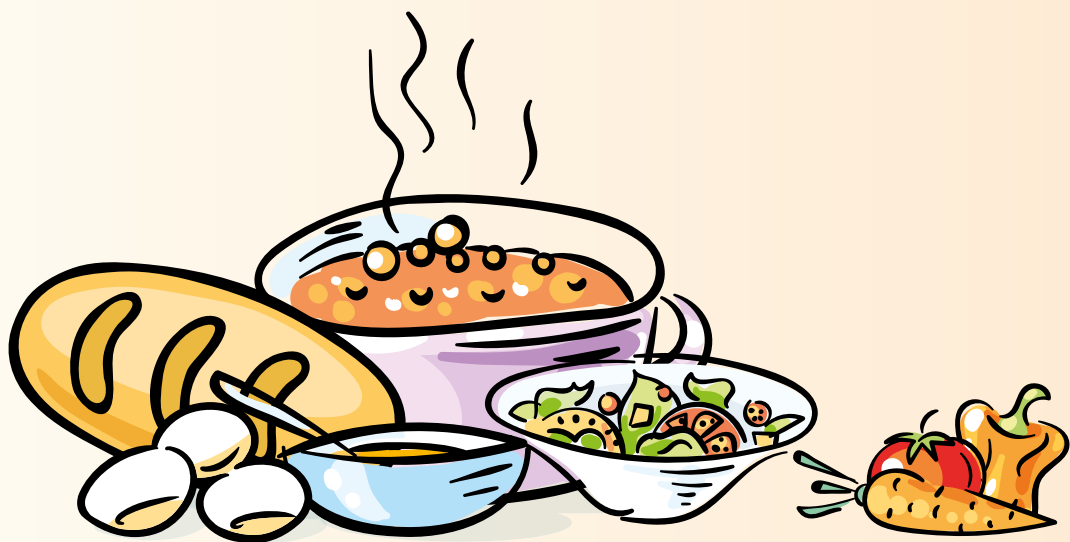
Rúru vyhrejeme na 180 stupňov Celzia a pečieme cca 25 až 30 minút alebo kým nie je brownie hotový.



Nutritip pre deti:

Tento recept vyzerá možno náročne alebo veľmi „zdravo“, verte nám však, je to jednoduché a skvelé. Oplatí sa vyskúšať! Navyše, cvikla obsahuje veľa antokyánov, čo je skupina prírodných farbív rozpustných vo vode. V cvikli sa nachádza hlavne betanín. A že je to farbivo skutočne pochtivé, sa radšej nechcete presvedčiť a dajte si pri pečení zásterky alebo aspoň pozor na šaty.:-)





Slané recepty

Dobroty z vajíčok

Nátierky

Sendviče a toasty

Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Šaláty

Malé hlavné jedlá

Dobroty z vajíčok

Vaječné muffiny so syrom a zeleninou



Na cca 12 ks



Príprava:
45 min.



Čas varenia:
20 min.

- 6 vajec
- 80 g tvrdého syra
- 1 paprika
- 1 menšia mrkva
- 2 PL kukurice
- soľ



Rúru predhrejeme na 180 °C. Farebné papriky a mrkvu umyjeme a očistíme. Papriku nakrájame na malé kúsky a mrkvu môžeme nastrúhať nahrubo. Vajcia rozbijeme do väčšej misky, rozšľaháme ich a osolíme štipkou soli. Pridáme strúhaný syr, nakrájanú zeleninu a kukuricu.

Zmesou naplníme formičky na muffiny do 3/4 a pečieme približne 20 minút.

Praženica na masle s pažitkou



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
5 min.

- 6 až 8 vajec, prípadne radšej 10, nie každému sa podarí na prvý raz dobre rozbiť vajíčko
- 50 g masla
- štipka soli

Na podávanie:

- čerstvý chlieb a maslo, tvrdý syr na strúhanie, pažitka



Do misky rozbijeme vajíčka, necháme každé dieťa rozbiť si svoje vajíce. V miske vidličkou vyšľaháme vajíčka a pridáme soľ. Na panvici zohrejme maslo a keď je horúce, pridáme vajíčka, znížime ohrev a pomaly miešame. Odstavíme, keď je praženica podľa našej chuti. Mala by však stále byť jemne krémová (akoby trochu riedka) a nie úplne tuhá. Na praženicu môžu deti nastrihať hojne pažitky alebo nastrúhať syr. Podávame ju s dobrým chlebíkom alebo s toastami potretými maslom.

Dobroty z vajíčok

Omeleta so syrom a zeleninou



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.

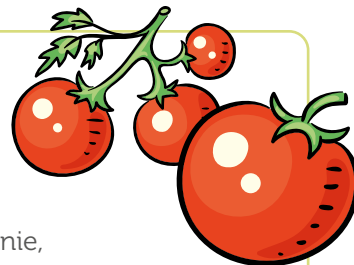


Čas varenia:
5 min.

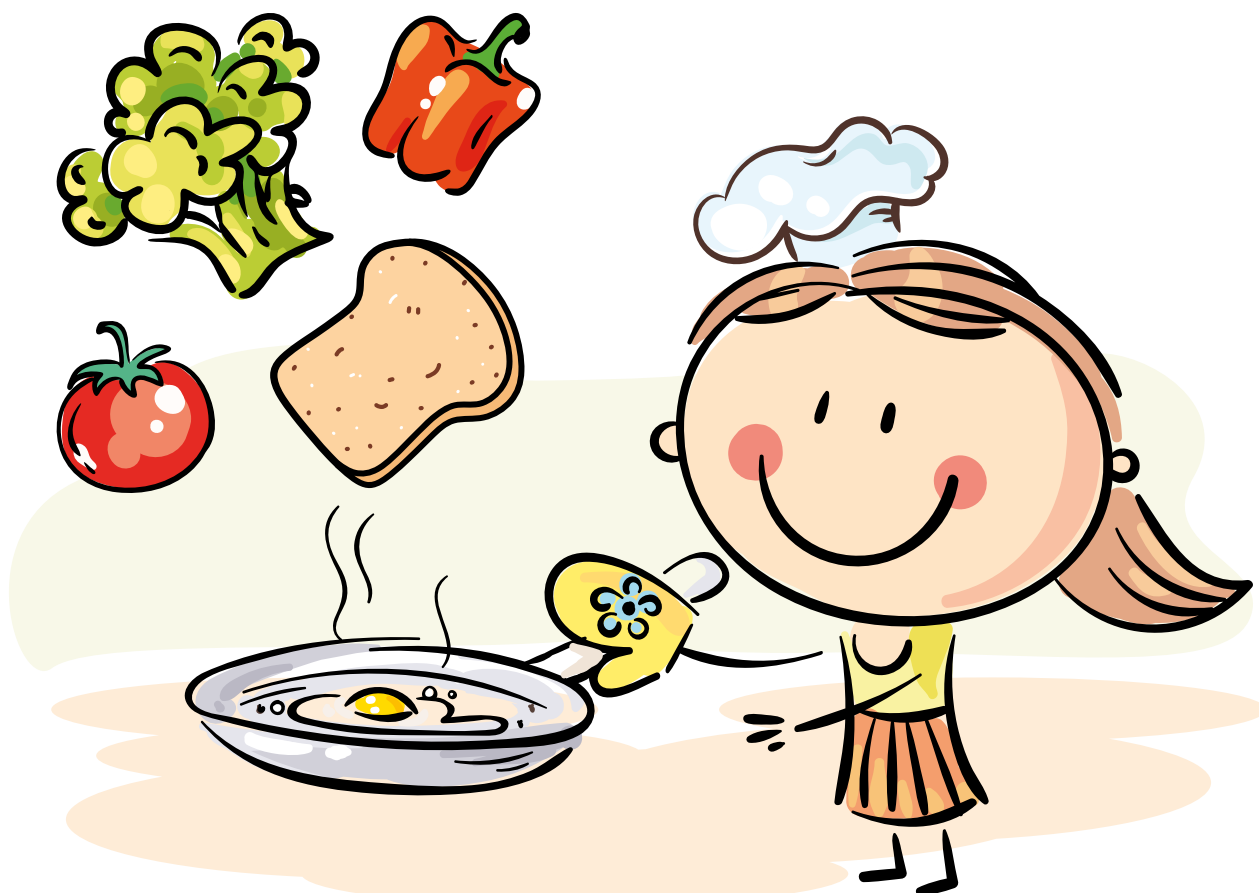
- 6 až 8 vajec
- 2 PL oleja
- štipka soli

Na podávanie:

- čerstvý chlieb, tvrdý syr na strúhanie, čerstvá zelenina



Omeleta je syta, ale delikátna záležitosť. Tá pravá francúzska omeleta je vláčna, jemná a teplá. V kombinácii so syrom a zeleninou či bylinkami môže byť aj hlavným jedlom. Chce to však malý figeľ a trošku zručnosti. Do vaječnej zmesi prilejte trošku, maximálne 1 PL smotany na šľahanie. Zmes vylejte na rozohriatu panvicu, ale potom už stlmte ohrev. Pomocou varechy alebo obracačky ju niekoľkokrát po celej ploche prehrabnite, ale len párkrát, nechceme miešané vajíčka! Omeletu pred dopečením, keď je ešte stále trošku „tekutá“, preložte akoby na polovičku, aby ostala vaječná zmes vo vnútri stále vláčna. Potom už celkom odstavte a nechajte prikryté a odstavené v teple dôjsť. Alebo ju vložte do rúry a nechajte odstavenú v teplej, ale vo vypnutej rúre. Takto pripravenú omeletu si môžete ešte horúcu posypať strúhaným syrom a jesť ju s chlebíkom a nakrájanou uhorkou či paradajkami.



Nátierky

Farebné bryndzové nátierky

Počas skorej jari si môžeme vychutnať aj májovú bryndzu.



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
0 min.

- 250 g májovej bryndze
- 1 malý biely jogurt

Zelená verzia:

- hrst mladého špenátu
- hrst mladého hrášku

Oranžová verzia:

- 1 veľká strúhaná surová mrkva
- 4 kaizerky, iné pečivo alebo chlieb

Na ozdobovanie:

nemletý mak,
sezamové alebo
ľanové semiačka,
klíčky, reďkvičky
a pod.

Kaizerky rozrežeme na polovičky. Môžeme ich napr. nasucho opieť na panvičke do chrumkava. Pripravíme si jarné bryndzové nátierky.

