

**Zdravíme vás na začátku kuchařky.**



**Tady je pár informací k zorientování:)**

- Dávkování porcí - 1 porce pro dospělého člověka (děti zhruba  $\frac{2}{3}$ )
- Rýže jako hlavní královna (například v rizotu) - 100 gramů  
Rýže jako příloha - 70 gramů
- Těstoviny jako příloha - 75 gramů
- Kuskus jako příloha - 70 gramů
- Čočka jako hlavní královna - 100 gramů
- Brambory jako příloha - tolik brambor, kolik se vejde do dlaní (2 velké, 3 malé)
- Chleba - jeden velký bochník má zhruba 16 krajíců, to je zhruba pro 8-12 lidí
- Jedna porce polévky - 300 ml

**Každý recept v této kuchařce je propočítán na 10 porcí.  
Snad ti přijde k ruce:)**



# Polévky



## Pórková polévka

### Ingredience:

- 2 střední pórký
- brambory 5x
- česnek 4 palice
- mouka rýžová/kukuřičná 2 pl
- 1.5 lžic oleje/másla
- sůl, pepř, majoránka
- 2 vejce

### návod k přípravě:

Pórek vypereme a nakrájíme na měsíčky. Brambory na malé kostičky. Máslo s moukou osmažíme. Přidáme nakrájený pórek a orestujeme do zlata. Zalijeme vodou a nasypeme do polévky brambory. Vaříme cca 10 min. Osolíme, opeříme a přidáme majoránku. Do horké odstavené polévky nalijeme rozšlehané vejce. Podáváme s opečenou nakrájenou houskou.

## Bramboračka

### Ingredience:

- 2 mrkve
- 4 brambory
- 1/4 celeru
- 1 kořenové petržele
- máslo
- 0.5 cibule
- sůl, kmín, majoránka, petrželka
- sušené houby hrst
- česnek dle chuti

### návod k přípravě:

Na másle zpěníme nakrájenou cibuli. Přidáme nastrouhanou zeleninu, kmín a nakrájené brambory. Orestujeme, zalijeme vodou a vhodíme houby. Osolíme a vaříme do změknutí brambor. Na závěr přidáme česnek a majoránku. Povaříme a případně dochutíme vegetou.

## Krémová rajčatová polévka s bagetkou

### Ingredience:

- krájená rajčata v plechovce 2 kg
- zakysaná smetana 170 g
- smetana na šlehání 170 g
- mrkev 170 g
- celer bulvový 170 g
- cibule 100 g
- máslo 35 g
- cukr řepný, bílý 20 g
- bagetka 10 ks
- česnek 3 stroužky
- bazalka

### návod k přípravě:

Cibuli oloupeme a nahrubo nakrájíme. Celer a mrkev očistíme a nakrájíme na kostky o hraně 1 cm. Česnek oloupeme a rozmačkáme plochou stranou nože. V kastrolu na středním ohni rozehejeme olej, přidáme mrkev, celer a 3 minuty za častého míchání restujeme. Přidáme česnek a cukr a 1 minutu za stálého míchání restujeme.

Přidáme cibuli a 5 minut restujeme. Přidáme rajčata, sůl a pepř, zamícháme a vaříme nezakryté 10 minut na středním ohni. Poté do polévky natrháme bazalkové lístky, nalijeme smetanu a vaříme dalších 5 minut. Stáhneme z ohně, přidáme zbylý olej,

Studené máslo nakrájené na kostky a vše důkladně rozmixujeme. Polévku přecedíme přes síto, dle potřeby osolíme a zamícháme. Každou porci zakápneme 1 lžící olivového oleje a přidáme lístky bazalky.

## Mrkvová polévka



### Ingredience:

- 0.75 kg mrkví
- 1 cibule
- 0.5 petržele
- krupice
- 2 vejce
- máslo/olej
- ¼ hrnku kukuřičné mouky (hladká)
- sůl
- 0.5 zeleninového bujónu

### návod k přípravě:

Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Na másle zpěníme cibulku, přidáme mouku a mícháme do zlatova. Přilijeme 1l studené vody a rozmícháme. Dolijeme

horkou vodou, přidáme mrkev, sůl, případně koření. Necháme přejít varem a přidáme rozmíchané osolené vejce s krupicí a trochou vody 20 min vaříme. Přidáme nakrájenou petržel.

