

# Rychlé recepty pro děravé hlavy

(Baxičova stránka)

Baxičovy recepty aneb  
Rychlé recepty pro děravé hlavy.

Lukáš Baxa alias Baxič

16.12.2023 12:45:29

<https://baxic.org/recepty/recept/rychle-recepty-pro-derave-hlavy>

# Obsah

<b>I Polévky</b>		<b>4</b>
	Bramboračka . . . . .	5
	Hráškový krém . . . . .	5
<b>II Bezmasá jídla</b>		<b>6</b>
<b>1 Vaječná jídla</b>		<b>7</b>
	Smaženka . . . . .	7
	Selská omeleta . . . . .	7
	Míchaná vejíčka . . . . .	8
	Vejce se špenátem a brambory . . . . .	8
<b>2 Těstoviny</b>		<b>9</b>
	Těstoviny s pestem . . . . .	9
	Špenátové těstoviny . . . . .	9
	Těstoviny s cuketou a bešamelem . . . . .	9
	Těstoviny s cuketou a rajčaty . . . . .	10
	Zapečené těstoviny se zeleninou . . . . .	10
	Těstoviny s olivami . . . . .	11
	Těstoviny se sójovým masem v rajčatové omáčce . . . . .	11
<b>3 Luštěniny</b>		<b>12</b>
	Čočka s vejcem . . . . .	12
	Hrách a kroupy . . . . .	12
	Tofu se zeleninou a kuskusem . . . . .	13
	Bramborový cizrnový guláš se seitanem . . . . .	13
	Guláš ze sójového masa . . . . .	13
	Rizoto se sójovým masem . . . . .	14
<b>4 Bramborová jídla</b>		<b>15</b>
	Brambory s tvarohem . . . . .	15
	Škubánky . . . . .	15
	Opečánky . . . . .	15
<b>5 Zeleninová jídla</b>		<b>17</b>
	Květákový mozeček . . . . .	17
	Fazolky na smetaně . . . . .	17
<b>6 Houbová jídla</b>		<b>18</b>
	Houbový kuba . . . . .	18
	Plněné žampiony v rajčatové omáčce . . . . .	18

<b>7 Sladká jídla</b>		<b>20</b>
	Krupicová kaše . . . . .	20
	Žemlovka . . . . .	20
<b>III Masová jídla</b>		<b>21</b>
<b>8 Ryby</b>		<b>22</b>
	Pečený pstruh . . . . .	22
	Pečený losos . . . . .	22
<b>9 Ostatní</b>		<b>23</b>
	Karbanátky . . . . .	23
	Courgette au jambon . . . . .	23
<b>IV Přílohy</b>		<b>25</b>
	Bramborová kaše . . . . .	26
	Bramborový salát . . . . .	26
	Kuskus . . . . .	26
	Těstovinový salát . . . . .	26
<b>V Saláty</b>		<b>28</b>
<b>10 Velké míchané saláty</b>		<b>29</b>
	Šopský salát . . . . .	29
	Rajčatový salát s mozzarellou . . . . .	29
<b>11 Malé zeleninové saláty</b>		<b>30</b>
	Mrkvový salát . . . . .	30
<b>VI Pomazánky</b>		<b>31</b>
	Vajíčková pomazánka . . . . .	32
	Pomazánka z krabích tyčinek . . . . .	32
<b>VII Moučníky</b>		<b>33</b>
<b>12 Buchty</b>		<b>34</b>
	Hrnkový perník . . . . .	34
	Nadýchaný perník . . . . .	34
<b>13 Dorty</b>		<b>35</b>
	Nepečený piškotový dort . . . . .	35
<b>14 Cukroví</b>		<b>36</b>
	Zázvorové cookies . . . . .	36
	Kakaové vločkové bochánky . . . . .	36
	Skořicové mandlové dukátky . . . . .	37
<b>VIII Nápoje</b>		<b>38</b>
	Banánový koktejl . . . . .	39

---

<b>IX Omáčky, těsta a jiné přísady</b>	<b>40</b>
Bešamel . . . . .	41
Krém ala šodó . . . . .	41
Jíska z mikrovlnné trouby . . . . .	41
Cibulka osmažená do zlatova . . . . .	41
Rohlíkové kostičky ala rybičky do polévky . . . . .	41
Šlehačka . . . . .	42

Sekce I

Polévky

## Bramboračka

*Počet porcí: 4*

- sušené houby: 1 hrst
- brambory: 300 g
- mrkev: 2 ks
- petržel: 1 ks
- cibule: 1 ks
- česnek: 4 stroužky
- olej
- voda: 1,2 l
- sůl

Sušené houby předem posekáme na drobno a namočíme asi na půl hodiny do menšího množství vody. Oloupeme a nakrájíme brambory a očistíme a na drobno nakrájíme kořenovou zeleninu.

Poté na oleji zpěníme na drobno nakrájenou cibuli spolu se 2 stroužky česneku nakrájeného na malé kousky. Přidáme zeleninu, chvíli ji orestujeme a poté vše zalijeme horkou vodou a osolíme. Přidáme houby i s vodou, ve které se máčely, a vše vaříme, dokud není zelenina měkká.

Poté vmícháme jíšku připravenou z másla a polohrubé mouky. Jíšku můžeme připravit i v mikrovlnné troubě.

Ještě 2-3 minuty povaříme a dochutíme majoránkou a zbylým utřeným nebo prolisovaným česnekem.

