

RECEPTÁR



krúžky ^{na} varenia



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 prvé

Tlač: CTG GROUP, s.r.o.

Grafická úprava: Mgr. Ivan Sivák



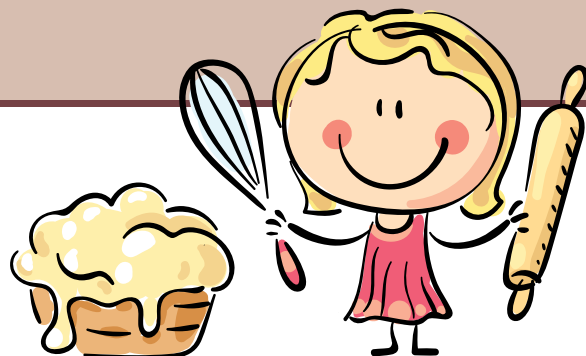
Vydané vďaka podpore
Nadačného fondu Kaufland
pri Nadácii Centra pre filantropiu

RECEPTÁR

krúžky ^{na} *uarenia*



Obsah



Úvod	7
Potrebný inventár	7

SLADKÉ RECEPTY

Poháre, kaše, pudinky

Pečená ovsená kaša	10
Mliečna ryža so škoricou	11
Čokoládový puding a/alebo vegánsky puding z rastlinného mlieka a chia semienok	12 / 13
Vtipná kaša alias krupičná kaša s kakaom a medom	14
Jesenné a zimné ovocné poháriky	15

Malé teplé jedlá

Jabĺčka v škoricovom župane	16
Francúzske škoricové toasty z vianočky	17
Lievance s vanilkovou smotanou	18
Palacinky s ovocím	19



Nápoje a smoothies

Teplá čokoláda	20
Zimné banánovo-hruškové smoothie s mrazeným ovocím	21
Nemliečne zimné ovocné smoothie	21
Letné marhuľovo-broskyňové smoothie	22

Nepečené dezerty

Domáci tvarohový pribináčik – vanilkový a kakaový	23
Jednoduché gaštanové guľky	24
Detské tiramisu	25
Letné jahodové tiramisu na MDD	26

Pečené dezerty

Ovsené cookies	27
Müsli tyčinky	28
Domáca granola s jogurtom	29
Mrkvovo-orechové muffiny	30
Jablkovo-škoricové muffiny s ovsenými vločkami	31
Chrumkavý brownie s orechmi	32
Cviklovo-čokoládový brownie	33
Ražné mäkké medovníčky	34





SLANÉ RECEPTY

Dobroty z vajíčok

Chlieb vo vajci	38
Omeleta so syrom a zeleninou	38
Praženica na masle s pažítkou	39

Nátierky

Farebné bryndzové nátierky	40
Tuniaková nátierka pre deti	41
Jednoduchá bryndzová nátierka so zeleninou	42
Vajíčková nátierka pre deti	43
Tekvicová voňavá jesenná nátierka	44
Lieskovcová nátierka, tzv. domáca nutella	45



Sendviče a toasty

BLT sendvič	46
Club sendvič	47
Tuniakové toasty	48
Toasty s vajíčkovým šalátom	49



Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Hrášková krémová polievka	50
Zeleninová polievka so slížikmi	51
Krémová tekvicová polievka	52



Šaláty

Detský mrkvový šalát	54
Coleslaw šalát	55
César šalát	56

Malé hlavné jedlá

Zemiaková kaša s hráškom a so strúhaným syrom	58
Lievance na slano s hráškom	59
Cestoviny s omáčkou z čerstvých paradajok	60
Detské hráškové rizoto so strúhaným syrom	62
Brokolicovo-syrové krokety	63
Domáce kuracie nugetky so zemiakovou kašou	64
Wrapy plnené kuracím mäsom	66
Pizza	67





Úvod

Milí pedagógovia,

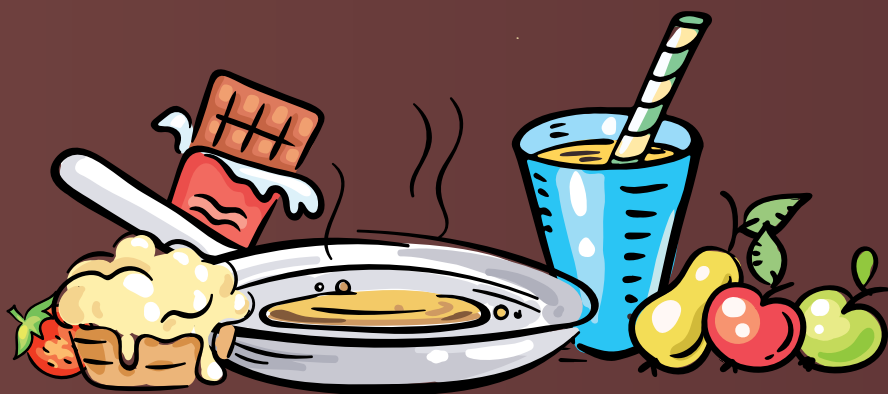
recepty boli zvolené tak, aby boli pre deti atraktívne a dali sa zvládnuť pripraviť aj v pokoji zjesť na krúžku. Zároveň sme zohľadňovali to, aby deti zvládli základné kuchynské návyky a techniky. Napríklad umývanie a šúpanie ovocia a zeleniny, krájanie, varenie, dusenie a pečenie. Recepty vychádzajú 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 prechutnali“ rôzne potraviny. Doprajte im slobodu ochutnávať, dokončiť a naservírovať si drobné jedlá podľa seba.

Recepty môžete kombinovať podľa obťažnosti, 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 stupňov Celzia 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. Napište 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

Čokoládový puding a/alebo vegánsky puding z rastlinného mlieka a chia semienok



Pre: 4 osoby



Príprava: 45 min.



Čas varenia: 5 min.

- 1/2 l mlieka
- 2 horké čokolády nalámané na kocky
- 1 vanilkový puding (alebo kukuričný škrob)
- mrazené ovocie



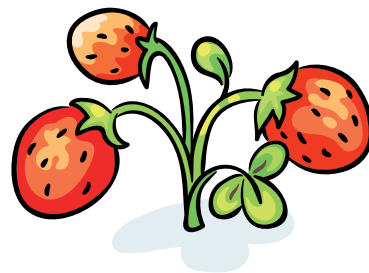
Do nádoby si odmeriame 1/2 l mlieka. Polovicu mlieka nalejeme do „randlíčka“. Do mlieka, ktoré ostalo v nádobe, vsypeme puding alebo kukuričný škrob a dôkladne vymiešame metličkou alebo vidličkou.

Mlieko v hrnci začneme zahrievať a vlejeme doň rozmiešanú pudingovú zmes. Pri pomalom varení miešame, až kým zmes nezačne hustnúť. Keď je puding uvarený, pridáme čokoládu a vymiešame na hladký chutný čokoládovo-pudingový krém. Mrazené ovocie dáme do misiek alebo pohárikov a zalejeme pudingom.



Poháre, kaše, pudingy

Alternatívny vegánsky bezlaktózový puding:



Tento puding môžeme pripraviť aj z rastlinného mlieka a ochucovať kakaom, ktoré tiež neobsahuje laktózu, ani mliečnu bielkovinu.



Pre: 4 osoby



Priprava: 20 min.



Čas varenia: 0 min.

- 4 dl ryžového, kokosového alebo ovseného mlieka
- 4 PL chia semiačok
- 4 PL kvetového medu alebo javorového sirupu
- 4 PL drobného mrazeného ovocia alebo ovocného kompótu

Chia semiačka premiešame dôkladne s rastlinným mliekom a necháme napučať do hustej zmesi, ktorú jemne osladíme napr. javorovým sirupom alebo redším kvetovým medom. Mrazené ovocie dáme do misiek alebo pohárikov a zalejeme vymiešanou zmesou. Necháme postáť do druhého dňa v chladničke.



Tip na podávanie:

Žiaci si môžu prísť po puding na druhý deň cez desiatovú prestávku.



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.



Poháre, kaše, pudingy

Vtipná kaša alias krupičná kaša s kakaom a medom



Pre:
cca 4 osoby



Príprava:
45 min.



Čas varenia:
15 min.

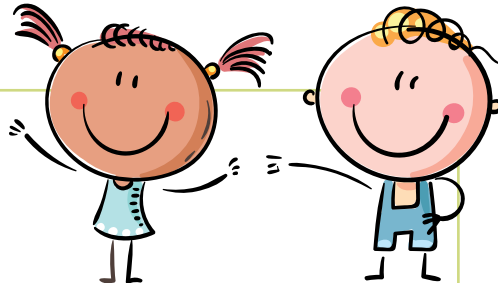


Tip na podávanie:

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.:-)

- 1/2 l mlieka
- 5 PL detskej krupice
- 1 PL cukru
- štipka soli
- rez masla

- **tradičné ochutenie kaše:** med, kakao alebo granko, škorica
- **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 polovicike 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.



Poháre, kaše, pudingy Jesenné a zimné ovocné poháriky



Takéto poháriky sú skvelé na teplé raňajky či luxusnú desiatu alebo olovrant.



Pre: 4 osoby



Príprava: 45 min.



Čas varenia: 5 min.

- 2 jablká
- 2 hrušky
- hrst detských piškót alebo 8 ks cukrárskych dlhých piškót
- hrst vlašských orechov alebo drvených mandlí
- horká čokoláda
- 1 PL škorice



Do nádoby si odmeriame 1/2 l mlieka. Polovicu mlieka nalejeme do „randlíčka“. Do mlieka, ktoré ostalo v nádobe, vsypeme puding alebo kukuričný škrob a dôkladne vymiešame metličkou alebo vidličkou.

Mlieko v hrnci začneme zahrievať a vlejeme doň rozmiešanú pudingovú zmes. Pri pomalom varení miešame, až kým zmes nezačne hustnúť. Keď je puding uvarený, pridáme čokoládu a vymiešame na hladký chutný čokoládovo-pudingový krém. Mrazené ovocie dáme do misiek alebo pohárikov a zalejeme pudingom.



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 sorty jablka (Poháriky Pink lady a pod.).



Nutritip pre deti:

Detské výživy sú vďaka tepelnej úprave ľahko stráviteľné, sladké a v kombinácii napr. s piškótkou aj zdrojom energie na aktívne popoludnie.



Malé teplé jedlá

Jablčka v škoricovom župane



Pre: 4 osoby



Príprava:
45 min



Čas pečenia
na panvici:
10 min.

