

Kuchařka rodinných receptů

Mateřská škola, Základní škola a Praktická škola, Strakonice, Plánkova 430



Vážení a milí rodiče,

celý tým školní družiny Vám upřímně děkuje za aktivní účast na akci *Pečení s rodiči*. Díky Vaší spolupráci vznikla školní kuchařka plná chutných a jednoduchých receptů. Vaše angažovanost, podpora a ochota dodat Váš rodinný recept, ale i přijít mezi nás nám udělala ohromnou radost a jsme rádi za společně strávený čas. Budeme se těšit na budoucí společné zážitky.

Děkujeme!

Školní družina

MŠ, ZŠ a PrŠ, Strakonice, Plánkova 430

Obsah

1. Bábovky	5
Bábovka – Marek a Valerie Horváthovi 2.A + 4.A.....	5
Bábovka – Petr Kůs 1.B.....	7
Hrnečková bábovka – Jan Formánek 2.A.....	9
Šlehačková bábovka – Lenka Wicková 3.B.....	11
2. Perníky.....	13
Bezpracný perník – Natálie Dobšová 3.A.....	13
Bezpracný perník – Sára Turková 1.B.....	15
Perník – Lukáš Kvěch 5.B.....	17
Vláčný jablečný perník – Pavla Wicková 9.A.....	19
3. Palačinky	21
Maminčiny palačinky – Miroslav Dreiseitel 7.A.....	21
Palačinková mlska – Filip Votík 3.A.....	23
Palačinky – Jasmína a Drahomíra Horváthovi 2.A + 5.A.....	25
4. Velikonoce	27
Mazanec bez kynutí – Natálie Šmídová 5.B.....	27
Perníčky – Martina Škudrnová 7.A.....	29
Šlehačkový beránek – Liliana Sejrková	31
Velikonoční beránek – Ondřej Srkal 4.B.....	33
5. Moučníky	35
Bebe dezert – Oskar Sosna 2.B.....	35
Bebe moučník – Sebastian a Pamela Sivákovi 3.A + 4.A.....	37
Bezlepkové vafle – Andrea Doulová 2.B.....	39
Citronový koláč – Tomáš Bártík 5. B.....	41
Jablečné řezy – Rozálie Kotrcová 5.B.....	43
Kakaové sušenky – Barbora Šebestová 6.B.....	45
Kefírový koláč s kokosem – Julie Roučková 1.B.....	47
Linecké cukroví – František Michl 2.A.....	49
Makovec - Andrea Števíková 4.A.....	51
Nepečený dezert – Veronika Russová 3.B.....	53
Sezónní buchta – Tereza Brožová 6.B.....	55
Starosvětské štangle Antonína Dvořáka – Vojtěch Stránský 5.B.....	57

Strouhaná buchta – Nikola Červenková 2.A	59
Šup, Šup buchta – Anna Fiedlerová 2.B	61
6. Pomazánky.....	63
Avokádová pomazánka s tuňákem a vajíčkem – Natálie Divišová 3.B.....	63
Česnekovo - sýrová pomazánka – Michaela Škudrnová 4.A.....	65
Pomazánky na toustový chléb – Martina Košťálová.....	67
Salámová pomazánka – Milena Koubková	69
Salámová pomazánka – Šárka Demetrová	71
Salámová pomazánka – Radka Pechová	73
Vaječná pomazánka s lučinou – Miroslav Dreiseitel 7.A.....	75
7. Slané pokrmy	77
Kapustové halušky – Christian a Josef Cinovi, 4.A a 5.A.....	77
Pišot – Valerie Hrdinová 5.A	79
Pizza – Nikola Hromířová 6.B	81
Pórkovo – bramborová polévka – Kryšpín Kincl 2.A.....	83
Smažená rýže s kuřecím masem – Markéta Nárovcová	85
8. Sirupy a limonády	87
Bezová limonáda a sirup z bezových květů – Renata Bláhová.....	87
Šeříková limonáda – Nikola Braťková.....	89

1. Bábovky

Bábovka – Marek a Valerie Horváthovi 2.A + 4.A

RECEPT NA BÁBOVKU

3. VAJÍČKA CELÁ

1 SÁČEK VANILKOVÉHO CUKRU
ČTVRTKU. HRNKU. OLEJE.

2 HRNKY POLOHRUBÉ MOUKY

1 KYPRÍČÍ PRAŠEK. DO PEČIVA

VŠE ROZMÍCHAT

A NALÍT DO FORMY

PECT. 25. MIN. NA 180. STUPŇU.





Bábovka – Petr Kůs 1.B

Bábovka

2 hrnky polohrubé mouky
1 hrnek cukru krupice
1 hrnek mléka
½ hrnku oleje
3 vajíčka – z bílků sníh
1 prášek do pečiva
1 vanilkový cukr
kakao
hrozinky

Mouku, cukr, prášek do pečiva, vanilkový cukr smícháme, přidáme mléko, olej žloutky. Vše promícháme mixérem. Přidáme ušlehaný tuhý sníh a hrozinky. Do části těsta vmícháme kakao.

Pečeme na 190°C asi 45 minut.





