

DIGITÁLNÍ KUCHAŘKA



FAJNE ŠKOLNÍ
BISTRO!!!



talentOVA!!!



FAJNE ŠKOLNÍ BISTRO!!!

Projekt města Fajne školní bistro

pod vedením náměstkyně primátora
Mgr. Andrey Hoffmannové, Ph.D.

Připravili jsme pro Vás II. díl Digitální kuchařky, v níž najdete recepty pokrmů, které jsme vařili v letošním roce v rámci mentoringů na mateřských a základních školách. Věříme, že stejně jako v I. díle inspirujeme mnohé z vás, zkusit připravit pokrmy moderně a chutně.

DOBROU CHUŤ!!!

Fotografie pokrmů mají inspirativní charakter.



talentOVA!!!

OBSAH



POLÉVKY

Krémová cibulová polévka s bylinkovými krutony	5
Polévka gulášová z hlívy ústřičné	6
Polévka krupicová s vejcem	7
Polévka Minestrone	8
Polévka z červené čočky s medvědí česnekem	9
Polévka z pečených paprik	10
Smetanovo-zeleninovo-rybí krém s krutony	11
Vydatná polévka s výběrem luštěnin a obilovin	12
Thajská polévka s čínskými nudlemi a zeleninou	13



HLAVNÍ CHODY

Bramborový knedlík plněný uzeným masem (roláda)	14
Gratinované sýrové brambůrky	15
Hovězí maso se šípkovou omáčkou	16
Lososový burger s avokádem	17
Pečená roláda z kotlety	18
Pečená treska v kořenové zelenině s bylinkovou krustou	19
Rybí karbanátky s bramborovou kaší	20
Rychlá sýrová omáčka	21
Tarhoňa se zeleninou	22
Tofu na paprice	23
Tofu španělský obrácený ptáček	24
Vepřová panenka s citronovo-hořčičným přelivem	25
Dýňové chilli s hořkou čokoládou	26
Kuřecí mleté kuličky se špagetami a omáčkou z červené čočky	27
Zeleninové placičky	28



PŘÍLOHY

Bramborové nočky	29
Brambory s pažitkou	30
Celozrnné karlovarské knedlíky	31
Karamelizovaná baby mrkev	32



SVAČINY

Banánový Milk Shake	33
Hummus pomazánka se sušenými rajčaty a oreganem	34
Lučina pomazánka s vejci	35
Pomazánka z pečené mrkve	36
Malinová pomazánka	37
Vanilková polenta s ovocným rozvarem	38



DEZERTY

Cheesecake s mangem	39
Jahodové řezy	40
Mrkvové kostky s pomazánkovým krémem	41
Perník na plech	42
Řepový makovec	43
Fazolové brownies zdobené ovocem	44

OBSAH



NEJOBLENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

Pomazánka z červené kapie Mateřská škola, Ostrava-Poruba, Jana Šoupala 1611, příspěvková organizace, pracoviště Josefa Skupy 1642	45	Špagety s kuřecím masem a se zeleninou Mateřská škola, Ostrava-Poruba, V. Makovského 4429/8, příspěvková organizace	50
Celerový karbanátek s kuřecím masem Základní a mateřská škola Ostrava-Zábřeh, Březinova 52, příspěvková organizace	46	Jáhlová kaše se strouhaným perníkem Mateřská škola Ostrava-Dubina, F. Formana 13, příspěvková organizace	51
Holandský řízek Základní škola, Ostrava-Poruba, Bulharská 1532, příspěvková organizace	47	Ajvarová omáčka s kuřecím masem a těstovinou Základní škola a mateřská škola Ostrava-Výškovice, Šeříkova 33, příspěvková organizace	52
Houskový knedlík Mateřská škola, Ostrava-Poruba, Čs. Exilu 670, příspěvková organizace	48	Špagety s ragú z červené čočky Mateřská škola Ostrava, Varenská 2a, příspěvková organizace	53
Masové koule v rajčatové omáčce Mateřská škola, Ostrava-Poruba, Čs. Exilu 670, příspěvková organizace	49	Boloňské špagety Waldorfská základní a střední škola, Ostrava-Poruba, L. Štúra 1085, příspěvková organizace	54

