

DIGITÁLNÍ KUCHAŘKA



**FAJNE ŠKOLNÍ
BISTRO!!!**

talentOVA!!!

ÚVOD

Od r. 2019 probíhá v ostravských školních jídelnách realizace projektu města Ostravy **Fajne školní bistro**. Jeho význam spočívá v pozitivním ovlivňování stravovacích zvyklostí školních dětí v souladu se zásadami správné výživy. Projekt nezahrnuje „pouze“ provádění mentoringu ve školních jídelnách, ale i vzdělávací akce nebo různá školení a workshopy, zaměřené na problematiku školního stravování. Děti často odmítají luštěniny, ryby, zeleninu i další potraviny. Právě proto se kuchaři v rámci pořádaných hodin mentoringu snaží navrhnout pokrm, který by obohatil stávající jídelníček školy.

Město usiluje o stav, kdy je školní stravování dostupné všem dětem, proto upozorňuje školy na možnost využití programu „Obědy do škol“ financovaného MPSV, ale i mnoha dalších. Snaží se tak zabránit vyloučení dětí z kolektivu a dosáhnout jejich maximálního zapojení do vzdělávacího procesu. Tímto se v neposlední řadě zasazuje o snížení absence, jakož i celkové školní neúspěšnosti žáků.

„Mentoring“ se zpočátku konal pouze na základních školách. Od roku 2023 si našel místo i v mateřských školách. Mentory zajímá provoz jídelny, vybavení kuchyně, průběh přípravy pokrmu, jídelníčky, nevhodnost používání dochucovacích směsí s obsahem soli, zavedení dietního stravování i využívání moderních technologií.

Snažíme se motivovat kolektivy školních jídelen ke zvýšení atraktivity školního stravování, a proto jsme loni ocenili 3 z nich, které sami mentoři vyhodnotili jako nejlepší.

Projektu se účastní také žáci oboru kuchař ze Střední školy společného stravování Ostrava-Hrabůvka, kteří si v rámci odborné praxe mohou vyzkoušet náročnou práci kuchařek ve školních jídelnách.

Na základě našeho podnětného projektu Vám nabízíme „Digitální kuchařku“, která představuje výstup práce zkušených mentorů. Najdete v ní nejen oku lahodící, ale i chuťově zajímavé recepty k vyzkoušení. Věříme, že přispějí ke zpestření Vašeho jídelníčku.

Závěrem bych ráda poděkovala všem, kdo se na celém projektu Fajne školní bistro podílejí. Velký dík si zaslouží nejen realizátoři projektu, kolektiv mentorů, partner projektu a další spolupracovníci, ale i samotné kolektivy školních jídelen s vedením škol. Společným úsilím odvedli kus dobré práce a s klidným svědomím si mohou popřát „dobrou chuť“.



Mgr. Andrea Hoffmannová, Ph.D.
náměstkyně primátora



talentOVA!!!

Dostává se vám do rukou soubor receptů, které jsou inspirací na naší společné cestě za zdravým stravováním dětí v našich základních i mateřských školách. Receptury vycházejí z nasbíraných praktických zkušeností a zohledňují přitom cenové možnosti školních jídelen. Jednotlivé recepty lze použít coby názorná vodítka, jak chutně upravit přirozené potraviny a nabídnout dětem zajímavé pokrmy.

Digitální kuchařka nabízí osvědčeným zájemcům moderní gastronomii, proveditelnou v podmínkách školních jídelen. Zdravě a chutně - to je cíl, ze kterého nelze v dětském stravování nikdy slevit. Zvláště v současné době, kdy jsou školní jídelny velmi diskutovány odbornou i laickou veřejností, může tato kuchařka obohatit o nové nápady každého, kdo má zájem podílet se na tvorbě pozitivního obrazu školního stravování.

Fotografie pokrmů mají inspirativní charakter.



talentOVA!!!

OBSAH



POLÉVKY

Asijská polévka	5
Asijský zeleninový vývar (základ)	6
Bramboračka se zelím a tofu s uzenou paprikou	7
Cizrnový krém	8
Francouzská čočková polévka	9
Kukuřičný krém	10
Maďarská rybí polévka	11
Minestrone s bazalkovým olejem	12
Polévka bramborová se zeleninou a vejcem	13
Rajčatová polévka s jáhly	14
Smetanovo-pórková polévka s bramborem	15
Veganský boršč	16



HLAVNÍ POKRMY

Bramborové šišky	17
Bramborovo-celerové pyré	18
Cizrnové kari	19
Fazolové chia placičky, batátové-mrkvové pyré	20
Houbové rizoto s fazolkami a pohankou	21
Hovězí s brusinkovou omáčkou	22
Kari rizoto s hráškem a vepřovým masem	23
Kuřecí roláda se špenátem	24
Kuřecí se špenátem a smetanou k nočkům z pečených brambor	25
Kuřecí steak, tarhoňa s ricottou a hráškem	26
Kuřecí špalíky, bramborová kaše	27
Květákové kari	28
Květákové kari (alternativa)	29
Mac and cheese s květákovým kuskusem	30
Peperonáta k ražniči na plechu	31
Pomalu pečená vepřová krkovička s batátovým pyré	32
Ražniči na plechu	33
Ricottové nočky z pečených brambor	34
Rybí kuličky se zeleninou	35
Špagety se sýrovou omáčkou a kuřecím masem	36
Vepřové na paprice	37
Zapečené filé se sýrem	38



SVAČINY, DEZERTY

Čokoládové brownies	39
Jablkový koláč do skla	40
Ovocný koláč	41
Špenátová pomazánka	42
Tapiokový pudink s mango pyré	43