Polovičku bryndze rozmixujeme tyčovým mixérom so špenátom, s pažitkou a 1 PL jogurtu. Do hotovej nátierky pridáme hrášok.

Druhú polovičku bryndze premiešame so strúhanou mrkvou a s trochou červenej sladkej mletej papriky.

Nátierky natrieme na kaizerky a necháme deti ozdobiť ich mladým hráškom, reďkvičkami, mladou cibulkou, žeruchou alebo klíčkami. Ak sú deti odvážnejšie, môžu ochutnať pečivo aj s makom či so semiačkami.



Nutritip pre deti:

Bryndzová nátierka je obľúbená a je to skvelý jarný olovrant či večera bez varenia. Prekvapte doma rodičov a pripravte im doma pečivo s nátierkami. Počas skorej jari si môžeme vychutnať aj májovú bryndzu. Viete, prečo sa volá májová a čo obsahuje?
(Pretože je z mlieka nadojeného z prvej májovej paše na zelenej tráve. Bryndza obsahuje veľa probiotických kultúr a z minerálov hlavne vápnik.)



Nátierky

Tuniaková nátierka pre deti



Pre: cca
4 osoby

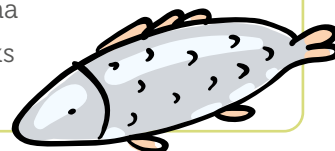


Príprava:
30 min.

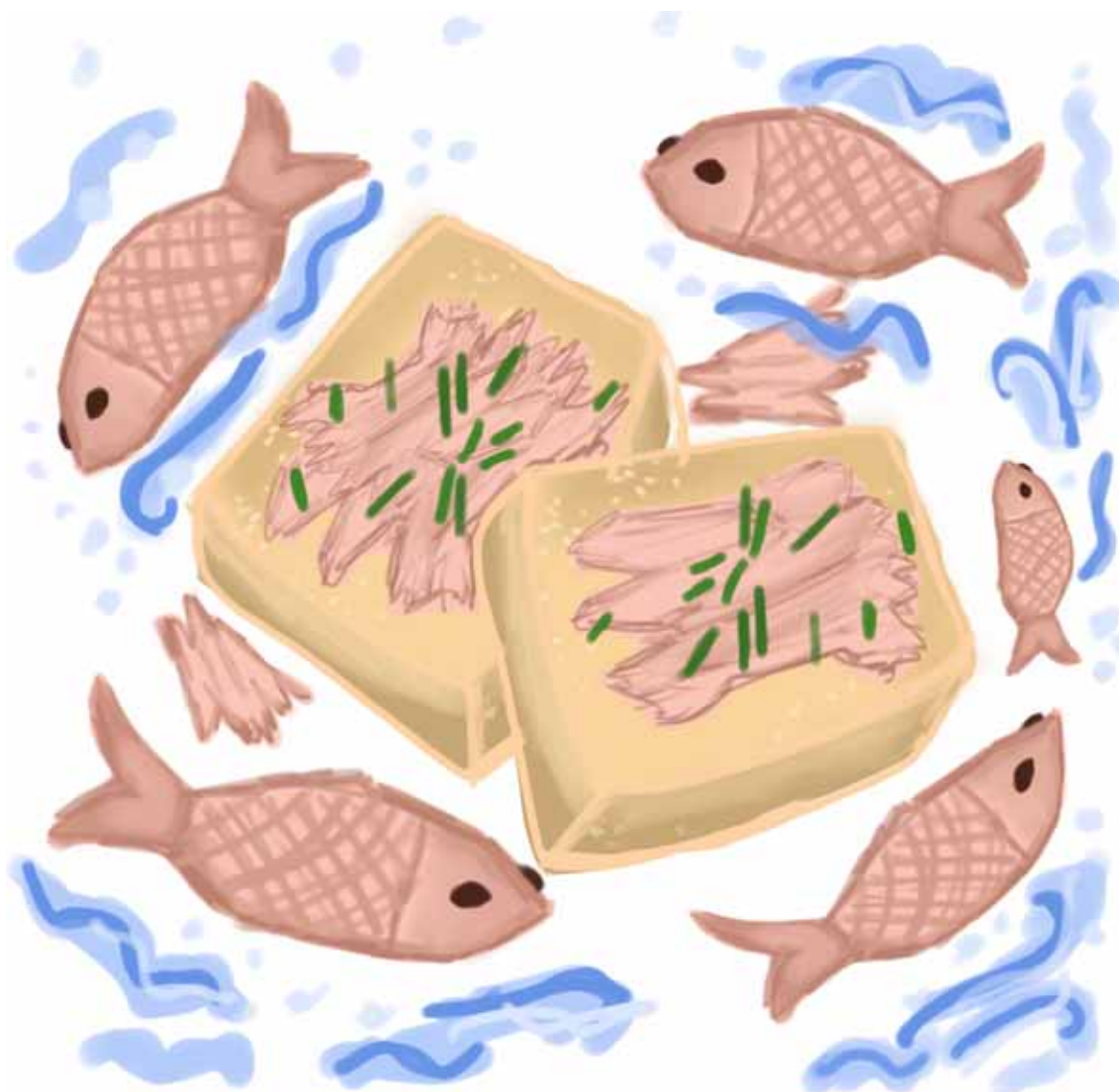


Čas varenia:
0 min.

- 1 biely jogurt alebo zdravý skyr – škandinávská verzia jogurtu
- 2 konzervy tuniaka
- 1 PL nátierkového syra typu Lučina
- 4 ks pečiva alebo zeleninové sticks



Z konzervy tuniaka zlejeme olej alebo štavu a preložíme ho do misky. Pridáme pár lyžíc bieleho jogurtu alebo skyr a trochu bieleho nátierkového syra. Vidličkou všetko spolu v miske premiešame. Pridáme trochu jarnej cibulky nakrájanej na jemno. Nátierku natrieme na chlebíky a ozdobíme čerstvou zeleninou. Prípadne pripravíme ako klasické toasty, ktoré prerežeme na trojuholníky.



Nátierky

Mrkvová nátierka s tvarohom



Pre: cca
4 až 6 osôb



Príprava:
30 min.

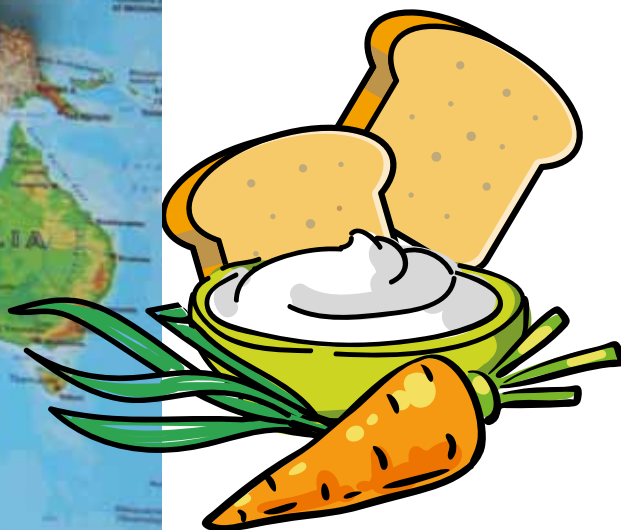


Čas varenia:
0 min.

- 250 g jemného tvarohu
- 2 mrkvy
- 2 PL bieleho jogurtu
- pažitka
- soľ



Mrkvu očistíme a nastrúhame najemno. Vo väčšej miske ju zmiešame s tvarohom a jogurtom. Dochutíme soľou a pažitkou. Podávame s pečivom.



Nátierky

Syrá nátierka s kukuricou



Pre: cca
4 až 6 osôb



Príprava:
30 min.



Čas varenia:
0 min.

- 150 g tvrdého syra
- 100 g sterilizovanej kukurice
- 150 g nátierkového masla
- pažitka alebo iná bylinka
- zelenina: paradajka, paprika, uhorka, reďkovka...



Syr nastrúhame podľa chuti najemno alebo nahrubo. Kukuricu prepláchneme a necháme odkvapkať na cedidle. V miske všetko zmiešame s nátierkovým maslom a podávame s pečivom. Kukuricu môžeme pridať aj na záver na hotové a natreté chlebíky. Podávame ozdobené bylinkami a/alebo so zeleninou.

Hummus s mrkvovými tyčinkami



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
30 min.

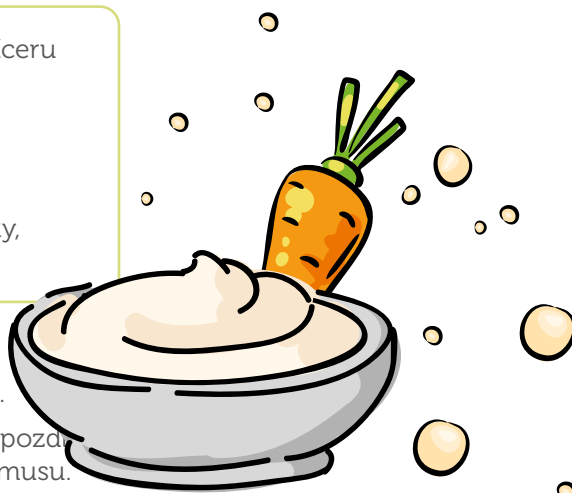


Čas varenia:
0 min.

- 240 g sterilizovaného cíceru
- 1 PL olivového oleja
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 strúčik cesnaku
- 4 mrkvy a / alebo uhorky, stonkový zelér a pod.

Cícer prepláchneme a necháme odkvapkať na cedidle. Rozmixujeme ho s olejom, cesnakom a citrónovou šťavou.

Mrkvu a/alebo inú vhodnú zeleninu očistíme a nakrájame pozdĺž na tyčinky. Zeleninové tyčinky potom namáčame do hummusu.



Nátierky

Tekvicová jesenná voňavá nátierka



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas pečenia:
30 min.

- 1 malá tekvica hokkaido alebo polovička väčšej
- niekoľko hotových balených varených gaštanov (nemusí byť)
- šťava z ½ citróna
- 2 rezy masla a/alebo 2 PL olivového oleja
- štipka muškátového orieška a kurkumy
- soľ

Tekvicu prepolíme, vyberieme jadierka a nakrájame na kúsky aj so šupkou. Tekvica hokkaido sa nemusí šúpať, stačí ju dôkladne umyť. Kúsky tekvice dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov Celzia na cca 25 až 30 minút. Upečenú tekvicu preložíme do misky, pridáme gaštany, koreniny, soľ, olej alebo maslo a citrónovú šťavu a vymiešame tyčovým mixérom. Nátierka má krásnu farbu, vôňu i chuť.