Krémová cibulová polévka s bylinkovými krutony

10 PORCÍ

- 400 g cibule na tenká půlkolečka
- 50 g máslo
- 20 g hladká mouka
- 2 l zeleninový vývar
- 100 ml smetana 12% na zjemnění
- 1 g majoránka
- sůl
- 200 g chléb nakrájený na kostičky (na krutony)
- 30 ml olej
- 10 g petržel / pažitka na bylinkové krutony

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli osmahneme na másle dozlatova.
- Přidáme mouku, krátce zapražíme a zalijeme vývarem.
- Vaříme 20 minut a rozmixujeme dohladka.
- Přidáme smetanu a majoránku.
- Krutony opečeme zvlášť na pánvi s trochou oleje a bylinek.



Polévka gulášová z hlívy ústříčné

10 PORCÍ

1 ks cibule
2 ks stroužky
česneku
3 ks brambory
(menší)
olej
1 lžička kmín celý
2 lžice sladká paprika
2 lžice hladká mouka
200 g hlíva ústříčná
1 litr vývar (kuřecí,
zeleninový)
2 ks bobkový list
majoránka
sůl
pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

- Oloupeme cibuli, česnek a brambory.
- Nadrobno vše nakrájíme.
- V hrnci rozežřejeme olej, orestujeme nejprve cibulku spolu s kmínem, poté přidáme brambory a česnek, orestujeme. Nakonec vmícháme papriku a hladkou mouku.
- Krátce za stálého míchání orestujeme.
- Přidáme na nudličky nakrájenou hlívu, zalijeme vývarem, přidáme bobkové listy, sušenou majoránku, osolíme a opepříme.
- Brambory vaříme do změknutí, asi 20 minut.
- Nakonec ještě dochutíme solí a pepřem a vmícháme majoránku.



Polévka krupicová s vejcem

10 PORCÍ

2–5 ks vejce

7,5 l voda

mletý černý pepř

7,5 lžičice dětská krupice

vývar zeleninový

7,5 ks stroužky česneku

sůl

sekaná petržel

drcený kmín

mražená zelenina podle
potřeby

máslo

POSTUP PŘÍPRAVY

- V kastrolu si na troše másla osmahneme mraženou nebo čerstvou zeleninu nastrouhanou nahrubo podle chuti – mrkev, celer, petržel.
- Zeleninu zalijeme horkou vodou, přidáme hrubou nebo dětskou krupici a masox. Polévku osolíme, opepříme a přidáme trochu kmínu a prolisovaného česneku.
- Polévku necháme 10–12 minut povařit, aby změkla zelenina.
- Do krupicové polévky přidáme rozšlehané vejce, aby vznikla tzv. mlha. Přidáme petrželovou nať podle chuti.



Polévka Minestrone

10 PORCÍ

150 g mrkev na kostičky

80 g celer na kostičky

100 g petržel na kostičky

150 g cuketa na kostičky

80 g cibule najemno

300 g rajčata loupaná
(drcená)
z konzervy

150 g fazole bílé vařené

100 g těstoviny drobné
(např. kolínka)
uvařené zvlášť

40 ml olej

2 l zeleninový vývar
sůl

5 g čerstvé bylinky
(bazalka, petržel
nať)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji orestujeme cibuli, přidáme kořenovou zeleninu, cuketu a krátce podusíme.
- Přidáme rajčata, vývar a vaříme 20 minut.
- Vmícháme uvařené fazole a těstoviny.
- Dochutíme bylinkami, případně kapkou oleje.
- Polévku podáváme s nasekanou petrželkou.



Polévka z červené čočky s medvědí česnekem

10 PORCÍ

250 g	červená čočka propláchnutá
200 g	mrkev na kostičky
100 g	petržel (kořen) na kostičky
80 g	celer na kostičky
80 g	cibule najemno
40 g	máslo nebo olej
40 g	medvědí česnek (čerstvý) nebo 20 g sušeného
150 g	brambory na zahuštění
2 l	zeleninový vývar (nebo voda)
100 ml	smetana 12% (volitelné) na zjemnění
	sůl
1 g	majoránka

POSTUP PŘÍPRAVY

- Mrkev, petržel, celer a brambory očistíme a nakrájíme na malé kostičky, cibuli nasekáme najemno.
- V hrnci rozejdeme máslo, přidáme cibuli a lehce orestujeme do sklovita.
- Přidáme nakrájenou zeleninu, propláchnutou červenou čočku a zalijeme vývarem.
- Vaříme asi 15–20 minut, dokud vše nezměkne.
- Přidáme jemně nasekaný medvědí česnek (a případně trochu majoránky).
- Povaříme ještě 2–3 minuty.
- Polévku částečně, nebo úplně rozmixujeme do hladka.
- Nakonec přidáme trochu smetany a krátce prohřejeme.
- Podáváme teplé, ideálně s malým kouskem celozrnného pečiva.



