Evropská unie
Fond evropské pomoci nejchudším osobám
Operační program potravinové a materiální pomoci

MPSV

ÚSPORNÁ KUCHAŘKA

Tipy a triky, jak šetřit potraviny, peněženku i planetu
Polévky • Hlavní jídla • Sladká jídla • Pomazánky a pečivo
Záchranářské recepty

Slezská diakonie
Přinášíme světlo do života potřebným

INSTITUT CIRKULÁRNÍ EKONOMIKY

Sekce výživy + nutriční péče

Zachraň jídlo

Evropská unie
Fond evropské pomoci nejchudším osobám
Operační program potravinové a materiální pomoci

Spolufinancováno z Fondu evropské pomoci nejchudším osobám prostřednictvím Operačního programu potravinové a materiální pomoci

Užitečné odkazy:

www.fead.mpsv.cz
www.incien.org
www.sekce-vnp.cz
www.zachranjidlo.cz

ISBN 978-80-7421-146-1

Milé kuchařky a milí kuchaři,

díky internetu a televizi můžeme v současné době nahlédnout do rozličných kuchyní celého světa a sledovat napjatá dramata postav kmitajících mezi prskajícími pánvemi, oblaky páry a talíři načančaných dobrot. V novinách a časopisech narazíme na kulinářské rubriky doprovázené fotografiemi rafinovaně naaranžovaných laskomin. Každá větší vesnice má svůj gastro či food festival. Může se tedy zdát, že tisknout další kuchařku je jen plýtvání energií a penězi.

Tato kuchařka jde ale tak trochu proti proudu. Nenajdete v ní žádné tajemné pojmy ani exotické ingredience, k přípravě pokrmů nebudete potřebovat hi-tech laboratoř ani pokročilé magické schopnosti.

Naše kuchařka je tu prostě pro ty, kteří si chtějí z dostupných surovin uvařit něco jednoduchého a chutného k snědku.

Dobrou chuť vám přeje Slezská diakonie

Před Vánocemi 2015 začalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s řadou partnerských organizací rozdávat potřebným lidem potravinovou a materiální pomoc. Když jsme společně s pomáhajícími organizacemi sestavovali seznam potravin, které v rámci projektu zamíří k lidem v nouzi, pokusili jsme se pamatovat na všechny, nejen např. na lidi bez domova, ale i na rodiny s dětmi. A tedy i na domácnosti, které ocení nejen hotové výrobky, ale i suroviny, z nichž si budou moci vařit či péct samy.

Nápad našich kolegů ze Slezské diakonie, mít kuchařku, podle které by ze surovin nabízených v rámci našeho Operačního programu potravinové a materiální pomoci (OP PMP) bylo možné připravit co nejširší škálu pokrmů, nás okamžitě nadchnul. Kuchařka nabízí různé kombinace potravin, tím přináší větší pestrost, pomáhá efektivnějšímu využití potravin, je prevencí plýtvání. Většina fotografií vznikla v rámci workshopu Slezské diakonie, kde se učí lidé vařit.

Díky spolupráci s Institutem cirkulární ekonomiky, se Sekcí výživy a nutriční péče a s iniciativou Zachraň jídlo pak čtenář najde i užitečné tipy a triky, jak ušetřit, neplýtvat a maximálně využít potraviny. Věděli jste třeba, že „minimální datum spotřeby" a datum „spotřebujte do" není totéž? My také ne, ale nyní to díky této publikaci víme a i Vám to pomůže nakládat s potravinami hospodárněji.

Jsme proto velmi rádi, že spolu s potravinovou pomocí může k řadě těch, kteří to ocení, doputovat i tato užitečná kuchařka.

Realizační tým Operačního programu potravinové a materiální pomoci, MPSV

Obsah

Tipy a triky, jak šetřit potraviny, peněženku i planetu ... **3**
Tipy a triky, jak skladovat potraviny v ledničce ... 4
Jak skladovat ovoce ... 5
Jak na zeleninu ... 5
Ostatní ... 5
Výživové okénko ... 6
Polévky ... **7**
Čočková polévka ... 8
Drožďová polévka ... 8
Fazolová polévka ... 9
Gulášová polévka ... 9
Hrachová polévka ... 10
Rajská polévka ... 10
Zeleninová polévka ... 11
Domácí nudle ... 11
Drožďové knedlíčky ... 12
Kapání do polévky ... 12
Hlavní jídla ... **13**
Čočka na kyselo ... 14
Čočková sekaná ... 14
Čočkové karbanátky s bramborovou kaší ... 15
Čočkový salát ... 16
Fazolový guláš ... 17
Hrachová kaše ... 18
Hrnkový knedlík ... 18
Langoše ... 19
Masové placičky ... 19
Rajská omáčka s rýží a masovými kuličkami ... 20
Rizoto s hovězím masem ... 22
Rýže na sladko ... 23
Těstoviny na sladko ... 23
Boloňské špagety ... 24
Těsto na domácí pizzu ... 25
Těstoviny s tuňákem ... 25
Těstovinový salát s tuňákem ... 26
Zapékané brambory s vepřovou konzervou ... 27
Zapékané těstoviny ... 27
Špagety s rajskou omáčkou ... 28
Sladká jídla ... **29**
Bezpracný perník ... 30
Jablečný dort s piškoty ... 30
Buchty plněné marmeládou ... 31
Jogurtový koláč ... 32
Kynuté muffiny s kakaovým pudinkem ... 32
Mramorová buchta ... 33
Olejová bábovka ... 34
Palačinky s marmeládou ... 35
Lívance s marmeládou ... 36
Rafaelo buchta ... 36
Pomazánky a pečivo ... **37**
Čočková pomazánka ... 38
Drožďová pomazánka ... 38
Fazolová pomazánka ... 39
Paštiková pomazánka ... 39
Pomazánka z masové konzervy ... 40
Tuňáková pomazánka ... 41
Tvarohová pomazánka s jarní cibulkou ... 41
Celozrnný chléb ... 42
Domácí rohlíky ... 43
Kmínový chleba ... 44
Záchranářské recepty aneb tipy ze Zachraň jídlo ... **45**
Vývar ze zeleninových zbytků ... 47
Chlebová buchta s čokoládou ... 48
Strouhankové noky ze zapomenutého chleba ... 48

Tipy a triky, jak šetřit potraviny, peněženku i planetu

Chcete vědět, jak správně uskladnit potraviny, aby vydržely déle a díky vhodnějším podmínkám měly lepší chuť? Jak předcházet potravinovému odpadu? Přečtěte si tipy od Institutu cirkulární ekonomiky, možná vás některé rady překvapí!

1. **„Minimální datum spotřeby“ a datum „spotřebujte do“ není to samé!** Nevyhazujte jídlo, které je označené minimálním datem spotřeby – často vydrží mnohem déle. Pečlivě se podívejte, nejprve ochutnejte a dejte na své smysly. Jídlo, které je správně uchováváno dle návodu, není nijak nebezpečné, ani pokud je datum minimální spotřeby prošlé. Nezaměňujte „datum spotřeby" a „datum minimální trvanlivosti".

Datum spotřeby je doba, do které je potravina zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná. Po vypršení lhůty minimální trvanlivosti je potravina zdravotně nezávadná a poživatelná, ale její jakost se může změnit.

2. **Když vaříte jídlo, myslete na to, kolik ho sníte a jestli chcete, aby vám zbylo také na později.** Nebo uvařte hodně a jednotlivé porce zamrazte v plastových krabičkách.