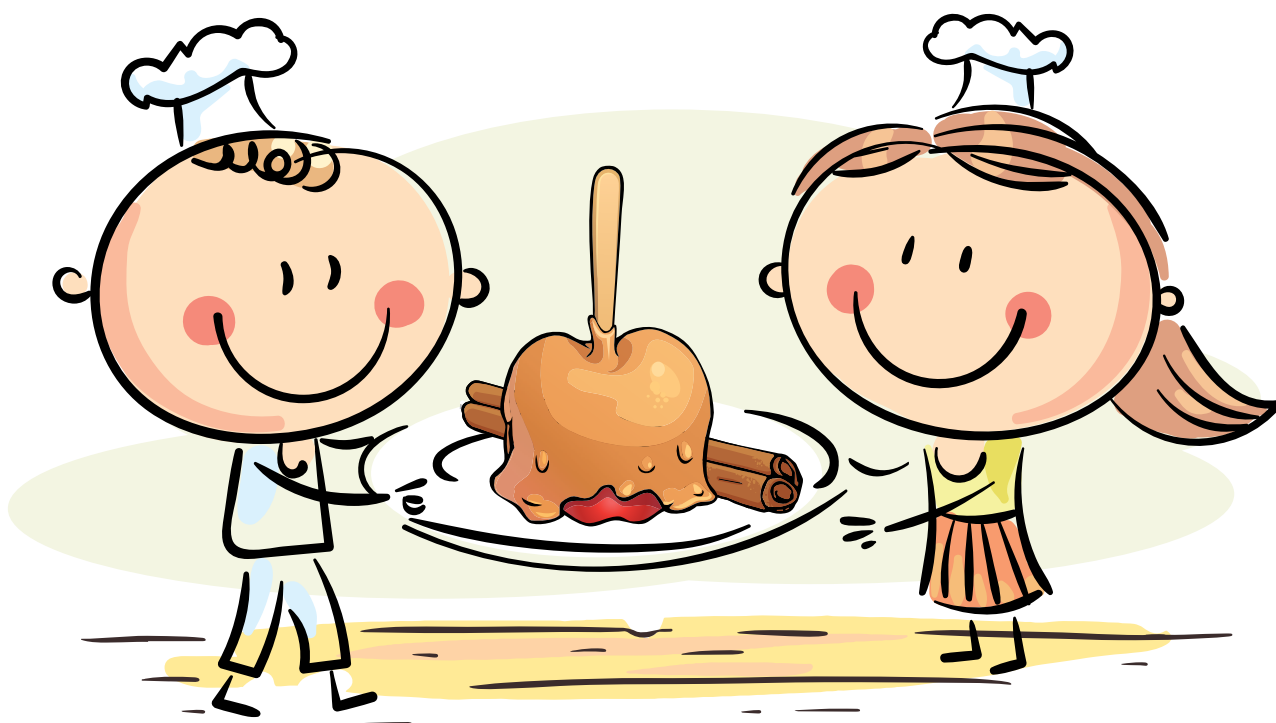
- 4 jablká
- 2 vajcia
- 2 dl perlivej vody
- 2 balenia škoricového cukru
- 4 PL hladkej múky
- štipka škorice
- 2 PL oleja alebo rez masla



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 a postupne pridávame múku so štipkou soli a 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 škorice. Aby sa jablká dobre obalili cestíčkom, použite malý trik a pootláčajte ich trochu v malej miske s trochou múky.



Malé teplé jedlá

Francúzske škoricové toasty z vianočky



4 osoby



45 min.



5 min.

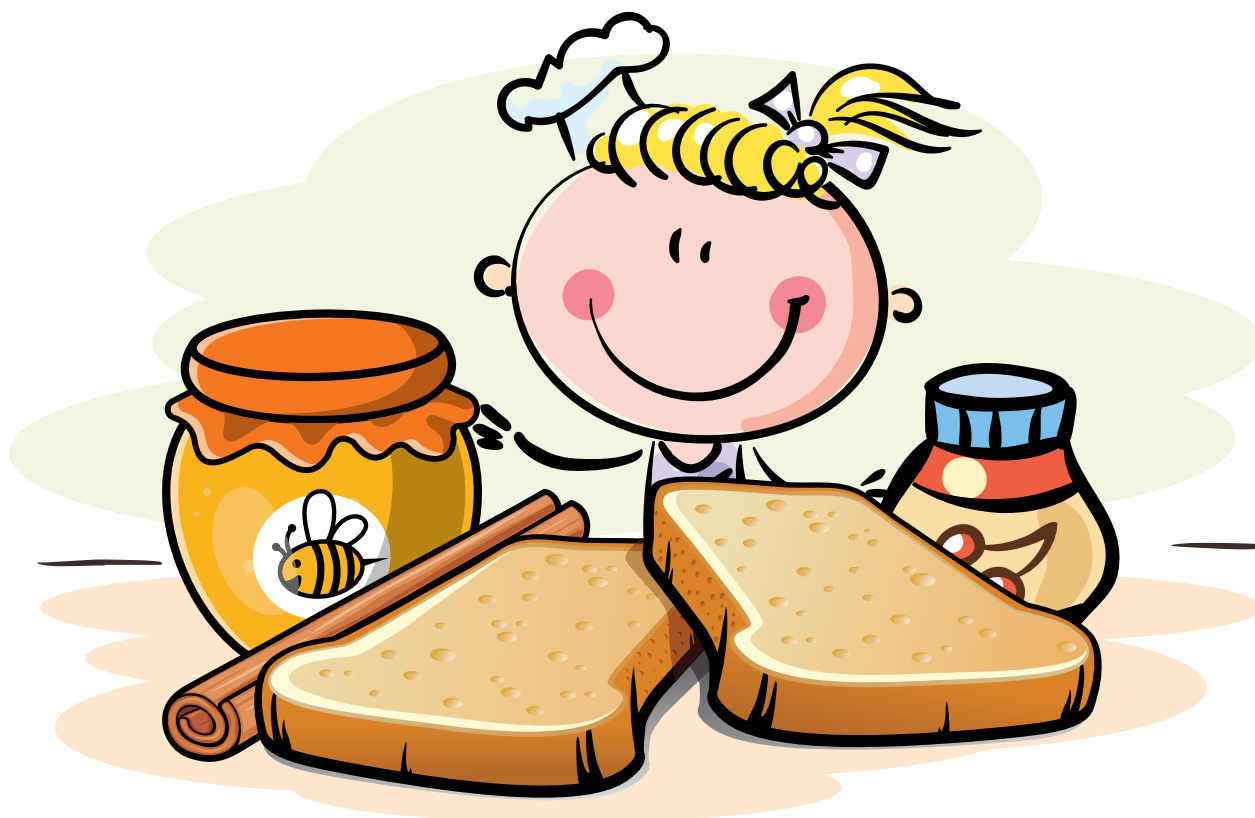
- 1 vianočka
- 125 g masla alebo môžeme použiť prepustené maslo ghí
- 1 balenie škoricového cukru alebo javorový sirup či med
- škorica
- 1 horká čokoláda
- 1 malý ovocný kompót, v zime je veľmi chutný napr. aj mandarínkový

Vianočku nakrájame na plátky, ktoré opečieme na panvici na roztopenom masle alebo ghí. Preložíme na tanieriky, posypeme škoricovým cukrom alebo škoricou. Môžeme pokvapkať javorovým sirupom alebo medom. Čokoládu krájame nožom na tenké pásiky. Na horúcu vianočku nasypeme na jemno nakrájanú horkú čokoládu. Podávame ako teplý olovrant, napr. s ovocným kompótom.



Nutritip pre deti:

Viete, odkiaľ pochádza tá najkvalitnejšia škorica 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.



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 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
- sezónne alebo mrazené ovocie

Z mlieka a vajčok vyšľaháme hladkú zmes a 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 so sezónnym ovocím alebo so zohriatym mrazeným lesným ovocím. Môžeme posypať práškovým cukrom, ale zrelé ovocie je zvyčajne dostatočne sladké.



Nápoje a smoothies

Teplá čokoláda



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 45 min.



Čas varenia: 5 min.

- 1/2 l plnotučného mlieka (pre bezlaktózovú verziu použite napr. mandľové mlieko)
- 3 horké čokolády nalámané na kocky (obsah kakaa 50 % a viac, výborná je napr. Orion Horká čokoláda)
- 1 smotana na šľahanie



Smotanu na šľahanie vyšľaháme ručným metličkovým šľahačom. Cukrársky trik je umiestniť vopred na chvíľu do chladničky aj nádobu, v ktorej budeme krém šľahať, aby sa šľahačka vyšľahala naozaj do tuha. Vhodná je užšia vyššia nádoba, aby šľahačka pri šľahaní „neprskala“.

V malom hrnci s dlhšou rúčkou („randlíčku“) zohrejeme mlieko. Keď prichádza k varu, odstavíme. Do zohriateho horúceho mlieka vsypeme nalámanú čokoládu a vypneme sporák. Rýchlo, ale opatrne miešame, kým sa čokoláda úplne nerozpustí. Chvilku to potrvá, ale ide to dobre.:-) Hneď vlejeme do šáločiek a podávame so šľahačkou.



Tip na krúžok:

Skvelý teplý a hrejivý zimný olovrant k čítaniu napínavej knihy, napr. Harryho Pottera.:-)

Aké iné napínavé knihy ste čítali a poznáte? Dajte kamarátom svoje tipy na dobré knihy alebo filmy.



Nápoje a smoothies

Zimné banánovo-hruškové smoothie s mrazeným ovocím



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

- 2 zrelé banány
- 1 hruška
- hrst mrazených malín alebo iného drobného ovocia
- 0,5 l kravského alebo rastlinného mlieka

Ovocie ošúpeme a nakrájame. Všetko spolu ručným mixérom vo vyššej hlbkej nádobe zmixujeme na hladké smoothie. Prípadne použite klasický mixér. Smoothie nie je potrebné dosládať, zrelý banán je dostatočne sladký.



Nemliečne zimné ovocné smoothie



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

- 1 hruška
- 1 jablko
- 3 dl pomarančového džúsu
- šťava z jedného citróna
- 1 PL medu a trochu vody



Ovocie umyjeme, nemusíme ho šúpať a nakrájame na menšie kúsky. Všetko spolu s džúsom ručným mixérom vo vyššej hlbkej nádobe zmixujeme na hladké smoothie. Prípadne použite klasický mixér.

Nápoje a smoothies

Letné marhuľovo- -broskyňové smoothie



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 30 min.



Čas varenia: 0 min.

- 2 zrelé broskyne
- 4 zrelé marhule
- 1 zrelý banán
- 1 až 2 dl vody



Všetko ovocie umyjeme a odkôstkujeme. Broskyne nakrájame na väčšie kusy alebo aspoň prepolíme. Marhule prepolíme. Ovocie nemusíme šúpať. Pridáme jeden zrelý banán a ručným mixérom vo vyššej hlbkej nádobe zmixujeme hladké smoothie. Prípadne použite klasický mixér. Smoothie nie je potrebné dosládať, zrelé ovocie je dostatočne sladké. Ak chcete smoothie redšie, aby sa ľahšie pilo, pridajte 1 až 2 dl vody.