Asijská polévka

10 PORCÍ

4 l	vývaru
60 g	cukr
50 g	sójová omáčka
300 g	mrkev
300 g	pórek
sůl	
375 g	rýžové nudle (široké rýžové nudle Pho)
15 g	mungo klíčky
3 ks	limetka (pouze šťáva na dochucení)
10 g	čerstvý koriandr

POSTUP PŘÍPRAVY

- Očistíme zeleninu a nakrájíme na požadované tvary
- Vývar přivedeme k varu, ochutíme, přidáme mrkev a vaříme asi 15 minut, poté přidáme pórek a vaříme dalších cca 10 minut
- Nudle uvaříme zvlášť a přidáme do polévky až před podáváním nebo na výdeji
- Nezapomeneme uvařené nudle prolít olejem, aby se neslepily
- Polévku dochutíme solí, limetkovou šťávou, sójovou omáčkou a cukrem
- Do misek dáme nudle a zalejeme polévkou
- Přidáme klíčky munga a lístky koriandru



Asijský zeleninový vývar (základ)

10 PORCÍ

4 ks	cibule
6 ks	mrkev
3 ks	petržel kořen
6 ks ř	apíkatý celer
4 ks	rajčata
1 svazek (10 g)	petržel (hladké listy)
snítka	libečku
20 g	zázvor
8 ks	badyán
10	semínek koriandr
60 g	cukr krupice
50 g	sójová omáčka
5 l	vody

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli zbavíme bubáka a případných stop hlíny, pokud je slupka čistá, můžeme ji ponechat
- Mrkev a petržel omyjeme a rozkrojíme na půlky a případně ještě podélně překrojíme (záleží na velikosti)
- Rozehřejeme hrnec, a do něj dáme opéct na sucho cibuli se zázvorem, mrkví a petrželí
- Po chvíli opékání přidáme suché koření (badyán, semínka koriandru) a opékáme, dokud zelenina nezačne lehce tmavnout a koření vonět
- Zeleninu zalejeme vodou, přidáme rajčata a řapíkatý celer a přivedeme k varu, přidáme cukr a přilejeme sójovou omáčku
- Vývar vaříme 30–45 minut. Zeleninový vývar se může vařit naplno na rozdíl od vývarů masových
- Hotový vývar scedíme přes jemné síto nebo přes mušelínový ubrousek a rychle zchladíme nebo rovnou použijeme



Bramboračka se zelím a tofu s uzenou paprikou

10 PORCÍ

500 g brambor
250 g cibule
250 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
300 g kysané zelí (světlé)
300 g kokosové mléko
100 g tofu (uzené)
10 g petrželová nať
sůl
pepř
kmín
uzená paprika (na dochucení)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Nakrájíme cibuli, brambory na kostky, tofu na kostky
- Vše dáme na rozpálený olej a restujeme
- Přidáme sůl, pepř, drcený kmín a sladkou (uzenou) papriku
- Osmahneme, poté zalijeme vodou a vaříme 20 min (nebo až změknou brambory)
- Kyselé zelí nasekáme nadrobno a přidáme do polévky
- Povaříme asi 15 minut, zalijeme kokosovým mlékem
- Nakonec přidáme zelenou petrželku



Cizrnový krém

10 PORCÍ

1,2 l zeleninový vývar
300 g uvařená cizrna
120 g cibule
250 g másla
200 g cherry rajčata
1 g česnek
50 ml olej
10 g kari koření
5 g římský kmín
čerstvý koriandr (ozdoba)
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji opečeme cibuli nakrájenou na kostičky, nakrájenou mrkev a česnek
- Přidáme veškeré koření a krátce restujeme, vložíme nakrájené brambory a uvařenou cizrnu, vše krátce restujeme
- Základ zalejeme zeleninovým vývarem a vše vaříme do změknutí brambor
- Vše rozmixujeme na hladký krém a zašleháme studené máslo a dochutíme
- Servírujeme například s vložkou opečeného pečiva, posypané koriandrem a černým sezamem



Francouzská čočková polévka

10 PORCÍ

200 g brambory
300 g čočka
150 g kapusta
200 g celer
80 g slanina
10 g vegeta
2 g pažitka
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Očištěné brambory nakrájíme na drobné kostičky, vložíme do děrované gastronádoby, osolíme a uvaříme v konvektomatu do měkka
- Čočku uvaříme do měkka
- Ke konci přidáme kapustu nakrájenou na nudličky, celer na kostičky a společně dovaříme
- Slaninu rozškvaříme na pánvi a spolu s bramborami vložíme do uvařené polévky
- Dochutíme vegetou, zdobíme pažitkou



Kukuřičný krém

10 PORCÍ

20	plátků kukuřičných lupínků
0,5 l	smetana ke šlehání
1 l	zeleninový vývar
1 l	mléko
2 ks	cibule
6 lžic	slunečnicový olej
600 g	kukuřice (sterilovaná)
sůl	
muškátový oříšek	
bílý pepř	

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli očistíme, nadrobno nakrájíme a orestujeme dozlatova na oleji
- Restovanou cibulku zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme cca 10-15 minut
- Přidáme kukuřici, mléko a větší díl smetany
- Vše přivedeme k varu
- Poté do polévky vsypeme 5 plátků nadrcených kukuřičných lupínků a necháme na mírném ohni vařit pět minut
- Ponorným mixérem rozmixujeme vše dohladka
- Osolíme, okořeníme bílým pepřem a muškátovým oříškem
- Na závěr polévku ozdobíme zbytkem vyšlehané smetany a nadrcenými kukuřičnými lupínky s mořskou solí