Tip:

Ak nemáme rúru, postupujeme rovnako, ale tekvicu podusíme v hrnci na oleji. Potom ju rovnako rozmixujeme s ostatnými surovinami. Takto pripravená nátierka chutí rovnako skvelo.



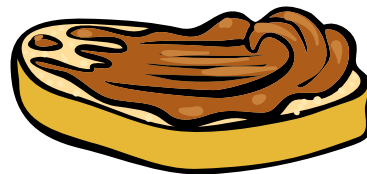
Nutritip pre deti:

Jesenné tekvice sú cenené nielen pre estetickú hodnotu, ale obsahujú mnoho vitamínov. Obzvlášť veľa majú vlákniny a obsahujú provitamín betakarotén, ktorý sa mení na vitamín A. Najviac ho obsahuje práve hokkaido. Betakarotén môžeme zaradiť do skupiny antioxidantov. Viete, aká je úloha antioxidantov v tele?



Nátierky

Lieskovcová nátierka, trv. domáca Nutella



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
0 min.

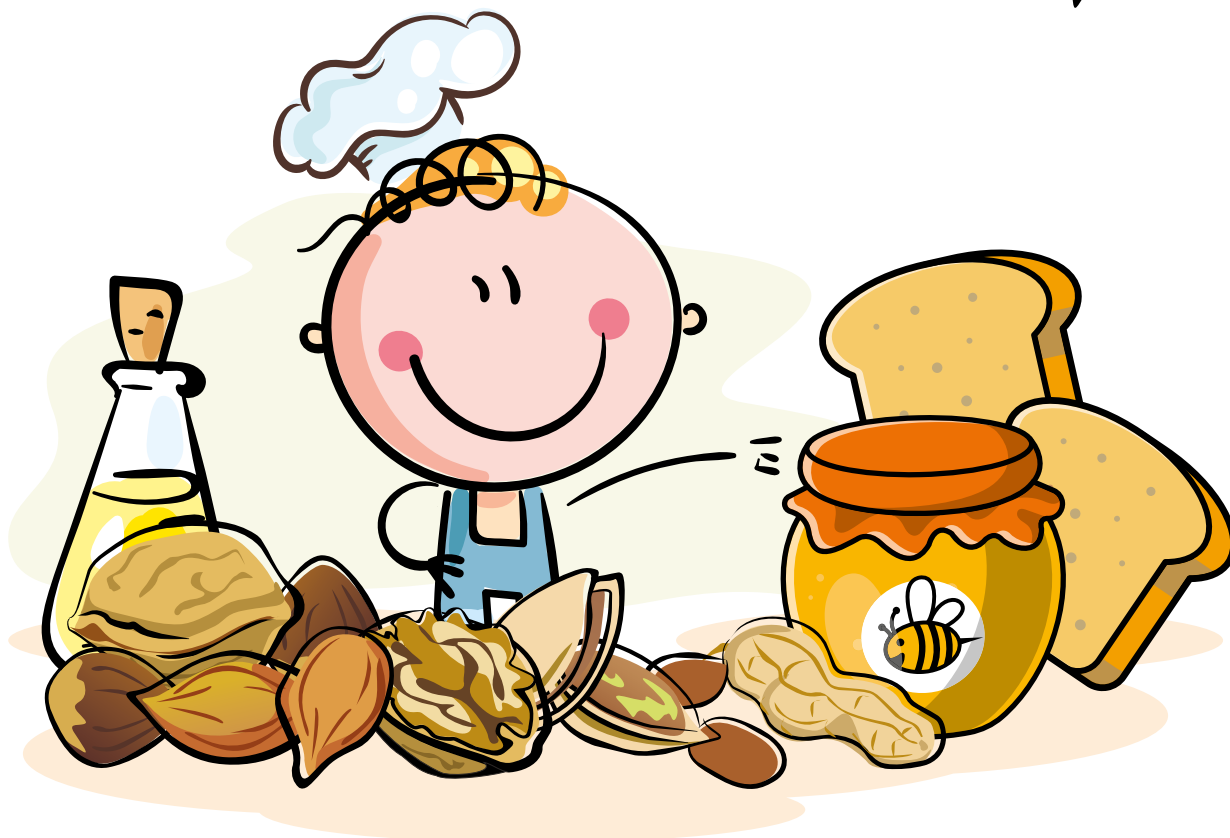
- 150 až 200 g lieskovcov
a/alebo mandlí či vlašských orechov
- 2 PL medu
- 2 PL rozpusteného kokosového oleja, ak nemáte,
použite 2 PL rastlinného mlieka alebo vlažnej vody
- 2 PL kakaa

Všetky ingrediencie dáme do mixéra a rozmixujeme. Orechy môžeme použiť aj v mletej verzii alebo ich predtým trochu posekáme napr. tľčíkom. Ak používame celé orechy, na sucho ich pár minút opečieme na panvici alebo na plechu v rúre cca 3 min. na 180 °C.



Tip:

Takúto nátierku môžeme použiť na toasty alebo na sucho opečené pečivo. Vhodná je na raňajky, školskú desiatu či do krúžka pred popoludňajším tréningom.



Sendviče a toasty

BLT sendvič

Je to ikonický sendvič pôvodom z Veľkej Británie. Zdomácnel v celej Amerike a vlastne na celom svete. Jeho skratka znamená - Bacon, Lettuce, Tomato sendvič. Je veľmi obľúbený a podáva sa v rôznych bistrách na celom svete ako hlavné jedlo.



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
10 min.

- 8 krajcov chleba alebo toastov
- 1/2 ľadového šalátu
- 8 plátkov anglickej slaninky
- 4 paradajky
- olej a štipka soli
- 150 ml majonézy
- 1 PL kečupu



Chlieb nakrájame na plátky. Slaninku opečieme na panvičke do chrumkava a odložíme na tanierik so servítkou na odsatie prebytočného tuku. Paradajky nakrájame tiež na plátky a môžeme ich buď chvíľku opieť na panvici zo slaninky, alebo ponechať surové. Receptúry sa za tie roky líšia.

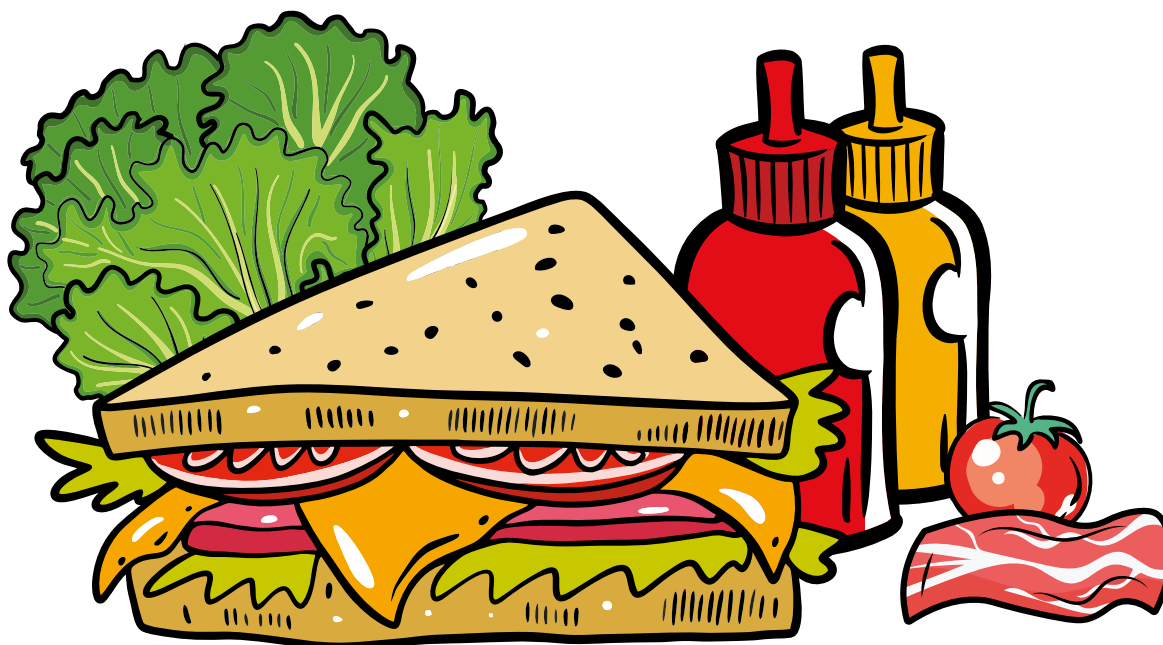
Potom na panvičke s výpekcom zo slaninky a z paradajok ešte chvíľku opečieme chlieb.

Opečený krajec chleba potrieme majonézou ochutenou kečupom a navrstvíme listy ľadového šalátu, opečenú slaninku a paradajky. Na druhý krajec chleba tiež natrieme ochutenú majonézu a pritlačíme ho na sendvič. BLT sendvič sa podáva teplý.



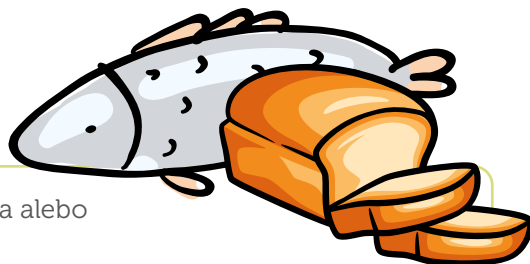
Tip na krúžok:

Preložte do angličtiny všetky ingrediencie. Vedeli by ste prípadne preložiť aj celý recept? Na stránke TasteAtlas, v kategórii sendviče pozrite ďalšie slávne receptúry na sendviče. Niektorý si vyberte, preložte recept a pripravte na ďalšom varení alebo doma.



Sendviče a toasty

Tuniakové toasty



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
0 min.

