

# CHUTĚ ROČNÍCH OBDOBÍ

jižní morava

**Interreg**   
CENTRAL EUROPE European Union  
European Regional  
Development Fund  
**SlowFood-CE**

  
Slow Food®Brno

Kuchařka “Chutě ročních období” přináší recepty typické pro Brno a region Jižní Morava upravené pro profesionální využití v gastronomii a školních jídelnách.

## OBSAH

POLÉVKY	1 - 4
MASITÉ POKRMY	5 - 6
DRŮBEŽÍ POKRMY	7 - 10
BEZMASÁ JÍDLA	11 - 16
SLADKÉ POKRMY	17 - 20

# POLÉVKY



# ČOČKOVÁ POLÉVKA S KYSANÝM ZELÍM

10 porcí

## Suroviny:

Čočka	0,250 kg	Žloutek	1 ks
Kysané zelí	0,250 kg	Kmín, sůl, pepř	dle potřeby
Sladká smetana na vaření	0,200 l		

## Postup:

Namočenou čočku uvaříme doměkka, zvlášť uvaříme kysané zelí s kmínem. Smícháme dohromady, dochutíme dle potřeby. Před podáváním zjemníme polévku smetanou s rozkvedlaným žloutkem.

# CELEROVÁ POLÉVKA SE SÝREM

10 porcí

## Suroviny:

Cibule	0,090 kg	Celer řapíkatý	0,066 kg
Sýr plísňový niva	0,096 kg	Pepř mletý bílý	0,001 kg
Olej slunečnicový	0,030 kg	Smetana 12%	0,120 l
Sůl	0,006 kg	Celer	0,241 kg

## Postup:

Celer orestujeme a poté přidáme cibuli a restujeme. Poté polévku zalijeme vývarem anebo vodou a vaříme do měkka. Když je celer měkký, polévku zjemníme smetanou a rozmixujeme. Nakonec přidáme nastrouhaný sýr a polévku dochutíme.

# DRŠTKOVÁ POLÉVKA Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

10 porcí

## Suroviny:

Hlíva ústřičná	0,370 kg	Cibule	0,130 kg
Voda	2,000 l	Mořská sůl	0,035 kg
Kmín	0,005 kg	Hladká bílá mouka	0,050 kg
Pepř	0,002 kg	Česnek	0,010 kg
Mrkev	0,280 kg	Paprika mletá	0,005 kg
Celer	0,310 kg	Majoránka	0,005 kg
Slunečnicový olej	0,020 kg		

## Postup:

Hlívu ústřičnou očistíme, nakrájíme na velikost drštěk a vaříme ve vodě dle tvrdosti hlívy 60 minut s kmínem a pepřem. Na oleji podusíme cibuli a najemno nastrouhanou mrkev a celer, osolíme. Smícháme upravenou hlívu s restovanou zeleninou, přidáme koření, dochutíme, zahustíme ve vodě rozmíchanou pšeničnou hladkou moukou a necháme krátce provařit. Zdobíme pažitkou či petrželkou.

# HOVĚZÍ S CIZRNOU

10 porcí

## Suroviny:

Hovězí maso zadní b.k.	1,000 kg	Rajský protlak	0,143 kg
Cibule	0,429 kg	Paprika sladká	0,001 kg
Česnek	0,020 kg	Sůl	0,001 kg
Cizrna	0,357 kg	Pepř mletý	0,001 kg
Paprika kapie	0,286 kg		

## Postup:

Maso omyjeme a nakrájíme na kostky. Na oleji opečeme cibuli a česnek, přidáme maso a ze všech stran opečeme, aby se zatáhlo. Přidáme rajčatový protlak, poprášíme paprikou a promícháme, ihned zalijeme vodou, osolíme, opepříme a dusíme pod poklicí. Když je maso měkké, přidáme nakrájenou kapii, cizrnu a dusíme. Dochutíme a podáváme.

# SLAVNOSTNÍ KYSELICA

10 porcí

## Suroviny:

Kysané zelí	0,600 kg	Uvařené sušené houby	0,100 kg
Mrkev a petržel	0,250 kg	Sušené švestky	10 ks
Sladká smetana	0,250 l	Hladká mouka, sůl, pepř, máslo	dle potřeby

## Postup:

Do hrnce dáme vařit nakrájené kyselé zelí, přidáme nastrohanou kořenovou zeleninu, spolu povaříme do měkka. Švestky dáme na chvíli povařit do trochu vody. Do polévky přidáme uvařené sušené houby a zahustíme smetanou s hladkou moukou (může být nahrazena špaldovou),provaříme ,do odstavené polévky přidáme švestky a dochutíme do sladkokyselá. Můžeme zjemnit rozpuštěným máslem.