Maďarská rybí polévka

10 PORCÍ

4 ks cibule
4 ks rajčata
4 ks stroužky
česneku
6 lžic sádla
100 g slanina
2 lžíce paprika (sladká)
1 lžička paprika (pálivá)
1 kg rybí maso
4 ks paprikové lusky
sůl
pepř mletý

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rybí maso uvaříme ve slané vodě, vývar přecedíme a odstraníme z masa kosti
- Na rozpáleném másle osmahneme kolečka cibule s kostičkami slaniny, okořeníme paprikou a zalijeme vývarem
- Do vroucí polévky přidáme rajčata a papriky pokrájené na plátky, rybí maso a ochutíme česnekem, solí a pepřem



Minestrone s bazalkovým olejem

10 PORCÍ

75 g	máslo
5 ks	mrkev
5 ks	cibule
5 ks	stonků řapíkatého celeru
500 g	rajčat v plechu
2,5 l	kuřecí vývar
2,5 ks	bobkový list
2,5 g	rozmarýn
250 g	těstoviny (ditalini regatti)
600 g	červené fazole (2 plechovky)
2 ks	cuketa
10 g	bazalka
20 g	olivový olej
	sůl
	pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

- Očistíme a nakrájíme mrkev a celer na kolečka, nakrájíme cibuli najemno
- Ve velkém hrnci rozejdeme máslo
- Na rozejduté máslo přidáme mrkev a celer, cibuli a restujeme 10 minut, dokud vše nezačne hnědnout
- Přidáme nakrájená rajčata z plechu a opékáme dalších 5 minut
- Přidáme vývar a bylinky, přivedeme do varu
- Těstoviny si uvaříme zvlášť v osolené vodě
- Fazole propláchneme pod tekoucí vodou a necháme okapat
- Do hrnce přidáme cukety a fazole. Vaříme 3-5 minut nebo dokud se fazole neprohřejí
- Ochutíme solí a pepřem
- Podáváme teplé s bazalkovým olejem
- Pro výrobu bazalkového oleje rozmixujeme bazalku s olivovým olejem a s trochou soli



Polévka bramborová se zeleninou a vejcem

10 PORCÍ

7-10 ks brambor

6 ks cibule

4 ks mrkve

8 ks květákových růžiček

2,5 lžičky petrželové natě

1 lžička mletého černého pepře

1 ks petrželového kořene

5 ks vajec

60-130 g hub

POSTUP PŘÍPRAVY

- Do většího hrnce nalejeme do 1/3 vodu, přidáme mletý černý pepř, mrkev, petrželový kořen i nať a malé cibule, které jsme před přidáním do hrnce neoloupali, jen jsme odstranili nejsvrchnější vrstvy a přivedeme k varu
- Mezitím oloupeme brambory, nakrájíme je na kostky a vložíme do jiného hrnce s vodou
- Jakmile je mrkev měkká, přidáme brambory i s vodou, ve které jsme je měli nachystané po oloupaní a růžičky květáku
- Necháme vařit až do změknutí brambor
- Poté přidáme mražené houby a necháme povařit
- Nakonec polévku zahustíme zásmázkou (mouka osmažená v oleji) a dochutíme
- Před zahuštěním můžeme odstranit petrželový kořen a cibule
- Zalejeme vejcem a povaříme
- Bramborovou polévku se zeleninou podáváme s chlebem nebo pečivem podle chuti



Rajčatová polévka s jáhly

10 PORCÍ

30 g	cibule
1 ks	bobkový list
100 g	hl. mouka
10 g	másla
5 ml	octu
50 ml	olej stolní
10 g	petržel nať
300 g	rajský protlak
20 g	sůl
10 g	cukru
1 g	nové koření
100 g	jáhlů

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli očistíme a nakrájíme najemno
- Připravíme světlou cibulovou jíšku a zalejeme vodou
- Rozšleháme, přidáme rajčatový protlak, sůl, cukr, ocet, bobkový list
- Vaříme cca 1 hodinu
- Do provařené polévky dáme zvlášť připravenou zavářku (jáhly)
- Polévku zjemníme máslem a dochutíme



Smetanovo-pórková polévka s bramborem

10 PORCÍ

2 ks pórků
15 g másla
2,5 l vývaru
200 g brambor
1 l smetany 33 %
sůl
pepř
muškátový ořech

POSTUP PŘÍPRAVY

- Pórek důkladně omyjeme a nakrájíme na kolečka
- V hrnci rozpustíme máslo a vhodíme bílé části pórku a necháme je změkhnout (neměly by zhnědnout)
- Zalejeme zeleninovým vývarem. Přidáme nakrájenou zelenou část pórku, na kostičky nakrájené brambory a muškátový ořech
- Vaříme 20 minut do změknutí brambor
- Přilejeme smetanu a tyčovým mixérem lehce polévku rozmixujeme, čímž se zahustí. Podle chuti můžeme rozmixovat úplně do hladka.
- Nakonec polévku podle chuti dochutíme solí a pepřem

Můžeme podávat s krutóny opečenými na sucho v konvektomatu



Veganský boršč

10 PORCÍ

300 g brambor

500 g červená řepa
(uvařená)

200 g mrkve

500 g rajčata v plechu

250 g bílé zelí
(čerstvé/kysané)