3. **Oschlé části sýra můžete odkrojit, zamrazit** a použít do nákypu, koláče nebo pizzy.

4. **Kompostujte!** Díky kompostování si můžete vytvořit kvalitní substrát, který poslouží jako hlína pro bylinky či jinou zeleninu pěstovanou na zahrádce či na balkoně. Bioodpady tak můžete opět využít a vrátit zpátky do života. Základem domácího kompostování je kompostér, který můžete mít v rohu zahrady a dávat do něj všechny rostlinné zbytky z domácnosti, zahrady či chovu hospodářských zvířat, anebo si můžeme pořídit tzv. vermikompostér. Jedná se o kompostování s použitím žížal, které je vhodné do bytu. Vermikompostér si můžete vyrobit svépomocí ze starých obalů od malířských barev, návod najdete na internetu. Je to jednoduché! Jestli vás téma nadchlo, sledujte aktivity neziskové organizace KOKOZA, která stojí za propagací vermikompostování, kompostování i městského zahradničení. Na jejích webových stránkách najdete ve svém okolí sousedy, kteří se s vámi podělí například o násadu žížal.

5. **Víte, že nestihnete sníst některé potraviny, či vám nechutnají?** Udělejte někomu radost a podělte se o ně se svým okolím!

Tipy a triky, jak skladovat potraviny v ledničce

Hlavní zásady

Teplota v lednici: pod 5 °C
Teplota v mrazáku: pod −15 °C

Potraviny, kterým skončí doba spotřeby nejdříve, umisťujte na viditelná místa dopředu v lednici.

Horní části ledničky

V horní části je stabilní a nejvyšší teplota v porovnání s ostatními částmi lednice. Proto je vhodné sem umístit potraviny, které nevyžadují skladování v přílišném chladu. Patří sem tedy hotová jídla a zbytky, lahůdky a bylinky.

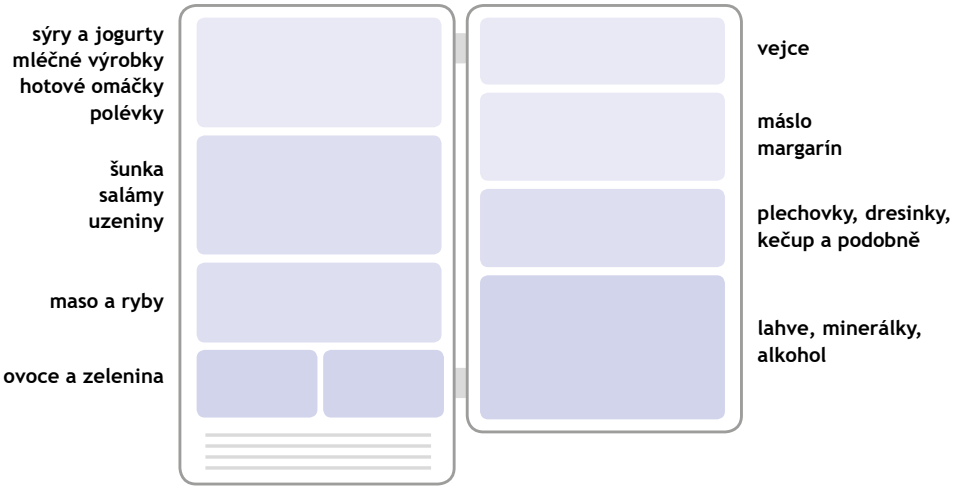
Spodní část ledničky

Zde je největší chlad, proto sem patří potraviny náchylné na teplotu, jako jsou vejce, maso a také mléčné produkty. Maso ale pokud možno vždy dávejte na stejné místo, abyste neriskovali, že se jiné potraviny od bakterií z masa zkazí. Zejména tento oddíl ledničky vždy po vyjmutí potravin velmi dobře omyjte, například octovou vodou, a vysušte.

Šuplíky na zeleninu

Ideální místo pro všechnu zeleninu, kterou je potřeba uchovávat v chladu. Vždy ji omyjte až před zpracováním, nikoliv při ukládání do lednice, abyste zamezili vzniku vlhkosti. Dbejte na to, abyste zde nenechali ležet nějakou opomenutou zkaženou zeleninu, kvůli které by se začal kazit celý obsah šuplíku. Hlídejte také, aby na jeho dně nebyla voda, která by také způsobila zkažení.

Skladování potravin v chladničce



Dveře od ledničky

Ve dvířkách lednice se nejčastěji mění teplota, hlavně kvůli otevírání lednice. Skladujte tam tedy potraviny, kterým tyto změny nevadí, jako jsou džusy, kečup, hořčice, nápoje.

Obvykle je zde umístěna také speciální přihrádka pro vejce. Vejce vždy vyjměte z obalu a naskládejte je do vyčleněného prostoru. Ideální je ale vejce skladovat přímo v ledničce, kde je stálejší teplota.

Jak skladovat ovoce?

Drobné bobuloviny, jako jsou borůvky, maliny, jahody a podobně, je dobré propláchnout vodou smíchanou octem (poměr 1 díl octa na 10 dílů vody) pro odstranění případných zárodků plísně.

Jablka uchovávejte v samostatném igelitovém sáčku a v lednici, vydrží tak déle šťavnatá. U banánů můžete obalit stonky kouskem potravinové fólie. Banány a další exotické ovoce **neskladujte** v lednici (rychleji se zde kazí).

Jak na zeleninu?

Rajčata a okurky neuchovávejte v lednici. Vlivem chladu totiž u rajčat mizí chuť. Nejlépe jim je v suchu a tmě. Pokud by měly ještě dozrát, nechte je třeba v misce na kuchyňské lince.

Mrkev je citlivá na vlhkost, před uložením do lednice ji zkontrolujte. Pokud je vlhká, nechte ji nejprve oschnout na vzduchu. Důležité je také odstranit případné lístky. Mrkev s nimi sice vypadá pěkně, listy ale z mrkve sají vodu, kvůli čemuž pak není křupavá a šťavnatá.

Listový salát, brokolice, celer či jarní cibulka vydrží stejně jako rostliny déle se spodní částí ponořenou ve sklenici s vodou (až dva týdny).

Ostatní

Chodíte na houby? Pak byste měli vědět, že je lepší houby omýt až před zpracováním, i když jsou od hlíny. Jinak natáhnou vlhkost a rychle se zkazí. Také je lepší dát je do papírového sáčku, aby se nezapařily a nekazily se tak rychle.

Maso před uložením do mrazáku či ledničky vyjměte z obalu, v kterém jste jej zakoupili. Opláchněte jej studenou vodou, osušte a vložte do uzavřeného sáčku nebo do krabičky určené na potraviny (uzavíratelná plastová krabička či podobné). Ostatní potraviny naopak omývejte až před samotnou konzumací.

Výživové okénko

Pár rad, než začnete vařit

1) Na přípravu pokrmů používejte olej, který se při vyšších teplotách nepřepaluje a neznehodnocuje – ideálně řepkový, případně olivový (slunečnicový je vhodný jen k úpravě zastudena).

2) Zeleninu je většinou vhodné před samotným vařením (dušením) orestovat na tuku – lépe se využijí vitaminy rozpustné v tucích a zelenina dostane lepší chuť.

3) Zeleninu nebo ovoce přidávejte do jídel v co největší míře. Případně jimi jídlo doplňujte. Jsou zdrojem důležitých látek.