# FAZOLOVÁ POLÉVKA Z VALAŠKA

10 porcí

## Suroviny:

Fazole (bílé i barevné)	0,300 kg	Hladká mouka	0,050 kg
Pohanka	0,050 kg	(může být i špaldová)	
Sušené houby	0,050 kg	Sůl, pepř, majoránka, česnek	dle potřeby
Máslo (nejlépe přepuštěné)	0,050 kg		

## Postup:

Předem namočené fazole (nejlépe přes noc, min. 3 hodiny) uvaříme doměkka, osolíme. Zvlášť povaříme také předem namočené houby.Pohanku spaříme a necháme pod pokličkou dojít.Mezitím si připravíme tmavší zásmažku z másla a mouky.Do hrnce s uvařenými fazolemi přidáme houby,pohanku a zásmažku, vše necháme provařit (mírným varem), dochutíme solí,pepřem,majoránkou a česnekem.

# RAJSKÁ POLÉVKA S JÁHLAMI

10 porcí

## Suroviny:

Rajčata _____	0,400 kg	Bobkový list _____	(3 ks) 0,002 kg
Mrkev _____	0,140 kg	Nové koření _____	(4 ks) 0,002 kg
Voda _____	1,900 l	Pepř _____	(4 ks) 0,002 kg
Hladká bílá mouka _____	0,040 kg	Jáhly _____	0,070 kg
Cibule _____	0,120 kg	Kudrnka _____	0,015 kg
Mořská sůl _____	0,005 kg		

## Postup:

Očištěnou mrkev nastrouháme najemno, orestujeme na cibulce, osolíme. Necháme hodinu odležet, aby mrkev zesládla. Rajčata spaříme a oloupeme. Přidáme je k orestované cibuli s mrkví a zalijeme vodou. Přivedeme k varu. Jáhly propláchneme studenou vodou, následně třikrát horkou vodou. Vsypeme je do polévky k rajčatům a společně vaříme 20 minut. Mezitím si v malém kastrálku ve vodě svaříme koření (bobkový list, nové koření, pepř). Vývar z koření nalijeme do polévky. Polévku zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě, dosolíme, případně dochutíme rýžovým sladem nebo cukrem.

# ZELENINOVÁ POLÉVKA S DROŽDOVÝMI KNEDLÍČKY

10 porcí

## Suroviny:

Mrkev _____	0,170 kg	Cibule _____	0,065 kg
Kedlubna _____	0,120 kg	Česnek _____	0,012 kg
Mražená kukuřice _____	0,060 kg	Strouhanka _____	0,080 kg
Celer _____	0,100 kg	Vejsce _____	2 ks
Kapusta _____	0,180 kg	Kudrnka _____	0,050 kg
Voda _____	2,300 l	Mořská sůl _____	0,027 kg
Lahůdkové droždí _____	0,060 kg		

## Postup:

Očištěnou a najemno nakrájenou zeleninu povaříme v osolené vodě. Na knedlíčky smícháme vejce, sušené droždí, najemno pokrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, sůl a strouhanku. Přes haluškováč protlačíme knedlíčky, které zavaříme 15 minut společně se zeleninou. (Knedlíčky z droždí představují zajímavou variantu běžných játrových knedlíčků)

# MRKVOVÁ POLÉVKA

10 porcí

## Suroviny:

Mrkev _____	1,167 kg	Zázvor _____	0,040 kg
Cibule _____	0,200 kg	Sůl _____	0,028 kg
Česnek _____	0,030 kg	Olej slunečnicový _____	0,067 kg

## Postup:

Na rozehrátém oleji podusíme cibuli spolu s česnekem a oloupaným zázvorem. Přidáme mrkev a mícháme několik minut. Zalejeme vodou a vaříme na mírném ohni jednu hodinu.

Polévku rozmixujeme do hladka a dosolíme.

# MASITÉ POKRMY



# ZELNÝ ZÁVITEK S HOVĚZÍM MASEM, PEČENÉ BRAMBORY

10 porcí

## Suroviny:

Hovězí mleté maso	1,000 kg	Olivový olej	0,100 kg
Bílé zelí	2,200 kg	Slunečnicové semínko	0,200 kg
Mořská sůl	0,010 kg	Brambory	2,200 kg

## Postup:

Zelné listy spaříme ve slané vodě nebo v páře a naplníme je ochuceným mletým masem se slunečnicovými semínky. Zabalíme je a pečeme v troubě na oleji. Mírně podléváme vodou nebo vývarem. Brambory ve slupce pečlivě omyjeme kartáčkem a uvaříme doměkka. Vychladlé nakrájíme na měsíčky, pokapeme olejem a pečeme v troubě dozlatova. Závitky podáváme přelité trochou šťávy vzniklé při pečení zelí. TIP: Do mletého masa můžete přidat rýži, bulgur nebo obilné vločky. Zelný list se dá použít i kysaný.

