

## TPP cvičení – sobota

### 1. Salát s avokádem, jakonem a hořčičnou zálivkou



**1 ks** směs listových salátů  
**100 g** polníček  
**2 ks** zralá avokáda  
**250 g** cherry rajčátka  
**svazek** ředkvičky  
**1 jakon**

**Zálivka:**  
**70 ml** extra panenský olivový olej  
**25 ml** červený vinný ocet  
**1 lžička** dijonské hořčice  
**1 ks** malá šalotka  
mořská sůl, čerstvě namletý pepř

#### Postup:

Připravte si zálivku. Všechny přísady kromě šalotky dejte do sklenice se šroubovacím uzávěrem a dobře protřepejte. Na závěr do zálivky přidejte nadrobno pokrájenou šalotku, promíchejte a odložte stranou do doby, než budete salát servírovat.

Avokáda rozkrojte na poloviny, odstraňte pecky, oloupejte je a nakrájejte na plátky. Saláty a polníček omyjte a osušte. Jakon oloupejte a nastrouhejte nebo jemně nakrájejte.

Listy salátu natrhejte do mísy, přidejte plátky avokáda a omytá a rozpůlená cherry rajčátka. Ředkvičky omyjte a nakrájené na plátky přidejte do mísy s ostatní zeleninou. Promíchejte.

Před podáváním přelejte salát připravenou zálivkou, opatrně promíchejte a rozdělte na jednotlivé porce.

### 2. Polévka z topinambur

**650 g** jeruzalémských artyčoků - topinamburů  
**50 g** másla  
**1** jemná cibule šalotka  
**2 - 3** stroužky česneku  
**1 litr** kuřecího nebo zeleninového vývaru  
sůl, barevný pepř  
čerstvá listová petržel  
podle chuti strouhaný parmazán



Hlízy topinambur dobře omyjte a oloupejte, odstraňte všechna hnědá očka a skvrnky. Nakrájejte na hrubší kousky. Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte najemno. Ve větším hrnci rozehejte máslo (nebo olivový olej) a přidejte cibuli a česnek, lehce osmahněte, dejte však pozor, aby cibule nezžhnědly. Přidejte topinambury a dále pokračujte v restování asi tak 10 minut. Poté přidejte nejlépe horký kuřecí vývar a nechte vařit asi 25 minut, než topinambury změknu. Opatrně rozmixujte na hladkou směs. Ochuťte solí a čerstvým pepřem. Polévka nejlépe chutná s plnou hrstí čerstvě nakrájené petrželové natě nebo například s čerstvě ugrilovanými hlavičkami zeleného chřestu. Případně můžete podávat jen s čerstvě nastrouhaným parmazánem.

### 3. Kuřecí roláda se žampiony

- 1 kuře, vykostěné
- 200 g kvalitní šunky (bezlepkové)
- 300 g másla
- 6 žampionů, nakrájených na kousky
- 1 celý pórek, nakrájený na proužky
- sůl a pepř, špetka kmínu
- 3 vejce, jemně našlehaná



#### Postup:

Na polovině másla opečte žampiony, přidejte pórek, trochu osolte a opepřete. Pak přilijte osolená vejce a míchejte, až mírně ztuhnou. Směs nechte vychladnout. Troubu předehřejte na 180 °C. Zatím položte vykostěné kuře stranou bez kůže nahoru, osolte ho a pokladte plátky šunky. Vejce se žampiony a pórkem rovnoměrně rozetřete na šunku a srolujte s masem do rolády. Svažte ji kuchyňským provázkem nebo zpevněte párátky nebo nití, aby se při pečení nerozevřela. Roládu položte do zapékačské misky, osolte, okmínujte, pokladte plátky zbývajícího másla, zakryjte poklicí či alobalem a dejte do trouby. Pečte asi hodinu, občas podlijte šťávou z výpeku. Nakonec roládu dopečte dozlatova bez poklice. Jako příloha se hodí rýže nebo bramborová kaše.