- 8 krajcov chleba alebo toastov
- 1 kyslá smotana
- 2 mrkvy
- ½ ľadového šalátu
- 1 menší pór
- 2 konzervy tuniaka
- 1 ČL soli

Mrkvu ošúpeme a nastrúhame na jemno. Môžeme použiť tiež škrabku na zeleninu „julienne“. To je taká, čo mrkvu nastrúha na tenké dlhšie pásiky. Pór podľa potreby očistíme a umyjeme. Prekrojíme pozdĺžne a nakrájame na tenké polovičné kolieska. Ľadový šalát nakrájame na slížiky. Všetku nakrájanú zeleninu premiešame vo vhodnej mise s kyslou smotanou a trochou soli. Potom pridáme 2 konzervy kvalitného tuniaka, ktoré sme zliali z oleja či zo šťavy. Zmesou naplníme toasty a prerežeme na trojuholníky. Každý trojuholník zaistíme špáradlom.



Tip na krúžok:

Prípraviť si však môžete akékoľvek toasty, pokojne aj tie klasické zapečené. Keď si k nim nakrájate veľa čerstvej chrumkavej zeleniny, obstojí to aj ako rýchla večera alebo syté a výživné raňajky.

Zapekané pizza žemle



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
30 min.



Čas varenia:
10 min.

- 4 žemle alebo ciabatty
- 100 g šunky
- 100 g syra
- 4 PL paradajkového pretlaku alebo pyrė
- 1 PL olivového oleja
- bazalka alebo oregano (čerstvé alebo sušené)
- paradajky a rukola na podávanie



Pečivo pokvapkáme olivovým olejom a jemne potrieme paradajkovým pyrė. Posypeme ich čerstvou alebo sušenou bazalkou alebo oreganom. Potom na pečivo pridáme nakrájanú šunku a nahrubo nastrúhaný syr. Zapekáme pri 170 °C približne 10 minút. Podávame s čerstvou paradajkou a rukolou.

Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Hrášková krémová polievka



Pre: 4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
20 min.

- 1 balenie mrazeného hrášku
- 1 balenie smotany na varenie (nemusí byť alebo môžeme nahradiť rastlinnou verziou pre deti s bezmliečnou diétou)
- 1 cibuľa

- 2 zemiaky varný typ A alebo B
- 1 liter vody
- 1 PL oleja

Na podávanie:

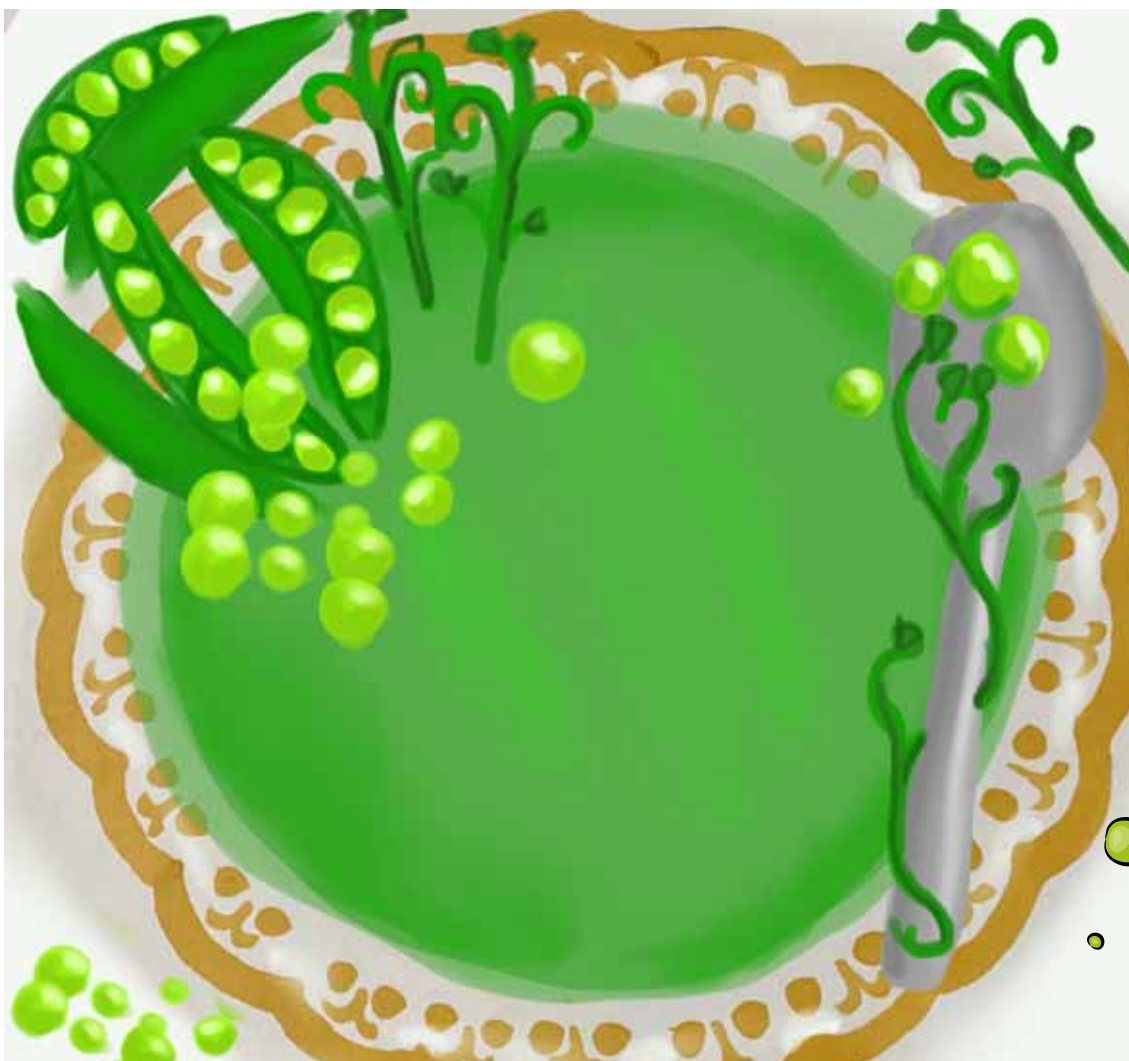
- toastový chlieb, maslo a pažitka



Tip na podávanie:

Polievku podávame napríklad s toastovým chlebikom potretým maslom a posypaným pažitkou.

Cibuľu a zemiaky očistíme. V hrnci na oleji speníme najemno nakrájanú cibuľku, krátko ju orestujeme a pridáme nakrájaný zemiak. Osolíme, podlejeme vodou a varíme. Po 10 minútach vsypeme mrazený hrášok a dovaríme ďalších 5 minút alebo kým nie sú zemiaky mäkké. Polievku rozmixujeme v hrnci ponorným mixérom do hladka. Môžeme zjemniť smotanou na varenie. Smotanu prilejeme do krémovej polievky a ešte chvíľu prehrejeme na sporáku. Dochutíme soľou.



Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Zeleninová polievka so slížikmi



Pre: 4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
25 min.

- 1 malá cibuľa
- 2 PL oleja
- 2 menšie mrkvy
- 1 kaleráb
- 1 malá brokolica
- 3 až 4 hrste čerstvého vylúpaného hrášku alebo mražený hrášok
- 1 balenie tenkých vaječných polievkových rezancov
- soľ a petržlenová vňať

Cibuľu, mrkvu a kaleráb očistíme. Brokolicu rozoberieme na ružičky. Hlúbik nevyhodíme, ale nakrájame ho a použijeme na vývar do polievky. Pred podávaním ho môžeme vybrať, ale pokojne môžeme aj ponechať. V hrnci na oleji speníme najemno nakrájanú cibuľku, krátko ju orestujeme. Mrkvu nakrájame na kolieska, kaleráb na kocky. Pridáme nakrájanú mrkvu a kaleráb a trochu mletej alebo celej rasce. Osolíme, podlejeme vodou, vložíme nevyužitú časť brokolice a varíme. Po 15 minútach vsypeme mražený hrášok a malé brokolicové ružičky a dovaríme ďalších 5 minút alebo kým nie je ostatná zelenina mäkká.

Medzitým si dáme variť zvlášť vodu na cestoviny a krátkym varom v nej pripravíme slížiky (podľa ich veľkosti a návodu na obale).

Polievku podávame so slížikmi a ozdobenú petržlenovou vňaťou.



Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Krémová tekvicová polievka



Pre: 4 osoby

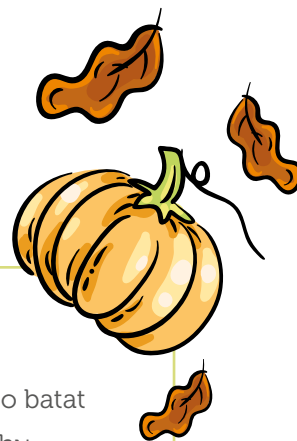


Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
20 min.

- ½ alebo celá hokkaido tekvica
- 1 smotana na varenie alebo 1 balenie kokosového mlieka či smotany
- 0,5 kg mrkvy
- 1 cibuľa
- 1 zemiak alebo batat
- 1 ČL soli, trochu kurkumy a mletej rasce



Hokkaido tekvicu nemusíme šúpať. Jej šupka rýchlo zmäkne varením či pečením a je veľmi chutná. Len ju dobre umyjeme, utrieme a potom ostrým nožom opatrne prepolíme. Túto časť je možno lepšie zveriť pani učiteľke. Polovice tekvice zbavíme jadierok a nakrájame na menšie kusy. Cibuľu nakrájame na drobno a podusíme na oleji. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a tekvicu, soľ a korenia. Všetko spolu orestujeme, pridáme 2 dl vody a uvaríme do mäkka. Na záver pridáme smotanu na varenie alebo kokosové mlieko, všetko spolu prevaríme a rozmixujeme do hladka tyčovým mixérom. Podávame s lyžičkou hustej kyslej smotany a toastovým chlebom.