100 g cibule

60 g olej

kmín

muškátový oříšek

ocet

POSTUP PŘÍPRAVY

- Brambory oloupeme, nakrájíme na stejné kostičky a uvaříme zvlášť v osolené vodě
- Červenou řepu očistíme a nastrouháme
- Mrkev očistíme a nastrouháme
- Bílé zelí nakrouháme na drobnější a kratší proužky
- Cibuli si nakrájíme najemno
- Na oleji orestujeme mrkev a cibuli, poté přidáme červenou řepu a celé restujeme
- Přidáme koření a chvíli restujeme, poté přidáme rajčata a necháme zavařit
- Případně dolejeme vodou (rozředíme)
- Jakmile polévka zavaří, přidáme zelí a vaříme, dokud zelí nezměkne
- Když je zelí měkké, přidáme uvažený brambor, dochutíme a podáváme



Bramborové šišky

10 PORCÍ

1,5 kg brambor

400 g hrubá mouka

2-3 ks vajec

50 g hrubá mouka na
podsypání

sůl (5 g)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Uvařené oloupané brambory pomeleme (nastrouháme najemno)
- Smícháme s moukou, vejci a solí
- Z těsta tvoříme šišky, které vaříme v osolené vodě asi 8 minut (dokud nevyplavou)

Možnost využít jako:

Slaná varianta: příloha se zelím a uzeným masem

Sladká varianta: s opraženou strouhankou, mákem, tvarohem, cukrem a máslem



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Bramborovo-celerové pyré

10 PORCÍ

2,5 kg brambor

500 g celer

0,5 l mléka

200 g másla

sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Oloupané a umyté brambory uvaříme do měkka
- Očištěný celer uvaříme zvlášť
- Měkké brambory rozšleháme a přidáme prolisovaný uvařený celer, mléko, máslo a sůl
- Vše spojíme v hladké pyré



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Cizrnové kari

10 PORCÍ

2,2 kg cizrna (vařená)
600 g kokosové mléko
200 g červená paprika
120 g cibule
10 g česnek
200 g cherry rajčata
170 g špenát
20 g citrónová šťáva
10 g kari koření
5 g římský kmín
5 g sladká paprika
40 g olej
čerstvý koriandr
(ozdoba)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji opečeme cibuli nakrájenou na kostičky do sklovata, přidáme prolisovaný česnek a krátce restujeme
- Přidáme červenou papriku nakrájenou na nepravidelné kousky a opečeme
- Přidáme veškeré koření a krátce restujeme, vložíme nakrájená rajčata a opět krátce opečeme, vlijeme citrónovou šťávu
- Zeleninu zalijeme kokosovým mlékem, promícháme a povaříme přibližně 3-5 minut
- Přidáme uvařenou cizrnu (je možné použít předvařenou, konzervovanou), špenátové listy, promícháme a krátce prohřejeme
- Servírujeme např. s dušenou rýží a čerstvým koriandrem



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Fazolové chia placičky, batátové-mrkvové pyré

10 PORCÍ

50 g/1 karbanátek

400 g uvařené
(sterilizované)
fazole hnědé/
červené

30 g chia semínka

200 g ovesné vločky
mleté

1 ks vejce

15 g kmín mletý

25 g majoránka

100 g cibule

50 g olej

Batátové pyré:

750 g batátů

750 g mrkve

500 ml mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

- Chia zalejeme vodou 1:10 a necháme cca 5 minut za občasného míchání nabobtnat (vznikne chia gel)
- Cibuli nakrájíme najemno a na oleji zlehka opečeme
- Fazole scedíme, přidáme cibuli se zbytkem surovin, chia gel a mixujeme do hladké hmoty
- Necháme 30 minut odpočinout (podle potřeby přidáme ovesnou mouku)
- Vychlazenou směs tvarujeme do placiček (karbanátků)
- Ideální opéct na pánvi na barvu (vypadá jak masový karbanátek) a potom dopéct (ohřát) v troubě
- Další možnost je karbanátky vyložit na pomaštěný pečicí papír na plech a péct v troubě na 200 °C cca 10-15 minut (na barvu) – během pečení můžeme otočit karbanátek
- Batáty a mrkev očistíme
- Uvaříme v osolené vodě a nakonec vyšleháme s mlékem
- Můžeme přidat sekanou petržel



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Houbové rizoto s fazolkami a pohankou

10 PORCÍ

800 g rýže

280 g pohanka

190 g cibule

90 g olej

450 g žampiony

20 g žampionové koření do omáčky

380 g fazolové lusky

150 g sýr parmezán/
Grana Padano

sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rýži uvaříme
- Pohanku propláchneme a krátce vaříme doměkka
- Scedíme a propláchneme studenou vodou
- Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na oleji
- Přidáme kousky žampionů, vařenou pohanku a ochutíme
- Přimícháme rýži a případně dochutíme
- Nakonec vmícháme zelené fazolky uvařené na páře
- Sypeme strouhaným sýrem



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Hovězí s brusinkovou omáčkou

10 PORCÍ

1 kg hovězí maso
zadní

100 g slanina

200 g citrón

100 g cibule

200 g povidla

100 g hl. mouka

50 g másla

500 g brusinky
(mražené)

80 ml olej

bobkový list

nové koření

pepř

sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Hovězí maso nakrájíme na plátky, osolíme, opepříme a opečeme
- Na slanině uděláme cibulový základ
- Maso k němu přidáme, polejeme vodou a dusíme v konvektomatu
- Zvlášť svaříme koření
- Měkké maso vyjmeme, základ rozmixujeme a přidáme vývar z koření a mražené brusinky, povidla a provaříme
- Zajíškujeme a zjemníme máslem

Jako přílohu můžeme použít bramborovou kaši



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kari rizoto s hráškem a vepřovým masem