Hrnečková bábovka - Jan Formánek 2.A

HRNEČKOVÁ BÁBOVKA

AUTOR: JAN FORMÁNEK

SUROVINY:

2 HRNKY POLOHRUBÉ MOUKY
1 HRNEK CUKR KRISTAL
1 HRNEK MLEKA
 $\frac{1}{2}$ HRNKU OLEJE
2 VEJCE
VANILKOVÝ CUKR
1 PRÁŠEK DO PĚCIVA
CITRONOVÁ KŮRA

POSTUP PŘÍPRAVY

1. VSECHNY SUROVINY SMÍCHÁME
DOHROMADY A DAME PĚCI.





Šlehačková bábovka – Lenka Wicková 3.B

šlehačkový beřánek

30 dkg, polohrubé mouky

22,5 dkg, cukru

4 vejce

1 šlehačka

1 prášek do pečiva

1 vanilkový cukr

Celá vajíčka vyšleháme s oběma cukry
přilijeme šlehačku a poté přimícháme
mouku s práškem do pečiva





2. Perníky

Bezpracný perník – Natálie Dobšová 3.A

Bezpracný perník

2 hrnky hladké mouky
1-11- kystal cukru
1 prašek do perníku
1 klíče kakaó 1/4 hrnku oleje
mléko dle potřeby

Postup

Z uvedených surovin vypracujeme řídké těsto. Pečeme vymazané moukou vysypané formě nebo plechu.

Pečeme na 180° tak 30 minut





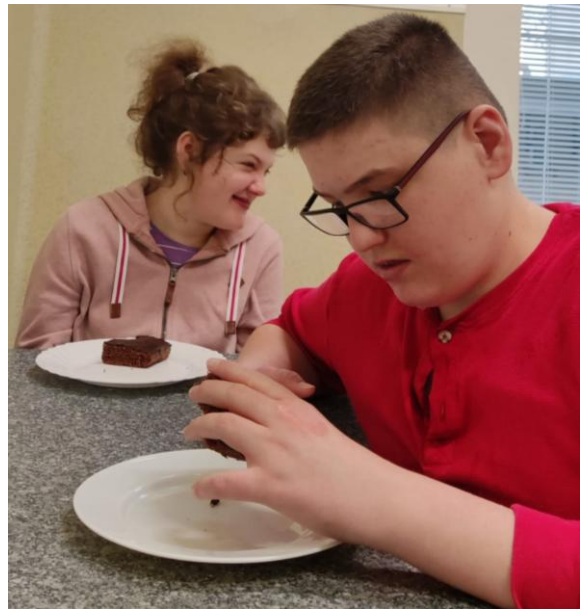
Bezpracný perník – Sára Turková 1.B

BEZPRACNÝ PERNÍK

2 hrnky hladké mouky, 1 hrnek krystalového cukru, 1 prášek do perníku, 1 lžíce kakaa, 1/4 hrnku oleje, mléko dle potřeby

Z uvedených surovin vypracujeme řidší těsto, nalijeme je na vymazaný a moukou vysypaný plech a upečeme. Po vychladnutí promažeme pikantní zavařeninou.





Perník – Lukáš Kvěch 5.B

Perník

40 dkg hladké mouky

30 dkg cukru moučka

1 prášek do perníku

2 celá vejce

¼ litru mléka (čtvrt litru)

2 dcl oleje

trochu kakaa (cca 1 lžíce)

1 – 2 lžičky jedlé sody

2 lžíce džemu

5 dkg rozinek (naložených v rumu)

- Jedlou sodu rozpustit v trošce vody
- Všechny sypké ingredience promíchat dohromady
- Poté přidat olej, mléko, vejce – prošleháme šlehačem
- Potom dáme džem a sodu a znovu prošleháme
- Poslední dáme rozinky a vše promícháme ručně

Nalijeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme na 180 stupňů. Zkoušíme špejlí, zda se těsto nelepí po cca 15 minutách.





Vláčný jablečný perník – Pavla Wicková 9.A

VLÁČNÝ JABLEČNÝ PERNÍK

TĚSTO:

1 HRNEK HLADKÉ MOUKY

1 HRNEK POLOHRUBÉ MOUKY

2 KS JABLKA

1 HRNEK MLÉKA

1 KS VEJCE

1/2 HRNKU OLEJE

1 HRNEK CUKRU

1 KS KYPŘÍČÍ PRAŠEK DO PERNÍKU

1 KS VANILKOVY CUKR

VŠE SMÍCHAT A PEČT V TROUBĚ 180°C

NA VRCH POLEVA





3. Palačinky

Maminčiny palačinky – Miroslav Dreiseitel 7.A



Maminčiny palačinky

Když se děti zeptáte, jaké mají nejoblíbenější jídlo, jednoznačně odpoví, že jsou to palačinky milované maminky. Ať už jen tak suché nebo s porcí lahodné domácí marmelády, tyto rolované placičky vždy vykouzlí dětem úsměv na tváři.

🕒 40 min (15 min příprava + 25 min tepelná úprava)

Suroviny pro 1 dávka

0,5 l mléka

1 vejce

špetka soli

220 g polohrubé mouky

olej na smažení

na potřeni marmeláda nebo nutella

moučkový cukr na posypání

Miroslav Dreiseitel

Postup přípravy

- 1 Všechny suroviny dáme do jedné mísy, vyšleháme a necháme půl hodinky odležet.
- 2 Poté těstíčko v tenké vrstvě lijeme na rozehřátou pánev s troškou oleje. Smažíme do světlé barvy z obou stran.
- 3 Nakonec hotové palačinky potřeme marmeládou nebo nutellou podle chuti. Stočíme je a posypeme cukrem. Dobrou chuť.





Palačinková mlaska – Filip Votík 3.A

Palačinková mlaska

Suroviny:

1l mléko

4 KS vejce

hladká mouka dle hustoty

1/2 lžičky soli

1 lžička cukru

1/2 skleničky olej

Uzdobení: šlehačka, borůvky,
cukr, čokoládový šoping

Všechny suroviny dobře rozmícháme pomocí mixéru dohromady, uděláme těsto, které pak smažíme na pánvi bez oleje. Do kastrolka nasypeme borůvky, porovnáme a přidáme cukr. Hotové palačinky podáváme s horkým ovocem, ozdobenou šlehačkou a přelité šopingem.