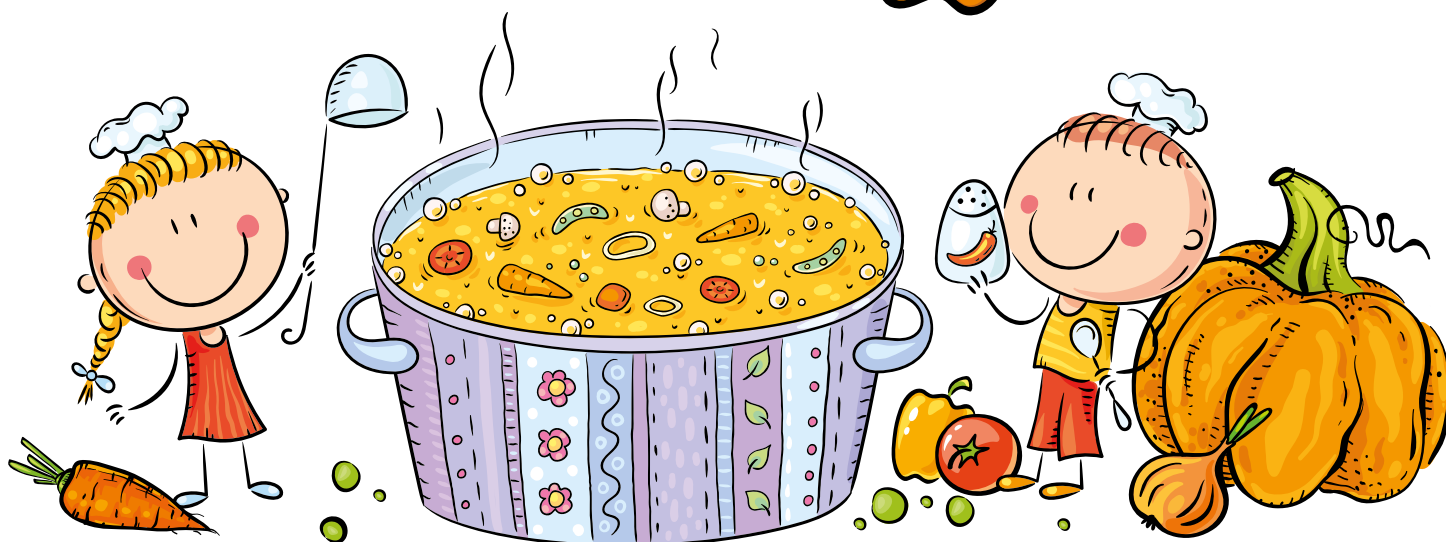
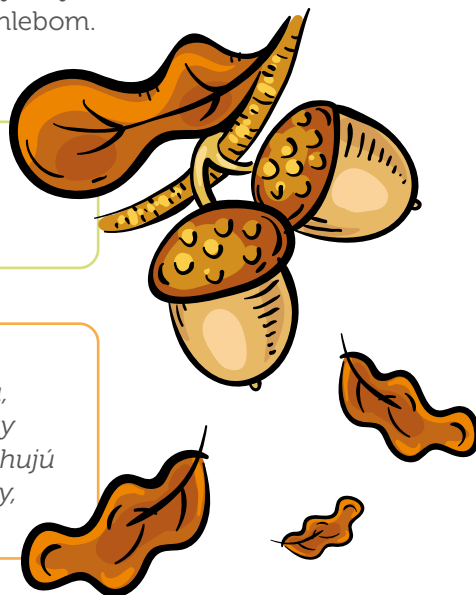
Tip na podávanie:

Polievku môžeme podávať s nasucho opraženými tekvicovými semienkami.



Nutritip pre deti:

Jesenné tekvice sú cenené nielen pre estetickú hodnotu, ale obsahujú mnoho vitamínov. Najlepšie je využiť všetky časti tekvice, a teda aj semienka. Viete, aký minerál obsahujú semienka tekvice a na čo je dobrý? (Zinok – vlasy, nechty, imunita, hormóny.)



Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Paradajková polievka so syrom a tortillovým čipsom z relácie Krúžky varenia



Pre: cca 4 osoby



Príprava:
45 min.



Čas varenia:
10 min.

- 800 ml paradajkového pretlaku
- 1 balenie tortillových placiek
- 200 g eidamu na strúhanie
- 1 ČL soli, 1 ČL trstinového cukru
- čerstvá alebo sušená bazalka, či oregano
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 PL olivového oleja

Pretlak zohrejeme alebo necháme krátko zovrieť v hrnci. Cesnak očistíme a pretlačíme. Podľa chuti pridáme do pretlaku trošku vody. Ochutiť môžeme podľa chuti štipkou soli, trstinového cukru, pretlačeného cesnaku a pod.

Tortily opečieme na plechu v rúre a nalámeme si ich k polievke.

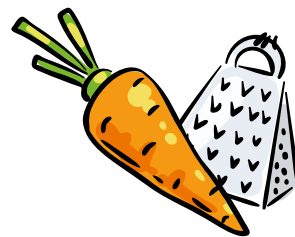
Polievku a/alebo tortilové čipsy pokvapkáme olivovým olejom a podávame so strúhaným syrom, čipsami a bylinkami.



Šaláty

Detský mrkvový šalát

Šalát zo strúhanej mrkvy s medom a citrónom je detská klasika. Stojí za to si trochu zaspomínať a oživiť tento recept.



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
30 min.



Čas varenia:
0 min.

- 4 mrkvy
- 2 jablká
- 1 PL olivového oleja
- šťava z 1 citróna
a/alebo pomaranča
- 2 PL medu



Všetku mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame najemno. Jablká umyjeme a nastrúhame aj so šupkou nahrubo. Pridáme k mrkve, pokvapkáme olejom a citrónovou šťavou. Veľmi dobrá je kombinácia aj s pomarančovou šťavou. Pridáme med a premiešame. Podávame studené samostatne alebo s trochou detských piškót.



Nutritip pre deti:

Na pracovnom vyučovaní sa budete učiť o makroživinách: sacharidoch, bielkovinách a tukoch a o mikroživinách, ktorými sú minerály a vitamíny. Vitamíny delíme na rozpustné vo vode a rozpustné v tukoch. Do mrkvového šalátu a mrkvových jedál sa pridáva olej, pretože mrkva obsahuje významný vitamín rozpustný v tukoch. Viete, ktorý to je?



Šaláty

Coleslaw šalát



Pre: cca
4 osoby



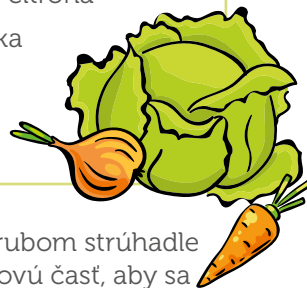
Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
0 min.

- ½ kapusty hlávkovej bielej
- 2 mrkvy
- 2 cibule
- 1 balenie kyslej smotany

- 4 PL olivového oleja
- šťava z ½ citróna
- soľ a štipka čierneho korenia

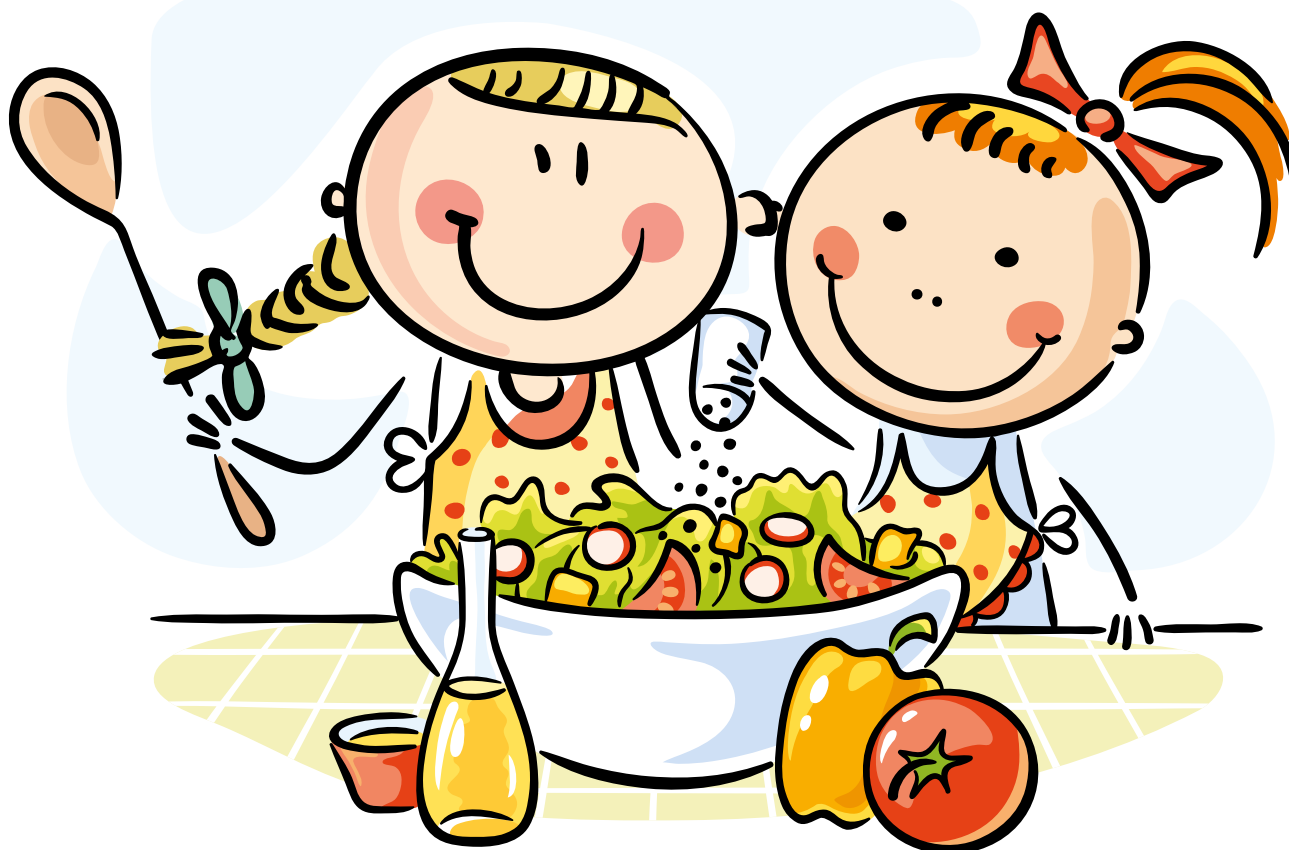


Mrkvu a cibuľu ošúpeme. Kapustu rozštvrtíme. Zeleninu nastrúhame na hrubom strúhadle alebo nakrájame na veľmi tenké pásiky. Kapustu pri krájaní držíme za hlúbovú časť, aby sa nám s ňou lepšie pracovalo. Hlúbik však už potom nekrájame, ale vyhodíme. Všetko spolu dobre premiešame s kyslou smotanou, olejom, citrónom, so soľou a s čiernym korením. Necháme chvíľu spojiť chute a odstáť v chlade.