Polévka z pečených paprik

10 PORCÍ

700 g	rajčata (zralá)
5 ks	červená paprika (podlouhlá)
1 ks	cibule
	šťáva z 1 citronu
500 g	zeleninový vývar
	olivový olej
	sůl
	pepř
	balzamický ocet (dle chuti)
	třtinový cukr (dle chuti)
2 g	oregano

POSTUP PŘÍPRAVY

- Troubu rozpálíme na 230 °C.
- Rajčata, papriky a cibuli očistíme a rozkrojíme na poloviny. Pekáč vyložíme pečicím papírem a rozložíme na něj zeleninu řezem nahoru.
- Vložíme do trouby a pečeme cca 30 minut, až začnou okraje hnědnout. Poté vyndáme z trouby, necháme mírně vychladnout, abychom dokázali rajčata i papriky udržet v ruce, a pak z nich sloupneme slupky, půjde to snadno.
- Rajčata, papriky i cibuli přesypeme do hrnce, zalijeme citronovou šťávou i zeleninovým vývarem, vmícháme olivový olej. Podle potřeby (tj. podle chuti vývaru) osolíme a opeříme a vaříme asi 20 minut.
- Rozmixujeme na hladký krém. Přidáme balzamický ocet a oregano, dochutíme solí, pepřem nebo i troškou třtinového cukru.
- Přivedeme znovu k varu a podáváme.
- Krutony rozpečeme v troubě dokřupava, zakápneme bazalkovým octem a přidáváme během servírování do polévky.



Smetanovo-zeleninovo-rybí krém s krutony

10 PORCÍ

700 g mrkev
950 g brambory
700 g pórek (bílá část)
100 g máslo
100 ml smetana
muškátový květ
1,2 l voda
petržel
(na ozdobu)
sůl
pepř
500 g ryba, spařit nebo
opéct a vložit do
polévky
5 plátků toustový chléb
(na krutony)

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 dochutíme česnekem, solí a pepřem.



Vydatná polévka s výběrem luštěnin a obilovin

10 PORCÍ

100 g	hrách
100 g	fazole červené
100 g	fazole bílé
100 g	čočka zelená
100 g	kroupy ječné / špaldové
100 g	čočka červená
50 g	celer
100 g	mrkev
3 l	voda (vývar)
1 ks	cibule
100 g	fazolky zelené (mražené)
5 g	majoránka sušená
10 g	petržel nať
	sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Hrách, fazole, zelenou čočku a kroupy propláchneme a necháme namočené ve velké míse se studenou vodou (můžeme přes noc).
- Nakrájíme očištěnou mrkev a celer na kostičky, cibuli na jemno.
- Ve velkém hrnci rozehřejeme olej a zeleninu orestujeme.
- Přilijeme vodu (vývar), přidáme scezené a propláchnuté luštěniny, kroupy a fazolky, majoránku a vaříme 60 minut doměkka.
- Cca 15 minut před koncem vaření přisypeme propláchnutou červenou čočku, sůl a nakonec sekanou petrželku.
- Samozřejmě je možné ubrat nebo vyměnit luštěniny dle potřeby.
- Fazole mohou být i sterilizované, v tom případě se přidávají úplně nakonec.