4) Pokrmy, kam přidáváte mouku, je třeba alespoň 10 minut provářet. Syrová mouka je v jídlech cítit, a navíc je hůře stravitelná.

Množství potravin použitých pro jednotlivé recepty odpovídá zhruba 4 porcím.

Polévky

Čočková polévka

INGREDIENCE:

1 miska čočky 300 g
3 ks párků
3 lžíce hladké mouky
1 menší cibule
4 stroužky česneku
1 lžička majoránky
olej
sůl, pepř
voda – podle potřeby

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Cibuli oloupeme a nasekáme najemno. V hrnci rozehřejeme olej, vsypeme cibuli a zpěníme ji. Základ zahustíme hladkou moukou, zalijeme studenou vodou a důkladně rozmícháme. Čočku propláchneme studenou vodou a dáme ji do vroucího základu, necháme vařit, dokud nezměkne. Nakonec přidáme česnek, sůl, pepř, majoránku. Podle chuti můžeme přidat i jiné dochucovací prostředky.

Mezitím orestujeme na troše oleje nakrájené párky a nakonec je bez omastku přidáme do hotové čočkové polévky.

Drožďová polévka

INGREDIENCE:

72 g čerstvého droždí
1 cibule
1 lžíce sádla
3 mrkve
1 petržel
½ celeru
sůl

SEZNAM ALERGENŮ: 9

POSTUP:

Cibuli oloupeme, pokrájíme nadrobno a osmahneme na sádle. Přidáme droždí a pražíme společně, až se na pánvi vytvoří škraloup. Mezitím si do polévkového hrnce nalijeme studenou vodu a osmahlé droždí s cibulkou do ní vmícháme. Směs uvedeme do varu. Podle chuti přisolíme.

Mrkev, petržel a celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na menší kostičky. Vložíme do vroucí polévky a vaříme pod pokličkou na mírném ohni asi 30 minut, dokud není zelenina zcela měkká.

Zelenina dostane lepší chuť, když ji předem také osmahneme na troše tuku.

Fazolová polévka

INGREDIENCE:

konzerva fazolí 240 g

1 rajský protlak (115 g)

1 cibule

1 mrkev

4 stroužky česneku

2 lžíce hladké mouky

klobása nebo párky (nemusí být)

sůl

olej

voda

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli a česnek, zasypeme moukou, vmícháme protlak a zasmahneme. Zalijeme vodou, prošleháme a přivedeme k varu.

Přidáme mrkev nakrájenou na kolečka, sůl, koření a vaříme do změknutí.

Ke konci vaření přidáme fazole i s nálevem, případně nakrájené párky a necháme přejít varem.

Mouku je třeba dostatečně tepelně upravit, alespoň 10 minut vařit, aby nebyla syrová – nebude v pokrmu cítit a je lépe stravitelná.

Gulášová polévka

INGREDIENCE:

konzerva hovězího guláše (300 g)

2 lžíce hladké mouky

½ cibule

3 brambory

koření – sladká paprika, majoránka, sůl, pepř

3 stroužky česneku

lžíce oleje

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Nakrájenou cibulku orestujeme na rozpáleném oleji, přidáme mouku a červenou sladkou papriku. Zalijeme vodou, promícháme metličkou nebo vidličkou a přidáme hovězí konzervu. 10 minut provaříme. Na závěr dochutíme majoránkou, přidáme 3 stroužky česneku, sůl a pepř.

Majoránku předem promneme v ruce, do jídla se tak lépe uvolní aromatické látky.

Hrachová polévka

INGREDIENCE:

500 g hrachu

4 ks párků (špekáčků)

1 cibule

3 stroužky česneku

podle chuti sůl, majoránka, mletý pepř

olej a mouka na jíšku

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Hrách propláchneme a namočíme do neosolené vody minimálně na 4 hodiny (nejlépe 1 den předem).

Cibuli a česnek oloupeme a nasekáme najemno. Párky nakrájíme na kolečka. Hrách scedíme, propláchneme a necháme okapat.

V hrnci rozehřejeme olej a pomalu na něm zpěníme cibuli. Přidáme česnek a párky a restujeme dozlatova. Přisypeme hrách a zalijeme horkou vodou. Do polévky vložíme bylinky a podle chuti pepř. Polévku povaříme asi 10 minut.

Pak asi polovinu (až 2/3) hrachu z polévky vyjmeme, rozmixujeme dohladka a vrátíme zpátky do polévky, ochutíme majoránkou a krátce povaříme. Podle chuti polévku osolíme a zahustíme jíškou. Olej rozehřejeme, přidáme mouku a krátce orestujeme. Zředíme trochou studené vody, důkladně promícháme. Pak přilijeme do polévky a spolu ještě 10 minut povaříme.

Rajská polévka

INGREDIENCE:

1 lžíce hladké mouky

půl varného sáčku rýže (60 g)

1 rajčatový protlak (115 g)

bobkový list, nové koření, sůl, pepř

½ cibule

rostlinný olej

smetana na zjemnění

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

POSTUP:

Zpěníme cibulku na rozehřátém oleji, zaprášíme moukou a orestujeme. Zředíme studenou vodou podle konzistence, důkladně rozšleháme metlou nebo vidličkou, aby se nám neutvořily hrudky, a přidáme rajčatový protlak, necháme povařit. Neustále mícháme, ať se polévka nepřipálí. Přidáme koření a dochutíme. Na závěr můžeme zjemnit smetanou.

Zeleninová polévka

INGREDIENCE:

3 mrkve
1 petržel
½ celeru
1 cibule
3 lžíce oleje
majoránka
sůl, pepř

SEZNAM ALERGENŮ: 9

POSTUP:

Na oleji osmahneme cibuli a očištěnou, nahrubo nastrouhanou zeleninu. Zalijeme vodou, osolíme a necháme povařit do změknutí. Dochutíme solí, pepřem, majoránkou.

Domácí nudle

INGREDIENCE:

1 vejce
1 lžička oleje
10 dkg hrubé mouky
mouka na podsypání

SEZNAM ALERGENŮ: 1,3

POSTUP:

Suroviny si zpracujeme napřed v misce. Jakmile se přestane těsto lepit, pořádně ho vypracujeme na vále. Vyválíme slabý plát, vysoký asi 1 mm, který přeneseme na utěrku a necháme usušit. Ještě než těsto úplně uschne, nakrájíme ho na nudle a ty necháme pořádně doschnout.

Uchováváme v dobře uzavřené dóze.

Drožďové knedlíčky

INGREDIENCE:

72 g droždí

olej

1 vejce

česnek

strouhanka (na zahuštění)

sůl, pepř

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3

POSTUP:

Na pánvičce rozehřejeme olej, přidáme rozdrobené droždí, rozpustíme ho a mícháme, dokud nezrůžoví a nezačne se drobit. Potom ho necháme vychladnout, osolíme, opepříme, přidáme vejce, rozmačkaný česnek a strouhankou zahustíme do takové hustoty, abychom mohli tvarovat malé knedlíčky. Povaříme je asi 6 minut.

Kapání do polévky

INGREDIENCE:

1 vejce

4 vrchovaté lžíce polohrubé mouky

3 lžíce vody

sůl

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3

POSTUP:

Do hrnku rozklepneme vejce, osolíme, přidáme vodu a mouku a vidličkou rozšleháme na těstíčko. Do hotové polévky ho lijeme přes hrubé struhadlo, trochu mu pomůžeme lžící.