Nutritip pre deti:

Šalát Coleslaw je slávny americký kapustovo-mrkvový šalát. Dobre vychladený Coleslaw obľubujú deti, ale aj dospelí. Predovšetkým je to však šalát plný vlákniny a zároveň je „naboostovaný“ vitamínmi. Viete, ktorými? (Vitamín C a vitamín A.) Chutí výborne samostatne alebo k domácim kuracím nugetkám namiesto prílohy.



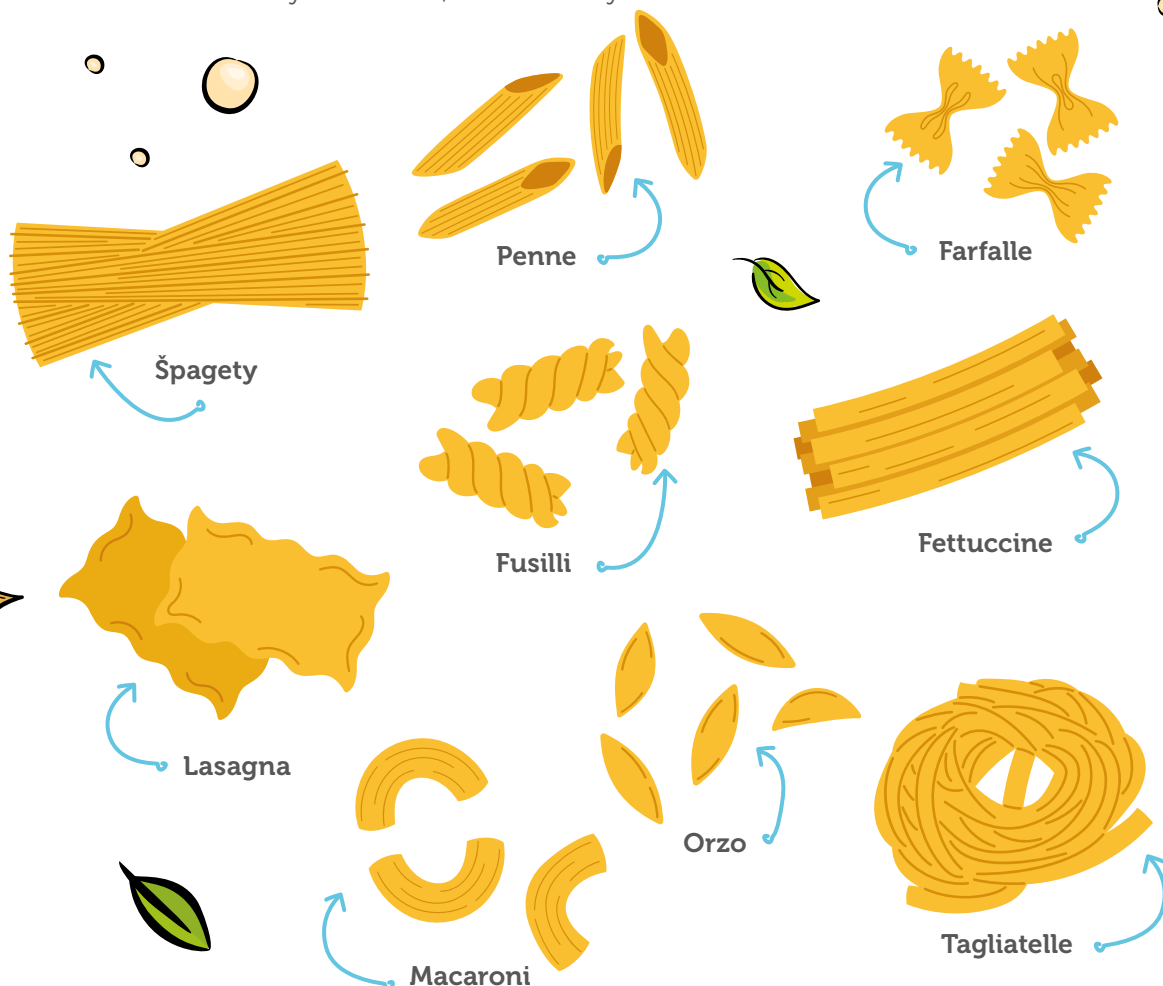
Talianske cestoviny

Patria medzi najznámejšie jedlá na svete. Prvé zmienky o nich pochádzajú už zo staroveku. Počas stredoveku sa v južnom Taliansku, najmä na Sicílii, začali vyrábať sušené cestoviny z tvrdej pšenice. Suché a teplé podnebie bolo ideálne na ich sušenie a umožňovalo dlhé skladovanie. Ich výroba sa rozšírila po celom Taliansku a neskôr do celej Európy. V 19. storočí sa vďaka mechanizácii stali cestoviny dostupnou potravinou pre široké vrstvy obyvateľstva.

Prečo existuje tolko tvarov?

Znie to neuveriteľne, ale dnes vraj existuje **viac než 300 pomenovaných druhov cestovín**.

Rozdielne tvary majú rôzne kulinárske účely. Napríklad **Špagety** sú vhodné na ľahšie omáčky. **Penne** a iné rúrkovité cestoviny dobre zachytávajú aj hustejšie omáčky. **Fusilli**, teda špirálky, udržia aj kúsky zeleniny či mäsa. Motýliky, ktoré voláme **Farfalle** sa často vznášajú v ľahkých šalátoch, či smotanových omáčkach.



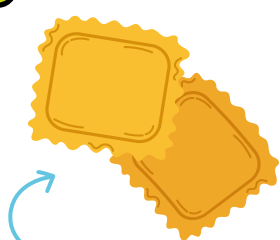


Výživová hodnota

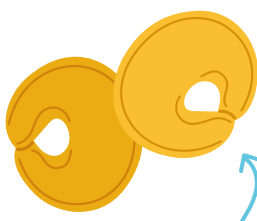
Cestoviny sú dobrým zdrojom komplexných sacharidov. Najmä tie celozrnné a uvarené „al dente“, teda „na skus“ nám **dodávajú energiu postupne**, obsahujú **vlákninu**, **vitamíny skupiny B** a ďalšie **minerálne látky**.

Gastronomická hodnota

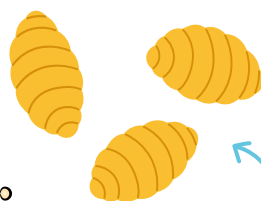
V talianskej kuchyni sa cestoviny nepovažujú iba ako príloha, ale ako samostatný chod. Medzi najznámejšie talianske jedlá patria **Spaghetti alla Carbonara** alebo **Tagliatelle al Ragù**. Výber tvaru cestovín je rovnako dôležitý ako samotná omáčka. Spojenie správneho tvaru, kvalitnej tvrdej pšenice a vhodnej omáčky robí z talianskych cestovín jedno z najprepracovanejších jedál svetovej gastronómie.



Ravioli



Tortellini



Gnocchi



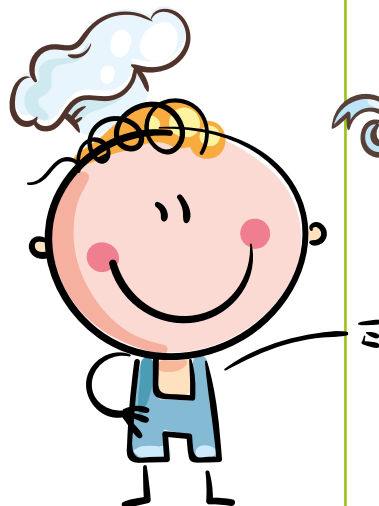
Staň sa aj ty talianskym šéfkuchárom!

Vymysli nový tvar a názov cestovín.

Nakresli ich tvar. Môže byť inšpirovaný prírodou, zvieratkami alebo vesmírom.

Vymysli nový recept, v ktorom budú tvoje cestoviny hlavnou hviezdou.

Recept by mal obsahovať názov jedla, zoznam surovín a stručný postup, podobne ako v našom receptári. Možno sa tvoj recept dostane do ďalšieho receptára pre Krúžky varenia. :-)



Hlavné jedlá

Cestoviny s omáčkou z čerstvých paradajok a bazalky so syrom



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
15 min.

- 500 g menších cestovín
- 1 kg čerstvých paradajok /v zime kvalitné paradajkové pyré
- 1 mrkva na osladenie omáčky
- hrst bazalkových lístkov alebo sušená bazalka
- mozzarella alebo iný obľúbený syr
- 4 PL olivového oleja



Mrkvu ošúpeme a nakrájame na kolieska. Podusíme na olivovom oleji a pridáme paradajkové pyré alebo nakrájané paradajky. Dusíme do mäkka. Posolíme, pridáme bazalku a rozmixujeme tyčovým mixérom.

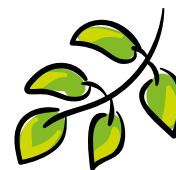
Cestoviny uvaríme v osolenej vode obvyklým spôsobom alebo podľa návodu na obale.

Prípravenou omáčkou polejeme uvarené cestoviny a natrháme si na ne mozzarellu alebo nastrúhame tvrdý syr.



Hlavné jedlá

Farebný cestovinový šalát s kukuricou a syrom



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 min.



Čas varenia:
12 min.

- 1 balenie (500 g cestovín)
- 1 plechovka kukurice
- 200 g tvrdého syra
- 2 farebné papriky
- hrst cherry paradajok
- 150 g bieleho jogurtu
- pažitka

Cestoviny uvaríme al dente, to znamená „na skus“ alebo tradičným spôsobom a necháme vychladnúť. Pokvapkáme ich olivovým olejom.

Syr nastrúhame, papriky umyjeme a nakrájame na menšie tvary, paradajky umyjeme a prerežeme na polovice. Všetky suroviny pridáme k cestovinám, spolu s jogurtom a dobre premiešame. Ak je potrebné, dochutíme soľou a ozdobíme bazalkou, pažitkou alebo inou sezónnou bylinkou.