Prípraviť si môžete aj klasický banánový alebo jahodový koktail. Využite ovocie, ktoré ostalo deťom zo školskej desiaty alebo ak máte vy alebo deti v lete prebytky zo záhrad.



Nepečené dezerty

Domáci tvarohový pribináčik - vanilkový a kakaový



Pre: cca 4 osoby



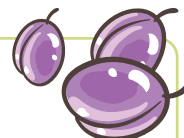
Príprava: 30 min.



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 príchute alebo ich kombinácie. Naporciujte 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

Jednoduché gaštanové guľky



4 osoby



45 min.



5 min.

- 1 balenie gaštanového pyré, chladené alebo mrazené
- 1 až 3 PL medu (podľa toho, či je pyré už sladené, alebo nie)
- 2 PL kakaa
- 2 horké čokolády
- 1 šľahačka



Gaštanové pyré dáme do misy a jemne ho roztláčime vidličkou. Pridáme med a kakao. Vidličkou alebo vareškou dobre premiešame. Ak máme, pridáme štipku mletého muškátového orieška a štipku škorice a opäť premiešame. Rukami spojíme zmes do hladkej formy a potom trochu navlhčenými rukami tvarujeme malé guľky.

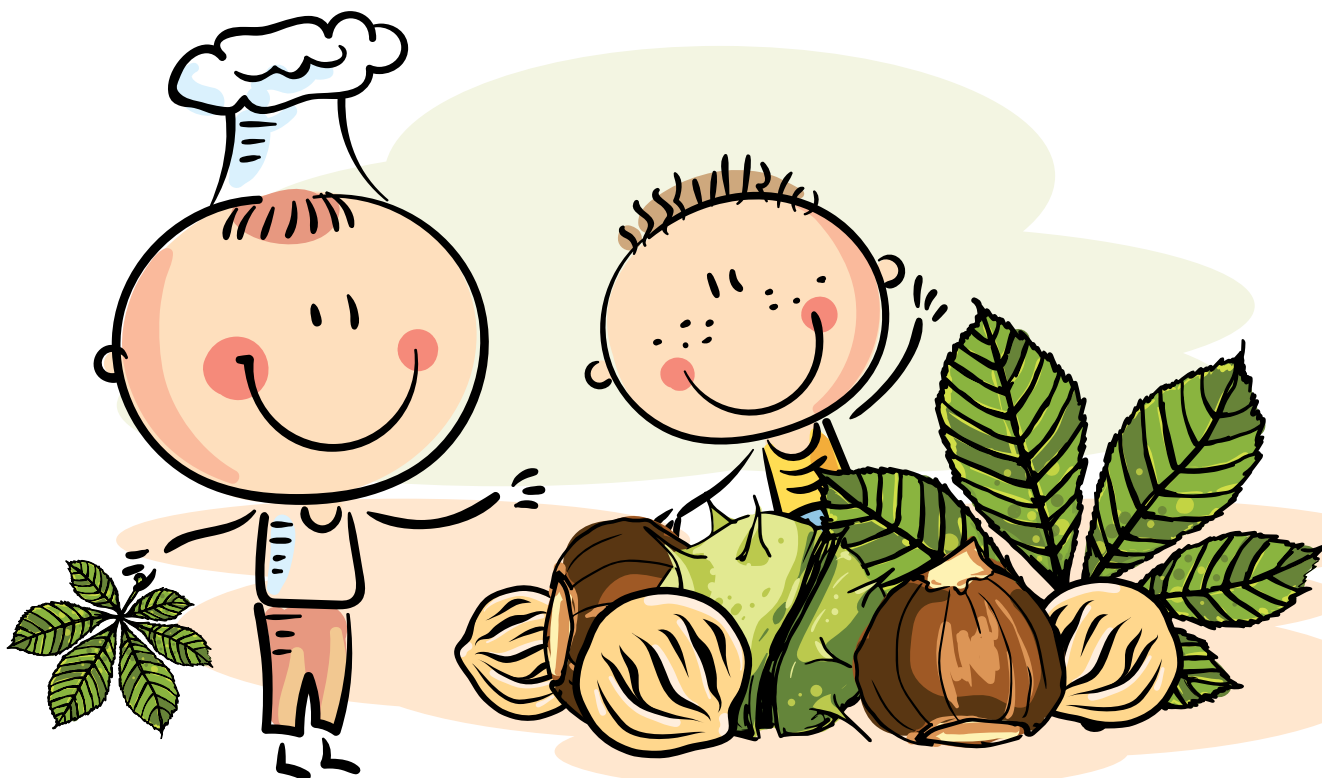
V plechovej/antikorovej miske nad parou, teda vo vodnom kúpeli, roztopíme čokoládu nalámanú na kocky. Guľky podávame poliate čokoládou.

Smotanu na šľahanie vyšľaháme ručným metličkovým šľahačom. Cukrársky trik je umiestniť vopred na chvíľu do chladničky aj nádobu, v ktorej budeme krém šľahať, aby sa šľahačka vyšľahala naozaj do tuha. Vhodná je vyššia nádoba, aby šľahačka pri šľahaní „neprskala“.



Tip na krúžok:

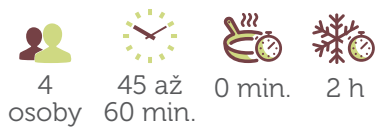
Ak je to pre deti náročné alebo nemáte k dispozícii varič, môžete guľky len posypať nastrúhanou čokoládou. Čokoládu pred strúhaním umiestnite do chladničky, bude sa jednoduchšie strúhať. Guľky podávame so šľahačkou, poliate alebo posypané čokoládou, prípadne poprášené kakaom.



Nepečené dezerty

Detské tiramisu

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



- 500 g mascarpone alebo neochuteného nátierkového syra typu Bánovecká nátierka
- 1 smotana na šľahanie
- 1 vanilkový cukor
- 1 dl javorového sirupu
- 250 g cukrárenských dlhých piškót
- 1 balenie kaka



Tip na podávanie:

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



Tip na krúžok:

Viete, z akej krajiny pochádza dezert tiramisu? Aké iné jedlá z tejto krajiny sa preslávili po celom svete? Ktoré suroviny dominujú týmto jedlám a prečo (paraďajky, bazalka, syry a pod.)?

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 javorového sirupu a 1 dl vody. Piškóty rýchlo namáčame v sirupe a ukladáme na dno misy alebo hlbokého plechu, ideálne štvorcového tvaru. Natrieme krémom a posypeme kakaom. Vrstvu zopakujeme a povrch s krémom uhladíme a husto posypeme kakaom, najlepšie cez sitko. Tiramisu necháme niekoľko hodín v chladničke, aby sa všetky chute spojili.



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 práškoveho 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 máty.



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.



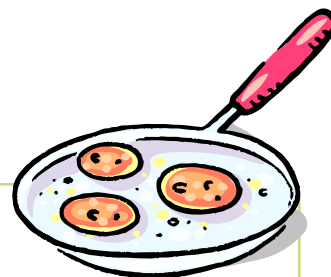
Tip na krúžok:

Cookies je názov pre malé suché koláčky. Aký názov by ste zvolili pre svoje „cookiesky“? 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

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



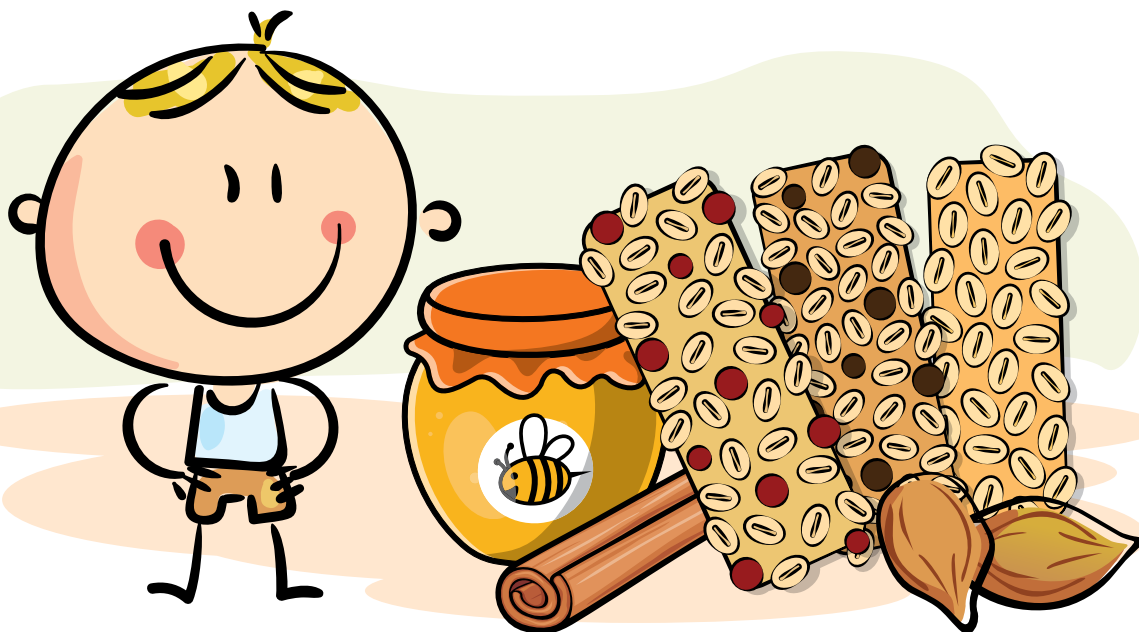
Med a maslo nahrejeme v menšom kastrolíku a zmiešame s detskou výživou a medom. Všetky suché ingrediencie spolu dobre premiešame v mise. Zmes natrieme na plech vystlaný papierom na pečenie. Povrch uhladíme a utlačíme mokrými prstami.

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

Domáca granola s jogurtom/ domácom pribináčikom



8 až 10
detí



45 až
60 min.



15
min.

- 200 g ovsené alebo miešané vločky (ryžové, ražné, špaldové)
- 100 g mandle
- 100 g vlašské orechy
- 100 g tekvicové a/alebo slnečnicové semienka
- 50 g sušené ovocie (slivky, jablká, marhule, hrozienka)
- 2 PL medu
- na ochutenie: hobliny kokosu, horká čokoláda, škorica



Orechy pomixujeme v mixéri alebo ich zabalíme do utierky a podrvieme tĺčikom na mäso, kladivkom alebo sa vynájdeme, čím.:-) Vločky, orechy, kokos dáme do misky a premiešame. Dáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme vo vyhriatej rúre na 160 až 170 stupňov Celzia približne 15 až 20 min.. Občas premiešame a dávame pozor, aby neprihoreli.

Počas pečenia nakrájame sušené ovocie na menšie kúsky.