Hlavní jídla

Čočka na kyselo

INGREDIENCE:

50 dkg čočky
1 větší cibule
3 lžíce tuku (sádlo)
ocet
sůl

SEZNAM ALERGENŮ: -

POSTUP:

Čočku propláchneme a namočíme. Až nabobtná, uvaříme ji doměkka. Pak čočku scedíme přes sítko, ale scezenou vodu nevyléváme. Budeme ji ještě potřebovat.

Na tuku osmažíme dozlatova cibuli nakrájenou na drobné kostičky. Zaprášíme moukou a zalijeme scezenou vodou z čočky. Dobře promícháme, aby se netvořily hrudky. Do takto vzniklé omáčky přilijeme podle chuti ocet a povaříme. Nakonec vložíme čočku a podle chuti osolíme, případně okyselíme. Čočku na kyselo podáváme s kyselými okurkami a sázenými nebo vařenými vejci.

Čočková sekaná

INGREDIENCE:

400 g čočky
2 vejce
100 g sýra eidam
1 cibule
1 lžíce mouky
2 lžíce oleje
strouhanka na vysypání mísy
sůl, pepř, majoránka, česnek

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Čočku uvaříme doměkka (můžeme ji předem namočit), scedíme a promícháme s tvrdým sýrem nakrájeným na kostičky. Přidáme mouku, vejce, česnek, sůl a majoránku.

Zapékací mísu nebo pekáček vytřeme olejem a vysypeme strouhankou, přidáme čočkovou směs a dáme péct. Upečenou sekanou nakrájíme na silnější plátky a podáváme s bramborem nebo chlebem.

Čočkové karbanátky s bramborovou kaší

INGREDIENCE:

1 hrnek čočky

1 kg brambor

2 vejce

1 cibule

koření – sůl, pepř, majoránka

4 stroužky česneku

strouhanka

olej na smažení

mléko do bramborové kaše

kousek másla nebo rostlinného tuku

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Uvaříme čočku doměkka a poté rozmixujeme na kaši. Přidáme vajíčka, česnek, dochutíme solí, pepřem, majoránkou. Na rozehřátém oleji necháme zesklovatět najemno nakrájenou cibulku, kterou následně přidáme do čočkového těsta. Vytvoříme karbanátky, které obalíme ve strouhance a zlehka osmahneme na rozpáleném oleji.

Jako přílohu podáváme brambory nebo bramborovou kaši. Brambory oškrábeme, propláchneme studenou vodou a vkládáme ideálně do vroucí osolené vody. Vaříme doměkka. Uvařené brambory rozšťoucháme s trochou tuku, přidáme ohřáté mléko a vymícháme v kaši.

Čočkový salát

INGREDIENCE:

půl hrnku čočky
koření – sůl, pepř
1 malá cibule
4 lžíce tatarské omáčky

SEZNAM ALERGENŮ: 3

POSTUP:

Čočku opláchneme a uvaříme doměkka (můžeme předem namočit, pak vodu slijeme a vaříme ve vodě nové), asi 20 minut. Přecedíme a přidáme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme 4 polévkové lžíce tatarské omáčky a dochutíme solí a pepřem.

Fazolový guláš

INGREDIENCE:

troška oleje

1 cibule

3 stroužky česneku

hladká mouka

uzenina (klobáska)

1 konzerva červených fazolí (400 g)

1 konzerva bílých fazolí (400 g)

1 rajský protlak (115 g)

sůl, pepř

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Na troše oleje orestujeme na kostičky nakrájenou cibuli s nakrájenou klobásou. Přisypeme mouku, orestujeme, pak přidáme rajský protlak a společně ještě krátce orestujeme. Přidáme konzervy fazolí, dochutíme česnekem, solí a pepřem a krátce povaříme.

Hrachová kaše

INGREDIENCE:

500 g hrachu

1 cibule

olej

100 ml sladké smetany (stačí 12%)

podle chuti sůl, pepř

podle potřeby voda

příloha dle chuti:
klobása, sterilované okurky, chléb

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

Výměnou vody se zbavíme částečně nadýmavosti hrachu

POSTUP:

Hrách propláchneme a namočíme do neosolené vody minimálně na 4 hodiny. Poté vaříme doměkka (vodu vyměníme), osolíme před úplným změknutím.

Cibulku oloupeme, nakrájíme nadrobno a osmahneme na troše oleje.

Hrách slijeme, nezapomeneme si slitou vodu uložit bokem, a rozmixujeme na kaši. Vznikne hutná kaše, kterou si zředíme slitou vodou podle potřeby. Nyní už jen dochutíme osmaženou cibulkou, 12% smetanou, solí a pepřem. Jednoduchou hrachovou kaši doporučujeme podávat s opečenou klobásou, okurkou a chlebem.

Hrnkový knedlík

INGREDIENCE:

1 hrnek mléka

2 vejce

1 hrnek hrubé mouky

lžička soli

2 rohlíky

tuk na vymaštění hrnků

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Vejce si rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Z bílků si vyšleháme tuhý sníh.

Do mísy vyklopíme hrnek hrubé mouky, nalijeme hrnek mléka, přidáme 2 žloutky a lžičku soli. Dobře promícháme v řídké těsto. Nakrájíme na malé kostičky 2 rohlíky a přidáme do mísy. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.

Čtyři hrnky vymastíme vepřovým sádlem nebo olejem a těsto nalijeme do výše ¾ každého z nich. Postavíme je do kastrolu s vodou sahající jen k uchům hrnků. Přikryjeme poklicí a vaříme přesně 33 minuty! Pak kastrol odstavíme a hrnky dáme ven z vody. Nadýchaná čepice za chvilku klesne a knedlíky vyklopíme do kráječe.

Langoše

INGREDIENCE:

80 dkg pol. mouky

2 vejce

1 zakysaná smetana

15 dkg droždí

sůl

2–3 dcl vody

rostlinný olej

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Z mouky, vajec, smetany, droždí, vody a špetky soli zadělám těsto, potřeme trochou oleje a zakryjeme mikrotenovým sáčkem. Dáme do lednice na 2 hodiny. Těsto lze nechat v míse i přes noc. Poté vytvarujeme z těsta placku a smažíme na oleji. Zdobíme česnekem, kečupem, sýrem. Možno udělat i nasladko.

Masové placičky

INGREDIENCE:

vepřové maso
ve vlastní šťávě (290 g)

1 vejce

1 hrst ovesných vloček
(nebo strouhanky)

česnek

sůl, pepř

petrželová nať

majoránka

rostlinný olej

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3

POSTUP:

Z konzervy vyjmeme obsah pokud možno bez tuku, rozmačkáme vidličkou, přidáme 1 vejce, zahustíme jemnými vločkami (případně strouhankou) podle potřeby a přidáme další přísady. Lžicí vykrajujeme noky, které tvarujeme na ploché placičky, nižší a trochu menší než klasické karbanátky. Obalíme ve strouhance a smažíme po obou stranách.

Jako přílohu jíme brambory nebo bramborovou kaši. Jsou však dobré i na chleba s tatarkou či kečupem nebo jen se zeleninovým salátem.

Rajská omáčka s rýží a masovými kuličkami

Omáčka

INGREDIENCE:

rajský protlak 230 g

2 lžíce oleje nebo másla

mouka

2 cibule

koření – sůl, pepř, bobkový list, nové koření, hřebíček

cukr

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Na rozpuštěném másle (oleji) si v hrnci dozlatova osmažíme pokrájenou cibuli. Během smažení přidáme koření a necháme rozvonět. Poté zaprášíme moukou a umícháme světlou jíšku. K jíšce přidáme protlak a ještě vše krátce za stálého míchání restujeme. Smažením protlaku částečně srazíme jeho kyselost. Vše zalijeme studenou vodou.