Palačinky - Jasmína a Drahomíra Horváthovi 2.A + 5.A

Recept na lívance (palačinky)

- 3 hrnky vlažného mléka
 - 2 hrnky hladké mouky
 - 1 celé vajíčko
 - 1 sáček vanilkového cukru, olej
- Vše promíchat a upéct

Mažeme marmeládou, nutellou.





4. Velikonoce

Mazanec bez kynutí – Natálie Šmídová 5.B

Mazanec

DOBA PŘÍPRAVY: 30 MINUT
DOBA PEČENÍ: 40 MINUT

BEZ KYNUTÍ

**POTŘEBUJETE
(NA 1 MAZANEC):**

- 500 g hladké mouky
- 2 vejce
- 120 g másla
- 250 g měkkého tvarohu
- 1 lžičku nastrohané citronové kůry
- 1 prášek do pečiva
- 180 g moučkového cukru
- 3 lžičce brusinek

namočených v rumu
● ½ hrnku nasekaných mandlí ● 1 vejce na potřetí

POSTUP:
Změklé máslo utřete s cukrem do pěny. Postupně zašlehejte tvaroh, jedno vejce po druhém, citronovou kůru a mouku smíchanou s práškem do pečiva. Vše důkladně

propracujte, až vznikne hladké nelepivé těsto. Pak do něho vmíchejte větší část mandlí i brusinky. Vytvarujte bochník a dejte ho na plech vyložený pečicím papírem. Potřete ho rozšlehaným vejcem a posypte zbylými mandlemi. Mazanec pečte v troubě předehřáté na 180 °C zhruba 35–40 minut.





Perníčky – Martina Škudrnová 7.A

PERNÍČKY

AUTOR: MARTINA ŠKUDRNOVÁ

SUROVINY: 100 G MÁSLA

250 G MEDU

120 G MOUČKOVÉHO CUKRU

600 G HRADKÉ MOUKY 2 LŽÍČKY KAKAO

1 VEGICE KYPŘIČI PRÁŠEK, ŠPĚTKA SOJ;

ZCOUTEK NA POTŘENÍ

POLEVA: 150 G MOUČKOVÉHO CUKRU 1 LŽÍČKA OVA
1 BÍLEK

① POSTUP PŘÍPRAVY 1. MÁSLA, MED, CUKR A KAKAO
VLOŽÍME DO HRNCE A ZA STALESNÉ MÍCHÁNÍ
PROHŘÍVÁME, AŽ SE CUKR UPLNĚ ROZPUČÍ.
ODSTAVÍME Z PLOTNY A NECHÁME VYCHLADNOUT.

② DO VYCHLADNÉ SMĚSI VMÍCHÁME MOUKU, PRÁŠEK
DO PEČIVA, SÓL A VEGICE. SPRACUJEME VHLADNÉ
TĚSTO A NECHÁME ASI 40 MINUT ODPOČÍVAT.



③ POTÉ NA POMOCNÉ VÁLE ROZKULÍME 4MM SILNOU
PLACKU A VYKRAJUJEME LIBO VONÉ TVRKY.

④ VYKROJENÉ TVRKY PŘEVÁŠÍME NA
PLECH, KTERÝ JE VYLOŽEN PEČÍCÍM PAPIREM.

PEČEME V TROUBĚ NA 220°C ASI 15 minut.

⑤ PO UPEČENÍ POTŘEME JEMNĚ ŽLOUTCEM
A NECHÁME ZA JEHNOT.

⑥ NA POLEVVU VYSLÉHÁME BÍLEK, OCT A
CVKR V TUNY SNÍH A MŮŽEME ZDOBIT.



Šlehačkový beránek – Liliana Sejrková

ŠLEHAČKOVÝ BERÁNEK

2 šlevice polohrubé mouky

1 šlevice cukru

1 šlehačka

4 vejce

vanilkový cukr, pr. do peč., citron. kůra

- žoutky utřít s cukrem, přidat mouku, smíchá-
kon s pr. do pečiva, vanilk. cukrem a citron.
kůrou. Zalít šlehačkou, promíchat a nakonec
vmíchat sníh z bílků.

- vlijeme do vymazané a vyžupané formy a
pečeme na 180-160°C.





Velikonoční beránek – Ondřej Srkal 4.B

Velikonoční beránek
autor: Ondřej Srkal

suroviny:

120g másla nebo rostlinného tuků
200g pískového cukru
1 vanilkový cukr
4 vejce
200 ml mléka
300g polohrubé mouky
1 lžička prášek do pečiva
1 lžice kakaa

Tuk na vymazání a hnětdá mouku
na vymazání formy moučkový
cukr, na posypání, mandle nebo
rozinky na ozdobu

2. Původně sladí mléko a prosátou
mouku.

3. Z těsta uděláme tuhý sníh a
remícháme do šleha.

4. Vložíme do střečně vyhřáté
mouky a pečeme 30-40 minut.





5. Moučníky

Bebe dezert – Oskar Sosna 2.B

BEBE dezert

Suroviny:

1 a 1/5 balíčku plochých sušenek BEBE tmavých
1 a 1/5 balíčku plochých sušenek BEBE světlých
3/4 litru mléka plus 2 pudinky vanilkové
3/4 litru mléka plus 2 pudinky barevné
1 šlehačka prášková
čokoláda

Postup:

Na plech poskládáme tmavé bebe sušenky a přelijeme vanilkovým pudinkem.
Další vrstvu vytvoříme bebe sušenkami světlými přelitými barevným pudinkem.
Po zchladnutí pomažeme ušlehanou šlehačkou.
Posypeme strouhanou čokoládou a dáme chladit do lednice.