10 PORCÍ

850 g vepřové maso

3 lžíce oleje

2 ks cibule

3,5 šálku mražený hrášek

1,3 l vepřový vývar

2 šálky sušené houby

20 g sýr strouhaný

420 g rýže na rizoto

sůl

pepř mletý

nakládané okurky

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji zlehka osmažíme cibulku, přihodíme maso, osolíme a opepříme. Asi po 5 minutách přidáme vývar a vaříme, dokud maso nezměkne
- Potom přidáme rýži a namočené houby a za občasného míchání čekáme, než se vývar vstřebá
- Tak 5 minut před dokončením přidáme hrášek a promícháme, o chvíli později nastrouhaný sýr
- Podáváme s okurčičkou



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kuřecí roláda se špenátem

10 PORCÍ

900 g kuře v celku
200 g kuřecí maso
120 g bílků
150 g mražený špenát
150 g sýr ricotta
3 g paprika mletá
150 g mrkev
150 g cibule
3 ks bobkový list
3 g nové koření
3 g tymián
sůl
pepř mletý

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vykostěné kuře roztáhneme, osolíme a lehce naklepeme
- Kuřecí maso rozmixujeme s bílkem, ricottou, osolíme, opepříme a ručně vmícháme drobně nasekaný špenát, který byl do sucha vymačkaný
- Roládu zabalíme do potravinářské fólie (je potřeba mít teplotně odolnou fólii) a vaříme asi 15 minut v páře
- Následně roládu rozbalíme a vložíme do pekáče s předpečenou zeleninou a bylinkami
- Potřeme uzenou paprikou smíchanou s vodou a pečeme při teplotě 135 °C cca 50 minut



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kuřecí se špenátem a smetanou k nočkům z pečených brambor

10 PORCÍ

4 ks vykostěné
stehenní kuřecí
maso

5 lžic olej

2-5 ks vejce

1,2 kg špenát

2,5 lžice hladká mouka

0,25 l smetana na
vaření

tymián

sůl

pepř čerstvě mletý

olivový olej (na nočky)

10-13 stroužků česneku

POSTUP PŘÍPRAVY

- Steaky naklepeme, posypeme pepřem i většinou tymiánu a potřeme drceným česnekem promíchaným s olejem
- Na pánvi zprudka osmahneme dozlatova, z každé strany asi čtyři minuty
- Vyjmeme a necháme chvíli odpočívat
- Z oleje a mouky připravíme světlou zasmažku
- Do ní dáme již povolený špenát a mícháme, dokud se nerozpustí
- Za stálého míchání špenát osolíme, přidáme nasekaný česnek a vlijeme rozklepnutá vejce
- Nakonec špenát zjemníme smetanou nebo mlékem
- Pokud máme rádi špenát řidší, můžeme použít mléka či smetany více



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kuřecí steak, tarhoňa s ricottou a hráškem

10 PORCÍ

4 ks vykostěné kuřecí maso (stehenní)

tymián

česnek

sůl

pepř

olivový olej

Tarhoňa:

500 g tarhoňe (těstovina ve tvaru kuliček nebo rýže)

2 ks šalotka

2 lžíce másla na opečení šalotky

0,3 l zeleninového vývaru (může být i drůbeží)

400 g sýr ricotta

50 g studeného másla (na finalizaci tarhoňa)

100 g mraženého hrášku
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Steaky naklepeme, posypeme pepřem i většinou tymiánu a potřeme drceným česnekem promíchaným s olejem
- Na pánvi zprudka osmahneme dozlatova, z každé strany asi čtyři minuty. Vyjmeme a necháme chvíli odpočívat
- Na másle osmažíme do sklovata pokrájenou šalotku, do které následně přisypeme hrášek a krátce smažíme. Přidáme tarhoňu, promícháme a přilejeme zeleninový vývar.
- Za občasného promíchání ode dna, vaříme na mírném plameni zhruba 8-10 minut a podléváme dle potřeby, jak bude těstovina vstřebávat tekutinu. Nakonec zamícháme sýr ricotta
- Tarhoňu zaklopíme poklicí a necháme cca 10 minut odpočinout
- Před podáváním steaky lehce osolíme a posypeme tymiánem



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kuřecí špalíky, bramborová kaše

10 PORCÍ

10 ks kuřecí špalíky

0,5 l olej

kari koření

grilovací koření

bramborová kaše:

5 kg brambor

1 l mléka

sůl

máslo

POSTUP PŘÍPRAVY

- Kuřecí špalíky důkladně opláchneme pod studenou tekoucí vodou
- Připravíme si směs na potřeni kuřecích špalíků, která se bude skládat z cca 0,5 l oleje, soli, kari koření, koření zlaté kuře a grilovacího koření
- Omyté kuřecí špalíky vložíme do pekáčku a přilejeme půl litru vody, aby vznikla omáčka
- Kuřecí špalíky potřeme směsí koření a oleje a můžeme dát péct na 250 °C na 1,5 h
- Při pečení kuřecí špalíky otočíme a potřeme směsí i druhou stranu
- Oloupeme všechny brambory a nakrájíme na stejně velké kostky, které dáme vařit do osolené vody
- Uvařené brambory slijeme a ručním šťouchadlem z nich uděláme šťouchané brambory
- Připravíme si mixér a dáme ohřát mléko do mikrovlnky (mléko dááme ohřát proto, aby kaše vydržela déle teplá)
- Brambory začneme mixovat a při mixování přiléváme mléko. Když se nám kaše zdá hladká, přidáme kostku másla, tu ještě rozmixujeme
- Upečené kuřecí špalíky servírujeme s bramborovou kaší