*Součástí receptu*

- Jíška z mikrovlnné trouby (strana 41)

## Hráškový krém

*Počet porcí: 4*

- smetana ke šlehání: 150 ml
- brambory: 2 ks
- mražený hrášek: 400 g
- cibule: 1 ks
- česnek: 1 stroužek
- bujón: 1 ks
- olej
- voda: 750 ml
- sůl

Na rozpáleném oleji zpěníme nakrájenou cibuli a česnek. Poté přidáme nadrobno nakrájené brambory, zalijeme vodou, přidáme bujón, osolíme a vaříme, než brambory změknu. Poté vsypeme hrášek, ještě chvíli povaříme a odstavíme z plotny.

Nakonec vmícháme smetanu a rozmixujeme. Podáváme s pečivem, např. opečenými kousky ala rybičky.

*Součástí receptu*

- Rohlíkové kostičky ala rybičky do polévky (strana 41)

## Sekce II

# Bezmasá jídla

# Sekce 1

## Vaječná jídla

### Smaženka

*Počet porcí: 1*

- vejce: 2 ks
- chléb: 2 plátky
- cibule
- hořčice
- olej
- pepř
- sůl

Vejce rozklepneme do hrnečku, osolíme, mírně opeříme a rozšleháme. Zdá-li se nám ho málo, můžeme ho ještě nastavit malým množstvím mléka. Dále rozpálíme na pánvi trochu oleje a směs na pánev vlijeme. Smaženku osmažíme, nemícháme a neotáčíme. Když je hotová, poklademe ji na hořčicí namazané plátky chleba a na ni ještě několik koleček cibule. Takto podáváme.

### Selská omeleta

*Počet porcí: 1*

- vejce: 2 ks
- tvrdý sýr
- mléko
- brambory: 200 g
- olej
- oregáno
- pepř
- sůl

Uvaříme brambory ve slupce, oloupeme je a nakrájíme na plátky, které orestujeme z obou stran na oleji na rozpálené pánvi. Mezitím rozklepneme do hrnečku vejce, mírně je osolíme a opeříme, můžeme přidat i trochu mléka. Když jsou brambory lehce osmažené, vlijeme vejce v rovnoměrné vrstvě na pánev. Poté je ještě poklademe malými plátky sýra a když je omeleta zdola osmažená a zeshora je vejce sražené, přendáme ji na talíř a podáváme.

Na lehce osmažené brambory můžeme před jejich zalitím nasypat i trochu sterilovaného hrášku z konzervy.



### Míchaná vejččka

*Počet porcí: 2*

- vejce: 4 ks
- máslo
- sůl

Na pánvi rozpustíme máslo a poté zmírníme teplotu a přidáme vejce. Vejce předem nemícháme ani nesolíme, ale postupně rozklepneme přímo do pánve. Na mírném plameni potom postupně a za stálého míchání smažíme.

Míchaná vejce včas odstavíme, aby nebyla přesušená, osolíme a zamícháme. Podáváme s pečivem, případně posypaná čerstvou petrželkou nebo pažitkou. Můžeme dochutit i sýrem nebo kečupem.

### Vejce se špenátem a brambory

*Počet porcí: 3*

- vejce: 3 ks
- mléko
- brambory: 750 g
- mražený špenát: 400 g
- cibule: 1 ks
- česnek: 2 stroužky
- olej
- kmín
- pepř
- sůl

Nejprve oloupeme brambory a dáme je vařit do osolené vody s kmínem.

Poté vložíme vejce do ne úplně horké vody, aby nepraskla, a přivedeme k varu. Pokud je chceme mít natvrdo, vaříme 10 minut.

Mezitím zpěníme na oleji na drobno nakrájenou cibuli a přidáme špenát, který podusíme, aby rozmrzl a ohřál se. Když je téměř hotový, vlijeme do něj trochu mléka, osolíme jej a dochutíme utřeným nebo prolisovaným česnekem a trochou pepře.

Když jsou brambory hotové, slijeme je, oloupeme vejce a podáváme.

## Sekce 2

# Těstoviny

### Těstoviny s pestem

*Počet porcí: 2*

- tvrdý sýr: 50 g
- těstoviny: 200 g
- bazalkové pesto
- olej
- sůl

Ve slané vodě s trochou oleje uvaříme těstoviny. Když jsou hotové, slijeme je a ihned podáváme tak, že je na talíři či v misce promícháme s bazalkovým pestem a poté posypeme strouhaným sýrem.

Bazalkové pesto je možné nahradit jiným, např. rajčatovým.

### Špenátové těstoviny

*Počet porcí: 2*

- tvrdý sýr: 200 g
- mléko
- těstoviny: 200 g
- mražený špenát: 350 g
- cibule: 1 ks
- česnek: 2 stroužky
- olej
- sůl

Na rozehřátém oleji zpěníme na drobno nakrájenou cibuli. Poté přidáme špenát, trochu vody a dusíme, dokud špenát nerozmrzne a neohřeje se. Poté vlijeme malé množství mléka a vmícháme utřený nebo prolisovaný česnek a osolíme.

Mezitím uvaříme ve slané vodě s trochou oleje těstoviny, které podáváme polité nebo promíchané se špenátem a posypané strouhaným sýrem.

Tvrdý sýr je také možno nahradit nivou, kterou vmícháme a necháme rozpustit v horkém špenátu.

### Těstoviny s cuketou a bešamelem

*Počet porcí: 2*

- tvrdý sýr: 100 g

- těstoviny: 200 g
- cuketa: 2 mladé ks
- olej
- sůl

Ve slané vodě s trochou oleje uvaříme těstoviny. Také oloupeme cuketky, nakrájíme je na kousky a podusíme do měkka.