Thajská polévka s čínskými nudlemi a zeleninou

10 PORCÍ

60 g	cibule
40 ml	olej slunečnicový
150 g	polévková mražená zelenina
0,5 g	zázvor
0,5 g	koriandr
80 g	rajčatový protlak
80 g	rajčata krájená
80 g	čínské nudle
60 g	bramborový škrob
3 g	česnek sušený
0,5 l	hovězí vývar
1 g	třtinový cukr
1/2	limetky
1,5 l	vody

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji orestujeme cibuli a zeleninu.
- Přidáme protlak, krájená rajčata, zázvor, koriandr, sůl a sušený česnek a poté zalijeme vodou a hovězím vývarem.
- Povaříme do změknutí, aby zelenina byla na skus.
- Poté zahustíme bramborovým škrobem.
- Čínské nudle uvaříme podle návodu, přidáme do polévky.
- Dochutíme třtinovým cukrem a limetkou.



Bramborový knedlík plněný uzeným masem (roláda)

10 PORCÍ

1 kg	bramborové těsto
100 g	hrubá mouka nebo krupice na posypání těsta
20 g	sůl
100 ml	olej
650 g	uzené maso
250 g	cibule
150 g	slanina

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vyrobitíme bramborové těsto z prášku (můžeme použít recept na bramborové šišky) a rozválíme na 1,5 cm vysoké pláty.
- Uzené maso (plec, krkovice, anglická slanina) pomeleme.
- Cibuli orestujeme dozlatova a poté zarestujeme uzené maso.
- Pláty plníme touto směsí a zarolujeme.
- Vaříme v konvektomu na olejem vymazaném děrovaném plechu v páře na 100 °C cca 20–25 minut.
- Po zchladnutí krájíme na hrubší pláty.
- Podáváme se zelím nebo špenátem.



Gratinované sýrové brambůrky

10 PORCÍ

- 1,2 kg brambory na plátky
- 400 ml smetana 12%
- 150 g eidam 30% nastrohaný
- 30 g máslo na vymazání formy
- sůl
- špetka muškátový oříšek

POSTUP PŘÍPRAVY

- Brambory oloupeme, nakrájíme na tenké plátky.
- Formu vymažeme máslem, střídáme vrstvy brambor a sýra.
- Zalijeme smetanou se špetkou soli a muškátového oříšku.
- Pečeme při 170 °C asi 35 minut dozlatova.



HLAVNÍ CHODY

talentOVA!!!

Hovězí maso se šípkovou omáčkou

10 PORCÍ

1 kg	hovězí kýta očištěná
150 g	cibule
100 g	mrkev
60 g	petržel
50 g	celer
30 ml	olej
20 g	rajský protlak
100 g	džem šípkový
1,2 l	vývar hovězí
40 g	hladká mouka na zahuštění
	sůl
	bobkový list
	nové koření

POSTUP PŘÍPRAVY

- Maso osolíme, opečeme ze všech stran, vyjmeme.
- Na výpeku osmahneme cibuli a kořenovou zeleninu.
- Přidáme protlak a mouku, podlijeme vývarem a maso vrátíme zpět.
- Dusíme doměkka (cca 90 minut).
- Omáčku propasírujeme nebo rozmixujeme, zjemníme šípkovým džemem.



Lososový burger s avokádem

10 PORCÍ

600 g	losos
20 ml	citronová šťáva
	sušený česnek
	sušená cibule
	mletá skořice
	mletý zázvor
80 g	olej
120 ml	olivový olej
	pažitka
	čerstvý tymián
	čerstvý kopr
	sůl
	pepř
	cukr
150 g	majonéza
600 g	cibule
1 ks	avokádo
100 g	sýr (plátky)
4 ks	housky burger

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cibuli orestujeme a ještě vlažnou rozmixujeme s majonézou, dochutíme a dáme vychladit.
- Avokádo oloupeme a nakrájíme na tenké plátky.
- Lososa zbavíme kůže, polovinu pomeleme na hrubo a druhou půlku nakrájíme na kostičky.
- Do směsi přidáme ostatní ingredience a vytvoříme jednotlivé porce.
- Porce zprudka opečeme, na každou porci vložíme plátek sýra a dáme na 5 min do trouby předehřáté na 160 stupňů.