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Květákové kari

10 PORCÍ

1 kg květáku
300 g kokosového mléka
0,3 l zeleninového vývaru
600 g drcených rajčat
100 g cibule
10 g česneku
10 g citronová šťáva
20 g kari koření
3 g skořice
20 g cukr
40 g olej
petrželová nať (ozdoba)
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji opečeme cibuli nakrájenou na kostičky do sklovata, přidáme prolisovaný česnek a krátce restujeme
- Přidáme kari koření, skořici, cukr a pokračujeme ještě krátkou chvíli v restování
- Vložíme drcená rajčata, krátce opečeme, zalijeme vývarem a necháme vařit cca 40 min.
- Provařenou omáčku rozmixujeme, přidáme kokosové mléko a dle potřeby dochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou
- Květák rozebereme na růžičky, vložíme na plech, pokapeme olejem, osolíme a upečeme do měkka
- Hotový květák spojíme s kari omáčkou
- Servírujeme např. s dušenou rýží, nasekanou petrželí a posypané opečenými slunečnicovými semínky



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Kvěťákové kari (alternativa)

10 PORCÍ

1,2 kg květák
1 l kokosové mléko
voda na zředění
600 g hrášek mražený
600 g cuketa
10 g kari koření
15 g petrželová nať
50 g kokosový olej
citrón (na zvýraznění
chuti)
sůl
pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na velké pánvi na kokosovém oleji restujeme pár sekund jen koření
- Poté přidáme růžičky kvěťáku (pokud jsou velké, je potřeba sjednotit velikost) a pár minut restujeme
- Zalijeme lehce vodou, necháme povařit 5-10 minut, poté lehce promixujeme (pošťoucháme)
- Po pár minutách přidáme kokosové mléko a necháme zavařit
- Nakonec přidáme cuketu nakrájenou na kostky/hrubší plátky (případně i jinou zeleninu - mrkev, batáty) a hrášek, provaříme do změknutí cukety
- Průběžně můžeme dosolit a dochutit kořením

Kari podáváme s rýží posypanou čerstvou sekanou petrželí



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Mac and cheese s květákovým kuskusem

10 PORCÍ

1 ks květáku

0,6 l smetany ke šlehání

60 g smetanového sýru

200 g strouhaného čedaru (můžete použít i jiný druh sýru)

2 lžičce mandlové mouky nebo lněných semínek (nebo 1 a 1)

půl žlice soli

půl lžičce sušené kurkumy v prášku (kvůli barvě a jejím léčivým účinkům)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Přivedeme vodu k varu a předehejeme troubu na 200 °C
- Nasekáme květák na malé kousky velikostí připomínající kolínka
- Vhodíme kousky květáku do vroucí vody a vaříme 5 minut
- Po uvaření slejeme vodu a vrátíme květák do horkého hrnce a zpět na plotnu
- Přidáme smetanu, smetanový sýr, půlku množství strouhaného čedaru a koření
- Mícháme, dokud se sýr neroztaví a vše se nespojí v jednotnou omáčku
- Směs přendáme do zapékací misky
- Druhou půlku strouhaného sýra smícháme s mandlovou moukou a posypeme jím pokrm
- Vložíme zapéct do trouby asi na 10 minut, dokud se na povrchu nevytvoří zlatavá sýrová vrstva



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Peperonáta k ražniči na plechu

10 PORCÍ

100 g cibule
500 g paprika červená
500 g paprika žlutá
600 g rajčata
(konzervovaná
loupaná)
10 g petrželová nať
10 g bazalka
sůl
pepř mletý
cukr
olej

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli a papriky očistíme a nakrájíme na hrubší nudličky
- Na oleji opečeme cibuli, aby zesklivatěla, přidáme papriky
- Přidáme rajčata, sůl a pepř. Zvolna vaříme asi hodinu doměkka, případně mírně podlijeme vodou (směs můžeme péct v troubě pod pečícím papírem 180 °C 45 minut (je potřeba kontrolovat))
- Nakonec do měkkých paprik vmícháme petrželku s bazalkou
- Směs je možné lehce promixovat pro získání paprikové omáčky



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Pomalou pečená vepřová krkovice s batátovým pyré

10 PORCÍ

8ks stroužků
česneku

3 ks cibule

4 lžíce kmín

3 lžíce sádlo

5 lžiček med

2 kg vepřová krkovice

mletý pepř

sůl

Batátové pyré

5-10 ks batáty (dle velikosti)

sůl

máslo

mléko

POSTUP PŘÍPRAVY

- Krkovici nakrájíme na plátky o šířce alespoň 3 cm. Z obou stran osolíme, opeříme a přidáme drcený kmín. Z obou stran ještě potřeme jemně nastrouhaným česnekem. Cibuli oloupeme, pokrájíme najemno a polovinu dáme do pekáče
- Pekač by měl být spíš menší, aby kolem masa nebylo zbytečně moc volného místa. Na cibuli naskládáme maso a přidáme zbytek cibule. Přidáme lžíci sádla a pozvolna pečeme, dokud není maso měkké
- Během pečení maso několikrát otočíme a polejeme výpekem
- Před dopečením ještě potřeme troškou medu a necháme vypéct dozlatova. Maso se obvykle peče při 140 °C 3-4 hodiny

Batátové pyré:

- Oloupeme a umyjeme batáty
- Batáty nakrájíme na větší kostky, dáme do hrnce, zalijeme vodou, trochu osolíme a dáme vařit, dokud nebudou batáty měkké (cca 15 minut)
- Uvařené batáty scedíme
- Do scezených horkých batátů přidáme trochu másla a rozšleháme tyčovým mixérem. Pokud máme radši jemnější kaši, přidáme ještě trochu mléka. Podle potřeby osolíme