Těstoviny podáváme tak, že je promícháme s cuketou, zalijeme bešamelem, který jsme mezitím připravili, a posypeme strouhaným sýrem.

### *Součástí receptu*

- Bešamel (strana 41)

### **Těstoviny s cuketou a rajčaty**

*Počet porcí: 2*

- tvrdý sýr: 100 g
- těstoviny: 200 g
- cuketa: 2 mladé ks
- rajčata: 4 ks
- sterilovaná kukuřice: 80 g
- česnek: 2 stroužky
- olej
- sůl

Ve slané vodě s trochou oleje uvaříme těstoviny.

Mezitím zpěníme na mírném ohni na oleji na plátky nakrájený česnek a poté přidáme trochu vody, na kousky nakrájenou cuketu a podusíme do měkka. Když je cuketa hotová, přisypeme kukuřici a na kousky nakrájená čerstvá rajčata. Pak odstavíme z plotny, přidáme trochu másla a případně i soli a promícháme.

Těstoviny podáváme posypané směsí dušené zeleniny a strouhaným tvrdým sýrem.

Zeleninu můžeme doplnit také lilkem.

### **Zapečené těstoviny se zeleninou**

*Počet porcí: 8*

- vejce: 8 ks
- tvrdý sýr: 200 g
- těstoviny: 500 g
- cuketa: 2 mladé ks
- rajčata: 500 g
- lilek: 1 menší ks
- olej
- provensálské koření
- sůl

Ve slané vodě s trochou oleje uvaříme těstoviny. Zároveň podusíme na kousky nakrájenou cuketu s lilkem, do kterých ještě za měkka vmícháme na drobno nakrájená rajčata a odstavíme z plotny.

Poté smícháme těstoviny se zeleninou a vsypeme do olejem vylitého pekáče nebo plechu. Zalijeme rozmíchanými a osolenými vejci, posypeme strouhaným sýrem a dochutíme provensálským kořením, případně oreganem nebo trochou pepře.

Nakonec zprudka zapečeme v troubě na cca 200°C asi 20 minut, než sýr zežltne, a podáváme.

### **Těstoviny s olivami**

*Počet porcí: 3*

- tvrdý sýr: 200 g
- těstoviny: 300 g
- černé olivy: 150 g
- česnek: 2 stroužky
- rajčatová passata: 500 g
- bazalka
- cukr: 2 lžíce
- sůl

Na mírně rozehřáté pánvi krátce zpěníme na drobno utřený česnek. Poté přidáme passatu a povaříme. Vsypane pokrájené olivy a dochutíme cukrem, solí a větším množstvím bazalky.

Mezitím uvaříme ve slané vodě s trochou oleje těstoviny.

Těstoviny podáváme zalité rajčatovou omáčkou a posypané strouhaným sýrem.

### **Těstoviny se sójovým masem v rajčatové omáčce**

*Počet porcí: 3*

- tvrdý sýr: 100 g
- sójový granulát: 50 g
- těstoviny: 300 g
- rajčata: 4 ks
- rajčatová omáčka na těstoviny: 400 g
- bujón: 1 ks
- olej
- sůl

Ve vroucí vodě s bujónem uvaříme sójový granulát. Ten po odstavení z plotny slijeme, případně i trochu vodu vymačkáme.

Mezitím uvaříme ve vroucí vodě s trochou oleje těstoviny a v dalším hrnci ohřejeme rajčatovou omáčku, do které vmícháme na kousky nakrájená čerstvá rajčata. Krátce povaříme a vmícháme sójové maso.

Podáváme tak, že omáčkou na talíři zalijeme těstoviny a posypeme strouhaným sýrem.

## Sekce 3

# Luštěniny

### Čočka s vejcem

*Počet porcí: 2*

- vejce: 2 ks
- čočka: 250 g
- cuketa: 1-2 ks
- máslo
- saturejka
- oregáno
- pepř
- sůl

Čočku předem namočíme alespoň na dvě hodiny do vody. Poté vaříme na mírném ohni, dokud není dostatečně měkká.

Mezitím vložíme vejce do teplé vody, přivedeme k varu a vaříme na tvrdo 10 minut. Také oloupeme cuketu, nakrájíme ji na kousky a dáme dusit, dokud nezměkne. Poté vodu slijeme, přidáme dva oříšky másla, sůl a trochu oregána.

Když je i čočka měkká, slijeme ji, smícháme s několika oříšky másla, saturejkou, osolíme a mírně opepríme. Oloupeme vejce a podáváme.

### Hrách a kroupy

*Počet porcí: 4*

- kroupy: 250 g
- hrách: 250 g
- česnek: 4 stroužky
- majoránka
- sůl

Hrách předem namočíme alespoň na 8 hodin do vody. Poté jej slijeme a v neslané vodě uvaříme do měkka. V jiném hrnci uvaříme ve slané vodě kroupy a obě přísady smícháme. Ochutíme prolisovaným nebo utřeným česnekem a majoránkou a případně dosolíme.

Hrách a kroupy podáváme posypané do zlatova osmaženou cibulkou.

*Součástí receptu*

- Cibulka osmažená do zlatova (strana 41)

### Tofu se zeleninou a kuskusem

*Počet porcí: 2*

- tofu: 200 g
- mražená zelenina: 400 g
- máslo
- sůl

Mraženou zeleninu podusíme dostatečně dlouho, aby rozmrzla a změkla, osolíme ji a vmícháme oříšek másla. Ohřejeme tofu a podáváme dohromady s kuskusem.