# SEKANÁ PEČENĚ S KAPUSTOU A POHANKOU

10 porcí

## Suroviny:

Mleté maso míchané	0,800 kg	Cibule	0,100 kg
Čerstvá kapusta (můžete dát i mraženou)	0,250 kg	Vejce	3 ks
Pohanka	0,100 kg	Česnek, strouhanka, olej	dle chuti

## Postup:

Do mletého masa zamícháme spařenou a pomletou kapustu, povařenou pohanku ve slané vodě (cca 5 min) také pomeleme, přidáme česnek, cibuli, vejce a dle chuti dosolíme. Případně zahustíme strouhankou. Utvoříme větší šišky a dáme do vymaštěného pekáče péct. V konvektomatu 15 min na páře, poté přepneme na 145 st. na pečení 45 min. Sekaná je velmi jemná, chutná a šťavnatá.

# CMUNDA

10 porcí

## Suroviny:

Brambory (vařené ve slupce)	0,500 kg	Mléko	0,500 l
Uzené libové maso nebo šunka (vařené)	0,500 kg	Krupice	0,250 kg
Vejce	4 ks	Hrubá mouka - možno i špaldová	
Droždí	1 ks		0,350 kg
Česnek	4 stroužky	Sůl, pepř, majoránka, kmín + sádlo a strouhanka	dle potřeby

## Postup:

Brambory uvařte ve slupce a nechte dobře vychladnout. Připravte kvásek a nechte vzejít. Brambory prolisujte nebo nastrouhejte, přidejte na kostičky nakrájené maso, kvásek a ostatní ingredience a vypracujte těsto. Nechte tak půl hodiny kynout na teplém místě. Pekáč vytřete sádlem, vysypte strouhankou a vlijte vykynuté těsto. Vložte do trouby vyhřáté na 190 stupňů a pečte zhruba 40 minut, dokud povrch nezíská zlatou barvu, ještě horké potřete rozehřátým sádlem.



# KARBANÁTEK CELEROVÝ S KUŘECÍM MASEM

10 porcí

## Suroviny:

Sůl _____	0,020 kg	Olej stolní _____	0,050 l
Strouhanka _____	0,100 kg	Majoránka _____	0,002 kg
Celer _____	0,250 kg	Kuřecí řízky _____	0,900 kg
Vejsce _____	3 ks		

## Postup:

Kuřecí maso umeleme společně s celerem. Přidáme máčenou žemli v mléce, sůl, vejce a umícháme směs. Z těsta tvoříme karbanátky, které vložíme do gastronádoby. Karbanátky potřeme směsí oleje a sladké papriky a pečeme v konvektomatu.

# KUŘE NA SMETANĚ A PAPRICE

10 porcí

## Suroviny:

Paprika sladká _____	0,010 kg	List bobkový _____	0,003 kg
Stehna kuřecí _____	2,000 kg	Smetana _____	0,200 l
Sůl _____	0,015 kg	Mléko _____	0,400 l
Olej stolní _____	0,080 l	Smetana zakysaná _____	0,200 l
Cibule _____	0,150 kg	Mouka hladká _____	0,080 kg
Koření nové _____	0,003 kg		

## Postup:

Očištěné maso omyjeme a osolíme. Porce vložíme na základ z cibule a papriky, přidáme bobkový list a nové koření a dusíme do měkka. Měkké porce vyjmeme, šťávu zalijeme vodou, zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a smetaně, povaříme 1/2 hodiny a procedíme.

# KUŘE PEČENÉ SE ZELENINOU

10 porcí

## Suroviny:

Mouka hladká _____	0,030 kg	Kořenová zelenina _____	0,400 kg
Sůl _____	0,020 kg	(mrkev, celer, petržel)	
Máslo _____	0,090 kg	Šunka _____	0,150 kg
Kuřecí stehna _____	1,800 kg	Petržel nať _____	0,001 kg
Cibule _____	0,150 kg	Grilovací koření _____	0,009 kg

## Postup:

Očištěná kuřata omyjeme, osolíme, vložíme do pekáče, podlijeme vodou, přidáme 1/2 dávky másla a pečeme v troubě. Po půl hodině přidáme šunku pokrácenou na tenké většiny nudličky, celer a mrkev na kostičky, petrželku položíme na kuře. Zakryté pečeme ještě 60 minut. Měkká kuřata vyjmeme a po částečném zchladnutí naporcujeme. Do šťávy přidáme zlatavou jíšku, kterou jsme připravili z mouky a másla a rozředili vývarem. Povaříme, vložíme zpět kuře, prohřejeme a podáváme s dušenou zeleninou. Vhodné přílohy: brambory a zeleninové saláty.