Pečená roláda z kotlety

10 PORCÍ

1 kg	vepřová pečeně bez kosti v celku
50 g	sušená rajčata v olivovém oleji
80 g	strouhaný sýr
5 ks	vejce
4 ks	rohlík
hrst	čerstvá listová petržel
200 ml	mléko
120 g	máslo
	sůl
	pepř
	muškátový oříšek

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vepřovou pečení podélně rozřízneme tak, aby vznikl větší plát masa, naklepeme, osolíme.
- Z ostatních ingrediencí vytvoříme nádivku: pečivo nakrájíme na kostky a navlhčíme mlékem, přidáme utřené máslo se žloutky, sůl, koření, sušená rajčata, sýr, petrželovou nať a pevný sníh z bílků.
- Směsí naplníme maso, svineme do rolády, svážeme a pečeme na 150 stupňů doměkka.
- Z výpeku připravíme přírodní šťávu.



Pečená treska v kořenové zelenině s bylinkovou krustou

10 PORCÍ

- 900 g treska (filet) čerstvá nebo mražená
- 200 g mrkev na jemné nudličky
- 100 g petržel na jemné nudličky
- 80 g celer na jemné nudličky
- 80 g cibule na plátky
- 50 g máslo na restování
- 60 g strouhanka
- 20 g petrželová nať nasekaná
- 1 g citronová kůra
- 20 ml olej
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Zeleninu orestujeme na másle do poloměkka.
- Tresku osolíme a položíme na zeleninu do pekáče.
- Smícháme strouhanku s nasekanou petrželí, trochou másla a citronovou kůrou.
- Vytvoříme bylinkovou krustu.
- Posypeme rybu a dáme péct při 180 °C cca 15–20 minut.
- Podáváme s přílohou (např. Brambory s pažitkou ze s. 30).



Rybí karbanátky s bramborovou kaší

10 PORCÍ

Karbanátky

800 g rybí filé
160 g strouhanka
50 g cibule
70 ml olej + na potřeni
2 ks vejce
majoránka
sůl

Bramborová kaše

3 kg brambory
0,5 l mléko
200 g máslo
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Karbanátky

- Rybí filé pomeleme přes větší otvory (šajbu), přidáme vejce strouhanku, sůl, koření a zamícháme.
- Tvoříme malé karbanátky, které obalíme ve strouhance a pečeme na plechu (vymazaný plech) a také potřeme karbanátky z obou stran olejem.

Bramborová kaše

- Brambory na kaši oloupeme, překrájíme a dáme vařit do osolené vody.
- Uvařené brambory scedíme, vložíme do kotle, přidáme máslo, rozšleháme společně a přiléváme teplé mléko do požadované konzistence.



Rychlá sýrová omáčka

10 PORCÍ

100 g niva
100 g eidam
100 g parmezán
3 g česnek
oregano
4 ks tavený sýr
400 ml smetany 12%

POSTUP PŘÍPRAVY

- V kastrůlku ohřejeme smetanu, rozmícháme v ní kousky taveného sýra.
- Přidáme nastrouhané další sýry podle chuti.
- Přidáme maximálně 2 stroužky česneku, jen aby omáčka chytla zajímavější chuť.
- Přidáme oregano.
- Před podáváním omáčku jen prohřejeme - nevaříme.



Tarhoňa se zeleninou

10 PORCÍ

600 g tarhoňa

5 ks cibule

olej nebo máslo

250 g řapíkatý celer

500 g červená paprika

4 ks stroužky
česneku dle
chuti

250 g cuketa

1 kg rajčata

10 lžic sójová omáčka

1,5 l vývar nebo voda
dle potřeby

koření dle chuti:
kari, čubrica...

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na trošce oleje nebo rozpuštěného másla osmažíme dosklovata pokrájenou cibuli, ke které následně přidáme osmažit i drobně pokrájený řapíkatý celer, papriku a nasekaný česnek.
- Po krátkém osmažení zeleniny, lehce do povadnutí, přidáme na kostičky pokrájenou mladou neloupanou cuketu a rajčata (ty můžeme předem oloupat), přidáme sójovou omáčku, koření, a ještě krátce smažíme do doby, než zelenina pustí trochu šťávy.
- K zelenině nasypeme tarhoňu, promícháme a přilijeme cca 2 dcl vývaru nebo vody.
- Za občasného promíchání ode dna vaříme společně na mírném plameni zhruba 8-10 minut a podléváme dle potřeby, jak bude těstovina vstřebávat tekutinu (podobně, jako u rizota).
- Po posledním podlití a promíchání zeleninovou tarhoňu zaklopíme poklicí a necháme cca 10 minut odpočinout.