Hneď, ako granolu vyberieme z rúry, preložíme ju do misy a pridáme sušené ovocie a med a dobre premiešame. Môžeme pridať aj horkú čokoládu, nakrájanú na malé kúsky. Čokoláda teplé vločky a oriešky obalí. V granole ostanú aj kúsky čokolády. Veľmi chutné sú aj hoblínky kokosu, ale aj strúhaný kokos či škorica.

Do pohárikov naporciujeme biely jogurt a navrch vrchovato naplnenú lyžicu granoly.



Tip na podávanie:

S bielym jogurtom alebo domácom pribináčikom (pozri recept).



Pečené dezerty

Mrkvovo-orechové muffiny



Na cca 12 ks



Príprava:
45 až 60 min.



Čas pečenia:
20 min.

- 200 g hladkej, napr. špaldovej múky
- 1/2 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 škoricou, 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) porciujeme 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

Jablkovo-škoricové muffiny s ovsenými vločkami



Na cca
12 ks



45 až
60 min.



20
min.

- 200 g hladkej, napr. špaldovej múky (časť môžeme nahradiť mletými ovsenými vločkami)
- 1/2 prášku do pečiva
- 2 vajcia
- 4 PL cukru
- štipka škorice
- 2 veľké jablká
- cca 0,5 dl slnečnicového alebo iného kvalitného oleja



Jablká umyjeme, rozštvrtíme a zbavíme ich jaderníkov. Kusy jabĺk potom nastrúhame na hrubom strúhadle. Vajcia poriadne vyšľaháme cukrárskou metličkou s cukrom. Do vyšľahanej zmesi pridáme olej a strúhané jablká. Potom pridáme suché suroviny, teda múku premiešanú so škoriceou a s práškom do pečiva. Všetko ešte raz prešľaháme a cesto pomocou dvoch polievkových lyžíc (jednou naberaíme a druhú si držíme pod ňou, aby nám nekvapkalo vedľa) porciujeme 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

Chrumkavý brownie s orechmi



Na menší pekáč
s rozmermi cca 20 x 30 cm



Príprava: 45 až 60 min.



Čas pečenia: 30 min.

- 150 g cukru
- 125 g masla
- 200 g tmavej čokolády
- štipka soli
- 2 vajcia
- 2 PL kakaa
- 80 g hladkej múky
- hrst vlašských orechov čiastočne rozdrvených



Rúru vyhrejeme na 180 stupňov Celzia. V menšom hrnci zahrejeme a rozpustíme maslo. Potom pridáme cukor a premiešame. Pridáme vajcia a dôkladne metličkou vyšľaháme. V plechovej/antikorovej miske nad parou, teda vo vodnom kúpeli, roztopíme čokoládu nalámanú na kocky. Roztopenú čokoládovú zmes vlejeme do maslovej hmoty a miešaním spojíme. Pridáme múku a kakao a vymiešame hladké cesto. Do cesta pridáme vlašské orechy. Malý plech alebo formu vystelieme papierom na pečenie. Do formy nalejeme cesto a pečieme pri teplote 180 stupňov Celzia cca 25 až 30 minút. Po vychladnutí nakrájame na kocky. Brownies koláčiky chutia skvelo s mliekom.



Tip na podávanie:

Verzia na MDD je s vanilkovou zmrzlinou.:-)



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 vajíčka
- 150 g kryštálového cukru
- 100 g hladkej špaldovej múky
- 2 PL kakaa
- 1 ČL prášku do pečiva

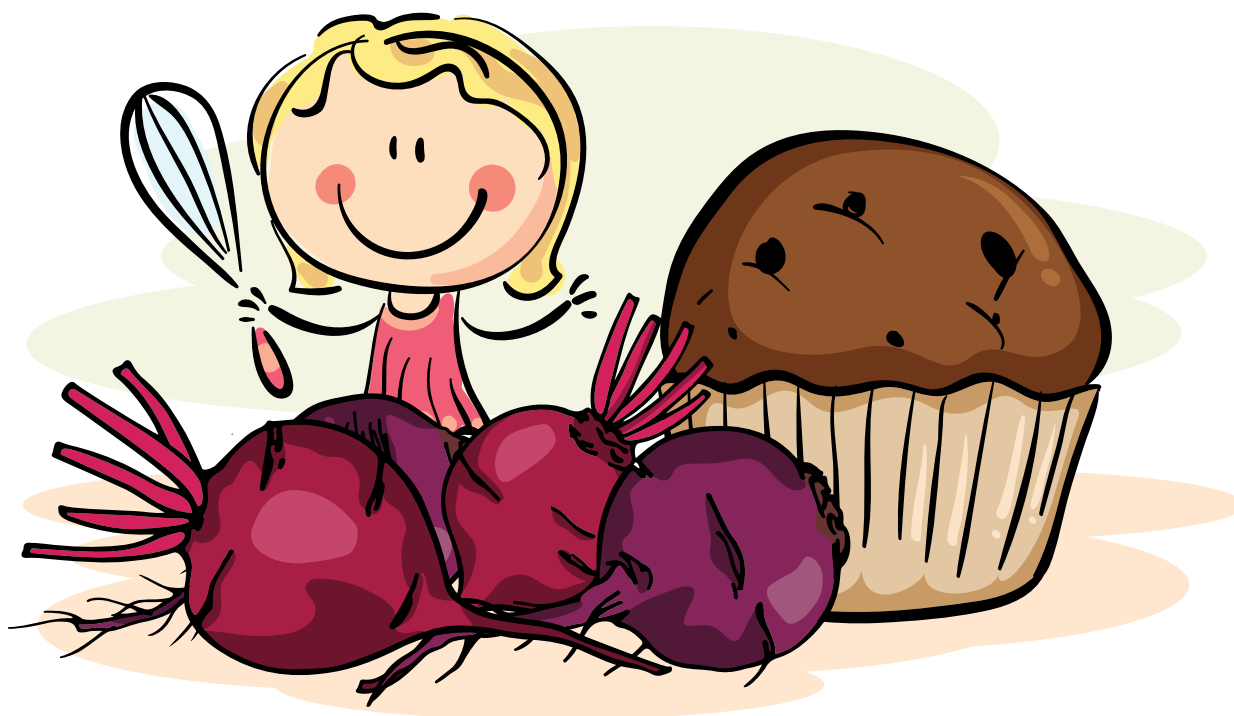
Vo vodnom kúpeli, teda v miske nad parou, rozpustíme čokoládu spolu s maslom. Uvarenú, ale vychladnutú cviklu nastrúhame a pridáme k čokoládovej zmesi. Vajcia vyšľaháme s cukrom. Na záver pridáme sypkú suchú zmes, teda múku s práškom do pečiva a s kakaom.

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 poctivé, sa radšej nechcete presvedčiť a dajte si pri pečení zásterky alebo aspoň pozor na šaty.:-)



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 škorice alebo
permikového korenia
- 1 vajce
- 3 PL medu
- 4 PL mlieka (pre
bezlaktózovú verziu
pridajte rastlinné mlieko
alebo detskú výživu)
- 100 g práškového cukru
- 50 g masla



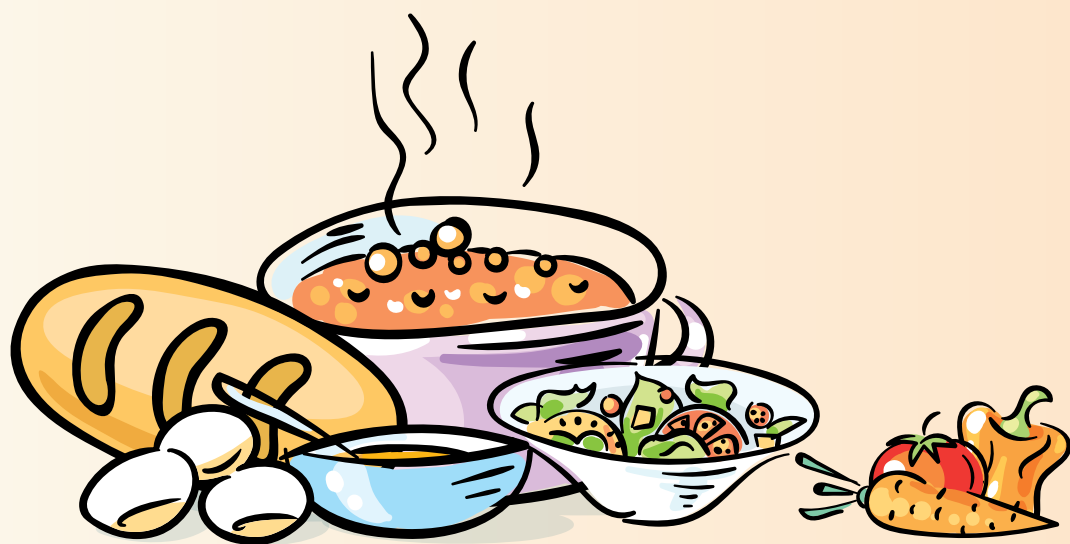
Na ozdobenie: vlašské
oriešky, lúpané mandle
alebo semiačka



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 škoriceou 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.





Slané recepty

Dobroty z vajíčok

Nátierky

Sendviče a toasty

Jednoduché, deťmi obľúbené polievky

Šaláty

Malé hlavné jedlá

Dobroty z vajíčok

Chlieb vo vajci



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.

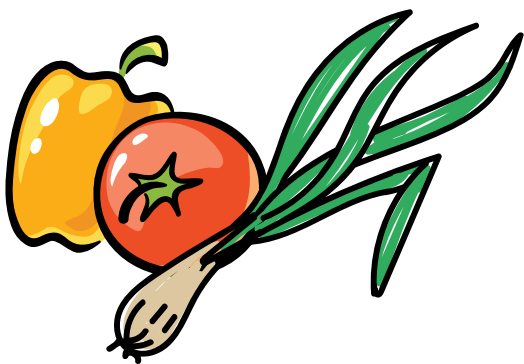


Čas varenia:
5 min.

- 4 vajcia
- 4 PL oleja
- štipka soli
- 4 veľké alebo 8 menších krajcov chleba

Na podávanie:

- tvrdý syr na strúhanie, kečup, čerstvá zelenina



Do misky rozbijeme vajíčka, necháme každé dieťa vyskúšať si to. Potom vidličkou vyšľaháme vajíčka a pridáme soľ. Na panvici zohrejme olej. Chlebíky po jednom namáčame do vaječnej zmesi a pečieme ich na panvici z oboch strán.

Ak budeme chleby vo vajci podávať so strúhaným syrom a zeleninou, pripravíme (nakrájame a nastrúhame) si ich vopred.

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 vajce. 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.