## **Krémová česnečka**

### **Ingredience:**

- mléko 300 ml
- máslo 96 g
- olej slunečnicový 30 ml
- brambory 8 ks
- česnek 4 palice
- cibule 2 velké
- tymián 3 snítky
- bujón - zeleninový 100 ml

### **návod k přípravě:**

Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno a na másle s olejem osmažíme do měkka. Česnek oloupeme a prolisujeme do misky. K cibuli pak přidáme připravený česnek a čerstvý tymián bez stonků a opečeme asi minutu a půl, dokud se česnek nerozvoní. Nesmí se ale připálit nebo zhořknout. Takto připravenou směs zalijeme vývarem, přidáme oloupané, na menší kousky nakrájené brambory, sůl a pepř dle chuti. Na středním plameni vaříme asi 15 minut, dokud nejsou brambory měkké. Obsah hrnce pak přemístíme do mixéru a rozmixujeme do jemné konzistence. Pak dle potřeby přidáváme mléko. Záleží na tom, jestli máte radši hustší nebo tekutější konzistenci.

## **Květáková polévka**

### **Ingredience:**

- 1x květák mražený (předvařený) nebo čtvrtý
- 1x cibule
- 2x mrkev
- jíška (mouka)
- sůl, pepř

### **návod k přípravě:**

Do osolené vody vložíme očištěný květák a 10min vaříme. Poté vyjmeme květák (vodu nevylévat). Do vody dáme kostičky mrkve. Nakrájíme květák a dáme do vody. Zpěníme vedle cibulku a přidáme do polévky. Ochutíme a zahustíme jíškou.

## Kuřecí vývar s nudlemi

### Ingredience:

- 2.5x kuřecí kostry
- 1.5x mrkev
- ¼ celer
- 1x petržel
- pepř, nové koření, sůl
- 1x pórký
- 1 cibule
- 1x nudle do polévky

### návod k přípravě:

Kostry opláchneme a vložíme do studené osolené vody spolu s cibulí a kořenovou zeleninou. 1-2h necháme vařit. Scedíme a do vývaru přidáme nakrájený pórek. Obereme maso, nakrájíme kořenovou zeleninu a dáme zpět do vývaru. Přidáme nudle a uvaříme.

## Zeleninová strouhací polévka



### Ingredience:

- 1x cibule
- 4x brambor
- česnek
- 3x mrkev
- 0.5 celer
- 1x petržel
- sůl, pepř
- 3x vejce
- sušené byliny
- máslo

### návod k přípravě:

Na másle zpěníme cibuli a česnek. Přidáme nastrohanou/nakrájenou zeleninu. Zalijeme vodou. Osolíme a opepříme. Vaříme do měkka. Rozmíchané vejce nalijeme do polévky a povaříme. Přidáme sušené byliny.

## Hrášková

### Ingredience:

- 2,5 ks cibule
- 1,28 ks pórek (*bílá část*)
- 5 stroužek česnek
- 2,5 ks bageta *menší*
- olivový olej
- 750 g mražený hrášek povolený
- 2 l zeleninový vývar
- sůl a pepř
- zakysaná smetana k podávání

### návod k přípravě:

Cibuli nakrájíme nahrubo, bílou část póru na kolečka, česnek na plátky. Bagetu natrháme na malé kousky, dáme do zapékací mísy, zalijeme dvěma lžícemi oleje, rukama promícháme, aby se všechny kousky obalily a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C na 10 až 15 minut, dokud krutony nezezlátnou.

V hrnci rozehrějeme dvě lžíce oleje, přidejte cibuli a asi 3 minuty restujeme. Poté přidáme pórek, česnek a restujeme další 3 minuty. Přidáme hrášek, zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Vařte asi 5 minut. Dochutíme solí, pepřem a rozmixujeme tyčovým mixérem. Polévku rozdělíme do misek, přidejte po lžici zakysané smetany, krutony a pár kapek olivového oleje.

## Zelňačka

### Ingredience:

- 1x kysané zelí
- 1x slepičí bujon
- 4x brambor
- 1x zakysaná smetana
- 1x klobása
- kmín, sůl, pepř

### návod k přípravě:

Do vroucí vody vložíme kysané propláchnuté zelí. Přidáme brambory nakrájené na kostky, kolečka klobásy, osolíme přisypeme kmín a necháme vařit. Když jsou brambory měkké, přilijeme do polévky smetanu.

## Brokolicová polévka



### Ingredience:

- olej
- 2 brokolice
- zeleninový bujon
- 1x smetana
- jíška

### návod k přípravě:

Brokolici očistíme a nasekáme najemno. Jíšku zalijeme vodou, rozšleháme a přidáme bujon. Vsypeme brokolici a vaříme 15min. Polévku odstavíme, přidáme smetanu a rozmixujeme. Ochutíme kořením.