Bebe moučník – Sebastian a Pamela Sivákovi 3.A + 4.A

Sebastian a Pamela Siváková
Bebe moučník

1x balíček bebe sušenek světlých
1x balíček ~~bebe~~ bebe smarých
1x pudink vanilkový
1x vanilkový cukr
1/4 mléka
1x lžička mumu

Postup: Uvaříme pudink a necháme vychladnout, potom přidáme lžičku mumu a vanilkový ~~cukr~~ cukr a zamícháme.

~~Do~~ Do formy naskládáme sušenky mažeme pudink. Navrch můžeme dát čokoládu. Vše necháme uležet v lednici asi tak 1 hod.





Bezlepkové vafle – Andrea Doulová 2.B

VAFLE

Recept – Andrea Doulová

(Na cca 6ks vaflí)

250 g jizerky (zelené)

30 g gustin

350 ml mléka

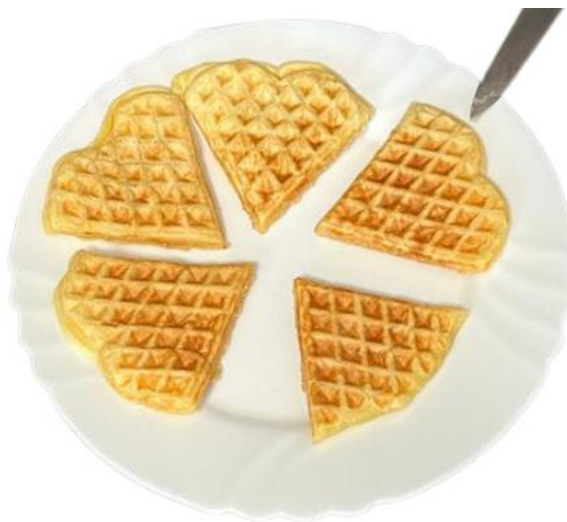
1 vanilkový cukr

½ prášek do pečiva

Před pečením vymazat formu olejem, péct 5 min.

Hotové pomazat marmeládou, na vafle nebo vedle ovoce, čokoládu – šlehačku.

(Recept BEZLEPKOVÝ)





Citronový koláč – Tomáš Bártík 5. B

CITRONOVÝ KOLÁČ

250g hl. mouky

200g cukru moučka

4 vejce

50ml teplé vody

100ml oleje

1 vanil. cukr

1 prášek do pečiva

šťáva ze 2 citronů

kůra z 1 citronu

2 bílky utlelat smet., žloutky utlelat
s cukrem, přidat vodu, citronovou
šťávu a olej. Nakonec promíchat
mouku smíchanou s práškem do pečiva,
smet. z bílků.

Pičeme asi 50-60 min na 120st.





Jablečné řezy – Rozálie Kotrcová 5.B

JABLEČNÉ ŘEZY

112 kg mouky (půl hl.; půl. polohrubé)
15 dkg cukru kypice
15 dkg kvas
2 vejce
prášek do pečiva
citron. kůra, skořice
5 lžic mléka
6 ks jablek

Vše (kromě jablek) smíchat v míse, přidat kvas (jako linecké). Rozdělit na dvě části. Do vymazaného moukou vysypaného plechu, přesejeme vyválené těsto, posypeme strouhanými jablky, přidáme cukr + skořici. Vyválíme druhou část těsta, přesejeme na plech a stýrkaně propícháme vidličkou. Pečeme při 180°C - 200°C do zlatova.





Kakaové sušenky – Barbora Šebestová 6.B

Kakaové sušenky

autor: Barbora Šebestová

suroviny:

4/5 kostky másla
3/4 lžičky práškového cukru
1,5 lžičky hladké mouky
1 lžička kokosu
2 žloutky
2 lžičky kakaa

Postup přípravy:

1. Ušijeme másto s cukrem, přidáme ~~do~~ žloutky, kokos, mouku a kakao. Vypracujeme těsto.
2. Vyválíme malé kulčky, pokládáme na plech vyložený pečicím papírem a pak je vidličkou rozmáčkneme.





Kefírový koláč s kokosem – Julie Roučková 1.B

Na těsto: 0,25 l kefiru ■ 1 vejce ■ 180 g cukru moučka
■ 180 g hladké mouky ■ 1 lžíce kakaa
■ 30 g kokosu ■ ½ lžičky jedlé sody
Na polevu: 100 g čokoládové polevy
■ kokos na posypání

Kefír smícháme s vejcem, cukrem, s prosátou moukou s kakaem, s kokosem a jedlou sodou. Hmotou naplníme pekáč vyložený pečicím papírem.

Koláč pečeme v troubě předehřáté na 160 °C asi 40 minut. Po upečení ho necháme vychladnout v pekáčku. Polevu rozehřejeme a povrch vychladlého koláče jí potřeme. Nakonec koláč posypeme kokosem.