Druh tofu volíme podle chuti, případně je možné jej nahradit tempehem.

*Součástí receptu*

- Kuskus (strana 26)

### Bramborový cizrnový guláš se seitanem

*Počet porcí: 4*

- seitan: 200g
- brambory: 400g
- cizrna: 200g
- polohrubá mouka
- cibule: 1 ks
- rajčatový protlak: 70 g
- olej
- sladká paprika
- tymián
- saturejka
- chilli
- sůl

Předem namočíme cizrnu alespoň na 12 hodin do vody, uvaříme ji do měkka a slijeme.

V jiném hrnci zpěníme na oleji na drobno nakrájenou cibuli. Když je hotová, zaprášíme ji moukou, kterou lehce osmahneme, a pak přisypáme ještě trochu sladké papriky. Tu však osmahneme jen krátce, aby nezhořkla. Poté vsypeme oloupané a nadrobno nakrájené brambory, zalijeme je vodou, osolíme, promícháme a vaříme.

Když jsou brambory měkké, případně i mírně rozvařené, vmícháme seitan nakrájený na kostičky a uvařenou cizrnu. Ochutíme rajským protlakem, trochou chilli, saturejkou a tymiánem, případně znovu sladkou paprikou a solí. Dobře promícháme a je-li guláš příliš řídký, zahustíme jej ještě trochou mouky. V tom případě jej ještě chvíli povaříme. Poté můžeme podávat.

### Guláš ze sójového masa

*Počet porcí: 4*

- sójové kostky: 100 g
- polohrubá mouka
- cibule: 1 ks
- bujón: 1 ks
- olej
- gulášové koření
- sladká paprika
- majoránka
- pepř
- sůl

Na rozpáleném oleji zpěníme na drobno nakrájenou cibuli a chvíli před tím, než je hotová, přidáme také trochu mouky a sladké papriky. Papriku ovšem osmahneme opravdu jen krátce, aby nezhořkla.

Dále vlijeme více vody, vsypeme sójové kostky a přidáme bujón. Vaříme, dokud nejsou kostky měkké.

Poté zahustíme trochou mouky a dochutíme gulášovým kořením, majoránkou a pepřem, případně i solí a znovu sladkou paprikou.

Podáváme s rýží.

### **Rizoto se sójovým masem**

*Počet porcí: 4*

- sójové kostky: 100 g
- rýže: 250 g
- mražená zelenina: 400 g
- bujón: 1 ks
- máslo
- oregáno
- kurkuma
- sůl

Rýži propláchneme ve studené vodě a dáme ji vařit do osolené vroucí vody. Přidáme trochu kurkumy, aby byla rýže žlutá, a vaříme až do jejího změknutí.

Mezitím připravíme sójové kostky tak, že je spolu s bujónem dáme vařit asi na 10 minut, a když jsou měkké, slijeme je.

Mezitím také dáme do dalšího menšího hrnce dusit mraženou zeleninu a dusíme ji až do jejího změknutí. Poté ji dochutíme několika oříšky másla, oregánem a osolíme.

Nakonec obsah všech tří součástí smícháme a můžeme podávat.

## Sekce 4

# Bramborová jídla

### Brambory s tvarohem

*Počet porcí: 2*

- tvrdý tvaroh: 200 g
- brambory: 500 g
- máslo
- pažitka
- kmín
- sůl

Oloupané a nakrájené brambory, nejlépe nové, uvaříme ve slané vodě s kmínem. Nastrouháme tvrdý tvaroh a rozpustíme trochu másla. Uvařené brambory podáváme tak, že je na talíři posypeme tvarohem, pažitkou a omastíme, případně doplníme zeleninovým salátem.

### Škubánky

*Počet porcí: 4*

- tvrdý sýr: 200
- brambory: 750 g
- polohrubá mouka
- máslo
- sůl

Oloupané a nakrájené brambory vaříme ve slané vodě bez kmínu do poloměkka asi čtvrt hodiny. Poté si hrnek vody odlijeme bokem a další část slijeme, aby brambory zůstaly ponořeny jen asi do poloviny.

Brambory zasypeme moukou, aby byly zakryté, přiklopíme a necháme na mírném ohni ještě asi čtvrt hodiny s moukou propařit.

Nakonec rozštoucháme směs co nejméně dohladka a je-li moc hustá, doředíme odlitou vodou.

Škubánky odkrajujeme polévkovou lžící a podáváme posypané sýrem a zalité máslem. Případně místo sýra nasladko s mákem a cukrem.

### Opečánky

*Počet porcí: 1*

- tvrdý sýr
- olej



Ze Škubánků - ať již čerstvých nebo zbylých - tvoříme placky, které pozvolna z obou stran opečeme na rozpáleném oleji. Po otočení na druhou stranu položíme na placku plátek sýra a zapečeme.

### *Součásti receptu*

- Škubánky (strana 15)

## Sekce 5

# Zeleninová jídla

### Květákový mozeček

*Počet porcí: 4*

- vejce: 4 ks
- květák: 1 ks
- cibule: 1 ks
- olej
- pepř
- sůl

Nejprve zpěníme na oleji na drobno nakrájenou cibuli a pak přidáme růžičky květáku. Podlijeme je vodou a dusíme, než jsou hodně měkké. Poté je rozmačkáme třeba vidličkou nebo mačkadlem a přidáme vejce. Řádně promícháme a za stálého míchání necháme vejce srazit.