Vše řádně promícháme, přidáme cukr (podle vlastní chuti) a sůl a přivedeme za občasného promíchání k varu. Povaříme cca 10 minut, během vaření podle své chuti případně dosolíme nebo dosladíme.

Nakonec omáčku jen přecedíme, abychom z ní odstranili koření, a můžeme podávat.

Masové kuličky

INGREDIENCE:

vepřová konzerva (190 g)
½ varného sáčku rýže (60 g)
1 vejce
1 malá cibule
2–3 lžíce strouhanky
koření – sůl, pepř

SEZNAM ALERGENŮ:
3, 1 (STROUHANKA)

POSTUP:

Rýži uvaříme podle návodu ve vroucí osolené vodě. Maso smícháme s cibulí, se zbytkem surovin a s uvařenou rýží. Mokrýma rukama uděláme kuličky. Rozehřejeme olej a kuličky opečeme ze všech stran. Stačí krátce, jen aby se zatáhly a zůstaly šťavnaté.

Rizoto s hovězím masem

INGREDIENCE:

2 sáčky rýže
1 konzerva hovězího masa (400 g)
1 sáček mražené zeleniny
10 dkg tvrdého sýra
1 cibule
koření – sůl, pepř, majoránka

SEZNAM ALERGENŮ: 7

POSTUP:

Uvaříme rýži v osolené vodě. Na rozpáleném oleji orestujeme cibulku, přidáme nadrobené maso z konzervy. Chvíli restujeme a přidáme mraženou zeleninu. Ochutíme solí, pepřem, majoránkou a promícháme s uvařenou rýží. Zdobíme nastrouhaným sýrem.

Rýže nasladko

INGREDIENCE:

1 litr mléka

3 lžíce krystalového cukru

2 špetky soli

1 hrnek rýže

máslo

8 jablek

dle chuti skořice s cukrem na posyp

SEZNAM ALERGENŮ: 7

POSTUP:

Ohřejeme jeden litr mléka v hrnci (cca 3,5 l). Přidáme 3 lžíce cukru a 2 špetky soli. Uvedeme do varu a přidáme hrnek rýže (nebo 2 varné sáčky), nemícháme, jen občas kypříme vidličkou. Za 5 minut přidáme plátek másla (nemusí být), za 3 minuty misku jablek (nakrájených na kostičky), necháme ještě 3 minuty vařit. Poté dáme do rozpálené trouby na 250 stupňů (pokud nevaříme v nádobě, která se může dát do trouby, dáme směs do pekáčku nebo zapékací misky) na 25–30 minut. Pečeme nepřikryté.

Věděli jste, že jablka vypouštějí látku zvanou ethen? Tato látka způsobuje dozrávání ostatního ovoce i zeleniny. Proto je nedávejte dohromady s jinými potravinami, které by se mohly vedle nich zkazit.

Těstoviny nasladko

INGREDIENCE:

balík těstovin (500 g)

kakao

cukr

máslo

med

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3

POSTUP:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Uvařené těstoviny scedíme, posypeme kakaem, cukrem, přepuštěným máslem, můžeme polít medem.

Boloňské špagety

INGREDIENCE:

vepřová nebo hovězí konzerva (300–400 g)

rajský protlak (115 g)

hladká mouka

sůl

2–3 stroužky česneku

koření na mleté maso nebo na špagety

trochu oleje

100 g strouhaného sýra

špagety

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

POSTUP:

Na rozpáleném oleji osmahneme maso. Zaprášíme moukou, přidáme rajský protlak a dobře promícháme.

Podlijeme horkou vodou, osolíme, přidáme nadrobno pokrájený pórek a česnek. Asi 15 minut podusíme pod pokličkou, nakonec dochutíme kořením a necháme ještě chvíli přejít varem.

Podáváme se špagetami, které jsme uvařili podle návodu na obalu, a posypeme strouhaným sýrem.

Těsto na domácí pizzu

INGREDIENCE:

0,5 kg hladké mouky

1 lžíce oleje

1 lžíce soli

1 kostka droždí

2,5 dcl studené vody

obložení na pizzu

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Ingredience smícháme a necháme těsto vykynout asi 40 minut na teplém místě. Těsto rozdělíme na dvě poloviny a z každé vyválíme tenkou pizzu (okraje vyvýšíme). Potřeme kečupem nebo rajským protlakem, posypeme oreganem a podle chuti na pizzu naložíme, co máme rádi – šunku, salám, anglickou slaninu, žampiony, hermelín, nivu atd.

Pizzu pečeme v dobře rozehřáté plynové troubě asi 10–15 min. V horkovzdušné asi 5–8 min.

Těstoviny s tuňákem

INGREDIENCE:

1 konzerva tuňáka (160 g)

1 plechovka loupaných rajčat nebo rajčatový protlak (115 g)

2 lžíce oleje

2 stroužky česneku

1 cibule

1 balíček těstovin

1 dcl (asi půl hrnku) vody, ve které se vařily těstoviny

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 4

POSTUP:

Těstoviny uvaříme dle návodu a trošku vody, ve které se vařily, si dáme stranou. Cibulku nakrájíme na kostičky a zpěníme na oleji. Přidáme tuňáka (bez oleje) a předem párkrát překrojená rajčata z konzervy nebo čerstvá rajčata, popř. rajčatový protlak. Přilijeme cca decilitr vody z těstovin. Dusíme 10 minut a dochutíme česnekem a solí. Na závěr můžete ještě lehce podlít. Hotovou směs smícháme s uvařenými těstovinami.

Těstovinový salát s tuňákem

INGREDIENCE:

1 balíček těstovin (500 g)
1 konzerva tuňáka v oleji (160 g)
sůl, pepř
mražená zelenina
olej nebo jiný tuk

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 4

POSTUP:

Balík těstovin uvaříme podle návodu. Mraženou zeleninu orestujeme na troše tuku, mírně podlijeme, osolíme a dusíme pod pokličkou doměkka. Z tuňáka slijeme olej. Smícháme těstoviny, tuňáka, zeleninu a ochutíme.

Orestováním na tuku se podpoří uvolnění vitaminů rozpustných v tucích a minimem vody se zabrání vyluhování vitaminů. Je ideální, když se voda ze zeleniny úplně vydusí a cenné látky, které se ze zeleniny uvolní, tam zůstanou.

Zapékané brambory s vepřovou konzervou

INGREDIENCE:

1 kg brambor

vepřová konzerva (290 g)

1–2 cibule

SEZNAM ALERGENŮ: -

POSTUP:

Na pánvi si osmahneme cibuli, přidáme k ní konzervu. Syrové brambory nakrájíme na tenké plátky a skládáme do pekáče ve vrstvách: brambory – maso s cibulí – brambory – maso s cibulí, končíme vždy brambory. Pečeme zhruba 30 minut.

Brambory proložené masem je možné přelít vejcem rozšlehaným s trochou mléka, aby všechno lépe drželo pohromadě (na 4 porce cca 3 vejce).

Zapékané těstoviny

INGREDIENCE:

1 balíček těstovin (500 g)

1 vepřová konzerva (290 g)

koření – sůl, pepř

1 cibule

3 vejce

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3

POSTUP:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme vepřovou konzervu, okořeníme. Těstoviny smícháme se směsí a dáme do pekáče. Zalijeme rozšlehaným vejcem. Pečeme dozlatova.