Linecké cukroví – František Michl 2.A

SUROVINY		LINECKÉ CUKROVÍ	
210g	HL. MOUKY		
140g	MÁSLA		
40g	MOUČKOVÝ CUKR		
2KS	ŽLOUTKY		
1KS	VAN. CUKR		
1 Č.L.	CITRONOVÉ ŠŤÁVY		
	MOUČ. CUKR NA VYVALOVÁNÍ TĚSTA, MARMELÁDA		
POSTUP:	VŠECHNY SUROVINY MUSÍ MÍT POKOJOVOU TEPLOTU DO MÍSI DÁME CUKR, MOUKU, MÁSLA, CITR. ŠŤÁVU A DVA ŽLOUTKY A ZAČNEME PROPRACOVÁVAT AŽ SE VYTVORÍ DROBENKA VYKROPIME NA VÁL A DÁLĚ Z PRACOVNÁME DO HLADKA PEČENÍ: 180°C 10-15M		





Makovec - Andrea Števíková 4.A

MAKOVEC

SURKOVINY:

- 3 hrnky hladké mouky
- 1 a půl hrnku cukru
- 1 prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- 1 a půl hrnku mletého máku
- 1 vejce
- 1 hrnek oleje
- 2 hrnky mléka
- 2 lžíce marmelády
- + 2 jogurty vyšlehat s mlékem

POSTUP:

- mouku, cukr, prášek do pečiva, vanilkový cukr, mák smícháme dohromady v míse
- vejce, mléko, jogurty, marmeládu smícháme v míse a přičin přidáme olej, přimícháme suroviny ze první mísy



vymažeme plech tukem (maslem)
& vysypeme krekov morkov

nalijeme cesto na plech

pečeme na 170 stupňů asi 25 minut



Nepečený dezert – Veronika Russová 3.B

1 CUKRAŘSKÉ PIŠKOTY

1 ČOKOLÁDOVÝ PUDINK

1 VANILKOVÝ PUDINK

MLEKO

ČOKOLÁDA

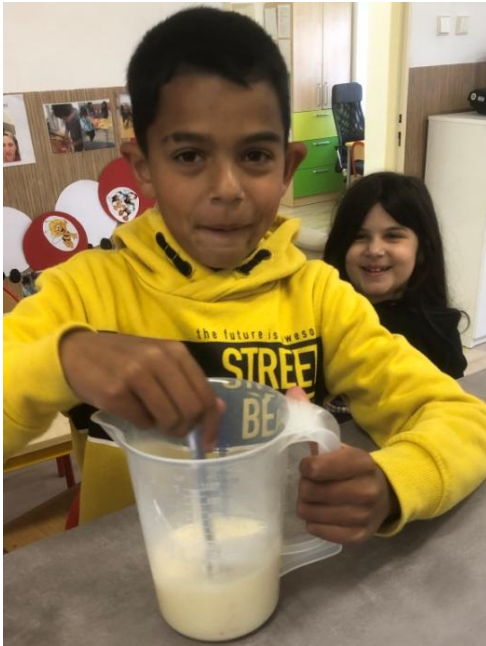
POSTUP:

PIŠKOTY NAMOČÍME DO MLEKA A
VYSKLÁDÁME DO FORMY, POTE^U UVARÍ-
ME ČOKOLÁDOVÝ PUDINK A

VALÍME NA PIŠKOTY. PAK NAKLA-
DÁME DALŠÍ VRSTVU PIŠKOTU A
NVALÍME VANILKOVÝ PUDINK.

NECHÁME TROCHU VYSTADNOUT
A NASTROUHÁME ČOKOLÁDU.





Sezónní buchta – Tereza Brožová 6.B

Sezónní buchta 1 LKDC
1 hrnek pol. mouky
1 -||- hrubé -||-
1 -||- cukru krupice
1/2 -||- oleje
1 -||- mléka
1 vejce
1 praš. do peč.
ovoce dle chuti

Drobenka 7 dg másla
10 dg hl. mouky
10 dg cukru

Vymazat a vysypat plech





Starosvětské štangle Antonína Dvořáka – Vojtěch Stránský

5.B

Budeme potřebovat:

- 250 g hladké mouky
- 90 g moučkového cukru
- 4 vanilkové cukry
- 120 g másla
- ½ prášku do pečiva
- 1 celé vejce a jeden žloutek
- špetka soli

Postup:

Smícháme všechny ingredience, pořádně prohněteme, aby nám vzniklo jemné, křehké a vláčné těsto, které budeme rozvalovat.

Necháme 30 minut odpočinout a poté rozválíme placku a radýlkem nebo nožem rozkrájíme na obdelníky cca 10x2,5 až 3 cm, dáme na plech vyložený pečícím papírem, štangle potřeme bílkem a dáme péct na 170 stupňů asi 12 minut

Po upečení namažeme marmeládou a spojíme k sobě jako linecké cukroví, posypeme moučkovým cukrem, necháme odležet.





Strouhaná buchta – Nikola Červenková 2.A

STROUHANÁ BUCHTA

4 KS VĚJCE
40 DKG CUKR MOCČKA
1 X VANILKOVÝ CUKR
700 G MĚKKÝ TVAROCH

} NÁPLŇ

TĚSTO

0,3 KG MÁSLO
3 DKG KAKAO
4 LŽICE MLÉKA
10 DKG HLADKÁ MOUKA
1 KS KYPŘICÍ PRAŠEK

VYPRACUJEME TĚSTO ROZDĚLÍME

HO NA 2. ČÁSTI.

NA PLECU DAME 1. ČÁST

NÁPLŇ 2. ČÁST NAŠTROUHAT.





Šup, Šup buchta – Anna Fiedlerová 2.B

ŠUP ŠUP BUCHTA

1 1/2 hrnku polohrubé mouky

2 celá vejce

1 hrnek cukru krystal

1/2 hrnku oleje

1/2 hrnku mléka

1 prášek do pečiva

2 plechovky mandarinek + šlaha

1 vanilkový pudink bez vaření

1 hrnčička šlehačka

1 klušonka šlehačky





6. Pomazánky

Avokádová pomazánka s tuňákem a vajíčkem – Natálie Divišová 3.B

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S
TUNÁKEM A VEJCEM

1x AVOKÁDO

2x VEJCE

1x TUNÁK

MALÁ ŠALOTKA

RAJČE DLE CHUTI

SŮL, PEPŘ

AVOKÁDO VYDLABAT DO MISKY, ROZMAČKAT
VIDLIČKOU, PŘIDAT VEJCE NA TVRDO,
TUNÁKA, JEHNĚ NAKRAJENOU ŠALOTKU
A RAJČATA. VŠE DOBRĚ PROMÍCHAT
A OCHUTIT SOLÍ, PEPŘEM.