Podáváme s bramborem, můžeme doplnit i trochou kečupu.

### Fazolky na smetaně

*Počet porcí: 3*

- vejce: 3 ks
- smetana ke šlehání: 200 g
- brambory: 750 g
- polohrubá mouka: 1-2 lžíce
- mražené fazolky: 350 g
- cibule: 1 ks
- olej
- sůl

V hrnci zpěníme na drobno nakrájenou cibuli a pak přidáme mražené fazolky, trochu vody, osolíme a dusíme do poloměkka. Poté přidáme smetanu a pro zahuštění trochu mouky rozmíchanou ve vodě, vlijeme k fazolkám a řádně promícháme. Za občasného míchání vaříme do měkka.

Podáváme s vařeným bramborem a vejcem natvrdo.

## Sekce 6

# Houbová jídla

### Houbový kuba

*Počet porcí: 2*

- sušené houby: 50 g
- kroupy: 200 g
- cibule: 1 ks
- česnek: 4 stroužky
- olej
- majoránka
- sůl

Sušené houby předem namočíme na jednu až dvě hodiny do vody. Poté je slijeme, nakrájíme na drobno a vhodíme na zpěněnou cibuli. Podlijeme je trochou vody a dusíme, dokud nejsou měkké.

Mezitím propláchneme kroupy a uvaříme je v osolené vodě do měkka.

Kroupy i houby slijeme, smícháme, ochutíme utřeným nebo prolisovaným česnekem a majoránkou a vsypeme do olejem vylitého pekáčku. Nakonec směs zapečeme v troubě do zlatohněda.

### Plněné žampiony v rajčatové omáčce

*Počet porcí: 4*

- tvrdý sýr: 200 g
- žampiony: 16 větších ks
- rýže: 400 g
- rajčata: 6 ks
- cibule: 1 menší ks
- rajčatový protlak: 100 g
- olej
- oregáno
- pepř
- sůl

Žampiony omyjeme nebo otřeme, nohy odkrájíme, hlavy ponecháme celé a vyskládáme je do olejem vylitého pekáčku vedle sebe spodní stranou klobouků vzhůru. Poté do každého klobouku vložíme kostičku sýra a dáme péct do trouby, dokud žampiony nechytnou hnědou barvu.

Mezitím zpěníme na drobno nahrájenou cibuli a dáme na ní dusit na drobno rozkrájené nohy žampionů. Když jsou žampiony téměř měkké, přidáme na drobno nakrájená rajčata, která

částečně rozvaříme v omáčku. Poté vmícháme rajčatový protlak a dochutíme oregánem a pepřem, případně i solí.

Také mezitím uvaříme ve slané vodě rýži, kterou podáváme jako přílohu. Protože omáčka není příliš tekutá, je možné rýži na talíři pokrýt omáčkou.

## Sekce 7

# Sladká jídla

### Krupicová kaše

*Počet porcí: 2*

- mléko: 1 litr
- dětská krupička: 6 vrchovatých lžic
- máslo
- kakao
- skořice
- cukr: 1-2 lžičce

Nejprve vypláchneme hrnec studenou vodou, aby se příliš nepřipálil, a poté do něj vlijeme mléko. Dokud je ještě mléko studené či vlažné, vmícháme do něj krupičku a opravdu dobře rozmícháme, aby se neutvořily pucky. Poté za stálého míchání přivedeme k varu. Když kaše zhoustne a začne se vařit, tak ji ještě minutu až dvě povaříme, aby krupička nebyla syrová, vmícháme cukr a vlijeme do připravených talířů. Nakonec kaši dochutíme kakaem a skořicí a omastíme plátky másla.

### Žemlovka

*Počet porcí: 3*

- měkký tvaroh: 250 g
- mléko
- rohlíky: 4 ks
- jablka: 4 ks
- máslo
- skořice
- cukr

Tvaroh rozděláme s trochou mléka, osladíme ho a ochutíme skořicí. Oloupeme jablka, zbavíme je jádřinců a nakrájíme je na tenké plátky nebo je na hrubo nastrouháme. Rohlíky také nakrájíme na ne příliš tlusté plátky.

Poté nakrájené plátky rohlíků namáčíme do oslazeného mléka a klademe je do máslem vymazané zapékací misky. Pokud jsou příliš mokré, tak je před vložením do misky ještě vymačkáme. Dále vrstvu rohlíků poklademe plátky jablek, případně na ni vsypeme vrstvu nastrouhaných jablek. Jako další vrstvu rozetřeme rozdělaný tvaroh a poté znovu poklademe vrstvou plátků rohlíků namočených v mléce. Posypeme skořicí a pečeme v troubě, dokud rohlíky nechytnou světle hnědou barvu.

**Sekce III**

**Masová jídla**

## Sekce 8

# Ryby

### Pečený pstruh

*Počet porcí: 2*

- pstruh: 2 ks
- olej
- koření na ryby

V malé mističce rozmícháme trochu koření na ryby v oleji. Touto směsí potom zevnitř i zvenku potřeme vykuchané a očištěné pstruhy. Pečeme na 200°C asi 20 minut.

Podáváme s vařeným bramborem, případně doplníme ještě zeleninou, velmi dobrá je dušená cuketa.

### Pečený losos

*Počet porcí: 2*

- losos: 300 g
- olej
- provensálské koření
- sůl

Filety z čerstvého lososa vložíme do zapékací mísy vylité olejem, mírně osolíme a posypeme provensálským kořením. Pečeme v troubě rozehřáté na 200°C asi 20 minut.