# ŠPECLE S KRÚTÍM MASEM A PETRŽELKOU

10 porcí

## Suroviny:

Nudle široké Fettuccine	0,500 kg	Rozmarýn	0,003 kg
Krúťtí řízky	1,000 kg	Petržel nať	0,003 kg
Olej stolní	0,025 l	Sůl	0,003 kg
Sezamové semínko	0,003 kg	Pepř mletý	0,003 kg

## Postup:

Krúťtí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky. V pánvi rozežřejeme olej, přidáme nakrájené maso a zprudka ho opečeme. Zmírníme plamen a vsypeme sezamová semínka, osmahneme a promícháme s masem. Ochutíme solí, pepřem a rozmarýnem, promícháme a dusíme, dokud není maso propečené. Stáhneme z ohně, přidáme scezené těstoviny, promícháme s trochou oleje, usekanou petrželkou a dobře zamícháme. Dochutíme solí, pepřem a podáváme.

# BYLINKOVÝ KRÁLÍK V ZELENINĚ

10 porcí

## Suroviny:

Králík	1,000 kg	Tymián	0,005 kg
Máslo	0,050 kg	Hořčice	0,080 kg
Cibule	0,150 kg	Slanina	0,020 kg
Mražená zelenina svíčková	0,400 kg	Sůl	0,015 kg
List bobkový	0,005 kg	Víno	0,020 l
Rozmarýn	0,005 kg	Smetana 12%	0,200 l

## Postup:

Očištěné maso omyjeme, osolíme, vložíme do pekáče, podlijeme vodou, přidáme 1/2 dávky másla a pečeme v troubě. Po půl hodině maso potřeme hořčicí, obložíme očištěnou a na nudličky nakrájenou zeleninou, bylinkami a kořením. Zmírníme teplotu v troubě a pečeme ještě 25 minut. Měkké maso vyjeme a po částečném zchladnutí naporcujeme. Do šťávy přidáme trochu vína a smetanu a provaříme. Vložíme maso zpět, prožřejeme a pak podáváme s dušenou zeleninou.

# MORAVSKÝ KRÁLÍK

10 porcí

## Suroviny:

Králík (vykostěný)	1,000 kg	Sůl, pepř, majoránka, česnek, hřebíček, šalvěj,	
Tuk	0,100 kg	mletá paprika	dle chuti
Cibule	1 ks		
Hladká mouka	na zahuštění		
(možno i špaldová)			

## Postup:

Očištěného králíka osolíme a vložíme na vymaštěný pekáč, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, hřebíček a šalvěj. Pečeme v konvektomatu 30 minut v režimu pára, poté přepneme na režim pečení 180 st. - cca ještě 45 min- do změknutí a zčervenání masa. Mezitím podléváme vodou nebo vývarem. Po upečení vytáhneme z pekáče, šťávu zaprášíme moukou, přidáme trochu mleté papriky na zabarvení a vše (včetně koření) rozmixujeme. Podáváme s brambory nebo s kaší (Velmi dobré je i s bramborovo-hráškovým pyré)

# BEZMASÁ JÍDLA



# BRAMBORY ZAPEČENÉ S LILKEM A CUKETOU

10 porcí

## Suroviny:

Brambory	5,000 kg	Sýr cihla	0,300 kg
Cuketa	1,000 kg	Sůl	0,020 kg
Máslo	0,150 kg	Vejsce	6,000 kg
Olej stolní	0,100 l	Lilek	1,000 kg
Cibule	0,200 kg	Česnek	0,009 kg

## Postup:

Brambory oloupeme, přidáme sůl, kmín, uvaříme a nakrájíme na plátky. Cibuli, česnek očistíme, nakrájíme a osmažíme na oleji do růžova. Lilek, cuketu oloupeme, nakrájíme na kousky. Orestujeme na cibuli a česneku. Smícháme veškeré ingredience a navršíme do gastronádoby. Zalijeme osolenými vejci, poklademe máslem a zvolna zapékáme v konvektomatu. Před dokončením posypeme směs nastrouhaným sýrem a zapečeme. Zdobíme petrželovou natí.

