

Batátová kaše

Suroviny:

Batáty, máslo, česnek, sůl, citrónová šťáva

Pracovní postup:

Batáty oloupeme a nakrájíme na kostky. Dáme vařit do menšího množství studené osolené vody hodně doměkka. Uvařené batáty i se zbylou vodou rozmačkáme, přidáme prolisovaný česnek a máslo. Podle chuti osolíme.

Jarní polévka minestrone s těstovinou rýží

Suroviny:

Prorostlá slanina, olivový olej, česnek, loupaná rajčata, mladá cuketa, jarní cibulka, karotka, zelené fazolky, zelený hráček, voda, sůl, pepř, těstovinová rýže, nasekaná petrželka, parmezánové hobliny

Pracovní postup:

Slaninu nakrájíme na kostičky a v hrnci na rozehřátém oleji osmahneme, přisypeme pokrájený česnek a necháme zesklovatět. Rajčata rozkrojíme, vyjmeme semínka a nakrájíme na kousky, omytou cuketu nakrájíme na nudličky, cibulku nakrájíme na tenká kolečka. Mrkev nakrájíme na drobné kostičky. Všechnu pokrájenou zeleninu mimo rajčat vložíme do polévkového základu a společně orestujeme. Zalijeme vroucí vodou a necháme společně povařit. Můžeme použít Knorr Zeleninový bujón. Polévku vaříme na mírném ohni cca 8 minut a nakonec přidáme nakrájená rajčata a ještě krátce povaříme. Polévku stáhneme z ohně, vmícháme uvařenou těstovinovou rýži a petrželku. Při podávání posypeme parmezánem. Polévka má být hodně hustá.

Dušená mrkev s tofu

Suroviny:

Mrkev, uzené tofu, cibule, pórek, sůl, drcený kmín, sušený rozmarýn, zelená petrželka, olivový olej

Pracovní postup:

Mrkev očistíme a nakrájíme na kolečka, pórek na malé kousky, tofu na kostičky a cibuli na čtvrtkolečka.

Na rozpáleném oleji zpěníme cibuli, přidáme tofu a smažíme do mírného zezlátnutí. Potom přisypeme mrkev a pórek. Osolíme, okmínujeme a přidáme špetku rozmarýnu. Pod pokličkou dusíme doměkka- cca 20 minut. Na talíři posypeme petrželkou a podáváme s pečivem.

Špenátový kuskus

Suroviny:

Kuskus, listový špenát, anglická nebo Váhalova slanina, cibule, olej, sůl, mletý pepř, muškátový květ, česnek, smetana ke šlehání, strouhaný sýr- Niva, Pecorino

Pracovní postup:

Kuskus připravíme podle návodu a obalu. Můžeme použít vroucí vývar, ale postačí voda. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a necháme zesklovatět, potom přidáme pokrájenou slaninu. Přisypeme očištěný, spařený listový špenát, který dochutíme nasekaným česnekem, solí, pepřem a muškátovým květem podle chuti. Přidáme smetanu a dusíme doměkka. Hotový kuskus smícháme se špenátovou směsí a posypeme sýrem.

Litevský studený boršč

Suroviny:

Kefír, voda, zakysaná smetana, kopr, jarní cibulka, červená řepa, natvrdo uvařená vejce, uvařené brambory, salátová okurka,

Pracovní postup:

Řepu uvaříme ve slupce doměkka, necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme. Z uvařených vajec vyjmeme žloutky a promícháme je s nasekaným koprem, a s natí z jarní cibulky. Osolíme a přidáme nasekaný vaječný bílek. Opět promícháme. Uvařené brambory nakrájíme na kostičky, přidáme neoloupanou na kostičky nakrájenou okurku. Směs přidáme k ostatním surovinám, spolu s nastrouhanou řepou, promícháme. Přidáme zakysanou smetanu, kefír a vodu. Vody použijeme tolik, jak řídký boršč budeme chtít.