## Cibulačka



### Ingredience:

- 10x cibule
- 10 lžic krupice
- 10 lžic másla
- lžička vegety
- 10 vajec
- 1.5 l masového vývaru

### návod k přípravě:

V hrnci rozpustíme máslo, přisypeme krupici, vegetu a zamícháme. Přidáme vejce a zamícháme. Zalijeme vývarem, přidáme cibuli nakrájenou na kolečka a necháme vařit.

## Boršč

### Ingredience:

- 10 ks brambor oloupaných
- 2 ks oloupané mrkve
- 2 ks červené řepy oloupané
- 0.5 ks malého zelí
- 2 bobkové listy
- 5 hřebíčků
- 5 ks nového koření
- 10 lžic rajčatové šťávy
- 2 lžíce cukru
- 1 citrón
- 375 ml smetany ke šlehání

- petrželka na posyp
- Na nočky: - 6 lžic hrubé mouky
  - Sůl
  - 2 vejce

### **návod k přípravě:**

Dáme vařit vodu, osolíme a vhodíme nakrájené brambory, mrkev, červenou řepu a zelí. Přidáme koření, rajčatovou šťávu a vaříme do poloměkka. Smícháme přísady na nočky a lžičkou je tvarujeme a zavaříme do polévky. Pokud je těsto příliš tuhé zředíme trochou mléka. Polévku dochutíme cukrem, citronovou šťávou, solí a po chvíli nalijeme smetanu. Poté jen prohřejeme a před podáváním posypeme petrželkou.

## **Špenátová**

### **Ingredience:**

- 2x 500g mražený sekaný špenát
- sůl
- máslo
- 1.5x cibule a česneku
- 1l hovězího vývaru
- 300 ml smetany na vaření
- špetka muškátového oříšku
- 1x parmazán

### **návod k přípravě:**

Mražený špenát necháme rozmrazit, vylijeme vodu. V hrnci rozpustíme máslo a osmahneme cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova. Přidáme špenát a 3 minuty mícháme. Přilijeme vývar, smetanu a trochu muškátového oříšku. Přivedeme k varu a na mírném ohni necháme bublat 10 minut. Těsně před koncem vaření přidáme nastrouhaný parmazán a osolíme dle potřeby.

## **Česnečka**

### **Ingredience:**

- brambory 0,5 kilogramy
- sádlo 24 gramy
- cibule [kus] 1,5 kusy
- koření - majoránka, sušená
- koření - bobkový list
- hovězí kosti
- bujón hovězí 1 kus
- česnek 16 stroužků



### **návod k přípravě:**

Den dopředu uděláme hovězí vývar z kostí. Osmažíme cibuli na sádle, pak lehce osmažíme nakrájené oloupané brambory - zalijeme vodou, přidáme bujón, prolisovaný česnek a necháme provařit - majoránka, kmín mletý, čerstvé bylinky.

## **Čočková polévka**

### **Ingredience:**

- zelená čočka 280 g
- mrkev 200 g
- petržel 140 g
- celer bulvový 40 g
- vejce slepičí 2
- cibule 2
- česnek 0.5 palice
- mouka (rýžová/kukuřičná) 2 polévkové lžíce

### **návod k přípravě:**

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno -> dáme do hrnce na olej smažit. Oloupeme si mrkev, celer, petržel a nakrájíme na kostičky. Přidáme k osmahnuté cibuli a lehce opečeme. Přidáme čočku a zalijeme vodou do požadovaného množství a dáme vařit. Osolíme a přidáme koření. Až bude čočka a zelenina měkká přidáme česnek a rozklepnutá vejčka, ta nám trochu zahustí polévku. Pokud potřebujete ještě zahustit, přidejte jíšku, kterou vytvoříte z 3 lžic mouky s trochou vodu, aby to bylo tekuté.

