

# 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.



**FAJNE ŠKOLNÍ  
BISTRO!!!**

**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



**talentOVA!!!**



# 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 pórku  
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 uzenu 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 lžíce 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 dáваме 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 květáku (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 lžice mandlové mouky nebo lněných semínek (nebo 1 a 1)
- půl žlice soli
- půl lžice sušené kurkumy v prášku (kvůli barvě a jejím léčivým účinkům)

## POSTUP PŘÍPRAVY

- Přivedeme vodu k varu a předehřejeme 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





# 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 krkoviče s batátovým pyré

## 10 PORCÍ

8ks stroužků  
česneku

3 ks cibule

4 lžíce kmín

3 lžíce sádlo

5 lžiček med

2 kg vepřová krkoviče

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 (prsni) 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 (máskem) 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 sýr
- 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 pečícím papírem (nebo jakoukoli pečící formou, 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 vrstvíme 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 kypřicí 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, kypřicí 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 lžíce čekankového sirupu či více

2 lžíce 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



**SVACHINY, DEZERTY**

**talentOVA!!!**

# KUCHARI - MENTORI



David Valíček



Petr Bláha



Michal Adam