

## **Příprava pokrmů 3. a 10. 5. 3016**

### **Ředkvičková pomazánka**

Suroviny na čtyři porce:

100 g pomazánkového másla

100 . eidam)

svazek

40 g nasekaných mandlí

jarní cibulka

Tvrký sýr nastrouhat najemno

### **Řepová pomazánka**

povařená řepa střední velikosti

50 g pomletých vlašských ořechů

100 g pomazánkového másla

kari, česnek, trochu osolit podle chutě

Řepu omýt a vařit cca 20 minut. Pak okrájet a najemno nastrouhat, přidat ostatní suroviny (vlašské ořechy, pomazánkové máslo, kari, česnek). Osolit a opepřit dle chutě.

### **Banánovo-mandlové muffiny**

3 banány

2 vejce

2 lžičky medu

200 g mletých mandlí

1/2 lžičky prášku do pečiva

špetka skořice

1 lžice kakaového prášku

2,5 banánů rozmačkat vidličkou a vymíchat s vejcem a medem v hladký krém. Zbylou půlku banánu si nechat na závěr na zdobení. Přisypat mandle smíchané s práškem do pečiva, skořicí a spojit. Asi 1/3 těsta oddělit a obarvit kakaovým práškem. Plnit formu na muffiny vyloženou papírovými košíčky. Nejdříve asi polovinu bílým těstem, pak lžičku kakaového těsta a na závěr opět bílé. Nakonec ozdobit kolečky banánu a plátky mandlí a dát péct asi na půl hodiny (asi na 180°C ).

### **Tortilla (4 ks)**

mouka 110 g (55 g celozrnná pšeničná, 55 g hladká pšeničná)

olej 2 lžice

voda cca 40-60 ml

špetka soli

Všechny ingredience zpracovat do vláčného těsta, rozdělit na čtyři díly a rozválet na hodně tenké placky. Opékat na suché hodně rozpálené pánvi cca 15 s z každé strany.

### **Müsli tyčinky s mandlemi a brusinkami**

1 hrnek ovesných vloček  
1/2 hrnku mandlí (cca 50g)  
1/2 hrnku brusinek (cca 50g)  
1 lžička skořice  
1 banán  
4 lžičky jablečného pyré (rozmixované oloupané jablko)

Vločky opražit na pánvi, lehce opražit i madle. Mezitím si rozmačkat banán, přidat jablečné pyré, skořici a na závěr opražené vločky s mandlemi. Vše smíchat a naplnit zapékací misku. Péct cca 30 minut na 180 stupňů. Poté dát tyčinky na hodinku zchladnout a nakrájet ostrým nožem.

### **Slaný polentový koláč**

250 ml mléka  
½ hrnku polenty  
30 g másla  
sůl a pepř  
150 g listového špenátu  
1 malá červená cibule  
6 vajec  
125 ml smetany  
70 g kozího sýra

Troubu předehřát na 180 °C. Kulatou dortovou formu o průměru cca 20 cm lehce vymazat máslem. Dno vyložit pečicím papírem.

Do hrnce nalít 250 ml vody, přilít mléko a přivést k varu. Postupně přisypávat polentu a promíchávat, aby se nedělaly hrudky. Snižít plamen a vařečkou míchat dalších 5 minut. Sejmout z ohně a do horké polenty vmíchat máslo, parmazán a podle chuti osolit a opepřit. Poté polentu přendat do formy, na ni rozložit špenát a kousky cibule. Vajíčka našlehat ve smetaně, osolit a směsí přelít základ koláče. Navrch rozdrobit kozí sýr a péct asi 40 minut.

### **Domácí celozrnné rohlíky**

250 g pšeničné mouky (150 g polohrubé, 100 g celozrnné hladké)  
10 g droždí  
5 g soli  
15 g oleje  
100 – 150 voda/mléko (ve stejném poměru)

(semínka na ozdobení a posypání)

Zahřejeme cca 50 ml směsi mléka a vody na 40 °C. Do mléka přidáme 1 lžící mouky a rozmícháme. Do směsi nadrobíme kvasnice a necháme je chvíli vzejít. Pak přidáme mouku, sůl, olej. Vlažnou směs mléka a vody přiléváme postupně (množství se může lišit). Uhněteme nelepivé těsto. Necháme asi půl hodiny až hodinu kynout na teplém místě. Vytvarujeme housky nebo rohlíky, narovnáme na plech a necháme ještě asi 10 – 20 minut kynout. Péci budeme cca 17 minut na 200 °C.

### **Polévka - mrkvový krém**

6 větších mrkví  
6 brambor  
2 menší cibule  
8 lžic řepkového oleje  
2 lžice panenského olivového oleje  
sůl, pepř, mletý kmín petrželová nať, bazalka, (kari)  
(2 lžice instanční pohanky na zahuštění)  
na ozdobení kadeřavá petržel, hoblínky parmazánu, případně bazalkový list, opečené housky, na zjemnění lžice cottage nebo zakysané smetany

V hrnci zpěníme cibulku, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a orestujeme. Přidáme sůl, kmín, pepř. Promícháme a zalejeme vroucí vodou. Pak přidáme brambory na kousky, snítku petržele a list bazalky. Vaříme cca 20 minut. Odstavíme z tepla a důkladně rozmixujeme ponorným mixérem. Můžeme zahustit pohankovou instanční kaší. Dochutíme a ozdobíme.

### **Pomazánka z červené čočky (pyré)**

250g červené čočky  
řepkový olej  
1 cibule  
sůl  
koření, bylinky

Čočku propláchneme a uvaříme do měkka. Slejeme přebytečnou vodu a dáme na lehce orestovanou cibulku. Vše promícháme, ochutíme solí, kořením, bylinkami, česnekem, případně citronem. (V případě pyré rozšleháme tyčovým mixérem do hladka. Podáváme jako přílohu ke kousku masa a zelenině.)