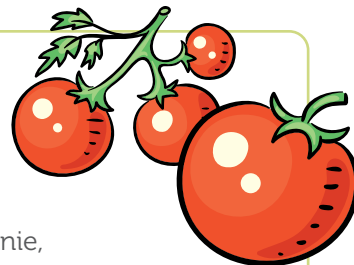


Čas varenia:
5 min.

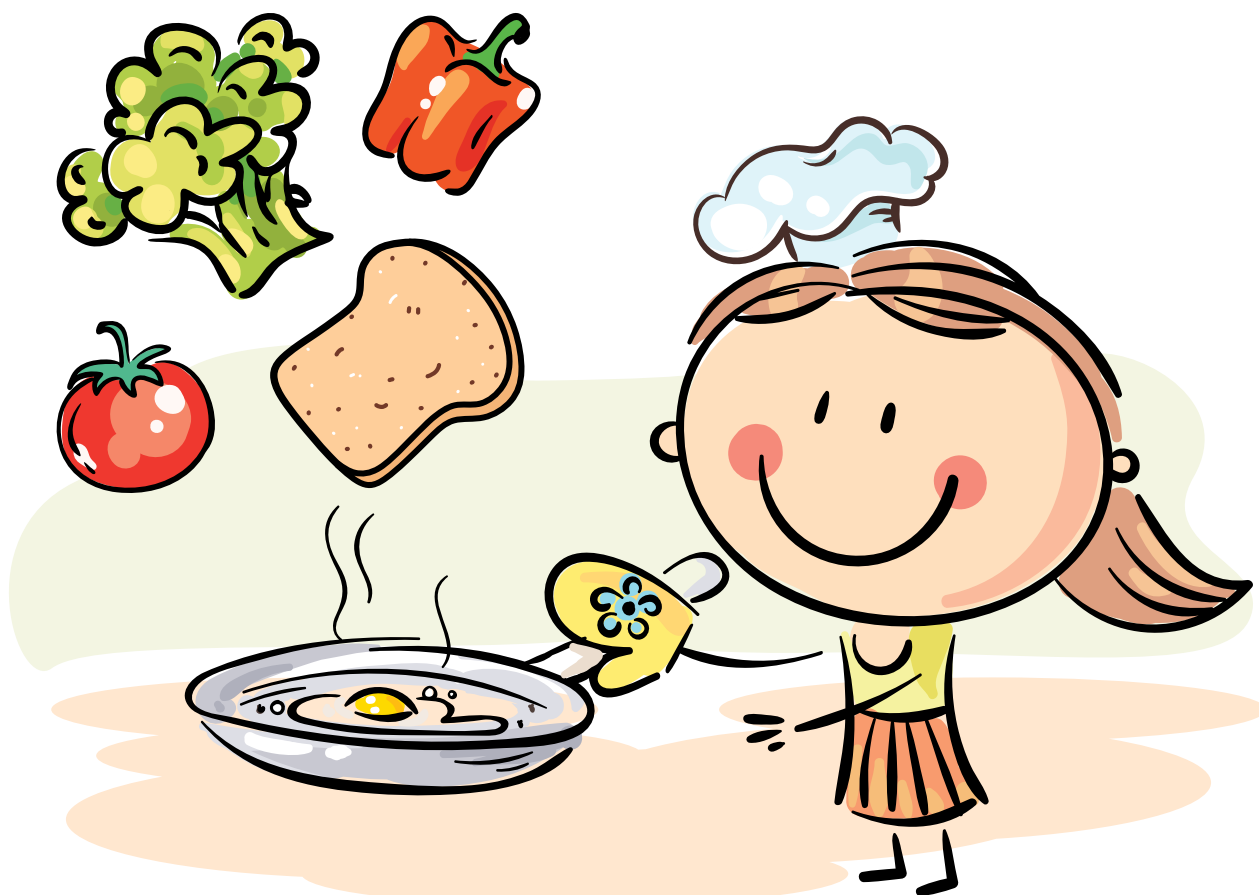
- 6 až 8 vajec
- 2 PL oleja
- štipka soli

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 pod. s 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

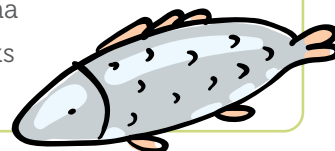


Príprava:
30 min.

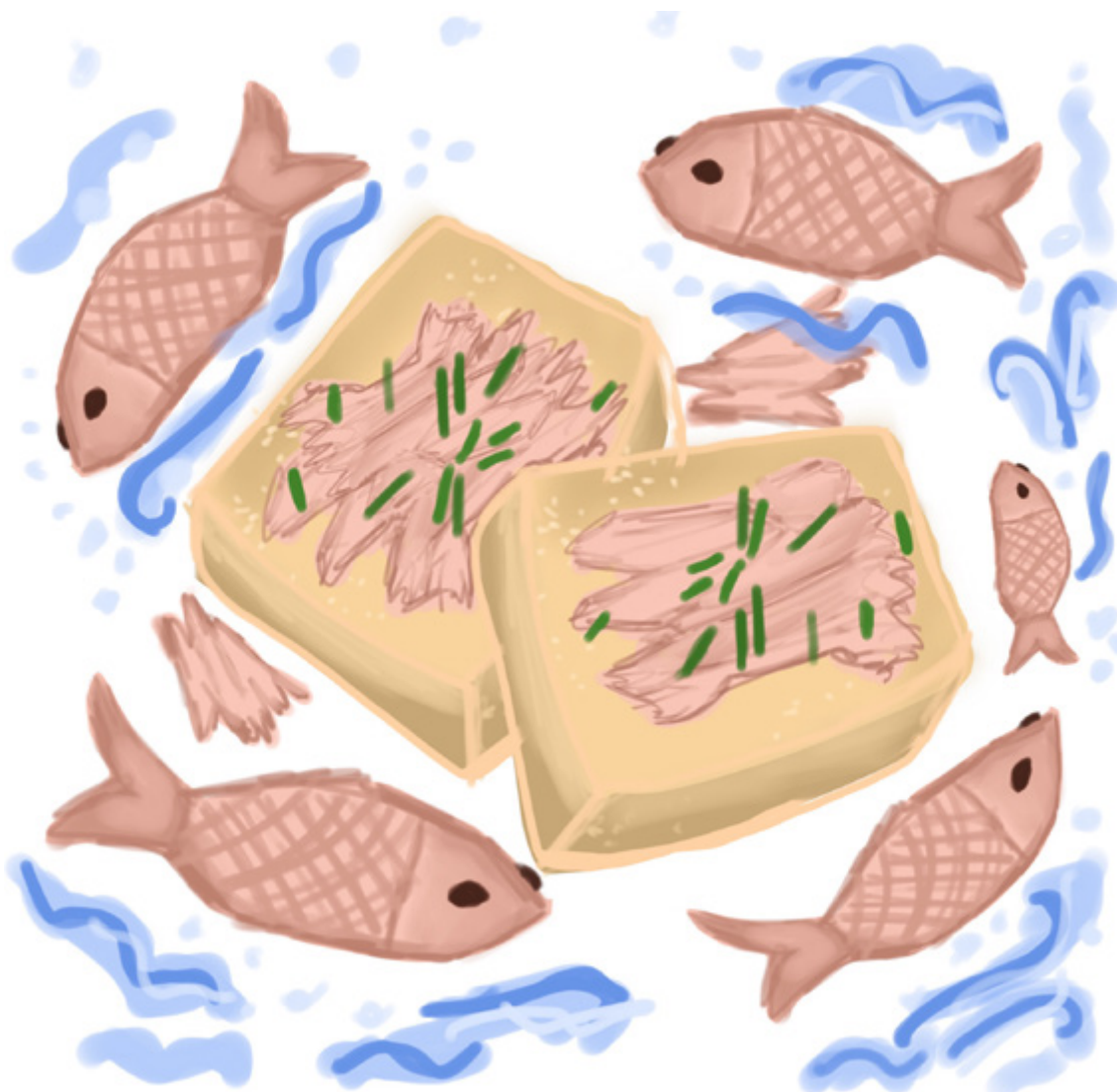


Čas varenia:
0 min.

- 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 skyru 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

Jednoduchá bryndzová nátierka pre deti



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
30 min.



Čas varenia:
0 min.

- 1 balenie bryndze
- 1 biely jogurt
- štipka sladkej mletej papriky a/alebo pažítka či jarná cibuľka
- 4 ks pečiva alebo zeleninové sticks



Bryndzu dáme do misky a pridáme pár lyžíc bieleho jogurtu. Vidličkou jednoducho premiešame. Pridáme napr. trochu jarnej cibuľky nakrájanej na jemno, natrieme na chlebíky a ozdobíme ďalšou čerstvou zeleninou.



Nátierky

Vajíčková nátierka pre deti



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
30 min.



Čas varenia:
0 min.

- 4 vajíčka
- 2 PL bieleho jogurtu
- 100 g strúhaného tvrdého syra
- 4 ks pečiva alebo zeleninové sticks



Vajíčka uvaríme v malom hrnci na tvrdo, cca 8 až 10 minút. Zlejeme vodu a vajíčka pred šúpaním trochu schladíme pod studenou tečúcou vodou. Potom ich ošúpeme, prerežeme na polovičky a preložíme do misky. Kým vajíčka vychladnú, nastrúhame trochu syra. Do misky k vajíčkam dáme lyžicu jogurtu a syr a všetko spolu premiešame.

Natrieme na chlebičky a ozdobíme.



Nutritip pre deti:

Nátierky podávame s pečivom alebo napríklad so zeleninovými sticks. Takéto tyčinky pripravíme z ošúpanej mrkvy, z uhorky či papriky. Ani si neuvedomíte ako, a schrúmete poriadnu porciu chrumkavej zeleniny. Vláknina zo zeleniny, bielkoviny a tuky z nátierky sa postarajú o to, aby ste tak skoro znova nevyhľadli.



Tip na krúžok:

Natrite nátierky na klasické jednohubky – kolieska z rožkov a ozdobte ich kreatívne napr. zeleninou, semiačkami a pod. Ak radi skúšate niečo nové, vygúglite si pre inšpiráciu nielen obložené chlebičky alebo jednohubky. Skúste aj medzinárodné slovička pre tieto malé zájedky: kanapky, pinchos, tapas a finger food. Natierať sa dajú napríklad aj na slané krekry. Skúste pomenovať ďalšie jedlá, ktoré sme prebrali z iných slávnych gastronomických končín a upravili na slovenské podmienky (guláš, rezeň a mnoho ďalších).



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 (nemusi 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.



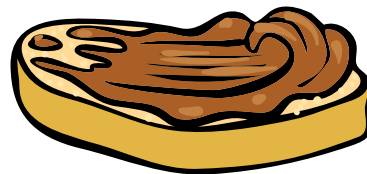
Nutritip pre deti:

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.