Zelený koláč

Suroviny:

Brokolice, vejce, sůl, pepř, polohrubá mouka, prášek do pečiva, granulovaný česnek
Mrkev, tvaroh, sůl, pepř, kari, hořčice, nat'ová cibulka, vejce uvařené natvrdo

Pracovní postup:

Pokrájenou brokolici nasypeme do hrnce s vařící vodou a 5 minut povaříme. Slijeme a na cedníku propláchneme studenou vodou. Vychladlou a okapanou brokolici smícháme s celými vejci, osolíme, opepříme a ponorným mixérem rozmixujeme dohladka. Vmícháme mouku, prdopeč a česnek.

Těsto rozetřeme do vymazané a vysypané formy a pečeme při 190°C cca 25 minut. Koláč podáváme s mrkvovou pomazánkou.

Mrkev očistíme a nastrouháme najemno, vejce nastrouháme také. Přidáme tvaroh, nadrobno pokrájené bílé části cibulek, hořčici, kari a umícháme dohladka. Dochutíme solí a pepřem.

Zelený koláč ozdobíme pomazánkou a dozdobíme zelenou částí cibulky

Jablečno-pórková pomazánka

Suroviny:

Pórek, jablka, sůl, bílý pepř, citrónová šťáva, zakysaná smetana, majonéza

Pracovní postup:

Pórek nakrájíme najemno, jablka nahrubo nastrouháme, zakapeme šťávou z citrónu, osolíme, opepříme a smícháme se smetanou a majonézou

Okurková pomazánka

Suroviny:

Tvaroh, nahrubo nastrouhaná salátová okurka, kopr, česnek, cibule, sůl

Pracovní postup:

Tvaroh smícháme se solí, nasekaným koprem, lisovaným česnekem a jemně nakrájenou cibulí. Nakonec vmícháme nastrouhanou okurku

Ředkvičková pomazánka s uherákem

Suroviny:

Žervé, ředkvičky, tavený sýr s klobásou, sůl, pepř, uherák (Poličan, Herkules)

Pracovní postup:

Ředkvičky a salám nakrájíme najemno. V míse utřeme žervé se sýrem a vmícháme pokrájenou ředkvičku se salámem. Osolíme, opeříme a mažeme na pečivo

Zelný salát s mrkví a hořčicí

Suroviny:

Hlávka bílého zelí, mrkev, cibule, petrželová nať, sůl, drcený kmín, olivový olej, ocet, cukr, dijónská hořčice

Pracovní postup:

Zelí nakrouháme na jemné nudličky, osolíme, okmínujeme a důkladně promačkáme.

Nastrouháme mrkev, cibuli nakrájíme na jemná půlkolečka a petržel nasekáme.

Připravené suroviny přidáme k zelí, dochutíme solí, octem, cukrem a hořčicí. Důkladně promícháme a necháme uležet.

Sekaná z cukety

Suroviny:

Cuketa, nastrouhaný sýr eidam, vejce, měkký salám na kostičky, cibule, prdopeč, hrubá mouka, majoránka, česnek sůl, olej, vegeta, petrželová nať

Pracovní postup:

Oloupanou cuketu nastrouháme nahrubo, vodu slijeme, přidáme nastrouhaný sýr, žloutky z vajec, na kostičky nakrájený salám, najemno nakrájenou cibuli, mouku, prdopeč, okořeníme solí majoránkou, prolisovaným česnekem, jemně posekanou petrželkou a vegetou. Přidáme olej. Z vaječných bílků vyšleháme tuhý sníh a přidáme ke směsi. Směs nalijeme do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku. Přikryté alobalem pečeme dozlatova.

Mrkvové řezy z Poděbrad

Suroviny:

Mrkev, moučkový cukr, vejce, olej, polohrubá mouka, prášek do pečiva, mohou být i oříšky.

Pracovní postup:

Mrkev najemno nastrouháme. Cukr utřeme s vejci, přidáme mrkev, olej a prosátou mouku s práškem. Těsto rozetřeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech a v troubě vyhřáté na 150°C upečeme. Upečené řezy buď pocukrujeme, nebo potřeme červenou marmeládou a posypeme kokosem.