Podáváme s vařeným nebo opečeným bramborem, případně s bramborovým salátem.

## Sekce 9

# Ostatní

### Karbanátky

*Počet porcí: 4*

- mleté maso míchané (vepřové a hovězí): 500 g
- vejce: 1 ks
- ovesné vločky: 100 g
- cibule: 1 ks
- česnek: 4 stroužky
- majoránka
- pepř
- sůl

Ovesné vločky s masem vložíme do mísy. Přidáme vejce, na drobno nakrájenou cibuli, utřený nebo prolisovaný česnek, majoránku, pepř a sůl. Poté směs dobře promícháme a prohněteme rukama.

Z masové směsi formujeme karbanátky, které klademe na vymaštěný nebo pečicím papírem pokrytý plech. Pečeme v troubě rozehřáté na 200°C asi půl hodiny a přibližně v polovině doby pečení je otočíme, aby se z jedné strany příliš nepřipálily.

Podáváme s vařeným bramborem nebo pečivem, můžeme doplnit ještě trochou hořčice či nakrájené cibule.

### Courgette au jambon

*Počet porcí: 2*

- šunka: 16 plátků
- tvrdý sýr: 50 g
- cuketa: 2 mladé ks
- sůl

Cuketky oloupeme a nakrájíme na kousky tak, aby se daly zabalit do plátků šunky - např. příčně na polovinu a každou polovinu po délce na čtyři kusy. Poté je vložíme do hrnce a podusíme do měkka.

Připravené cuketky zabalíme do plátků šunky, vložíme do zapékací mísy, zalijeme bešamelem, který jsme mezitím připravili, posypeme nastrouhaným sýrem a vložíme do rozehřáté trouby. Pečeme, dokud sýr na povrchu trochu nezžhnědne, tedy 20-30 minut.

Podáváme s celozrnným pečivem.

*Součástí receptu*



- Bešamel (strana 41)

**Sekce IV**

**Přílohy**

### **Bramborová kaše**

*Počet porcí: 2*

- mléko: 100 ml
- brambory: 500 g
- máslo
- sůl

Brambory uvaříme ve slané vodě bez kmínu trochu více do měkka. Poté je slijeme, trochu rozmačkáme a postupně přiléváme vlažné mléko podle požadované hustoty a šleháme. Ke konci přidáme trochu másla a došleháme.

### **Bramborový salát**

*Počet porcí: 6*

- vejce: 2 ks
- bílý jogurt: 250 g
- brambory: 800 g
- mrkev: 3 ks
- petržel: 1 ks
- celer: 1 malý kus
- kyselé okurky: 5 ks
- cibule: 1 ks
- majonéza: 250 g
- hořčice: 2 lžičky
- pepř
- sůl

Předem uvaříme kořenovou zeleninu hodně do měkka, brambory ve slupce a vejce a vše necháme vystydnout.

Poté brambory oloupeme a nakrájíme na malé kousky nebo protlačíme přes kolečko s mřížkou. Obdobně nakrájíme nebo protlačíme přes kolečko i kořenovou zeleninu a vejce, na drobno také nakrájíme cibuli a kyselé okurky. Vše smícháme a přidáme jogurt, majonézu, hořčici a řádně a opatrně zamícháme. Nakonec dochutíme pepřem, solí a malým množstvím láku z okurek.

Salát necháme uležet v lednici do druhého dne.

### **Kuskus**

*Počet porcí: 2*

- kuskus: 150 g
- olej
- oregáno
- sůl

Kuskus vsypeme do hrnce a vlijeme do něj lžičku až dvě oleje. Vmícháme trochu vroucí vody, kterou necháme vsáknout, aby kuskus nabobtnal a změkkl. Pokud není kuskus dostatečně měkký, můžeme ještě asi minutu povařit. Osolíme a dochutíme trochou oregána.

### **Těstovinový salát**

*Počet porcí: 4*

- tvrdý sýr: 150 g
- bílý jogurt: 150 g

- těstoviny: 300 g
- paprika: 2 ks
- rajčata: 5 ks
- sterilovaná kukuřice: 200 g
- majonéza: 150 g
- olej
- oregáno
- sůl

Ve slané vodě s trochou oleje předem uvaříme těstoviny a necháme je vystydnout. Nejlépe je ještě během chladnutí občas promícháme, aby se neslepily.

Poté nakrájíme na kousky papriky a rajčata a spolu s kukuřicí, majonézou, jogurtem a na hrubo nastrouhaným tvrdým sýrem je přidáme k těstovinám. Řádně promícháme a dochutíme trochou oregána.

Salát není nutné podávat jako přílohu, pokud přidáme více sýra, je možné jej podávat i samostatně.

Sekce V

Saláty

## Sekce 10

# Velké míchané saláty

### Šopský salát

*Počet porcí: 3*

- balkánský sýr: 200 g
- paprika: 2 ks
- rajčata: 5 ks
- salátová okurka: 1 ks
- olivový olej
- balsamico
- bazalka

Zeleninu nakrájíme na menší kousky a smícháme v míse. Na drobno nakrájíme balkánský sýr a přimícháme. Salát můžeme obměnit nahrazením balkánského sýru nivou. Dochutíme olivovým olejem, balsamicem a bazalkou. Podáváme s celozrnným pečivem.