# CUKETOVÉ RIZOTO

10 porcí

## Suroviny:

Cuketa	1,000 kg	Rýže	0,267 kg
Žampiony	0,500 kg	Bazalka	0,003 kg
Cibulka jarní	0,333 kg	Sůl	0,003 kg
Olej stolní	0,030 l	Pepř mletý	0,003 kg

## Postup:

Na oleji podusíme očištěné a nakrájené žampiony, cuketu a jarní cibulku, osolíme, opepříme a podusíme. Promícháme s uvařenou rýží a před podáváním posypeme nastrouhaným sýrem.

# POHANKOVÁ KAŠE

10 porcí

## Suroviny:

Pohanka	1,000 kg	Skořice	na posypání
Mléko	2,000 l	Med nebo povidla	
Cukr krupice	0,120 kg		

## Postup:

Pohanku pořádně spaříme na sítu horkou vodou(můžeme i dvakrát), v kastrolu zalijeme mlékem, přidáme cukr a vaříme cca 10 min. Poté odstavíme a necháme cca půl hodiny dojít, dokud se mléko nevstřebá. Na talířích sypeme skořicí a pokapeme medem. Je dobrá i s povidly.

# HALUŠKOVÉ NOKY ZAPEČENÉ SE ŠPENÁTEM A SÝREM

10 porcí

## Suroviny:

Hladká špaldová mouka	0,400 kg	Špenát listový mražený	1,200 kg
Celozrná špaldová mouka	0,400 kg	Česnek mražený	0,015 kg
Syrové brambory	0,250 kg	Pepř mletý	0,005 kg
Olej stolní	0,050 l	Sýr cihla	0,200 kg
Cibule	0,200 kg	Šlehačka 33%	0,250 l
Sůl	0,020 kg		

## Postup:

Brambory oškrábeme, na jemno nastrouháme, vymačkáme vodu a zapracujeme mouku, do vroucí osolené vody protlačíme těsto přes síto a uvaříme halušky. Scedíme je a promastíme. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme listový špenát, sůl, pepř, česnek a osmahneme. Halušky promícháme s ochuceným špenátem, vložíme do vymaštěného pekáče a zapečeme. Ve šlehačce rozmícháme strouhaný sýr a zalijeme halušky. Dopečeme do zlatova.

# KUSKUS SE ZELENINOU

10 porcí

## Suroviny:

Olej stolní	0,040 l	Kuskus	0,650 kg
Cibule	0,100 kg	Vegeta	0,010 kg
Salát Sombrero mražený	0,800 kg	Sýr cihla	0,200 kg
Sůl	0,015 kg		

## Postup:

Kuskus uvaříme dle návodu výrobce. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme sombrero salát, sůl, vegetu (BIO) a chvíli dusíme. Kuskus smícháme se zeleninou a podáváme sypané strouhaným sýrem.

# PEČENÉ NOVÉ BRAMBORY S BYLINKOVÝM DIPEM

10 porcí

## Suroviny:

Brambory	2,500 kg	Petržel nať	0,001 kg
Jogurt bílý	0,400 kg	Bazalka	0,001 kg
Olej stolní	0,001 l	Libeček	0,001 kg
Kmín drcený	0,001 kg	Česnek	0,010 kg
Paprika sladká	0,001 kg	Hořčice hrubozrná	0,050 kg
Sůl mořská	0,001 kg	Olej olivový	0,020 kg

## Postup:

Dip: Bílý jogurt smícháme s olivovým olejem, hořčicí, prolisovaným česnekem, bylinkami a dochutíme mořskou solí. Omyté, očištěné nové brambory se slupkou nakrájíme na plátky, poklademe na vymaštěný plech, osolíme a posypeme kořením. Pečeme při teplotě 200 stupňů Celsia 18-20 minut. Upečené brambory servírujeme přelitě vychlazeným dipem.

# PLACIČKY S CELEREM A OVESNÝMI VLOČKAMI

10 porcí

## Suroviny:

Celer	1,750 kg	Ovesné vločky	0,325 kg
Sůl	0,003 kg	Sezamové semínko	0,003 kg
Nori	0,003 kg	Krupice pohanková	0,003 kg
Vejte	5 ks	Mouka rýžová	0,125 kg
Saturejka	0,003 kg	Oilj sezamový	0,003 l

## Postup:

Vločky s rýžovou moukou uvaříme v osolené vodě na hustou kaši. Hrubě nastrohaný celer podlijeme a dusíme až do vysmahnutí šťávy. Vychladlé vločky smícháme s udušeným celerem, přidáme žlutky, sekanou petrželku, saturejku, osolíme a dobře promícháme. Podle potřeby přisypeme trochu krupice. Tvoříme malé placičky, které obalíme v rozšlehaných bílcích, sezamových semínkách a na oleji potom usmažíme. Podáváme s polentou.