### 4. Příloha I. Zeleninová rýže

- 600 g rýže
- 1 ks větší mrkve
- 1 lžička nasekané petrželky
- 1 ks cibule
- 900 ml vody, sůl



#### Postup:

Na másle zpěníte nakrájenou cibuli. Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev. Duste do měkka. Podušenou směs a čerstvou nasekanou petrželku promíchejte s uvařenou rýží a podávejte jako přílohu.

**Vaření rýže:** Troubu rozpalte na 160° C. Vodu, rýži a sůl dejte do hrnce a přiveďte k varu. Promíchejte, snižte plamen a hrncem přikryjte. Vařte na mírném plameni 15 minut. Vypněte troubu a vložte do ní hrncem s rýží přiklopený pokličkou. Rýži nechejte ve vypnuté troubě 20 minut. Pak rýži nakypřete vidličkou.

## 5. Příloha II. Zelený hrášek s kurkumou a chilli

500 g zmrazeného zeleného hrášku  
lžička mleté nebo strouhané kurkumy  
130 g másla  
2 lžičky mletého koriandru  
2 střední cibule  
6 zrněk černého pepře  
Chilli podle chuti



Kurkumu i hrášek restujte na rozpuštěném máse tři minuty za nízké teploty. Okořeňte mletým koriandrem, pepřem a solí, zamíchejte. Přisypte cibuli nakrájenou na prstýnky. Znovu opékejte asi minutu. Podlijte lžící vody, přikryjte a dusíte doměkka. Voda se musí odpařit. Podávejte teplé jako přílohu.

## 6. Roláda s mascarpone, ovocem a bylinkami

6 vajec  
6 lžic bezlepkové mouky  
6 lžic krupicového cukru, (nebo sladidla stévie)  
1 lžice stolního oleje

Jahodová marmeláda (dia marmeláda)  
Smetana ke šlehání



### Postup:

Oddělte žloutky od bílků. Vyšlehejte nejdřív bílky, postupně přidávejte cukr, až je z toho pevný sníh, pak postupně zašlehejte žloutky. Po zašlehání žloutků opatrně vmíchejte bezlepkovou směs a nakonec přidejte lžici oleje. Pečete při 180°C zhruba 10 minut. Po upečení nechte vychladnout, promažte marmeládou, ušlehanou smetanou, pokladte kousky např. jahod a smotejte. Ozdobte smetanou, jahodami, snítkou máty, meduňky nebo bazalky.

**Mišpule (Mespillus germanica) – ochutnávka mišpulové zavařeniny**

**Papričky (Capsicum CHILLI) – ochutnávka**

**Bylinky dle nabídky – použití podle jednotlivých receptů, preferencí.**

## TPP cvičení - neděle

### 7. Salát Waldorf s jakonem

- 1 větší jakon
- 2 jablka
- 1 menší celer nebo půlka velkého, na kostičky
- 1 hrst vlašských ořechů, sekané
- 1 trs tmavého hroznové víno, bobule překrojené napůl,
- majonéza nebo majonézová zálivka
- hlávkový salát k podávání
- jablečný ocet, cukr a sůl na povaření celeru



Celerové kostičky povaříme v osolené vodě a jablečným octem a cukrem. Necháme vychladnout. Jakon nakrájíme na plátky nebo nastrouháme na hrubém struhadle. Vše smícháme a polijeme zálivkou. Podáváme na listu hlávkového salátu.

### 8. K podávání: slaná vafle z fermentovaných vloček

200g ovesných vloček namočte přes noc do 300 ml mléka. Druhý den přidejte 2 vejce, případně koření (skořice), špetku soli. Připravte vafle ve vaflovači.



### 9. vývar s domácími nudlemi a zeleninou

0,5 kg hovězího krku či jiného vhodného hovězího  
1 velká

ky

, ale v celku

list, sůl



#### K podávání

- 1 mrkev natenko
- 2 celeru, na te plátky
- 50 g mraženého hrášku
- petrželky

**Na nudle:**

90–100 g mouky (podle vejce)  
1 vejce

, zalijte 3 litry vody a osolte. Přiveďte k varu, a sbírejte pě 2 hodiny, aby maso změklo.  
Připravte nudle: Na vál nasypete mouku, doprostřed udělejte důlek a do něj rozklepnete vejce.  
Z . Rozložte je na č . pláty nakrájejte na proužky 4–5 cm a naskládejte je na sebe. Ostrým nožem krájejte co nudličky. Vhazujte je do vody a cca 5 minut (nebo podle chuti) vařte.