### Rajčatový salát s mozzarellou

*Počet porcí: 2*

- mozzarella: 200 g
- rajčata: 6-8 ks
- olivový olej
- balsamico
- bazalka
- pepř
- sůl

Rajčata a mozzarellu nakrájíme na kousky a promícháme. Ochutíme olivovým olejem a balsamicem, také trochou pepře a soli. Nakonec poklademe na kousky natrhanými lístky čerstvé bazalky.

## Sekce 11

# Malé zeleninové saláty

### Mrkvový salát

*Počet porcí: 2*

- jablka: 2 ks
- mrkev: 3-4 ks
- citronová šťáva

Mrkev a jablka omyjeme, oloupeme a nastrouháme na jemno. Obě přísady důkladně promícháme, dochutíme citronovou šťávou a můžeme podávat.

Sekce VI

Pomazánky



### Vajíčková pomazánka

*Počet porcí: 10*

- vejce: 6 ks
- tvrdý sýr: 100 g
- bílý jogurt: 80 g
- cibule: 1/2
- majonéza: 100 ml
- hořčice: 2 lžičky
- pepř
- sůl

Vejce uvaříme natvrdo a nahrubo je nastrouháme do větší misky. Vmícháme bílý jogurt, majonézu a nejemno nastrouhaný tvrdý sýr. Poté dochutíme hořčicí, osolíme a podle chuti opepříme. Pokud není pomazánka určená i pro menší děti, můžeme přidat i nadrobno nakrájenou cibuli.

Podáváme s jakýmkoliv pečivem, nejlépe s čerstvým chlebem. Pokud máme možnost, tak i posypané pokrájenou pažitkou nebo čerstvou petrželkou.

### Pomazánka z krabích tyčinek

*Počet porcí: 3*

- krabí tyčinky: 250 g
- bílý jogurt: 200 g
- majonéza: 100 g
- citronová šťáva
- oregáno
- pepř
- sůl

Krabí tyčinky nakrájíme na drobné kostičky a smícháme s jogurtem a majonézou. Dochutíme šťávou z citronu, oregánem, pepřem a případně i mírně osolíme.

Podáváme s celozrnným pečivem, případně ozdobíme čerstvou petrželkou.

**Sekce VII**

**Moučníky**

## Sekce 12

# Buchty

### Hrnkový perník

*Počet porcí: 15*

- vejce: 1 ks
- mléko: 1 hrnek
- polohrubá mouka: 2 hrnky
- olej: 1/3 hrnku
- kakao: 3 lžíce
- skořice
- kypřicí prášek do perníku: 1 ks
- cukr: 1 hrnek

Nejprve smícháme všechny suché přísady. Poté přidáme vejce a olej a postupně přimícháváme mléko až do požadované hustoty. Tekuté těsto řádně promícháme a vlijeme na vymazaný a vysypaný plech, případně na plech pokrytý pečicím papírem. Pečeme na 150 °C asi 20 minut.

Do těsta či nahoru na perník můžeme před pečením přidat vlašské ořechy. Upečený perník můžeme rozkrojit a naplnit marmeládou či shora polít čokoládovou polevou a ozdobit trochou kokosu.

### Nadýchaný perník

*Počet porcí: 15*

- vejce: 2 ks
- mléko: 1 hrnek
- polohrubá mouka: 1 a 1/2 hrnku
- čokoládový pudink: 1 ks
- olej: 1/2 hrnku
- kakao: 3 lžíce
- skořice
- kypřicí prášek do perníku: 1 ks
- jedlá soda: 1 lžička
- rybízová marmeláda: 2 lžíce
- cukr: 3/4 hrnku
- vanilkový cukr: 1 ks

Nejprve smícháme všechny suché přísady. Poté přidáme vejce, olej, marmeládu a postupně přimícháváme mléko až do požadované hustoty. Marmeládu můžeme nahradit povidly. Tekuté těsto řádně promícháme a vlijeme na vymazaný a vysypaný plech, případně na plech pokrytý pečicím papírem. Pečeme na 150 °C asi 20 minut.

Do těsta či nahoru na perník můžeme před pečením přidat vlašské ořechy. Upečený perník můžeme rozkrojit a naplnit marmeládou či shora polít čokoládovou polevou a ozdobit trochou kokosu.

## Sekce 13

# Dorty

### Nepečený piškotový dort

*Počet porcí: 8*

- měkký tvaroh: 250 g
- zakysaná smetana: 600 g
- mléko
- piškoty: 200 g
- banány: 2 ks
- cukr

Zakysanou smetanu smícháme s měkkým tvarohem, rozředíme trochou mléka, osladíme a řádně promícháme. Poté poklademe dno mísy nebo dortové formy piškoty a potřeme vrstvou směsi. Piškoty vyskládáme i podél okraje mísy tak, aby tvořily boční stranu dortu. Poklademe vrstvou banánu nakrájeného na kolečka a opět potřeme vrstvou směsi. Poklademe ještě jednou piškoty, potřeme a ozdobíme zbylým ovocem. Chuť dortu můžeme obměnit i přidáním jiného ovoce, velmi dobré jsou např. kompotované mandarinky.

Hotový dort uložíme alespoň na několik hodin do ledničky a necháme uležet a ztuhnout. Poté můžeme podávat.