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Ražniči na plechu

10 PORCÍ

1 kg kuřecí (prsňí) nebo vepřové (plec) maso
100 g červená cibule
200 g uzená slanina (jiná uzenina)
1 kg cuketa
1 kg paprika (mix barev)
50 g cherry rajčata
50 g česnek
0,5 l vývar (voda)
tymián
olej
sůl
pepř
cukr
(grilovací koření)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vepřové maso nakrájíme na kostky a okořeníme, vložíme do vymazaného pekáče
- Slaninu nakrájíme na kostky, opečeme na pánvi a přidáme k masu
- Česnek orestujeme na výpeku ze slaniny, zalejeme trochou vody a odvařeně přidáme k masu
- Maso dochutíme, podlejeme lehce vodou, přikryjeme a necháme péct alespoň 25–30 minut
- Papriky, cuketu a cibuli nakrájíme a upečeme zvlášť na plechu
- Cherry rajčata rozpůlíme a upečeme na plechu s trochou oleje a cukru
- Poté maso odkryjeme a přidáme upečenou zeleninu s rajčaty a zapečeme alespoň 10 minut
- Podáváme s peperonátou a dušenou rýží nebo opečeným bramborem



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Ricottové nočky z pečených brambor

10 PORCÍ

1 kg	pečených brambor
350 g	ricotta
10 g	čerstvá petrželka
150 g	sýr Grana Padano
380 g	hl. mouka
2 ks	celé vejce
2 ks	žloutek
1 lžíce	sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Do upečených a nastrouhaných brambor vložíme všechny ingredience a uhněteme těsto
- Tvoříme bramborové nočky
- Vaříme v páře cca 15 minut



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Rybí kuličky se zeleninou

10 PORCÍ

900 g filé – mořské ryby
50 g cibule
50 g vejce
150 ml mléka
2 ks vejce
200 g strouhanky
210 g mražené zeleniny
25 g másla
60 ml oleje
nebo 100 g másla
(na vymazání plechu)
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rybí filé omyjeme a osušíme, pomeleme s cibulí a zeleninou
- Přidáme vejce, veku namočenou v mléce a mouku
- Dochutíme solí a vytvarujeme koule, které obalíme ve strouhance
- Pečeme na olejem (máslém) vymazaném plechu
- Teplota 135 °C cca 30 minut
- Pokud máte olej ve spreji, můžete koule postříkat (Ramou combi lze docílit zlatavé barvy)



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Špagety se sýrovou omáčkou a kuřecím masem

10 PORCÍ

50 g cibule
500 g Kuřecí prsa
5 g česnek
4 l smetany
3 l vývar (voda)
300 g strouhaný sýr
375 g smetanový sýr
15 ml olej
5 g bazalka
10 g petržel nať
1,3 kg těstoviny
sůl
muškátový oříšek

POSTUP PŘÍPRAVY

- Kuřecí maso omyjeme, vysušíme a nakrájíme na vhodné tvary
- Okořeníme a zprudka orestujeme na pánvi nebo hrnci dáme stranou
- Oloupeme a nasekáme česnek a krátce ho orestujeme na rozehřátém oleji
- Přilejeme smetanu a vývar, povaříme a po částech vmícháme sýry
- Za stálého míchání necháme sýr na velmi malém ohni rozpustit
- Můžeme vložit opečené maso do horké sýrové omáčky nebo servírovat zvlášť
- Špagety vložíme do vroucí osolené vody a uvaříme „al dente“. Pak je precedíme a necháme okapat
- Okapané těstoviny vložíme do omáčky. Přisypeme nasekanou bazalku a petrželku, osolíme
- Promícháme, krátce prohřejeme a ihned podáváme



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Vepřové na paprice

10 PORCÍ

1 kg	vepřová plec
20 g	sůl
80 ml	olej
170 g	cibule
20 g	paprika sladká
0,4 l	mléka
0,2 l	smetana 12 %
100 g	hl. mouka

POSTUP PŘÍPRAVY

- Omyté a osušené maso nakrájíme na kostky
- Nadrobno nakrájíme cibuli a orestujeme na oleji do růžova
- Vložíme maso a opečeme
- Osolíme přidáme mletou papriku, zalejeme vodou a dusíme do měkka
- Měkké maso vyjmeme a šťávu dolejeme vodou
- Zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a smetaně
- Provaříme 30 minut a procedíme. Omáčku přidáme k masu.

Vhodné přílohy: knedlíky, rýže, těstoviny



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Zapečené filé se sýrem

10 PORCÍ

1,1 kg rybí filé
125 g tvrdý sýr
(strouhaný)
4 ks vajec
10 g petržel nať
120 g tuku
sůl
kmín

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rybí filé osušíme, osolíme a okmínujeme
- Opečeme filety na tuku
- Vyskládáme na vymazaný plech
- Sýr nastrouháme, rozšleháme ve vajíčku
- Přidáme nasekanou petržel a nalejeme na opečené rybí filé
- Opět celé zapečeme na 180 °C cca 10-15 minut



HLAVNÍ POKRMY

talentOVA!!!