# TĚSTOVINY S RAJČATY A CUKETOU

10 porcí

## Suroviny:

Těstoviny	0,833 kg	Česnek	0,002 kg
Rajčata	0,500 kg	Sůl	0,002 kg
Cuketa	0,500 kg	Oilj stolní	0,002 l
Cibule	0,167 kg	Bazalka	0,002 kg

## Postup:

Uvaříme si těstoviny. Nejlépe kukuřičné - bezlepkové. Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme. Rajčata a cuketu nakrájíme na malé kousky, bazalku nasekáme a všechno přidáme k cibuli. Společně dusíme cca 5 minut, tak, aby rajčata nebyla moc měkká. Zeleninu smícháme s těstovinami a zakápneme lněným olejem a podáváme.

# DÝŇOVÉ RIZOTO

10 porcí

## Suroviny:

Dýně Hokaido	1,200 kg	Sýr cihla	0,500 kg
Oilj olivový	0,060 kg	Rýže	0,800 kg
Máslo	0,080 kg	Sýr cihla	0,200 kg
Cibule	0,160 l	Sůl	0,010 kg
Česnek	0,040 kg		

## Postup:

Dýně oloupeme a dužinu nakrájíme na kostky o velikosti 1,5 x 1,5 cm. Rozložíme na plech, pokapeme polovinou olivového oleje a upečeme v rozeřtáté troubě asi 30 minut na 200 °C. Plech vyložíme pečicím papírem. Pečená dýně výrazně získá na chuti. Na pánvi na zbylém oleji s polovinou másla orestujeme cibuli a plátky česneku. Rýži uvaříme v zeleninovém vývaru, do hotové rýže vmícháme zbytek másla, přidáme česnek s cibulí, upečenou dýni, osolíme, dochutíme a jemně promícháme. Při podávání zdobíme strouhaným syrem.

# BRAMBORÁK DÝŇOVÝ

10 porcí

## Suroviny:

Majoránka _____	0,005 kg	Mouka polohrubá _____	0,400 kg
Česnek _____	0,020 kg	Brambory _____	0,200 kg
Sůl _____	0,010 kg	Dýně Hokaido _____	0,028 kg
Olej fritovací _____	0,200 l	Maizena _____	0,020 kg
Cibule _____	0,150 kg		

## Postup:

Dýně omyjeme a spolu se slupkou nastrouháme na jemném struhadle. Oškrábané brambory dočistíme, omyjeme, nastrouháme, přidáme mouku, mléko, vejce, sůl, majoránku, prolisovaný česnek a vše zamícháme. Chvilu necháme směs odpočinout. Těsto lijeme na pánév s rozehrátým tukem a pečeme po obou stranách dozlatova.

# JÁHELNO – BRAMBOROVÉ ŠTOUCHANCE SE ŠPENÁTEM

10 porcí

## Suroviny:

Brambory _____	1,500 kg	Sójová omáčka _____	0,010 l
Jáhly _____	0,400 kg	(nejlépe Tamari či Johsen S.)	
Olej _____	0,050 l	Špenát mražený _____	0,300 kg
(slunečnicový, řepkový, sezamový)		Bylinky _____	0,003 kg
Cibule _____	0,100 kg	Jarní cibulka _____	0,305 kg
Sůl _____	0,010 kg		

## Postup:

Jáhly řádně propereme a několikrát spaříme vroucí vodou. Pak asi 15 min v osolené vodě vaříme a necháme 10 min odstát. Zatím oloupeme a uvaříme brambory. Na pánvi osmahneme na oleji dozlatova cibulku, přidáme uvažené jáhly a brambory. Promícháme a necháme trochu osmahnout, pak společně rozšťoucháme a opět promícháme. Dochutíme solí a sójovou omáčkou. Podáváme s dušeným špenátem, případně posypané čerstvými bylinkami a nakrájenou jarní cibulkou.

# TOLÁRKY Z ŘEPY

10 porcí

## Suroviny:

Červená řepa _____	1,000 kg
Máslo _____	0,100 kg

## Postup:

Očištěnou červenou řepu nakrájíme na kolečka a na plechu vymaštěném máslem se v troubě upečou doměkka. Je možné ochutit tymiánem. Podáváme jako přílohu k masu.