Špagety s rajskou omáčkou

INGREDIENCE:

1 balení špaget (500 g)

1 konzerva rajčatový protlak (115 g)

1 vepřová konzerva (290 g)

1 cibule

koření – sůl, pepř, bazalka, česnek

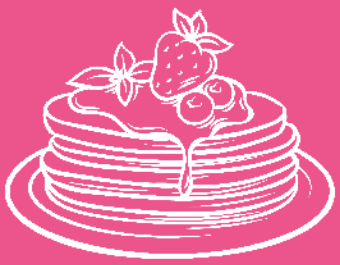
10 dkg tvrdého sýru

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Těstoviny vaříme podle návodu v osolené vodě. Nakrájenou cibuli restujeme na rozpáleném oleji. Přidáme nadrobené maso z konzervy, rajský protlak, podle potřeby můžeme zředit vodou. Na závěr dochutíme kořením, přidáme česnek, sůl, pepř a bazalku. Omáčkou přeléváme uvařené těstoviny. Na závěr posypeme nastrouhaným sýrem.

Sladká jídla



Bezpracný perník

INGREDIENCE:

2 hrnky hladké mouky

1 hrnek krystalového cukru

1 prášek do perníku

1 lžíce kakaa

1/4 hrnku oleje

mléko dle potřeby

marmeláda či džem dle chuti (nemusí být)

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

POSTUP:

Nejprve promísíme kypřicí prášek a mouku, pak přidáme další suroviny a vypracujeme řidší těsto, nalijeme jej na vymazaný a moukou vysypaný plech a upečeme. Po vychladnutí můžeme perník podélně rozříznout a promazat marmeládou nebo džemem podle chuti.

Jablečný dort s piškoty

INGREDIENCE:

600 g jablek

4 lžíce krupicového cukru

2 balíčky vanilkového pudinku

2 dl vody

1 balíček piškotů

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Jablka očistíme, oloupeme, zbavíme jádřinců a na hrubém struhadle nastrouháme. Dáme je do kastrolu, přidáme 1,5 dl vody a povaříme asi 7 až 10 minut.

Ve 2 dl vody důkladně rozmícháme pudinkový prášek, nalijeme do jablíček a povaříme jako klasický pudink do zhoustnutí.

Dortovou formu vypláchneme studenou vodou, střídavě plníme jablečnou hmotou a piškoty, kterými také dort uzavřeme. Formu přiklopíme a dáme na noc do lednice ztuhnout.

Druhý den dort vyklopíme, krájíme dílky a zdobíme šlehačkou.

Buchty plněné marmeládou

INGREDIENCE:

0,5 kg mouky
4 lžíce cukru
1 hrnek mléka
půl hrnku oleje
sklenička s marmeládou
kostka droždí
špetka soli

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

POSTUP:

Mouku, sůl a cukr zamícháme a uděláme důlek, do kterého vlijeme vlažné mléko, v kterém je přidané droždí. Chvíli počkáme a zadělám na těsto. Přidáme půl hrnku oleje a zapracujeme těsto, necháme vykynout.

Vykynuté těsto rozválíme, nakrájíme na čtverečky. Doprostřed dáme marmeládu a vytvarujeme buchtu. Každou buchtu ještě pomastíme ze všech stran a skládáme těsně vedle sebe na vymazaný plech, pomažeme olejem (rozpuštěným máslem), vložíme do předehřáté trouby na 180 °C. Buchty pečeme přibližně 20 minut. Ještě vlažné oddělíme od sebe.

Jogurtový koláč

INGREDIENCE:

Těsto

1 a ½ kelímku bílého jogurtu

1 kelímek polohrubé mouky

1 kelímek hrubé mouky

½ prášku do pečiva

½ kelímku oleje

1 vejce

tuk a hrubá mouka nebo strouhanka na formu

Drobenka

(množství podle velikosti formy)

¾ – 1 hrnek (250 ml) polohrubé mouky

¾ – 1 hrnek cukru

100–120 g tuku (oleje nebo másla)

1 vanilkový cukr

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 7

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Všechny suroviny na přípravu těsta dáme do mísy a vymícháme v hladké těsto, které nalijeme do předem vymazané a vysypané formy. Nalité těsto zarovnáme, posypeme hustě ovocem (marmeládou) a na to hustě zasypeme drobenkou. Pečeme na 170 °C dozlatova, cca 30–40 minut.

Kynuté muffiny s kakaovým pudinkem

INGREDIENCE:

17 dkg polohrubé mouky

13 dkg hladké mouky

130 ml mléka

50 ml oleje

1,5 dkg droždí

7 lžiček cukru

1 vejce

1 vanilkový cukr

špetka soli

trochu nastrouhané citronové kůry

máslo (na vytření formy)

300 ml mléka

1,5 balíčku kakaového pudinku

40 g tuku

3 lžíce cukru

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme trochu cukru a uděláme kvásek. Po vzejití přidáme ostatní suroviny a vypracujeme těsto. Jestli se nám zdá těsto moc tuhé, přidáme trochu mléka. Necháme vykynout na teplém místě.

Uvaříme pudink, do teplého dáme tuk, vymícháme v hladký krém, necháme vychladit.

Vykynuté těsto rozdělíme na 12 i více kousků, ty vyválíme na podlouhlé placičky, které potřeme krémem, pak přeložíme, okraje dobře přimáčkneme a stočíme. Naskládáme (spojem dolů) do formy na muffiny, kterou jsme vytřeli máslem.

Necháme ještě chvíli kynout, pak dáme do předehřáté trouby a pečeme 25–30 min.

Mramorová buchta

INGREDIENCE:

2,5 hrnku polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
1 hrnek krystalového cukru
½ hrnku oleje
1 hrnek mléka (i kyselého)
1 vejce
trochu kakaa
tuk a mouka na plech

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Do mouky smíchané s práškem do pečiva přidáme cukr, olej, mléko (trochu ponecháme stranou) a vejce a vše promícháme ve větší míse. Polovinu hmoty dáme na vyšší vymazaný a moukou vysypaný plech. Do druhé poloviny vmícháme kakao, těsto naředíme zbytkem mléka na stejnou hustotu a nalijeme je nepravidelně na první vrstvu. Upečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů.

Olejová bábovka

INGREDIENCE:

3 celá vejce
1 hrnek krupicového cukru
1 hrnek oleje
1 hrnek mléka
3,5 hrnku polohrubé mouky
2 baličky prášku do pečiva
2 lžičky kakaa

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Vajíčka vyšleháme s cukrem, přidáme olej, mléko, mouku s práškem do pečiva a vymícháme. Polovinu těsta vlijeme do vymazané a vysypané formy. Do zbylého těsta vmícháme kakao a vlijeme do formy. Pečeme zhruba 40 minut na 180 °C.

Palačinky s marmeládou

INGREDIENCE:

600 ml mléka
300 g polohrubé mouky
špetka soli
olej na smažení
marmeláda
3 vejce

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Vejce s cukrem vymícháme, přidáme špetku soli a nalijeme mléko. Do této směsi vmícháme mouku. Palačinkové těsto lijeme naběračkou na pánev s troškou rozpáleného oleje a krátce smažíme z obou stran. Hotové palačinky pomažeme marmeládou a složíme nebo srolujeme.