## **Polévka z červené čočky a kokosového mléka**

### **Ingredience:**

- Krájená rajčata v plechovce 0,55 kilogramy
- Kokosové mléko 0,55 kilogramy
- Červená čočka 0,28 kilogramy
- Špenát čerstvý 140 gramy
- Olej slunečnicový 20 mililitry
- Cibule [kus] 1,5 kusy
- Česnek [palice] 0,5 kusy
- Zázvor 2 cm
- Koriandr čerstvý
- římský kmín
- kurkuma
- koriandr

### **návod k přípravě:**

Ve středním hrnci rozehřejeme olej a osmažíme na něm cibulku. Až bude měkká, přidáme koriandr, římský kmín, kurkumu a chilli, pokud ho používáte. Smažte minutu, až se rozvoní. Pak přidáme všechnen česnek, promícháme a ještě půl minuty restujeme. Koření zalijeme sekanými konzervovanými rajčaty, přidáme strouhaný zázvor, červenou čočku a 3 hrnky vody. Dobře promícháme, přivedeme k varu, výkon stáhněte a pomalu vaříme přiklopené za občasného míchání přibližně 30 minut. Pokud by vám polévka připadala moc hustá, ještě podlijte, ale nezapomeňte na to, že budete přidávat ještě kokosové mléko. Když je luštěnina už měkká, polévku osolíme podle chuti, přidáme špenát, také kokosové mléko. Promícháme a ještě chvíli vaříme, než zelenina zavadne. Polévku ochutnejte, případně ještě dochuťte a můžete servírovat.

### **Polévka z pečené zeleniny**

#### **Ingredience:**

- 1000 g kořenová zelenina (mrkev, petržel, pastinák)
- 1,28n ks květák
- 5 ks cibule
- 2,5 ks česnek palice
- olivový olej
- 2,5 hrst semínka slunečnicová a sezamová
- petrželka hladkolistá
- 1875 ml zeleninový vývar
- chilli sušené, k podávání
- sůl a pepř

### **návod k přípravě:**

Kořenovou zeleninu omyjeme a pokrájíme na kusy, květák rozebereme na růžičky, košťály nakrájíme. Vše rozložíme na plech s pečícím papírem. Přidáme cibuli nakrájenou na klínky a oloupané stroužky česneku. Osolíme, zakápneme asi 2 lžícemi oleje a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi na 20 minut.

Mezitím na suché pánvi opražíme semínka a nasekáme petrželku. Upečenou zeleninu přesuneme do hrnce, stroužky česneku vymáčkneme. Zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Odstavíme a rozmixujeme na krém. Polévku můžeme naředit trochou vývaru či vody. Dochuťte solí a pepřem a dejte do misek. Každou porci zasypte semínky, petrželkou, zakápněte olejem a podle chuti přidejte chilli.



## Dýňovka

### Ingredience:

- 2,5 ks cibule
- 125 g máslo
- sůl
- 2,5 ks dýně
- 2,5 kelímek smetana na vaření
- pepř drcený

### návod k přípravě:

V hrnci rozežřejeme máslo, osmahneme na něm do sklovata nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme oloupanou a na větší kostky nakrájenou dýni a ještě chvíli vše smažíme, aby se nám suroviny rozvoněly. Zalijeme studenou vodou tak, aby byla zelenina zcela ponořená, promícháme a vaříme na mírném plameni dokud dýně nezměkne (cca 20 min). Rozmačkáme.

# Hlavní jídla



## Bramborový guláš

### Ingredience:

- voda 3 l
- brambory 1,75 kg
- klobása/točený salám/špekáček 5 kusů
- brambory(na zahuštění místo mouky) 4 kusy
- cibule(velké) 2.5 kusu
- olej slunečnicový cca 2 lžíce
- paprika(sladká, mletá) 3,5 lžičky
- paprika pálivá, mletá 1 lžička
- majoránka, sušená
- kmín a sůl
- chléb 1 bochník
- česnek 5 stroužků

### návod k přípravě:

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno a na rozpáleném oleji ji necháme zesklovatět. Mezitím klobásy nebo jinou uzeninu nakrájíme na kostičky. Vložíme ji k cibulce a pár minut restujeme. Přidáme trochu drceného kmínu, sladkou a pálivou papriku a necháme zpěnit. Vše zalijeme vodou, přidáme oloupané a na větší kostičky nakrájené brambory. Guláš vaříme do změknutí brambor. Guláš zahustíme nejmenno nastrouhanými bramborami a vaříme do většinového rozvaření nastrouhaných brambor (Můžeme je přidat zároveň s bramborami na kostičky). Nakonec dochutíme majoránkou, solí, pepřem a prolisovaným česnekem.