# FAZOLE V RAJČATOVÉ OMÁČCE S CELOZRNNÝM CHLEBEM

10 porcí

## Suroviny:

Červená fazole _____	0,400 kg	Česnek _____	0,005 kg
Mořská řasa Kombu _____	0,003 kg	Hořčice _____	0,012 l
Mořská sůl _____	0,012 kg	Rajčatový protlak _____	0,100 kg
Cibule _____	0,220 kg	Bazalka _____	0,003 kg
Pórek _____	0,240 kg	Kukuřičný škrob _____	0,035 l
Mražená kukuřice _____	0,200 kg	Voda _____	0,120 kg
Slunečnicový olej _____	0,040 l	Červená paprika _____	0,070 kg
Uzené tofu _____	0,120 kg	Celozrnný chléb _____	0,700 kg

## Postup:

Fazole na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi hodinu. Pro lepší stravitelnost dáme do hrnce kousek mořské řasy. Ke konci varu osolíme. Na části oleje krátce orestujeme očištěnou a pokrájenou zeleninu. Nakonec přidáme a orestujeme rajčatový protlak. Uvažené fazole smícháme s orestovanou zeleninou a na kostičky nakrájeným uzeným tofu, zahustíme ve vodě rozmíchaným kukuřičným škrobem. Krátce provaříme, dochutíme. Nakonec vmícháme na kostky pokrájenou čerstvou papriku a již nevaříme. TIP: Tofu můžeme nahradit párkem.

# ZAPEČENÉ BRAMBORY S JÁHLAMI A ZELENINOU

10 porcí

## Suroviny:

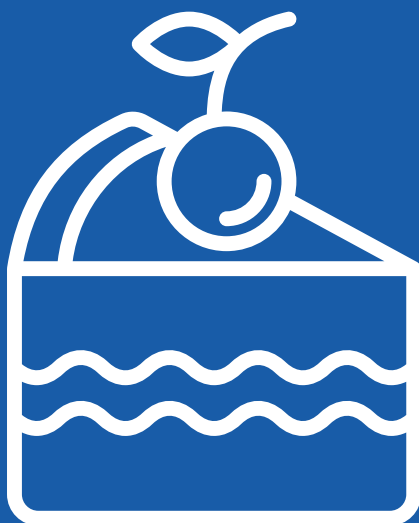
Brambory _____	1,500 kg	Slunečnicový olej _____	0,050 l
Voda _____	2,500 l	Cibule _____	0,280 kg
Mořská sůl _____	0,040 kg	Rajčata _____	0,250 kg
Kmín _____	0,010 kg	Provensálské koření _____	0,010 kg
Jáhly _____	0,180 kg	Zeleninový bujón _____	0,010 kg
Kapusta _____	0,650 kg	Sýr _____	0,150 kg
Brokolice _____	0,300 kg		

## Postup:

Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut. Zvlášť uvaříme brambory. Na cibuli orestujeme kapustu s brokolicí a nastrouháme sýr. Smícháme uvažené brambory s jáhlami. Jednu třetinu směsi oddělíme a do zbývající větší části zamícháme podušenou zeleninu. Na vymazaný plech rozprostřeme směs se zeleninou. Do menší části směsi zamícháme nastrouhaný sýr a vše rozprostřeme na první vrstvu. Navrch poklademe rajčata nakrájená na tenké plátky. Okořeníme provensálským kořením. Zapékáme ve vyhřáté troubě nebo v konvektomatu na 180 °C cca 20 minut. TIP: Jáhly můžeme v receptu nahradit kuskusem.



# SLADKÉ POKRMY



# LÍVANCE S OVESNÝMI VLOČKAMI

10 porcí

## Suroviny:

Mléko	0,625 l	Máslo	0,025 kg
Ovesné vločky	0,625 kg	Vejsce	5 ks
Tvaroh	0,625 kg	Sůl	0,003 kg
Mouka hladká	0,625 kg	Olej stolní	0,003 l
Prášek do pečiva	0,003 kg	Cukr moučka	0,003 kg

## Postup:

Mléko zahřejeme, zalijeme jím vločky a necháme půl hodiny odstát. K ovesným vločkám s mlékem přimícháme tvaroh, mouku, prášek do pečiva, máslo, vejce a špetku soli. Vše dobře rozmícháme a smažíme lívance. Můžeme podávat s jahodovým jogurtem.