Čokoládové brownies

10 PORCÍ

- 85 g másla
- 125 g hořká čokoláda
- 100 g mléčná čokoláda
- 170 g cukr
- 2 ks vejce
- 20 g hladká mouka
- 1 malá lžička vanilkového extraktu
- 1 hrnek (100 g) vlašských ořechů nebo mandlí, lískových ořechů, hrubě nasekané

POSTUP PŘÍPRAVY

- Troubu předehřejeme na 180 °C
- Čtvercový plech na pečení vel. 21x21 cm vyložíme pečicím papírem (nebo jakoukoli pečicí formu, jen nesmí být moc velká, aby brownies nebyly moc nízké), i po stranách a lehce vymažeme
- Ve středně velkém hrnci rozpustíme máslo, přidáme čokoládu a za stálého míchání na mírném ohni zahříváme, dokud se čokoláda úplně nerozpustí
- Odstraníme z plotny a vmícháme cukr a vanilku
- Vmícháme vejce, jedno po druhém
- Přidáme mouku a usilovně mícháme až bude těsto hladké a lesklé a bude se odlepovat od stran hrnce (cca 1 minutu)
- Vmícháme ořechy
- Těsto nalejeme do připraveného plechu a pečeme asi 20-30 minut. Bude se zdát, že těsto není dostatečně upečené, ale po vychlazení získá tu pravou konzistenci (tuhé a žvýkací)
- Před krájením necháme úplně vychladnout. Vyndáme brownies na fólii z plechu a nakrájíme na malé čtverečky
- Můžeme použít jen hořkou nebo jen mléčnou čokoládu. U mléčné doporučujeme snížit cukr na polovinu hrnku; naopak u hořké cukr navíc nepřidávat



SVAČINY, DEZERTY

talentOVA!!!

Jablkový koláč do skla

10 PORCÍ

Jablka v karamelu:

400 g jablka

50 g máslo

15 g cukr

1 ks citrón

1 g skořice

Tvarohový krém:

250 g tvaroh

100 g smetana 31%

2 g čerstvá máta

moučkový cukr

Drobenka:

30 g hrubá mouka

35 g cukr krupice

15 g máslo

POSTUP PŘÍPRAVY

- Jablka zbavíme jadřinců a nakrájíme
- Z másla a cukru vytvoříme světlý karamel, přidáme nakrájená jablka, skořici, citrónovou šťávu a rozdušíme
- Směs rozmixujeme na hladké pyré a dochutíme
- Do tvarohu přidáme citrónovou kůru, smetanu, dochutíme moučkovým cukrem, vyšleháme do hladka a vmícháme nakrájenou mátu
- Všechny ingredience na drobenku smícháme, směs nasypeme na plech a v troubě upečeme do zlatova
- Při expedici vrstevíme připravená jablka, tvaroh, drobenku
- Můžeme přidat také sekané pražené ořechy



SVAČINY, DEZERTY

talentOVA!!!

Ovocný koláč

10 PORCÍ

2 hrnky	polohrubé mouky
1 hrnek	cukr krystal
1/2 kostky	másla
2	vejce
3/4 hrnku	mléka
1 ks	vanilkový cukr
1 ks	kyprící prášek

ovoce čerstvé nebo z kompotu

POSTUP PŘÍPRAVY

- Smícháme polohrubou mouku, cukr a máslo – uděláme z toho drobenku
- Jeden hrnek odebereme a dáme stranou
- Do zbytku dáme vejce, mléko, vanilkový cukr, kypřící prášek a uděláme těsto, které vylijeme navymazanou a vysypanou koláčovou formu
- Na to poklademe různé ovoce, výborné jsou například meruňkové či švestkové kompoty, hrušková povidla, nebo třešňová marmeláda (s kousky ovoce)
- Na to vysypeme hrnek drobenky, který jsme si dali stranou
- Dáme do vyhřáté trouby a pečeme, dokud koláč nezžhnědne, cca 35 minut



SVAČINY, DEZERTY

talentOVA!!!

Špenátová pomazánka

10 PORCÍ

350 g	špenát mražený
40 g	olej
40 g	cibule
40 g	hl. mouka
100	ml. mléka
2 ks	vajec
5 g	sůl
9 g	česneku
100 g	pomazánkové máslo

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli
- Přidáme hladkou mouku, opražíme a zalejeme mlékem, vaříme za stálého míchání do zhoustnutí
- Přidáme rozmražený špenát, sůl, prolisovaný česnek a vaříme za stálého míchání asi 10 minut
- Zalejeme vejci a dále vaříme až se vejce srazí
- Směs necháme vychladit
- Do vyšlehaného pomazánkového másla postupně přidáme studený špenát s vejci a šleháme do pěny
- Pomazánku mažeme na pečivo



SVAČINY, DEZERTY

talentOVA!!!

Tapiokový pudink s mango pyré

10 PORCÍ

Tapioca pudink:

7 hrnků tapiokových perel

4 hrnky rostlinného mléka

4 lžičce čekankového sirupu či více

2 lžičce kokosového oleje

špetka vanilkového prášku

špetka soli

Mangové pyré:

3 ks zralého manga

čekankový sirup dle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

- Přes noc si namočíme tapiokové perly v hrnku mléka
- Poté je vložíme do kastrůlku, přilejeme zbytek mléka, přidáme čekankový sirup, kokosový olej, vanilkový prášek, špetku soli
- Přivedeme k varu a na mírném plameni, za občasného míchání vaříme do změknutí

Mezitím si připravíme mango pyré

- Zralé mango zbavíme slupky, pecky a rozmixujeme na pyré
- Kdo chce, může přisladit
- Uvařený a vychladlý tapiokový pudink plníme střídavě s mangovým pyré ve vrstvách do skleniček
- Na závěr ozdobíme nasekanými pistáciemi, můžeme ihned konzumovat či uložit do lednice. Jen počítejte s tím, že pudink ztuhne a bude se hůře jíst



SVAČINY, DEZERTY

talentOVA!!!

KUCHAŘI - MENTOŘI



David Valíček



Petr Bláha



Michal Adam