Česnekovo - sýrová pomazánka - Michaela Škudrnová 4.A

ČESNEKOVÁ - SÝROVÁ POMAZÁNKA
200 KG TVRDÉHO SÝRU
2-3 STROUZKY ČESNEKU JAK TO
MÁTE RÁDI
2 VĚJCE
1 LŽÍČE HOŘČICE
OLEJ PODLE POTŘEBY A HUSTOTY
MAJONÉZY
SŮL
PEPŘ
ZA MICHÁNE
VÝCHLADIT DO LEDNÍČKY





Pomazánky na toustový chléb – Martina Košťálová

Pomazánky na toustový chléb

Vaječná pomazánka

1x pomazánkové máslo

5x vajíčko vařené na tvrdo - nastrouhat

1x lžička hořtice

sůl, pepř na dochucení

Pomazánka Cottage

1x pomazánkové máslo

1x cottage

sůl, pepř na dochucení

Sýrovo – česneková pomazánka

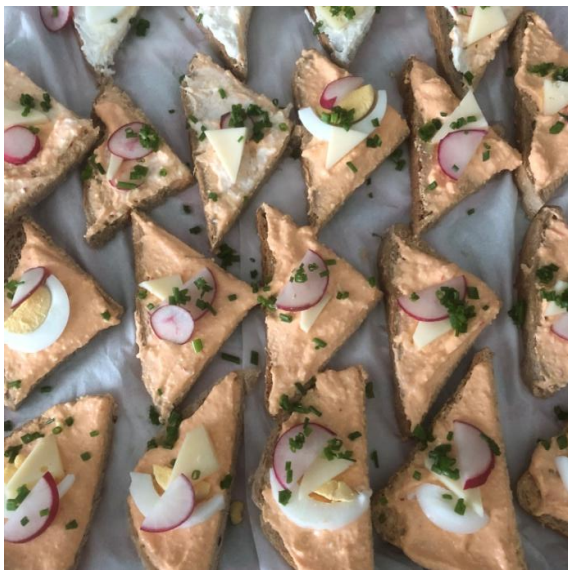
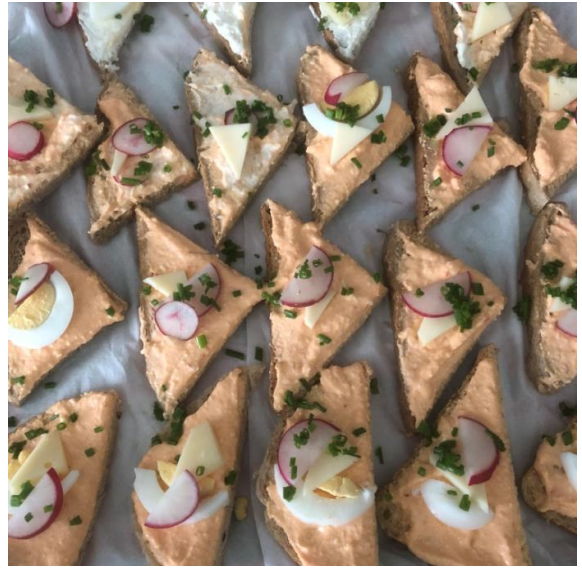
1x pomazánkové máslo

20 dkg tvrdého sýra – nastrouhat

česnek, sůl a pepř dle chuti

Všechny pomazánky mají stejný postup.

Ingredience smícháme a namažeme na toustový chléb.



Salámová pomazánka – Milena Koubková

SALÁMOVÁ POMAZÁNKA

- 130 g másla (může být pomazánková)
- 150 g měkkého salámu
- 2 vejítka na tvrdo
- 1 malá cibule
- 1 lžseda okurky
- majonéza
- sůl, pepř

Másto smícháme s nadraženými vejítky, přidáme nastoukaný salám, okurku, na jemno nadraženou cibuli. Vmícháme majonézu a dochutíme solí a pepřem.

nejlepší je odležena do druhého dne.



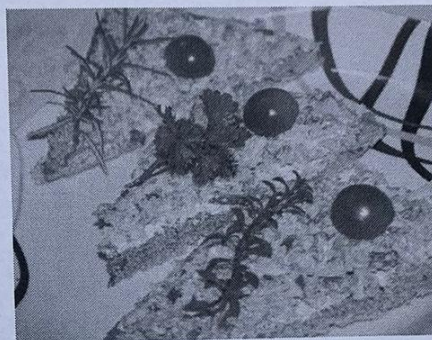


Salámová pomazánka – Šárka Demetrová

Salámová pomazánka

Suroviny

- 1 sklenice Moravanky (330 ml)
- 30 dkg měkkého salámu
- 2 vejce natvrdo
- 1-2 lžičky tatarské omáčky
- mletý pepř
- sůl



Postup přípravy

- Moravanku scedíme a zeleninu spolu se salámem a vejci umeleme.
- Přidáme tatarku, pomazánku opeříme a dosolíme a podáváme s pečivem. Moravanka je lehce ostrá, pomazánka s ní je pikantní.