Hlavné jedlá

Zemiaková kaša s hráškom a so strúhaným syrom



Pre: cca
4 osoby

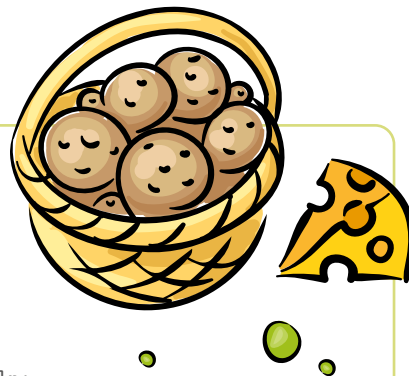


Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
15 min.

- 4 zemiaky varný typ A alebo B
- 2 dl mlieka
- rez masla
- soľ a rasca
- 1 balenie mrazeného hrášku
- 160 g tvrdého syra



Ošúpané zemiaky nakrájame na menšie kúsky, štvrtiny alebo kocky a uvaríme ich v slanej vode s rasťou. Keď sú mäkké, zlejeme ich a pridáme zohriate mlieko, trochu soli, masla a rozmixujeme ich na kašu. Ak nemáme tyčový mixér, môžeme pripraviť aj tzv. tlačené zemiaky a popučíme ich napríklad vidličkou alebo pučidlom na zemiaky. Mrazený hrášok dáme do menšieho hrnca a na masle ho podusíme. Počas dusenia ho jemne posolíme. Hrášok môžeme aj uvariť v slanej horúcej vode. Jeden i druhý spôsob trvá veľmi krátko, cca 5 minút. Syr nastrúhame na jemno. Kašu podávame s porciou hrášku a posypanú syrom.



Hlavné jedlá

Zemiakovo-cuketové placky pečené v rúre



Pre: cca 4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



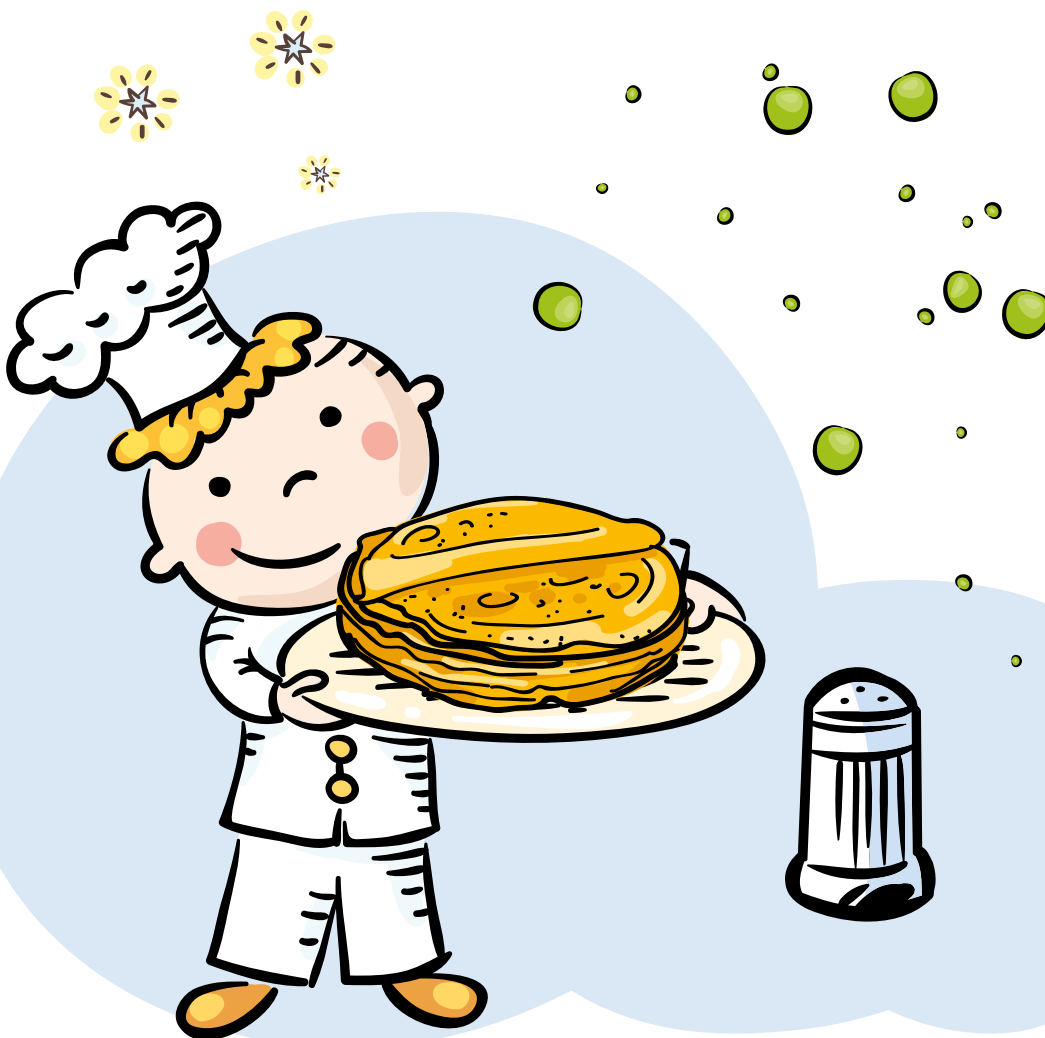
Čas varenia:
30 min.

- 500 g zemiakov varného typu A alebo B
- 1 cuketa
- 1 vajce
- 80 g hladkej múky
- 2 strúčiky cesnaku
- majoránka, soľ



Zemiaky ošúpeme a nastrúhame nahrubo. Cuketu umyjeme a aj so šupkou ju nastrúhame rovnako ako zemiaky. Zmes osolíme a po 10 minútach z nej vyžmýkame prebytočnú vodu. Pridáme vajce, múku, pretlačený cesnak a majoránku.

Premiešame a lyžicou kladieme cesto na menšie placky na plech vystlaný papierom na pečenie. Pokvapkáme ich olejom a pečieme pri 200 °C asi 20 až 25 minút.



Hlavné jedlá

Detské hráškové rizoto so strúhaným syrom



Pre: cca
4 osoby

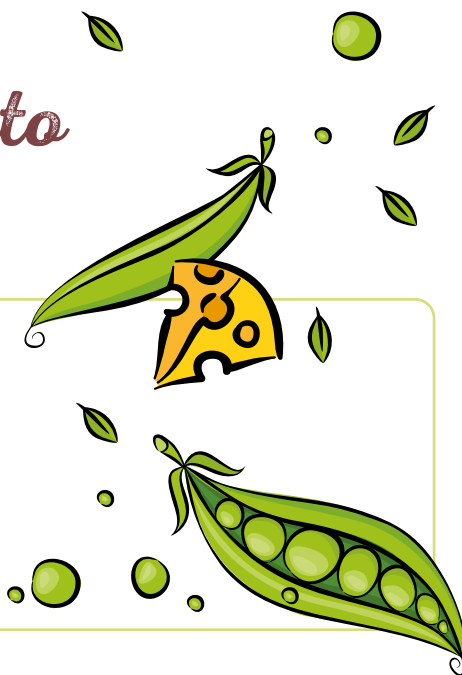


Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
15 až 20 min.

- 1 PL oleja
- 2 šálky ryže
- 250 až 300 g sterilizovaného alebo mrazeného hrášku
- 150 g tvrdého syra typu eidam



Ryžu premyjeme na sitku a necháme odkvapkať vodu. Na oleji ryžu prehrejeme a posolíme. Podlejeme ju 3 šálkami vody. Dusíme pod pokrievkou na slabom ohni cca 15 min. Do hotovej ryže môžeme pridať hrášok a/alebo premytú konzervovanú kukuricu. Ak používame mrazený hrášok, pridáme ho do ryže 5 minút pred koncom. Dobré premiešame a hotové detské vegetariánske rizoto posypeme strúhaným syrom.



Hlavné jedlá

Brokolicovo-syrové krokety



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
60 min.



Čas varenia:
20 až 30 min.

- 1 brokolica
- 150 g syra typu eidam
- 2 vajcia
- 2 PL strúhanky
- 1 PL soli
- 1 ČL prášku do pečiva



Brokolicu rozoberieme na menšie kúsky a odrežeme hlavičky. Hlúbik nevyhodíme, niekto ho môže použiť do zeleninovej polievky. Brokolicové hlavičky krátko povaríme vo vriacej vode, scedíme a prelejeme na sitku studenou vodou, aby si zachovali peknú farbu.

Brokolicu potlačíme vidličkou a pridáme strúhaný syr. Pridáme vajcia, zmes dobre premiešame a doplníme strúhanku s práškom do pečiva. Zo zmesi formujeme lyžicou a rukami guľky. Smažíme ich v rastlinnom oleji. Odoberáme ich z panvice na tanierik s papierovou servítkou, aby sme odsali prebytočný tuk. O niečo zdravšiu verziu pripravíme, keď krokety dáme na plech s papierom na pečenie, pokvapkáme ich olejom a pečieme v rúre cca 20 až 30 minút na 180 °C.



Hlavné jedlá

Domáce kuracie nugetky so zemiakovou kašou



Pre: cca
4 osoby



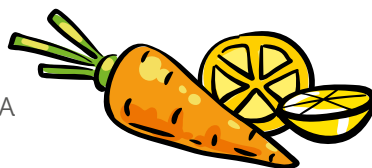
Príprava:
60 min.



Čas varenia:
15 až 25 min.

- 2 ks kuracie prsia
- cca 100 g kukuričnej strúhanky
- 4 PL oleja
- soľ a rasca
- 4 zemiaky varný typ A alebo B

- 2 dl mlieka
- rez masla



Prsia umyjeme a nakrájame na pásiky. Opakom noža ich trochu naklepeme a obaľujeme v kukuričnej strúhanke. Nugetky opekáme klasicky na panvici na rozohriatom oleji. Odoberáme ich z panvice na tanierik s papierovou servítkou, aby sme odsali prebytočný tuk. O niečo zdravšiu verziu pripravíme, keď nugetky dáme na plech s papierom na pečenie, pokvapkáme ich olejom a pečieme v rúre cca 20 až 25 minút na 180 °C. Ošúpané zemiaky nakrájame na menšie kúsky, štvrtiny alebo kocky a uvaríme ich v slanej vode s rascou. Keď sú mäkké, zlejeme ich a pridáme zohriate mlieko, trochu soli a masla a rozmixujeme ich na kašu.





Hlavné jedlá

Wrapy plnené kuracím mäsom



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
10 min.