## Čočka na kyselo

### Ingredience:

- čočka 1.25 kg
- vejce slepičí 10 kusů
- cibule(velké) 2.5 kusu
- olej slunečnicový
- mouka - hladká 15 pl
- ocet
- sůl

### návod k přípravě:

Opláchnutou čočku namočíme a necháme nabobtnat ve vodě. Pak ji uvaříme doměkka. Na tuku osmažíme dozlatova cibuli nakrájenou na kostičky, zaprášíme moukou, zalijeme vodou scezenou z čočky. Dochutíme octem a povaříme. Pak

přidáme uvařenou čočku a podle chuti osolíme. Čočku na kyselo podáváme s okurkou a se sázeným vejcem nebo s vejcem vařeným natvrdo.

## **Boloňské špagety**

### **Ingredience:**

- špagety 0.8 kilogramy
- maso - hovězí mleté 0.8 kilogramy
- krájená rajčata v plechovce 0,65 kilogramy
- sýr - Eidam 45% 160 gramy
- mrkev 160 gramy
- celer řapíkatý 80 gramy
- cibule [kus] 3,2 kusy
- tymián
- oregano
- bazalka
- sůl

### **návod k přípravě:**

Uvaříme těstoviny.

Na oleji osmažíme cibuli a přidáme maso. Když maso zhnědne, osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek, bobkový list a dusíme 15 minut. Přidáme konzervu loupaných rajčat a dusíme dalších 10 minut. Na závěr posypeme bazalkou.

## **Kuře na paprice s houskovým knedlíkem**

### **Ingredience:**

- kuřecí stehna 1.5 kg (0.5 stehna na porci)
- houskový knedlík 1.25 kg
- zakysaná smetana 160 g
- smetana na vaření 160 g
- mouka - hladká 130 g
- máslo 65 g
- nové koření 12 g
- cibule 3 kusy
- mrkev 3 kusy
- bobkový list 2 kusy
- petržel 1.5 ks
- olej slunečnicový

### **návod k přípravě:**

Rozpálíme olej, cibuli nasekáme najemno. Maso omyjeme a nakrájíme na větší stejné kousky. Zpěníme cibulku a na ní vložíme nakrájené maso. Krátce orestujeme a poté zaprášíme červenou paprikou a hned podlijeme vodou nebo vývarem

(Bujónem rozpuštěným ve vodě) (jinak by se paprika mohla připálit a zhořkla by). Osolíme, opepříme, aby maso mělo chuť. Dusíme pod pokličkou doměkka, až se maso pomalu začne rozpadat, maso vyjmeme. Dokončíme omáčku tak, že do ní (výpeku) nalijeme asi polovinu smetany, dolijeme vodou do potřebného množství omáčky a přivedeme k varu. Ve zbytku smetany rozšleháme hladkou mouku a vlijeme do vroucí omáčky, metličkou rozšleháme, aby se neutvořily hrudky. Krátce povaříme, aby se ztratila chuť mouky a do omáčky vrátíme maso. Osolíme, opepříme. Mezitím uvaříme knedlíky.

## **Buchtičky se šodó**

### **Ingredience:**

- mléko 2 litry
- buchtičky 1.6 kg
- pudink (vanilkový) 130 g
- cukr třtinový 16 pl

### **návod k přípravě:**

Na páře ohřejeme buchtičky. Mezitím připravíme pudink, nakonec osladíme.

## **Kuskus**

### **Ingredience:**

- kuskus 1 kg
- mrkev 280 g
- cibule 280 g
- rajčata 200 g
- kukuřice (mražená) 200 g
- hrášek (mražený) 200 g
- máslo 76 g
- jarní cibulka 2 ks

### **návod k přípravě:**

Cibuli nakrájíme a osmažíme na másle, přidáme nastrohanou mrkev, prohřejeme kukuřici a hrášek. Uvaříme kuskus. Smícháme, přidáme čerstvá rajčata a jarní cibulku.

## **Těstoviny s tuňákem a kukuřicí**

### **Ingredience:**

- těstoviny (třeba vrtulky) 1.3 kg
- kukuřice (mražená) 0.5 kg
- tuňák konzervy 210 g

### **návod k přípravě:**

Uvaříme, smícháme.

## **Květákový mozeček s bramborem**

### **Ingredience:**

- květák 1.5 kg
- brambory 1.3 kg
- smetana na šlehání 300 ml
- cibule 220 g
- tatarka 150 g
- máslo 43 g
- vejce slepičí 8 ks
- pažitka

### **návod k přípravě:**

Květák rozdělíme na menší růžičky a uvaříme je v osolené vroucí vodě doměkka (košťál nevaříme, použijeme ho například na zeleninový vývar). Uvařený květák necháme vychladnout a nakrájíme na malé kousky.

Cibuli nakrájíme najemno. Vejce rozklepneme do mísy, vidličkou rozšleháme se smetanou, osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem.