Salámová pomazánka

Ingredience:

pravý maďarský salám
rostlinné a živočišné máslo
tavený sýr
majolka
sůl, pepř

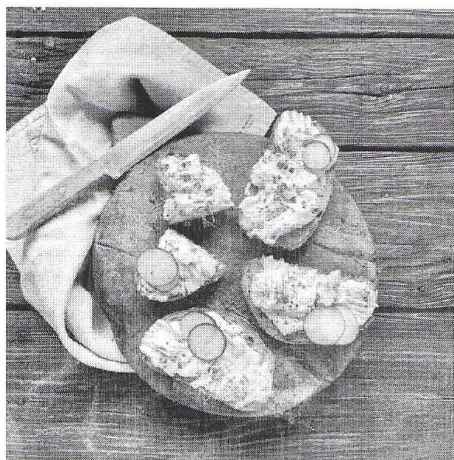
Postup přípravy:

Rostlinné a živočišné máslo vyšleháme.
Salám nasekáme a postupně přidáváme
ostatní ingredience.





Vaječná pomazánka s lučinou – Miroslav Dreiseitel 7.A



JÍME ZDRAVĚ

Vaječná pomazánka z domácí lučiny

🕒 25 min 🕒 0 min 📖 Snadné 🍴 6 porcí

Připravte si naši vaječnou pomazánku a už nebudete dělat jinou. Je rychlá, jednoduchá a hlavně vynikající!

Nutriční hodnoty

na 1 porci/kus

- 141 Kcal
- 8 g bílkovin
- 10 g tuků
- 4 g sacharidů

Suroviny

6 porcí

- 4× vejce (uvařit natvrdo)
- 1× jarní cibulka
- 300 g domácí lučiny
- sůl
- pepř

Postup přípravy

1. Vejce si nakrájejte na kostičky a jarní cibulku na kolečka.
2. Všechny ingredience smíchejte v míse a hotovou pomazánku dejte odležet asi na 20 minut do lednice.
3. * Viz recept Domácí lučina – z receptu vznikne cca 450 g lučiny, takže je třeba jí udělat míň nebo zbytek využít jinak.



Pomazánku podávejte s celozrnným pečivem. Před podáváním ji můžete ozdobit kolečky čerstvé ředkve a čerstvou řeřichou.



Autor receptu
Tým Jíme zdravě





7. Slané pokrmy

Kapustové halušky – Christian a Josef Cinovi, 4.A a 5.A

KAPUSTOVÉ HALUŠKY

1kg POLOHRUBE' MOUKY

250g ŠKVARKU

500g BRAMBOR

200g KAPUSTY

2ks CIBULE

OLEJ

ZELENINA NA OZDOBU.





Pišot – Valerie Hrdinová 5.A

Pišot Valerie Hrdinová
1 tátolel
1/2 kg hrubé mouky nebo polohrubé
olej, cibule
sůl, voda
náplň - vařené brambory, salám junior,
vůdový salám

Z mouky, vody, a vejce vypracujeme těsto,
vyválíme masenbo a makrojíme na
čtverce. Čtverce, pokladane náplni
přehneme a vytvoříme šestičku.
Vaříme v osolené vodě, dobaa pišota
mrazárou. Podáváme políki smasimra
cibulou.





Pizza – Nikola Hromířová 6.B

PIZZA

TESTO NA PIZZU

ŠUNKA (15-20 DKG)

MOZZARELA

SMETANA

CIBULE, OLIVOVÝ OLEJ, KÖŘENÍ NA PIZZU

TESTO NA PIZZU DÁME NA PLECH,
TROCHU ROZVALÍME PO CELEM PLECHU.

NEPATRNĚ POTŘEME OLIV. OLEJEM,
NALIJEME SMETANU, POTŘEME, KÖŘENÍ

DÁME NASTROLIHANOU MOZZARELU,
ŠUNKU A CIBULI NA KOLEČKA.

PEČEME VE VYHŘÁTÉ TROUBE
NA 220°C 12-15 MINUT.





Pórkovo – bramborová polévka – Kryšpín Kincl 2.A

Pórkovo-bramborová polévka

počet porcí: 4 porce

celkový čas: 45 minut

potřebné kuchyňské náčiní:

nůž, prkénko

plotýnka, hrnec, vařečka, ponorný mixér

pánev s nepřilnavým povrchem na krutony, miska na hotové krutony

talíře a lžíce na servírování

Suroviny:

30 dkg brambor

1/2 menšího póрку (12 dkg)

2 stroužky česneku

2 až 3 lžíce oleje

kmín a sůl podle potřeby

0,5 l zeleninového vývaru (či jednu kostku zeleninového bujónu)

6 lžic smetany

5 dkg smetanového taveného sýra – *my nepoužíváme, nahrazujeme smetanou*

petrželka nebo pažitka na ozdobu

3 rohlíky či housky na krutony

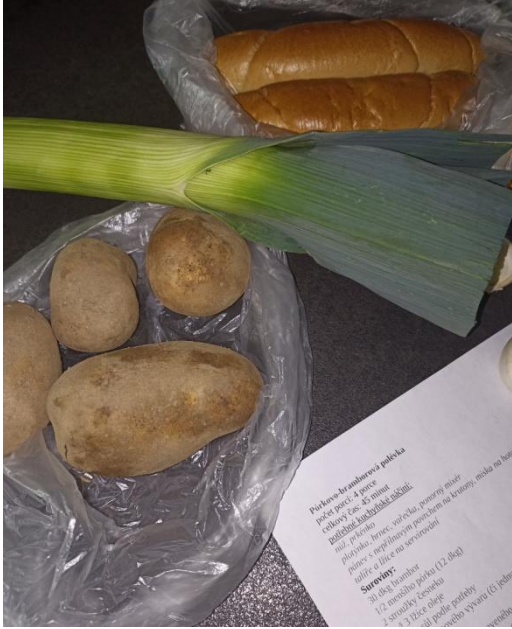
Postup:

V hrnci na oleji orestujeme asi minutku na kolečka nakrájený pórek a česnek, přidáme na kousky nakrájené brambory, minutku mícháme, osolíme, přidáme kmín, zalijeme vývarem, přikryjeme pokličkou a vaříme doměkka.