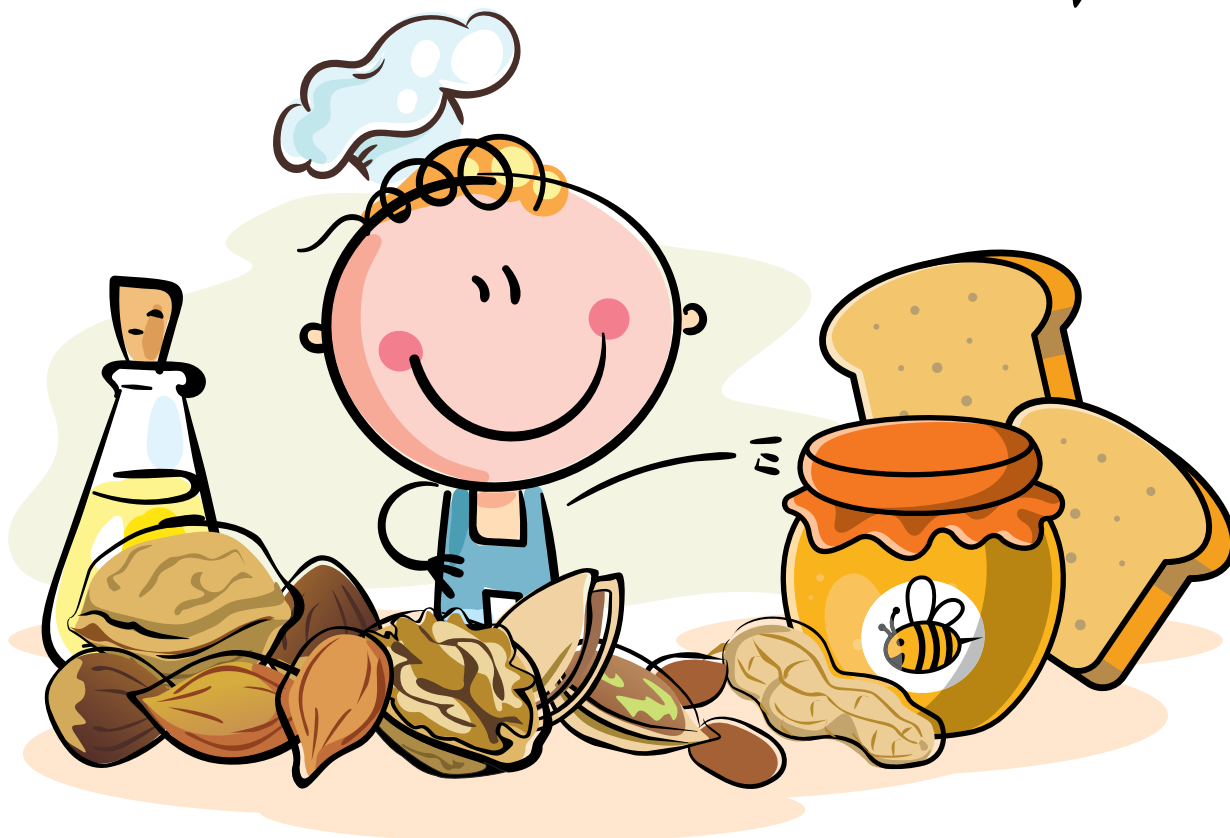
- 150 až 200 g lieskovcov
a/alebo mandlí či vlašských orechov
- 2 PL medu
- 2 PL rozpusteného kokosového oleja, ak nemáte,
použite 2 PL rastlinného mlieka alebo vlažnej vody
- 2 PL kakaa

Všetky ingrediencie dáme do mixéra a rozmixujeme. Orechy môžeme použiť aj v mletej verzii alebo ich predtým trochu posekáme napr. tľčikom. 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.

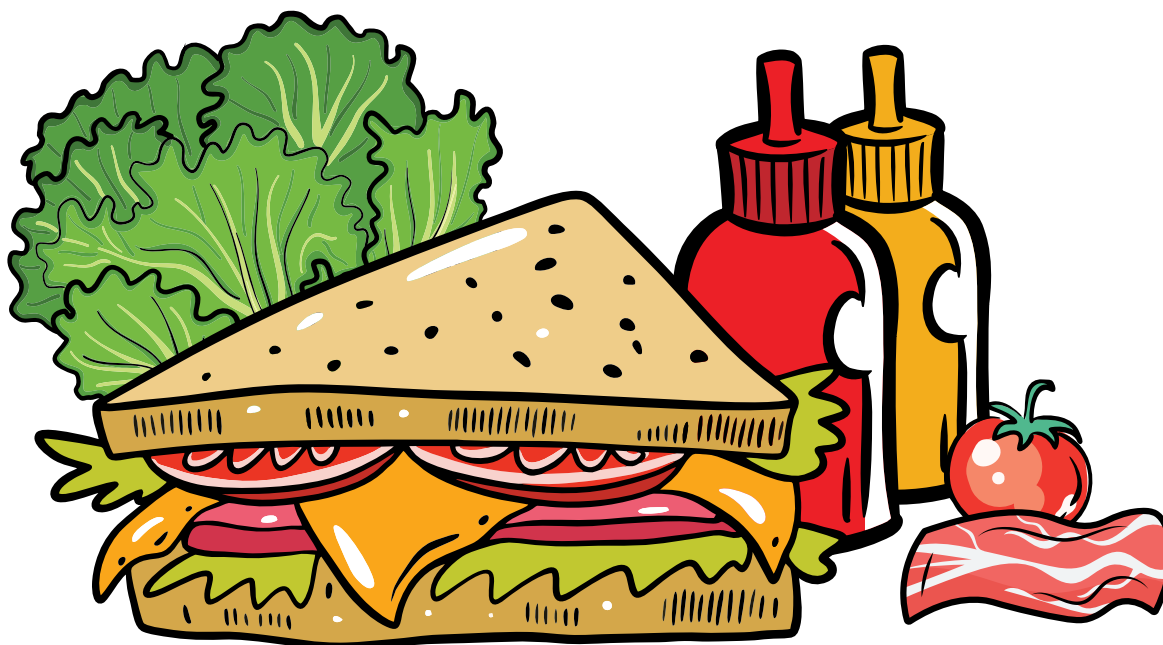
Potom na panvičke s výpekcom zo slaninky a z paradajok ešte chvíľku opečieme chlieb.

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

Club sendvič

Club sendvič je rovnako slávny ako BLT sendvič (bacon, letuce, tomato). Recept má skutočne viac ako 100 rokov a podával sa už na začiatku 20. storočia v country kluboch po celej Amerike, ale aj vo veľkomestách, ako je New York. Je to vlastne dvojposchodový sendvič, oproti BLT je obohatený o kuracie prsia.



Pre: cca
4 osoby



Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
20 min.

- 12 krajcov toastového chleba
- 1/2 ľadového šalátu
- 8 plátkov anglickej slaninky
- 1 kuracie prsia
- 4 paradajky
- olej a štipka soli
- 150 ml majonézy
- 1 PL kečupu

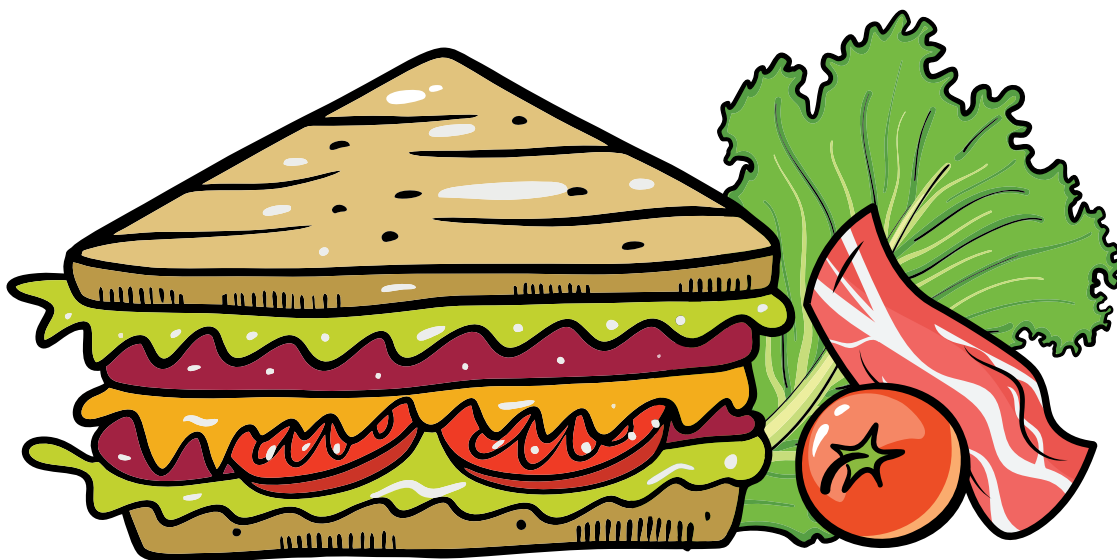
Toastový chlieb opečieme v hriankovači alebo na sucho na panvičke. Kuracie prsia prerežeme a dáme ich restovať na panvicu alebo pieť do rúry. Slaninku opečieme na panvičke do chrumkava a odložíme na tanierik so servítkou na odsatie prebytočného tuku. Paradajky nakrájame tiež na plátky, šalát na jemné rezance. Keď je kura hotová, natrháme ho na slíže alebo nakrájame na tenké plátky.

Toast natrieme ochutenou majonézou, poukladáme naň trochu nakrájaného ľadového šalátu, paradajku, opečenú slaninku a kuracie mäso, potom pritlačíme ďalším toastom, znovu potrieme ochutenou majonézou, poukladáme naň trochu ľadového šalátu, paradajku, opečenú slaninku a kura a potom poriadne pritlačíme ďalším toastom. Sendvič prepichnete – zaistíme špáradlom a podávame.



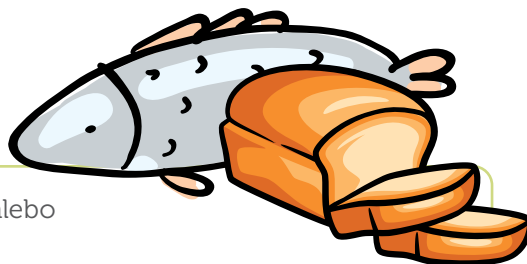
Tip na krúžok:

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
- 1 menší pór
- 2 mrkvy
- 2 konzervy tuniaka
- 1/2 ľadového šalátu
- 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 zľali z oleja či zo šťavy. Zmesou naplníme toasty a prerežeme na trojuholníky. Každý trojuholník zaistíme špáradlom.



Sendviče a toasty

Toasty s vajíčkovým šalátom



Pre: cca
4 osoby

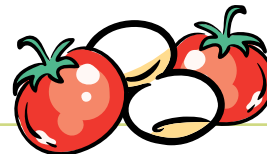


Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
15 min.