# RÝŽOVÝ NÁKYP SE ŠVESTKAMI

10 porcí

## Suroviny:

Rýže pololoupaná	0,520 kg	Skořice mletá	0,005 kg
Voda	1,500 kg	Švestky	1,500 l
Mořská sůl	0,020 kg	Zakysaná smetana	0,250 l
Jablka	0,660 kg	Kůra	0,010 kg
Rozinky	0,100 kg		

## Postup:

Uvaříme propláchnutou rýži v lehce osolené vodě. Mezitím si podusíme jablka se špetkou soli a skořicí. Spaříme rozinky a pomixujeme je, švestky zbavíme pecky. Uvařenou rýži smícháme s podušenými jablky a rozinkami. Do pekáčku vrstvíme rýži, na ni poklademe švestky, opakujeme dvakrát. Poslední vrstva je rýže. Rýži uhladíme a pokapeme smetanou, zapékáme 20 minut při 160–180 °C.

# JAHELNÍK

10 porcí

## Suroviny:

Jáhla	1,000 kg	Med	3 lžíce
Mléko	2,000 l	Jablka	0,500 kg
(nebo 1 l mléka a 1 l vody)		Ořechy (vlašské, lískové)	0,250 kg
Vejsce	6 ks	Skořice, sůl	dle chuti
Vanilkový cukr	2 ks		

## Postup:

Jáhly spaříme horkou vodou a propláchneme studenou (zbavíme se tak hořkosti). Do vroucího mléka se špetkou soli vsypeme jáhly a vaříme za občasného míchání cca 20 min do konzistence kaše. Po vychladnutí vmícháme vyšlehané žloutky s cukrem a medem a zlehka sníž z bílků. Dáme na plech s pečícím papírem polovinu jahelné směsí, poklademe nastrouhanými jablky, posypeme skořicí a posekanými ořechy. Zalijeme druhou částí jahelné směsí a pečeme v rozeřtuté troubě na 180 st. cca 35 min. dozlatova.

# MRKVOVÝ KOLÁČ S JABLKY A CITRONOVOU POLEVOU

10 porcí

## Suroviny:

Jablka _____	0,175 kg	Vejce _____	1,875 ks
Cukr krystal _____	0,125 kg	Olej stolní _____	0,125 l
Prášek do pečiva _____	0,008 kg	Mrkev _____	0,075 kg
Mléko trvanlivé _____	0,063 l	Citrony _____	0,063 kg
Mouka polohrubá _____	0,188 kg	Cukr moučka _____	0,125 kg
Cukr vanilínový _____	0,013 kg		

## Postup:

Celá vejce vyšleháme s cukry do pěny, přidáme do mouky zamíchaný prášek do pečiva, olej, mléko a nastrouhanou mrkev s jablky. Pečeme ve vymazaném a vysypaném pekáčku v předem vyhřáté troubě asi 20 minut. Citrónová poleva: vodu s citrónovou šťávou nalijeme do misky a postupně přisypáváme a zašleháváme cukr. Před přimícháním cukr prosejeme. Šleháme metličkou, až poleva získá hladkou hustší konzistenci.

# POHANKOVÉ PALAČINKY

10 porcí

## Suroviny:

Mléko _____	1,250 l	Cukr krystal _____	0,050 kg
Pohanková mouka _____	0,500 kg	Olej na smažení _____	0,400 l
Vejce _____	2,5 ks	Kvalitní džem _____	0,200 kg
Sůl _____	0,005 kg		

## Postup:

Do nádoby vlijte mléko, přidejte vejce, vmíchejte pohankovou mouku, osolte a oslaďte. Těsto nechte chvíli odpočinout. Pokud je těsto stále řídké, přidejte mouku. Rozpalte pánev, lehce ji vytřete olejem a smažte tenké palačinky. Palačinky potřete džemem a podávejte. TIP! Nemáte-li mnoho času, doporučujeme pro rychlejší přípravu výrobek BIOLINIE pohankové palačinky. Přidáte pouze vodu a trochu oleje.

# PUDINKOVÁ BUCHTA

10 porcí

## Suroviny:

<u>Těsto</u>		<u>Krém</u>	
Pudinky (kakaový, čokoládový) _____	4x	Měkký tvaroh _____	2x
Vejce _____	4 ks	Máslo _____	1x
Prášek do pečiva _____	1x	Moučkový cukr _____	0,200 kg
Rum _____	1 pol. lž.	Vanilkový cukr _____	1x
Olej _____	0,200 l		
Moučkový cukr _____	0,200 kg		

## Postup:

Všechny suroviny na těsto ušlehejte na řídké těsto. Hlubší plech vyložte pečícím papírem a těsto do něj vlijte. Pečte prvních pět minut na 200 stupňů, potom snižte teplotu na 180 stupňů a dopečte cca 15-20 minut. Máslo s cukry a tvarohem vyšlehejte a naneste na vychladlý plát těsta. Ozdobte strouhanou čokoládou.