## Sekce 14

# Cukroví

### Zázvorové cookies

*Počet porcí: 15*

- špaldová mouka: 450 g
- sušené švestky: 200 g
- olej: 200 ml
- zázvor: 100 g
- citronová šťáva: 4 lžíce
- kypřicí prášek do pečiva: 1 lžička
- med: 2 lžíce
- třtinový cukr: 100 g

Mouku, prášek do pečiva, cukr a na jemno nastrohaný čerstvý zázvor nasypeme do misky a promícháme. Přidáme olej, citronovou šťávu, med a na drobno nakrájené švestky a vypracujeme těsto.

Z těsta tvoříme malé placičky, které klademe na plech pokrytý pečicím papírem a pečeme na 180°C asi 10 minut.

### Kakaové vločkové bochánky

*Počet porcí: 20*

- hladká mouka: 280 g
- ovesné vločky (jemné): 120 g
- máslo: 200 g
- olej: 10 lžic
- kakao
- kypřicí prášek do pečiva: 1,5 lžičky
- třtinový cukr: 200 g

Změklé máslo smícháme s cukrem, utřeme do pěny a postupně vmícháváme olej. Poté přidáme všechny zbylé přísady a pořádně těsto proděláme.

Z těsta děláme malé bochánky, asi centimetr až dva velké, a klademe je na plech pokrytý pečicím papírem. Mezi bochánky necháme dostatečný prostor, protože při pečení mohou zvětšit svůj průměr až na dvojnásobek.

Pečeme na 170°C asi 8 minut. Dáváme si však pozor, abychom bochánky nespálili a vyndali je z trouby včas. Je totiž možné je připálit ještě snáze než jiné cukroví nejen kvůli jejich malé velikosti, ale i kvůli jejich tmavé barvě. Pokud je nevyndáme z trouby již o něco dříve, sundáme je ihned z plechu, abychom je nepřipálili.

### **Skořicové mandlové dukátky**

*Počet porcí: 15*

- hladká mouka: 250 g
- máslo: 200 g
- skořice: 1 lžička
- mandle: 50 g
- třtinový cukr: 80 g

Změklé nebo rozpuštěné máslo smícháme s cukrem. Přidáme mouku, drcené nebo rozmixované mandle a skořici a těsto řádně rukama proděláme. Poté jej uložíme do ledničky, kde jej necháme ztuhnout.

Z těsta tvarujeme malé kuličky, které klademe na pečicím papírem pokrytý plech a rozmačkáváme vidličkou, aby vznikly malé rýhované dukátky.

Pečeme v troubě rozehřáté na 170°C asi 8 minut.

## Sekce VIII

# Nápoje

### **Banánový koktejl**

*Počet porcí: 1*

- mléko: 250 ml
- banány: 1 ks

Banán rozlomíme na několik kusů a vložíme do mísy. Zalijeme mlékem a rozmixujeme.



## Sekce IX

# Omáčky, těsta a jiné přísady

### Bešamel

*Počet porcí: 2*

- mléko
- polohrubá mouka
- máslo: 50 g
- provensálské koření
- pepř
- sůl

Rozpustíme máslo, lehce na něm osmahneme trochu mouky a postupně vmícháváme teplé mléko až do požadované hustoty. Poté dochutíme pepřem a provensálským kořením, případně i osolíme.

### Krém ala šodó

*Počet porcí: 4*

- mléko: 0,75 l
- vanilkový pudink: 1 balíček
- cukr: 1 lžíce
- vanilkový cukr: 1 balíček

V hrnci ohřejeme mléko, část oddělíme do hrnku a rozmícháme v něm pudinkový prášek. Pudink rozmícháme a vlijeme do teplého mléka a za stálého míchání vaříme na mírném ohni do zhoustnutí. Nakonec vsypeme cukr a vanilkový cukr a rozmícháme. Můžeme přidat trochu rumu, pokud nebudeme podávat dětem.

### Jíška z mikrovlnné trouby

*Počet porcí: 1*

- polohrubá mouka
- máslo

Nejprve rozpustíme v mikrovlnné troubě máslo, ovšem pomaleji, ne na plný výkon, ale asi na 70% plného výkonu. Poté vmícháme mouku a dáme ještě asi na 1 minutu zasmažit do mikrovlnné trouby, opět raději ne na plný výkon. Nejlepší je jíšku 1-2 krát během zasmažování zamíchat.

### Cibulka osmažená do zlatova

*Počet porcí: 4*

- cibule: 2 ks
- olej

Na pánvi rozpálíme větší množství oleje. Poté vsypeme na drobno nakrájenou cibuli a zpěníme ji na prudkém ohni. Když začíná barvit, dosmažíme ji na mírném ohni a za stálého míchání do zlatova.

### Rohlíkové kostičky ala rybičky do polévky

*Počet porcí: 4*

- rohlíky: 2 ks
- máslo

Rohlíky nakrájíme na kostičky a na středně rozpálené pánvi rozpustíme trochu másla. Poté přidáme kostičky za stálého míchání je osmažíme dokřupava.

Kostičky servírujeme ke krémovým polévkám jako dýňová nebo hrášková atp. pro přisypání podle chuti.

### **Šlehačka**

*Počet porcí: 4*

- smetana ke šlehání: 200 g
- cukr: 1 lžička

Do vyšší misky vlijeme dobře vychlazenou smetanu ke šlehání a osladíme. Šleháme maximálně několik minut nejprve méně intenzivně, postupně však zvyšujeme otáčky. Ke konci na intenzitě opět ubereme.

Nešleháme příliš dlouho, aby se ze šlehačky nezačalo tvořit máslo. Správně ušlehanou šlehačku poznáme tak, že když šlehací metlu vytáhneme, šlehačka se již táhne za metlou a utvoří špičku.