V pánvi na středním ohni rozežřejeme máslo, přidáme cibuli a za častého míchání ji necháme zpěnit. Přidáme květák, zalijeme vejci, stáhneme oheň na třetinu a stále mícháme, dokud vejce neztuhnou.

Podáváme s vařenými bramborami posypanými čerstvou pažitkou nebo s petrželovými bramborami.

## **Tortilly**

### **Ingredience:**

- kuřecí prsa 1 kg
- jogurt 400 g
- kukuřice (mražená) 240 g
- máslo 36 g
- tortilly 20 ks
- ledový salát 3 ks
- rajčata 2 vaničky
- cibule 2 ks
- okurka 1 ks
- citrony 1 ks
- česnek 5 stroužků

### **návod k přípravě:**

Osmažíme cibuli, na ní pak maso. Nakrájíme zeleninu a prohřejeme kukuřici na másle.

Dip - jogurt, česnek, bylinky, citron. Smícháme

## **Gnocchi se špenátem a kuřecím masem**

### **Ingredience:**

- gnocchi 1.2 kg
- špenát listový mražený 0.6 kg
- smetana na vaření 480 ml
- kuřecí prsa 360 g
- sýr - Eidam 45% 180 g
- cibule 2.5 ks
- česnek 5 stroužků

### **návod k přípravě:**

Česnek zpěníme na troše oleje lehce dozlatova. Mezitím si nakrájíme maso a poté přidáme na pánev a zprudka osmažíme, aby maso neztvrdlo. Dále přidáme špenát, pokud máme mražený, necháme ho předem trochu povolit, a pokud je čerstvý, chvíli ho podusíme. Špenát necháme s masem prohřát. Nakonec přidáme podravku a smetanu a až nám omáčka začne bublat, zhruba po 5-10 minutách zaprášíme lžící mouky.

## **Kuřecí plátek s broskví a sýrem**

### **Ingredience:**

- brambory 3.2 kg
- kuřecí prsa 1 kg
- broskve (v plechovce) 520 g
- sýr (plátkový) 240 g
- olej slunečnicový
- grilovací koření

### **návod k přípravě:**

**Americké brambory** (nebo jen uvařit brambory :)) )

Pokud si koupíme brambory, které nemusíme loupat, tak pořádně omyjeme ve vodě a rozkrájíme na čtvrtky. Dáme na pekáč, posolíme, přidáme mletou papriku a olej a dáme péct (Nebo můžeme koupit koření na brambory již hotové).

Hlídáme, aby se nám nepřipekly a občas promícháme.

### **Vařené brambory**

Brambory si oloupeme a nakrájíme na čtvrtky nebo kostičky dáme vařit do osolené vroucí vody, dokud brambory nezměknou, přidáme kmín vodu slijeme.

### **Kuřecí plátek s broskví a sýrem**

Z masa odkrájíme opatrně vše tlusté nebo co se nám nelíbí. Nakrájíme ho na plátky, ty spočítáme, aby každý měl alespoň jeden. Maso osolíme, okořeníme a dáme smažit na pánev, tak aby bylo z obou stran opečené a ve vnitř hotové. Mezitím si



načneme broskve -> šťávu slijeme vedle a pokud máme půlky tak nakrájíme na menší kusy. Pak na každé maso dáme jednu broskev a plátek sýra a necháme sýr trochu roztéct.

## **Chilli sin carne s rýží**

### **Ingredience:**

- krájená rajčata v plechovce 840 g
- rajčatová passata 760 g
- rýže 680 g
- kukuřice (plechovka či mražená) 680 g
- fazole červené - suché 480 g
- zakysaná smetana 280 g
- chilli con carne koření 48 g
- zázvor 2 ks
- cibule 2 ks
- česnek 5 stroužků
- koriandr čerstvý
- 1 tbl hořké čokolády

### **návod k přípravě:**

Dáme vařit scezené fazole. Osmažíme cibuli s česnekem, zázvorem a koriandrem. Zalijeme rajčatovou passatou, přidáme rajčata, kukuřici a předvařené fazole. Povaříme a na konec přidáme zakysanou smetanu. Okořeníme dle chuti. Podáváme s rýží a čokoládou.

## **Krupicová kaše**

### **Ingredience:**

- mléko 2.5 l
- dětská krupička 400 g
- cukr řepný, bílý 150 g
- máslo 100 g
- granko

### **návod k přípravě:**

Do rendlíku nalijeme mléko, přidáme špetku soli, dětskou krupici a za stálého míchání na mírném ohni přivedeme k varu. 2 minuty za stálého míchání vaříme, odstavíme.