Lívance s marmeládou

INGREDIENCE:

3 lžíce oleje

200 ml mléka

1 balíček kypřicího prášku do pečiva

2 lžíce cukru

1 vejce

150 g hladké mouky

špetka soli

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Mouku, kypřicí prášek, cukr a špetku soli smícháme dohromady. Do této sypké směsi přidáme jedno vejce, přilijeme olej, pomalu přiléváme mléko a šleháme metličkou. Těsto by nemělo být moc řídké.

Lívance smažíme na másle nebo na oleji dozlatova. Zdobíme marmeládou, medem a ovocem.

Rafaelo buchta

INGREDIENCE:

2 vejce

1 hrnek moučkového cukru + ½ hrnku moučkového cukru

2 hrnky hladké mouky

1 hrnek vlažného mléka

1 hrnek kokosu

1 prášek do pečiva

1 šlehačka

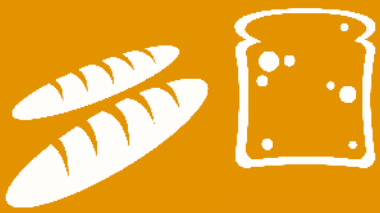
SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Vejce a 1 hrnek cukru vyšleháme, přidáme 2 hrnky hladké mouky, prášek do pečiva, 1 hrnek vlažného mléka. Smícháme a nalijeme do dortové formy.

½ hrnku cukru a 1 hrnek kokosu smícháme, nasypeme na těsto a společně pečeme. Pečeme na 180 °C. Po upečení zalijeme šlehačkou.

Pomazánky a pečivo



Čočková pomazánka

INGREDIENCE

150 g čočky před uvařením

½ cibule

špetka majoránky, saturejky nebo bazalky

3 lžíce majonézy nebo tvarohu

1 lžička hořčice

1 stroužek česneku

SEZNAM ALERGENŮ: 3, 7, 10

Díky bylinkám působí luštěniny méně nadýmavě.

POSTUP:

Čočku necháme přes noc bobtnat ve vodě. Druhý den ráno z ní vodu slijeme a necháme ji vařit ve vodě nové a neosolené, část bylinek přidáme rovnou do vody. Jakmile začne voda vřít, necháme ji povařit 10 minut a poté čočku dáme do vody nové a vaříme do změknutí či rozvaření (pokud se na povrchu začne tvořit pěna, dáme ji pryč). Přebytečnou vodu z čočky slijeme a necháme vychladnout.

Přidáme nakrájenou cibulku, prolisovaný česnek, majoránku nebo bazalku, hořčici a buď promícháme mixérem, nebo jen prošťoucháme vidličkou, přidáme tvaroh či majonézu. Konzumujeme s chlebem a nějakou pěknou zeleninou.

Drožďová pomazánka

INGREDIENCE:

2 kostky droždí

2 vejce

malá cibule

olej

SEZNAM ALERGENŮ: 3

POSTUP:

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme droždí a necháme roztopit. Poté přidáme dvě rozšlehaná vejce a mícháme do zhoustnutí. Ochutíme solí a pepřem. Necháme vychladit.

Proč neskladovat cibuli a brambory vedle sebe? Obě tyto suroviny mají rády tmu a sucho, přesto při skladování vedle sebe začnou dříve hnít či plesnivět.

Fazolová pomazánka

INGREDIENCE:

konzerva fazolí (400 g)

stroužek česneku

řepkový olej

nakládaná kapie nebo pečená paprika (nemusí být)

petržel

SEZNAM ALERGENŮ: -

POSTUP:

Fazole slijeme z konzervy, rozmixujeme se stroužkem česneku, řepkovým olejem, hrstí nakládané kapie nebo pečených paprik a petrželkou. Osolíme, opepříme, můžeme dochutit citrónovou šťávou.

Řepkový olej je z výživového pohledu zajímavější než olej slunečnicový – obsahuje více prospěšných n-3 (omega 3) mastných kyselin, navíc je také chuťově neutrální a je možné ho využít i na vaření. Slunečnicový olej se hodí spíše na studenou kuchyni.

Paštiková pomazánka

INGREDIENCE:

100 g paštiky

vařené vejce natvrdo

kyselá okurka

zelená petržel

SEZNAM ALERGENŮ: 3

POSTUP:

Všechny ingredience nakrájíme najemno a smícháme dohromady s paštikou. Pomazánku je možné připravit i tak, že na troše oleje zpěníme cibulku a na ní necháme orestovat nakrájenou paštiku. Necháme vychladit a smícháme s ostatními surovinami nakrájenými najemno.

Pomazánka z masové konzervy

INGREDIENCE:

vepřová konzerva
ve vlastní šťávě (290 g)

2 lžičky plnotučné hořčice

1 cibule

2 vejce (nemusí být)

sůl, pepř

dle chuti sterilovaná kapie,
nakládané okurky

SEZNAM ALERGENŮ: 3, 10

POSTUP:

Pokrájíme maso z konzervy, přidáme hořčici a promícháme. Cibuli, kapii a okurky nakrájíme najemno a přidáme k masovému základu. Nakonec přimícháme nakrájená vejce uvařená natvrdo. Podle chuti osolíme a opeříme. Pokud chceme pomazánku jemnější, můžeme ji rozmixovat.

Věděli jste, že vejce je ideální vyskládat z původního obalu špičkou dolů do přihrádek v chladničce, ale také ne ve dvířkách ledničky, ale přímo uvnitř? Papírový obal není vhodný, protože je zdrojem mikroorganismů, které by mohly kontaminovat další potraviny.

Tuňáková pomazánka

INGREDIENCE:

tuňák z konzervy (160 g)
podle chuti sůl, pepř, chilli
menší cibule
podle potřeby majonéza

SEZNAM ALERGENŮ: 3, 4

POSTUP:

Z tuňáka odlijeme olivový olej a rozmačkáme vidličkou, podle chuti můžeme olej nechat. Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Podle chuti ji můžeme zaměnit za česnek. Tuňáka promícháme se solí, s mletým chilli, cibulí (česnekem) a přidáme tolik majonézy, abychom pomazánkou mohli potírat pečivo.

Babiččina rada:
Víte, že pečivo vydrží nejdéle čerstvé v utěrce a chlebníku? S rozkrojeným bramborem či jablkem prý vydrží pečivo v chlebníku čerstvé ještě déle! Menší pečivo můžete zamrazit, vydrží tak 4 až 6 měsíců.

Tvarohová pomazánka s jarní cibulkou

INGREDIENCE:

čtvrtka tvarohu (250 g)
červená mletá paprika
sůl
jarní cibulka
pepř

SEZNAM ALERGENŮ: 7

POSTUP:

Tvaroh dáme do misky. Dohladka rozmícháme a přidáme nadrobno nakrájenou umytou a očištěnou jarní cibulku s natí. Osolíme, opepříme a dochutíme sladkou červenou paprikou.

Celozrnný chléb

INGREDIENCE:

1 kg celozrnné mouky

půl litru vlažné vody

půl lžičky krystalového cukru

3 lžičky soli, půl hrnku oleje

1 lžíce octa

1 kostka droždí

kmín, česnek, majoránka, sušená bazalka (podle přání)

SEZNAM ALERGENŮ: 1

POSTUP:

Příprava kvásku: Kostku droždí, 2 dcl vody, půl lžičky cukru, 3 lžíce mouky zapracujeme a necháme na 10 minut zakvasit při pokojové teplotě.

Do kvásku přidáme zbytek mouky, vodu, koření, 2 stroužky česneku, sůl, olej a vypracujeme těsto. Necháme hodinu kynout při pokojové teplotě.