, úhledně nakrájejte maso  
, vařte asi 5 minut

## 10. Svíčková na smetaně

**1 kg** hovězí svíčkové

**50 g** slaniny

**50 g** másla

**200 g** kořenové zeleniny

**100 g** cibule

**1 ks** jablko

**30 g** hořčice

**100 ml** bílého vína

**50 ml** citronové šťávy

**750 ml** hovězího vývaru

**100 g** hladké mouky

**500 ml** smetany

olej, sůl, ocet

celý pepř, nové koření, bobkový list

**Postup:**

Svíčkovou prošpikujte, osolte a v hrnci na oleji ze všech stran zprudka opečte. Maso dejte stranou, v hrnci rozškvařte zbytek slaniny, přidejte máslo, nakrájenou zeleninu, cibuli a koření, přidejte nakrájené jablko a nechte zkaramelizovat. Poté přidejte hořčici, zamíchejte, podlijte vínem a citronovou šťávou, asi dvě minuty povařte.

Do základu vraťte opečené maso, podlijte vývarem a duste doměkka. Během dušení maso obračejte, přelévejte šťávou, případně podlévejte vývarem. Když je maso měkké, vyjměte je, šťávu svařte na poloviční množství a zahustěte moukou rozmíchanou ve smetaně (ne v BLP variantě, BLP mouka). Za stálého míchání provařte, dochuťte a propasírujte.

Podávejte s kouskem bio citronu, smetanou a brusinkami nebo divokou arónií.

## 11. Rychlý houskový knedlík se špaldovou moukou

**300 g** hrubé mouky  
**200 g** špaldové mouky  
**6** starších celozrnných rohlíků  
**2-3** vejce  
**½** prášku do pečiva bez fosfátů  
voda, sůl



### Postup:

Do mísy vsypeme mouku a přidáme vejce. Do předložených surovin napustíme vodu a dobře je promícháváme - vody přidáme tolik, aby vzniklo řídké těsto. Mezitím uvedeme k varu osolenou vodu v přiměřeně velkém hrnci. Po promíchání řídkého těsta nasypeme do něho již připravené na kostičky nakrájené ze starších rohlíků. Kousky rohlíků do těsta zamícháme, aby se dobře těstem obalily a částečně vsákla i tekutinu z řídkého těsta a tím se zahustila na patřičnou míru. Z této směsi vytvoříme knedlíky pomocí mokrých dlaní. Vytvarovanou, uhlazenou hmotu stiskneme a vhodíme do vroucí osolené vody. Vaříme asi 20 minut.

## 12. Čokoládové brownies z fazolí s kdoulovým rozvarem

1 plechovku červených fazolí ve slaném nálevu  
2 velké zralé banány  
80 g medu  
4 polévkové lžíce kokosového oleje  
30 g ovesných vloček (nebo jiných)  
30-40 g kvalitního kakaa  
1 čajová lžička skořice  
1 čajová lžička prášku do pečiva bez fosfátů  
špetka soli



### Postup:

Oloupejte změkklé banány a nakrájejte na kolečka. Fazole propláchněte vodou. Obojí nasypete do mísy a nejlépe šťouchadlem na brambory rozmačkejte na kaši. Potom postupně přidávejte med, mírně zahřátý olej, vločky, kakao, skořici, prášek do pečiva i trošičku soli. Všechny ingredience pořádně prošťouchejte nebo vymixujte, aby se ti vytvořilo husté těsto. Předehřejte si troubu na 180°C. Do malého pekáčku, nebo nějaké jiné menší formy, vložte pečicí papír. Rozetřete těsto a pečte asi 30 minut. Podávejte ještě vlažné přelité kdoulovým rozvarem s trochou šlehačky.

## 13. Kdoulový rozvar

5-6 kdoulů oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na plátky či kostky. Vařte doměkka v 1 l vody spolu se šťávou z 1 citrónu a 15 polévkovými lžicemi hnědého cukru. Dochutěte hřebíčkem a skořicí.