- 8 plátkov toastového chleba
- 4 vajcia
- 2 menšie zemiaky
- 1 kyslá smotana
- 1 menší pór a/alebo jarné cibulky a/alebo 1 zväzok reďkoviek
- soľ a čierne korenie



Vajíčka uvaríme na tvrdo. Zemiaky uvaríme na šalát obvyklým spôsobom, teda v šupke. Vajíčka vychladíme a ošúpeme, zemiaky tiež. Kým zemiaky a vajíčka chladnú, pór alebo cibuľku nakrájame na jemno. Reďkovky umyjeme a nakrájame na kolieska. V miske všetko osolíme a premiešame. Do šalátu pridáme smotanu a všetky suroviny spolu dobre premiešame. Toastový chlieb opečieme na sucho na panvici. Toasty naplníme vajíčkovým šalátom a prerežeme na trojuholníky. Každý trojuholník zaistíme špáradlom.



Tip na krúžok:

Pripraviť 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 sýte a výživné raňajky.

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 nemliečnou diétou)

- 1 cibuľa
- 2 zemiaky
- 1 liter vody
- 1 PL oleja

Na podávanie:

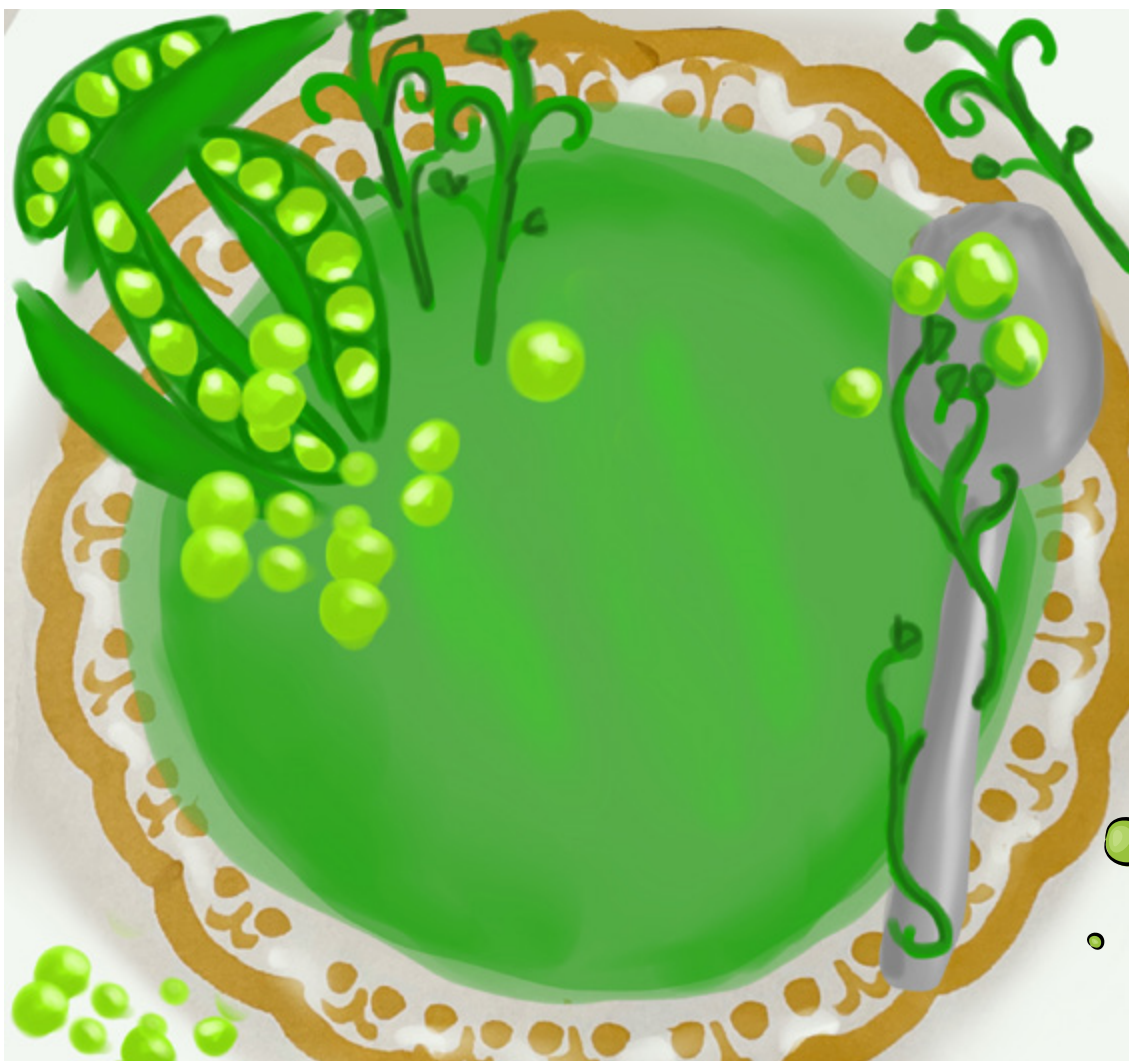
- toastový chlieb, maslo a pažitka



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

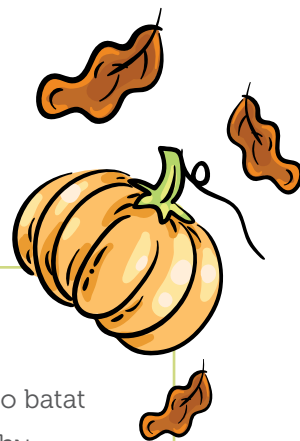


Príprava:
45 až 60 min.



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.

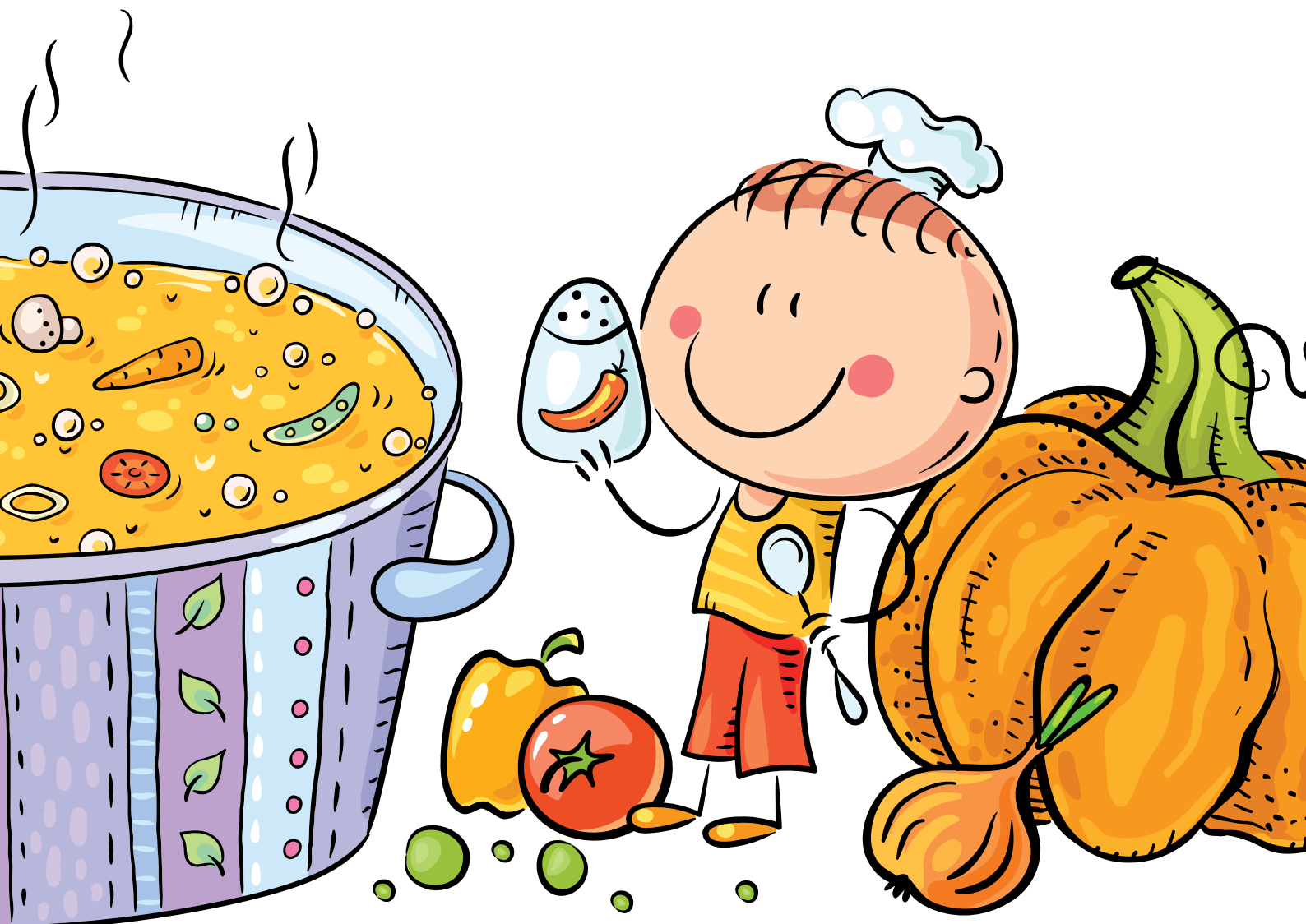


**Tip na podávanie:**

Polievku môžeme podávať s nasucho opraženými tekvicovými semienkami.

**Nutritip pre deti:**

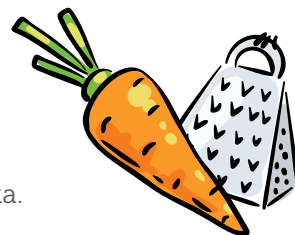
Jesenné tekvice sú cenené nielen pre estetickú hodnotu, ale obsahujú mnoho vitamínov. Najlepšie je využiť všetky časti tekvice, a teda aj semienka. Viete, aký minerál obsahujú semienka tekvice a na čo je dobrý? (Zinok – vlasy, nechty, imunita, hormóny.)



Šaláty

Detský mrkvový šalát

Detský 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



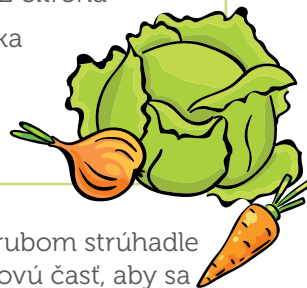
Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
0 min.