Vypracujeme bochánek a dáme ho na vymazaný plech, necháme ho na 10 minut odpočinout.

Bochánek pomažeme vodou, posypeme kmínem a propícháme vidličkou. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme přibližně hodinu. Po vyjmutí z trouby přikryjeme utěrkou.

Těsto bude lépe kynout, když nádobu přikryjeme ubrouskem nebo utěrkou.

Domácí rohlíky

INGREDIENCE:

500 g hladké mouky
60 g másla / rostlinného tuku
200 ml vody
1 lžička cukru
2 lžičky soli
10 g droždí
1 vejce
trocha mléka
mák jako posyp

SEZNAM ALERGENŮ: 1, 3, 7

POSTUP:

Mouku si dáme do mísy, přidáme sůl a promícháme. Uděláme důlek a do něj nalijeme teplou vodu s cukrem a droždím. Poté uděláme ještě malinký důlek vedle na máslo (nebo rostlinný tuk), které jsme rozehřáli.

Necháme chvilku vzejít kvásek a zadělám, dáme na teplé místo kynout asi 1 hodinu.

Po vykynutí dáme na vál a rozkrojíme na menší stejné kousky. Vyválíme slzu nebo trojúhelníček a rolujeme odshora dolů, čímž nám vznikne krásný rohlíček.

Dáme na plech, necháme trochu nakynout a pak potíráme vejcem s mlékem a posypeme mákem. Pečeme dozlatova v předem rozehřáté troubě (cca 180 stupňů, mřížka uprostřed).

Jak poznat, že jsou vejce čerstvá? Pokud se ve sklenici s vodou ponoří na dno. Blíží-li se datum spotřeby, můžete je uvařit natvrdo – v lednici pak vydrží další 3 až 4 dny.

Kmínový chleba

INGREDIENCE:

1 kg hladké mouky
6 dcl vlažné vody
2 lžičky soli
2 lžíce kmínu
1 kostka droždí
2 lžíce oleje
1 kostka cukru
vejce na potření
kmín na posypání
sádlo na vymazání plechu

SEZNAM ALERGENŮ: 1,3

POSTUP:

Do vlažné vody dáme kostku cukru, rozdrolíme droždí a necháme, až droždí nakyne.

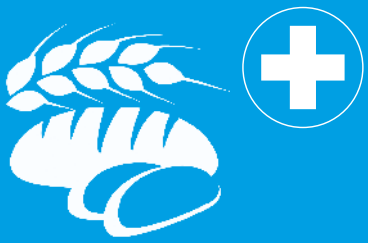
Do mísy dáme mouku, sůl, kmín a promícháme. Přidáme olej a kvásek z vody a droždí. Vypracujeme hladké těsto, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout asi 45 minut.

Plech vymastíme sádlem a na něj položíme bochánek z vykynutého těsta a necháme přikryté utěrkou opět kynout asi 30 minut.

Předehřejeme troubu na 225 °C, bochánek na povrchu třikrát nařízneme ostrým nožem, potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme kmínem. Nejdříve ho dáme péct do spodní části trouby na 15 minut, potom teplotu snížíme na 200 °C a dopečeme 25 minut.

Záchranářské recepty

aneb tipy z iniciativy Zachraň jídlo



Vývar ze zeleninových zbytků

INGREDIENCE:

bubáci i stonky z rajčat

zdřevnatělé konce chřestu

tvrdý košťál brokolice, květáku, zelí

slupky z mrkve, petržele, celeru

suchá zdravá slupka cibule (dodá barvu)

stonky z petržele, medvědího česneku

kořínky pórku

ovadlé, ale zdravé kusy jakékoliv zeleniny

zvětralé víno

DALŠÍ INGREDIENCE:

kořenová zelenina, cibule, česnek, zázvor, olej, vinný ocet, bylinky, koření (bobkový list, tymián, nové koření, pepř, badyán)

POSTUP:

Pracujete-li se zeleninou, určitě jen tak vyhodíte spoustu zeleninových odřezků. Zvlášť kvalitní farmářská chemicky neošetřená zelenina si zaslouží zpracovat do posledního lístku. Zkuste proto opravdu dobře očištěné zbytky uchovat v lednici v uzavíratelné dóze a po pár dnech z nich udělat vývar. Je zdravý, pozvedne každý pokrm o úroveň výš a je skoro zadarmo. Zchladlý vývar vydrží v lednici tři dny, ale můžete ho také zmrazit. Trpělivě pak bude čekat na svůj okamžik, kdy doladí chuť třeba italského rizota.

Pro intenzivnější chuť můžete kusy zeleniny opéct v troubě nebo jen na lžíci oleje přímo v hrnci. Rozpůlená cibule, kterou i se suchou čistou slupkou opečete na řezu do tmava v hrnci, přidá vývaru intenzivní až masovou chuť.

Čím menší kusy zeleniny, tím rychleji přejdou minerály a živiny do vody. Vařte proto přibližně půl hodiny. Pokud vaříte celé nepředkrájené kusy, pak maximálně hodinu. Máte-li v lednici otevřené zvětralé víno nebo vinný ocet, přidejte ho trochu až před koncem vaření, přidá jinak sladkému vývaru příjemnou kyselost. Tu dodají i rajčata.

Sůl do vývaru nepřidávejte vůbec, případně trochu až ke konci, voda by se nasytila minerály a nepřijala by jich tolik ze zeleniny. Chuťově byste tak vývar ochudili. Pokud budete přidávat bylinky, nevyvařujte je příliš dlouho.

http://zachranjidlo.cz/recepty/vyvar-ze-zeleninovych-zbytku/

Chlebová buchta s čokoládou

INGREDIENCE:

starší pečivo
vejce
smetana
mléko
čokoláda
skořice
rum
muškátový oříšek
pomerančová kůra
vanilkový cukr
cukr
sůl
máslo na vymazání

POSTUP:

Starší pečivo nakrájejte na menší kousky. V míse rozšlehejte vejce, přidejte cukr, smetanu, mléko, trochu rumu, vanilkový cukr, skořici, pomerančovou kůru, muškátový oříšek, špetku soli. Do formy vymazané máslem a vysypané cukrem nasypte nakrájené pečivo, čokoládu nakrájenou na menší kousky a zalijte připravenou směsí. Pečte na 180 °C cca 20 minut.

http://zachranjidlo.cz/recepty/chlebova-buchta-cokoladou/

Strouhankové noky ze zapomenutého chleba

INGREDIENCE:

100 g změklého másla
130 g strouhanky
medvědí česnek, kopřivy nebo špenát
rozmarýn či šalvěj
3 žloutky
sůl
muškátový oříšek
pepř
olej

POSTUP:

Rozšlehejte změklé máslo, přidejte vejce, sůl, muškátový ořech, pepř. Nakrájejte špenát, medvědí česnek nebo kopřivy a přidejte do připravené směsi. Dále nasypte strouhanku, dobře promíchejte a nechte 20 minut odstát v ledničce. Pak utvořte noky, které vhoďte do vroucí osolené vody na 3–5 minut. Uvařené noky můžete ještě opéct s rozmarýnem.

http://zachranjidlo.cz/recepty/strouhankove-noky-ze-zapomenuteho-chleba/

Evropská unie
Fond evropské pomoci nejchudším osobám
Operační program potravinové a materiální pomoci

MPSV

Dobrou chuť!

Úsporná kuchařka

Vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2018
Grafická úprava a tisk: ASTRON studio CZ, a. s.

ISBN 978-80-7421-146-1