- 1 balenie tortillových placiek
- 1 kyslá smotana
- 1 balenie – mix šalátových listov alebo rukola či mladý špenát
- 1 kuracie prsia

- 1 ČL kečupu
- 1 konzerva kukurice
- štipka soli a čierne korenie



Kuracie prsia umyjeme, osušíme papierovou utierkou a nakrájame na malé kocky, ktoré sa volajú soté. Prsia dáme na horúcu panvicu na zohriaty olej a posolíme ich. Opekáme ich na panvici do zlatista. Kyslú smotanu osolíme a premiešame s 1 ČL kečupu. Placky natrieme ochutenou smotanou. Navrstvíme hotové kuracie prsia, natrhané šalátové listy, papriku, kukuricu alebo inú zeleninu.

Na každej placke zahneme najskôr jeden okraj – spodnú časť wrapu, aby nám z nej nevypadávali dobroty. Potom placku pevne zrolujeme do wrapu.



Nutritip pre deti:

Wrapy sú ideálne študentské jedlo. Pripravíte ich do 15 minút, tínedžeri ich zvládnu pripraviť aj sami a presne podľa svojej chuti. Sú však super aj pre dospelých, pretože si do nich zabalíte doslova to, na čo máte chuť. Ak máte po ruke avokádo, sterilizovanú fazuľu, tuniaka, vajíčko a pod., môžete tak do nich zabaľiť aj extra porciu kvalitných tukov a bielkovín, ktoré sa hodia pri štúdiu či práci. Takéto wrapy vás zasýtia na dlhšiu dobu, dodajú energiu a pomôžu s koncentráciou.



Hlavné jedlá

Pizza

Recept vhodný na dlhšiu lekciu alebo „dvojhodinu“



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
90 min.



Čas pečenia:
15 min.

Na 4 menšie pizze

- 500 g hladkej múky
- 1 ČL soli
- 300 ml vlažnej vody
- ½ kocky čerstvého droždia
- 1 ČL cukru

Na ozdobenie:

- paradajková salsa alebo pretlak, sušené oregano, olivový olej, mozzarella, šunka, kukurica a pod.



Do väčšej misy dáme múku a premiešame ju so soľou. V odmerke premiešame 3 dl vlažnej vody s cukrom a rozdrobeným droždím. Kvások premiešame a necháme chvíľu postáť, kým začne na povrchu trochu peniť. Do múky pridáme soľ a potom vlejeme kvások. Najskôr varechou a potom ručne vypracujeme cesto. Ak je príliš vlhké, pridávame múku. Hotové cesto poprášime múkou. Misu prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste podkysnúť 30 až 45 min. Do paradajkovej omáčky pridáme olivový olej a oregano. Nakrájame paradajky, šunku, natrháme mozzarellu a pripravíme si ostatné suroviny na pizzu.

Z cesta vytvoríme 4 guľky a ručne, nie valkaním, vytvoríme 4 pizze. Položíme ich na plech na papier na pečenie. Potrieme paradajkovým základom. Ozdobíme šunkou, paradajkami a syrom. Pečieme v dobre rozohriatej rúre na 250 °C cca max. 15 min. Pizza by sa mala piecť na silno, ale krátko.



Hlavné jedlá

Domáce zeleninové čipsy z relácie Krúžky varenia



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
20 min.

- 4 zemiaky
- 2 bataty
- 2 mrkvy
- 2 paštináky
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL soli

Na cesnakový dip:

- 200 g bieleho jogurtu
- 1 ČL paradajkového pretlaku
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 ČL olivového oleja
- ½ ČL soli

Zeleninu očistíme a nakrájame na tenké plátky. Čím tenšie budú plátky, tým chrumkavejšie budú čipsy a tým kratšie sa budú piecť.

Ak máme zeleninu v bio kvalite, môžeme ju len umyť, osušiť a nakrájať aj so šupkou.

Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 °C približne 20 minút alebo kým čipsy nie sú opečené dozlata. Ak máme, použijeme funkciu pečenie s ventilátorom.

Dip pripravíme jednoducho premiešaním všetkých surovín.



Hlavné jedlá

Chrumkavé zeleninové fašírky s pečenými zemiakmi z relácie Krúžky varenia



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
20 min.

- 4 mrkvy a/alebo inú obľúbenú zeleninu
- 1 cibuľa
- 2 vajcia
- 1 staršie pečivo alebo 1 hrnček strúhanky
- 1,5 dcl mlieka
- 1 ČL majoránu
- ½ ČL soli a štipka korenia
- 6 zemiakov, varný typ A alebo B
- rasca

Mrkvu očistíme a nastrúhame najemno. Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno a dobre ju orestujeme. Potom pridáme mrkvu, soľ, majorán, korenie. Zmes odstavíme a necháme trochu vychladnúť. Potom pridáme vajcia. Podľa potreby postupne pridávame strúhanku a mlieko. Všetko dobre premiešame a rukami vytvarujeme karbonátky, ktoré ešte môžeme obaliť v strúhanke.

Fašírky opekáme v horúcom oleji. Pre menšie deti je vhodnejšie ich opieť v rúre vo vymastenom plechu.

Ako prílohu podávame varené zemiaky a/alebo šalát.



Hlavné jedlá

Vege burger pre športovca aj planétu z relácie Krúžky varenia



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 45 až 60 min.



Čas varenia: 20 min.

- 1 hrnček červenej šošovice
- ½ hrnček strúhanej mrkvy
- 1 hrnček strúhanky
- 2 vajcia
- 2 PL paradajkového pretlaku
- 1 ČL mletej rasce, papriky, sušeného cesnaku, soli a majoránu
- olej na opečenie

Na podávanie:

- 4 burgrové alebo klasické žemle
- 4 plátky syra
- 4 plátky paradajky
- 4 listy šalátu

Šošovicu uvaríme do mäkka v slanej vode. Potrvá to cca 15 minút.

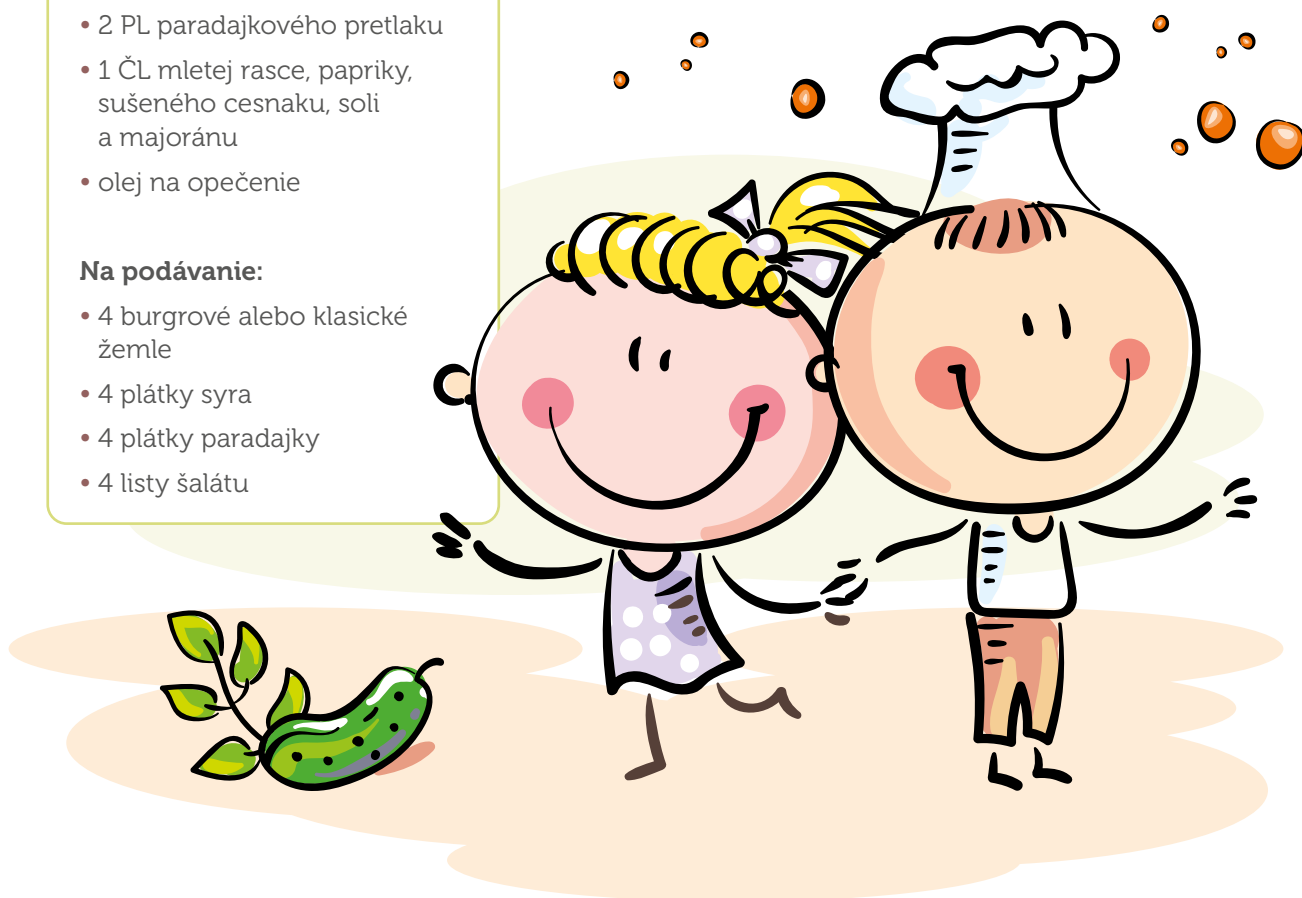
Do mierne vychladnutej a scedenej šošovice primiešame nastrúhanú mrkvu, vajcia a všetky koreniny.

Strúhanku primiešame po častiach, aby sme vytvorili tvarovateľnú zmes, z ktorej tvarujeme placky podobné hamburgerovým.

Placky opečieme na oleji, na záver pridáme na každú plátok syra.

Žemle prekrojíme a opečieme na masle.

A potom už len vrstvíme chutné hamburgery. Na žemľu dáme plátok paradajky, šalát, ešte teplý šošovicový hamburger, plátok syra a pridať môžeme aj BBQ omáčku.







**Skutočne
zdravá škola**

Skutočne zdravá škola o.z.
www.skutocnezdravaskola.sk