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

- 4 PL olivového oleja
- šťava z 1/2 citróna
- soľ a štipka čierneho korenia

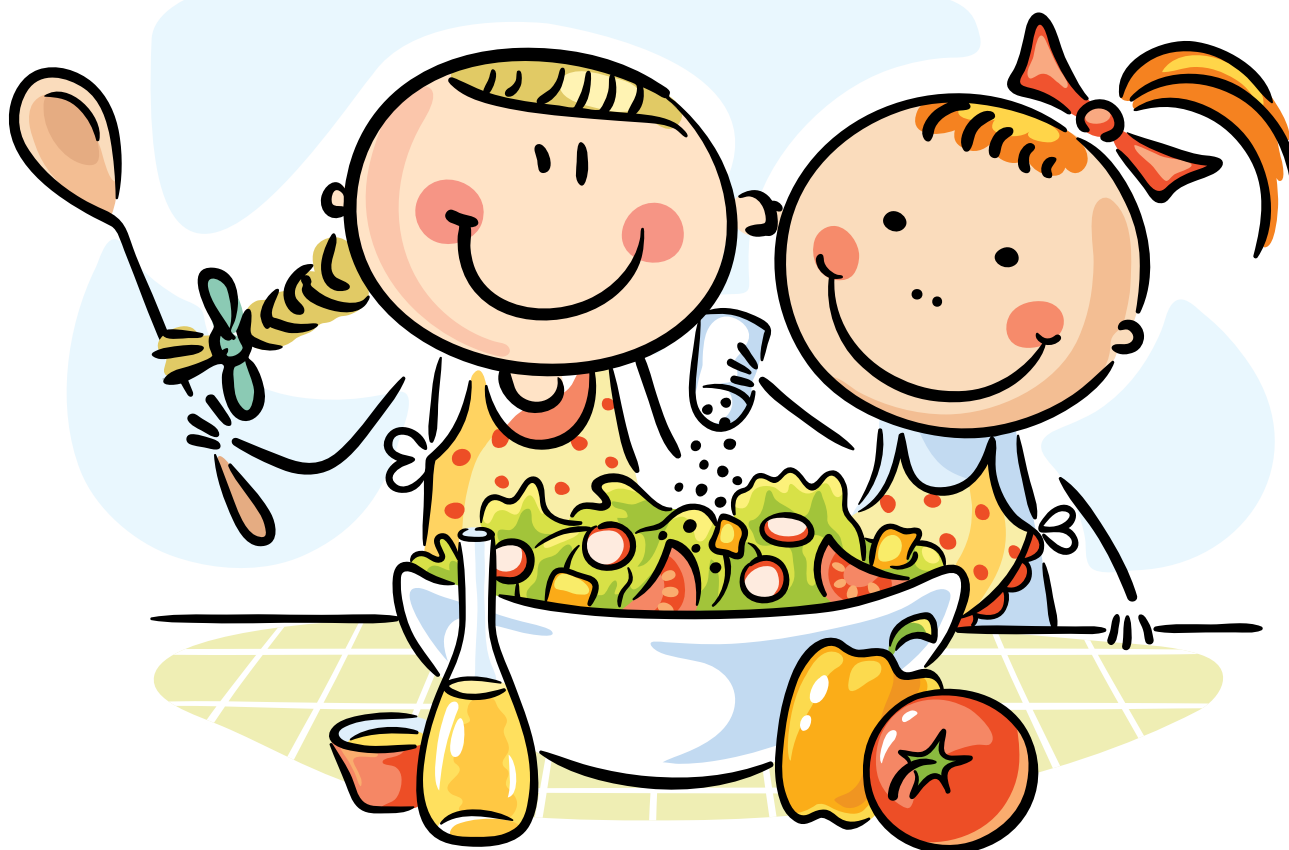


Mrkvu a cibuľu ošúpeme. Kapustu rozštvrtíme. Zeleninu nastrúhame na hrubom strúhadle alebo nakrájame na veľmi tenké pásiky. Kapustu pri krájaní držíme za hlúbovú časť, aby sa nám s ňou lepšie pracovalo. Hlúbik však už potom nekrájame, ale vyhodíme. Všetko spolu dobre premiešame s kyslou smotanou, olejom,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



Šaláty

César šalát



Pre: cca 4 osoby



Príprava: 45 až 60 min.

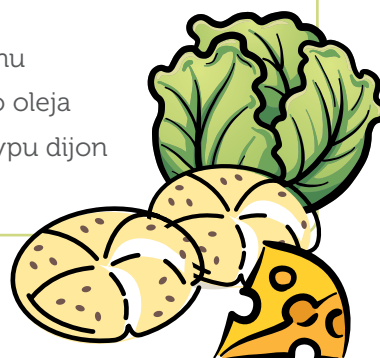


Čas varenia: 10 min.

- 4 PL olivového oleja
- 1 kuracie prsia
- 2 malé rímske šaláty alebo 1/2 ľadového šalátu
- 2 ks pečiva
- 1 balenie parmezánu

Na dresing:

- 1 kyslú smotanu
- 2 PL olivového oleja
- 1 PL horčice typu dijon
- 1 ČL soli



Na dresing zmiešame všetky suroviny napr. v malom zaváracom pohári. Všetko spolu dobre pretrepeme a odložíme ho do chladničky na chvíľku odstáť.

Zatiaľ si pripravíme krutóny z pečiva. Nakrájame ho na kocky a ak máme možnosť, môžeme ich dať na pár minút piecť na plech alebo opiecť na suchej panvici.

Na panvicu potom dáme trochu oleja a opečieme na kocky nakrájané kuracie prsia. Počas restovania ich jemne posolíme. Omytý šalát nakrájame na menšie rezance a rozložíme ho na tanieri. Navrch dáme upečené kuracie prsia, krutóny a pred podávaním ho polejeme dresingom. Šalát ešte posypeme nastrúhaným alebo ešte lepšie na hoblíčky nakrájaným parmezánom. Pekné hoblíčky parmezánu urobíme napríklad škrabkou na zeleninu.



Hlavné jedlá

Zemiaková kaša s hráškom a so strúhaným syrom



Pre: cca
4 osoby

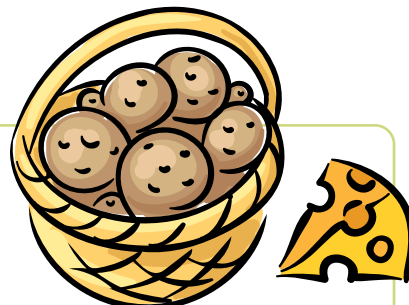


Príprava:
45 až 60 min.



Čas varenia:
15 min.

- 4 zemiaky
- 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 rascou. Keď sú mäkké, zlejeme ich a pridáme zohriate mlieko, trochu soli a 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

Lievance na slano s hráškom

Lievance majú deti radi. Rodičia zase majú radi, keď deti nejedia len sladké. Lievance na slano s hráškom sú preto dobrý tip na rýchle, zdravé a chutné jedlo.



Pre: 4 osoby

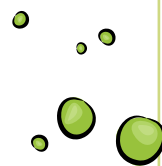


Príprava:
45 až 60 min.



Čas pečenia na
panvici: 20 min.

- 1/2 šálky múky
- 1/2 šálky ovsených drvených vločiek
- 1 vajce
- 1 jogurt alebo kyslá smotana
- 1 ČL soli
- pažitka



Z múky, vločiek, zo soli, z vajíčka a 1/2 smotany alebo jogurtu pripravíme hustejšie cesto. Do cesta primiešame šálku sterilizovaného hrášku. Hrášok predtým na sitku alebo v konzerve prepláchneme. Lyžičkou naberaíme cesto a smažíme malé lievance.

Lievance vyberáme vidličkou na tanier s papierom alebo so servítkou. Podávame s dipom z druhej 1/2 jogurtu alebo kyslej smotany, so štipkou soli a na jemno nasekanej pažitky. Pažitku môžu deti aj nastrihať nožičkami.



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

Detské hráškové rizoto so strúhaným syrom



Pre: cca
4 osoby

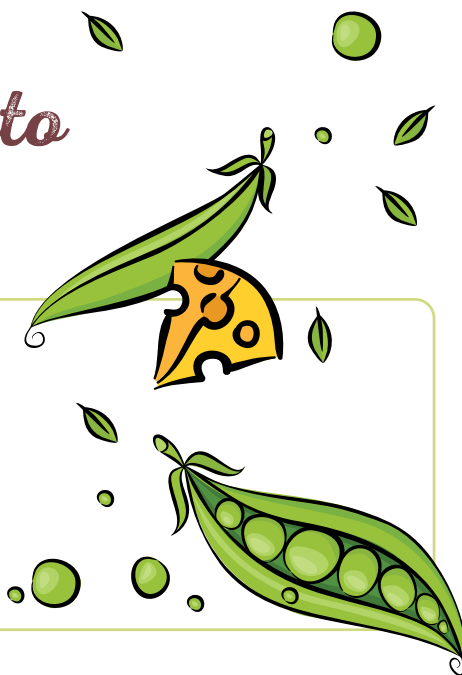


Príprava:
45 až 60 min.



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. Dobre 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 a zmes dobre premiešame a doplníme strúhanku s práškom do pečiva. Zo zmesi formujeme lyžicou a rukami guľky a 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 stupňov Celzia.



Hlavné jedlá

Domáce kuracie nugetky so zemiakovou kašou



Pre: cca
4 osoby



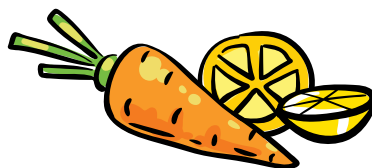
Príprava:
60 min.



Čas varenia:
15 až 25 min.

- 2 ks kuracie prsia
- cca 100 g kukuričnej strúhanky
- 4 PL oleja
- soľ a rasca
- 4 zemiaky

- 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 stupňov Celzia. 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 omyjeme, 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 je vhodný na dlhšiu lekciu alebo dvojhodinovku.



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
- 1/2 kocky čerstvého droždia
- 1 ČL cukru

Na ozdobenie:

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



Do väčšej misy dáme múku a premiešame ju so soľou. V odmerke premiešame 3 dl vlažnej vody s cukrom a rozdrobeným droždím. Vzniknutý kvások necháme chvíľu postáť, kým začne na povrchu trochu peniť. Do múky so soľou vlejeme hotový 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 salsy alebo pretlaku pridáme olivový olej a oregano. Nakrájame paradajky, šunku, natrháme mozzarellu a ostatné suroviny na pizzu podľa chuti.

Z cesta vytvoríme 4 guľky a ručne, nie valčkaním, vytvoríme 4 pizze. Položíme ich na plech na papier na pečenie. Potrieme paradajkovou zmesou. Ozdobíme šunkou, paradajkami, syrom a ostatnými surovinami. Pečieme v dobre rozohriatej rúre na 250 °C cca 15 min. Pizza by sa mala piecť na pri vysokej teplote, ale krátko.





*... a 51 ďalších
skvelých receptov.*

**Skutočne
zdravá škola**

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