## Čočkový dhal s rýží

### Ingredience:

- krájená rajčata v plechovce 550 g
- kokosové mléko 500 g
- červená čočka 250 g
- rýže 77 g
- zázvor 2 kusy
- cibule 2 kusy
- citrony (šťáva) 2 ks
- koriandr čerstvý
- kurkuma
- bujón - zeleninový 1x
- česnek 3 stroužky

### návod k přípravě:

Ve větším hrnci rozpálíme olej. Cibuli nakrájíme na kostičky a orestujeme do sklovata. Česnek, zázvor zbavte slupky a nakrájíme na drobno. Stejně tak nakrájíme chilli papričky, koriandr, citronovou travu a vše spolu s kořením přidáme do hrnce orestovat. Restujeme na mírném plameni zhruba, dokud se vše společně nerozvoní. Červenou čočku dobře několikrát propláchneme a přidejte do hrnce a osolte. Přidáme plechovku krájených rajčat, zeleninový vývar, kokosové mléko a přivedme k varu. Vaříme do změknutí čočky. Dochutíme solí, pepřem a šťávou z citronu.

## Vepřové s mrkví, hráškem a bylinkovými bramborami

### Ingredience:

- 1250 g vepřová pečeně
- 10 ks mrkev *střední*
- 2,5 ks cibule
- 5 lžíce olej
- 625 ml vývar *zeleninový*
- 2,5 špetka mletý kmín
- 375 g mražený hrášek *povolený*
- 2,5 ks citron
- sůl
- pepř mletý
- 1000 g brambory
- 5 lžíce pažitka *nasekaná*
- 2,5 lžíce petrželka *nasekaná*
- 5 lžíce olivový olej
- sůl

- pepř mletý

#### **návod k přípravě:**

Maso očistíme, zbavíme přebytečného tuku a blan a nakrájíme na kostky velké asi 3 x 3 cm. Zeleninu očistíme, mrkev pokrájíme na kostky a cibuli na tenké plátky. V pánvi s vyšším okrajem rozeřjeme olej a na něm opečeme maso ze všech stran dozlatova. Přidáme cibuli a po 3 minutách i mrkev. Nyní vše podlijeme vývarem nebo vodou, osolíme, opepříme a dochutíme kmínem. Přiklopíme poklicí a dusíme 20 minut. Přidáme hrášek a ještě 5 minut povaříme. Přimícháme citronovou kůru a dochutíme pár kapkami šťávy a případně ještě dosolíme. Brambory velmi dobře omyjeme, případně oloupeme. Uvaříme je v dostatečném množství osolené vody, aby byly lehce na skus. Slijeme vodu, k horkým bramborám přidáme bylinky, olivový olej, špetku soli a pepře. Hrncem přiklopíme dobře přiléhající poklicí a dobře s ním zaklepáme, aby se vše promíchalo a trochu pomačkalo.

## **Langoše**

#### **Ingredience:**

- 625 g hladká mouka + *na podsypání*
- 37,5 g droždí
- 312,5 ml mléko
- 2 špetka sůl
- 1,26 lžíce cukr krupice
- olej *na smažení*

#### **návod k přípravě:**

Asi 100 ml mléka ohřejeme tak, aby bylo teplé, nikoli horké. Přelijeme ho do misky a rozdrobíme do něj droždí. Přidáme lžíci mouky a cukr, promícháme a necháme na teplém místě vzejít kvásek. Bude to trvat asi 10 minut. Smýcháme mouky, sůl a kvásek, přilijte zbylé mléko a vypracujeme těsto. Zakryjeme ho utěrkou a necháme minimálně 30 minut kynout. Těsto vyklopíme na pomoučněnou pracovní plochu, rozdělíme na 10 bochánků, rukama každý roztáhneme na placku a necháme dalších alespoň 30 minut kynout. V kastrolu nebo hluboké pánvi rozpálíme minimálně 3 cm vysoký sloupec oleje. Langoše smažíme jeden po druhém asi 1 minutu z každé strany. Před smažením je můžeme ještě dotvarovat. Pokud je více roztáhneme, budou tenčí a křupavější. Usmažené langoše odkládáme na papírovou utěrku.