Měkkou zeleninu rozmixujeme, ale nezapomeneme během vaření dolít klidně ještě vývar nebo vodu.

Polévku vypneme, (*přidáme tavený sýr a jakmile se rozpustí*) zamícháme smetanu, případně přisolíme a servírujeme posypané pažitkou a krutony.





Smažená rýže s kuřecím masem – Markéta Nárovcová

Smažená rýže s kuřecím masem

- varená rýže
- kuřecí maso - prsa
- sůl, pepř
- tmavá sojová omáčka
- cibule
- Sklenička krmě (nabídnána zelenina)

Postup:

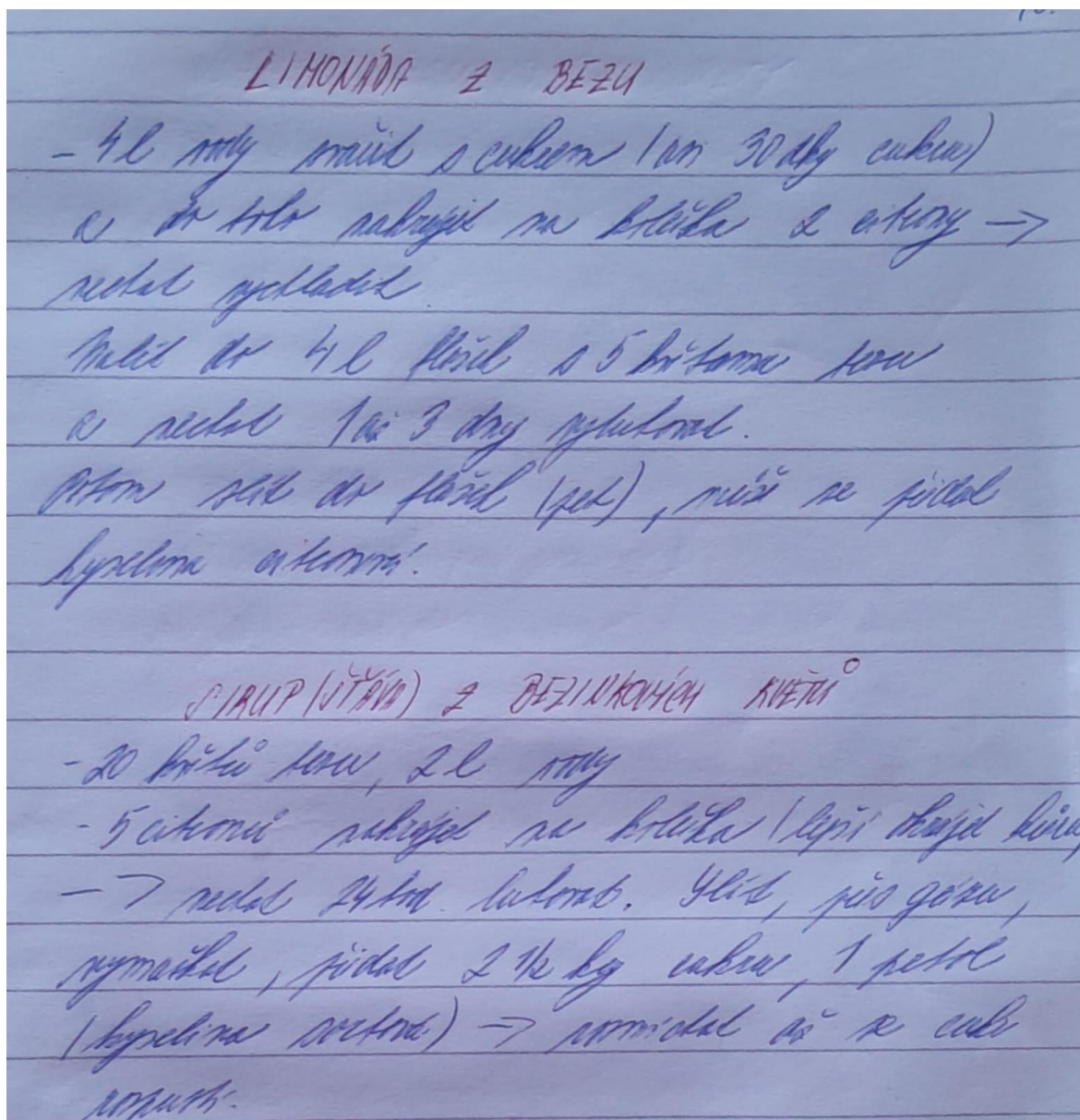
- osmažneme cibulku, přidáme kuřecí maso
balkánské na kostičky (osmažneme),
- vmícháme krmě a přidáme varenou rýži a
vše zprudka osmažíme
- dochutíme tmavou sojovou omáčkou, solí,
pepřem





8. Sirupy a limonády

Bezová limonáda a sirup z bezových květů – Renata Bláhová





Šeříková limonáda – Nikola Bratková

Šeříková limonáda

Potřebujeme:

2 hrnky vody

2 hrnky cukru

2 hrnky květů šeříku

½ citronu – šťávu

Postup je jednoduchý:

Stačí vodu s cukrem povařit, až se všechno cukr rozpustí,

pak přidat květy a nechat na mírném plameni

cca 10-15 minut probublávat a zredukovat na požadovanou konzistenci.

Hotový sirup ještě horký scedíme, slijeme do čistých vyvařených sklenic a pevně uzavřeme.