# Pomazánky



## Vajíčková pomazánka

### Ingredience:

- 0,28 kilogramy žervé
- 144 gramy jogurt
- vejce slepičí 10 kusů
- hořčice plnotučná 2 polévkové lžíce

### návod k přípravě:

Vejce uvaříme, oloupeme a podélně rozřízneme. Žloutky vyloupneme do misky, bílky nakrájíme najemno. Žloutky rozmačkáme vidličkou, přidáme k nim žervé, jogurt, hořčici, sůl a pepř a promícháme. Přidáme nakrájené bílky, promícháme a dáme vychladit do ledničky.

## Pomazánka s medvědí česnekem

### Ingredience:

- tvaroh plnotučný 550 g
- sůl 2 špetky
- ochucovač pomazánky (červená řepa, pesto, medvědí česnek)

### návod k přípravě:

Smícháme a můžeme šmakovat:)

## Tuňáková pomazánka

### Ingredience:

- 2,5 ks cibule *menší*
- 5 ks vejce *uvařená natvrdo*
- 2,5 ks citron *na dochucení*
- 2,5 balení pomazánkové máslo
- 2,5 plechovka tuňák *drcený*
- pepř
- hořčice

### návod k přípravě:

Tuňáka z konzervy i s nálevem smícháme s pomazánkovým máslem. Přidáme najemno nakrájená vejčka a cibuli, dochutíme obyčejnou hořčicí podle vlastní chuti, pepřem a pokapeme pár kapkami citronové šťávy.

## Z červené řepy



### Ingredience:

- 2 ks červená řepa
- 1ks lučina
- 1 ks červená cibule
- 1 ks zakysanka/jogurt
- sůl
- pepř mletý

### návod k přípravě:

Červenou řepu uvaříme ve slupce (asi tak, aby bylo možné píchnout do půlky vidličkou), po vychladnutí ji oloupeme a na struhadle nastrouháme najemno. K řepě přidáme lučinu/pomazánkové máslo, červenou cibulku nakrájenou na drobno, zakysanku nebo bílý jogurt a důkladně promícháme vidličkou. Podle chuti dosolíme a opeříme, můžeme také použít nějakou bylinkovou sůl.

# Ostatní



## Domácí granola + jogurt

### Ingredience:

- ovesné vločky 375 g
- ořechy 250 g (jakýchkoliv)
- slunečnicová semínka 63 g
- kokosový olej 38 g
- kokos 38 g
- kakao 19 g
- pečící papír
- med 2.5 polévkové lžíce

### návod k přípravě:

Troubu si přehřejeme na 160°C a plech vyložíme pečícím papírem. V míse j smícháme nejdříve suché ingredience (vločky, oříšky, semínka, kakao) a pak k nim přidáme med a kokosový olej. Vše pořádně promícháme, aby se směs rovnoměrně obalila v medu a oleji. Promíchanou směs rozprostřeme na plech a vložíme do trouby. Granolu pečeme dohromady 30 minut. V polovině pečení ji vařečkou promícháme, aby se opekla ze všech stran. Po upečení je potřeba ji nechat pořádně vychladnout a přemístit do uzavíratelné nádoby.

Základem granoly jsou vločky, med a kokosový olej – pak si do ní můžete přimíchat naprosto cokoli. Třeba sušený ovoce nebo třeba rozmixované jablko nebo banán.

## Ovesná kaše jablková

### Ingredience:

- mléko 2.2 l
- ovesné vločky 400 g
- jablka 4 kusy
- skořice mletá
- cukr třtinový 5 pl

### návod k přípravě:

Mléko za stálého míchání přivedeme k varu, osladíme a do horkého mléka nasypeme vločky. Mícháme dokud nevznikne hustá kaše.

## Pudink s piškotem

### Ingredience:

- 2 balíčky pudinku
- 1 l mléka
- cukr
- 250 g piškotů

### návod k přípravě:

Uvaříme pudink, horký jej vylijeme na pekáč vyložený piškoty, necháme ztuhnout.

## **Ovocný salát**

### **Ingredience:**

- 5 ks kiwi
- 5 ks pomeranč
- 5 ks jablka
- 5 ks mandarinky
- 5 ks banány

**návod k přípravě:** Ovoce oloupeme, nakrájíme na drobné kousky a smícháme. Lze do něj upotřebit i ovoce, které není vzhledově nejhezčí

## **Piškotový dortík**

### **Ingredience:**

- zakysaná smetana 650 g
- piškoty 300 g
- cukr třtinový 3 pl

### **návod k přípravě:**

Rozmícháme smetanu s cukrem, proložíme jí piškoty + možno přidat jakékoliv přebývající ovoce (nastrouhané, nakrájené).