Tofu na paprice

10 PORCÍ

400 g tofu

20 g mletá paprika

200 g cibule

150 ml rostlinná
smetana

250 ml kokosové mléko

30 g Tamari (sójovka)

60 g ovesná mouka
bezlepková

500 ml voda

POSTUP PŘÍPRAVY

- Tofu nakrájené na kostičky zakápneme Tamari a zapečeme dozlatova v troubě (ideální na pečicím papíru).
- Zvlášť si osmažíme cibuli na barvu, přidáme mletou papriku, ovesné vločky, zalijeme vodou (vývarem) a vaříme.
- Zředíme mlékem a smetanou, vložíme tofu a dochutíme troškou octa, solí, pepřem a paprikou.



HLAVNÍ CHODY

talentOVA!!!

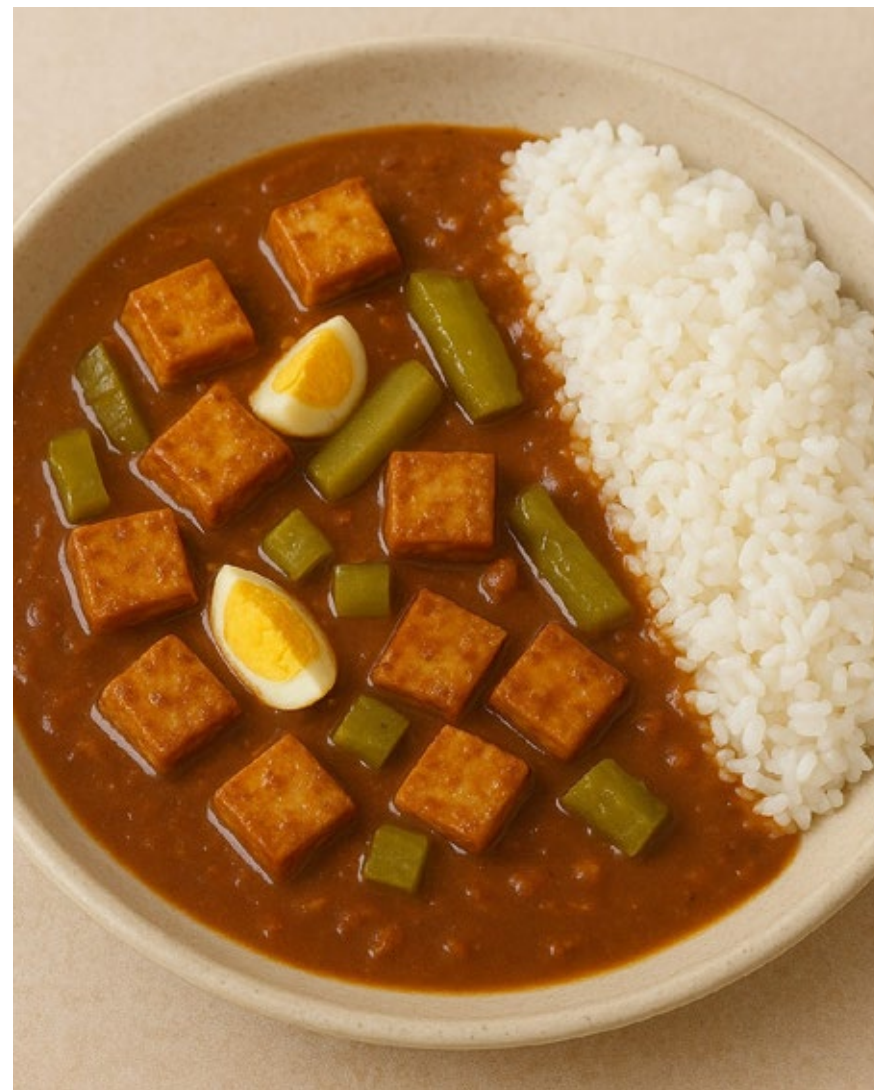
Tofu španělský obrácený ptáček

10 PORCÍ

250 g tofu
100 g cibule
20 ml olej
100 ml sójovka
50 g plnotučná hořčice
30 g kyselé okurky (dle chuti)
5 ks vejce natvrdo
800 ml vývar
200 g smetana (30%, může být i rostlinná)
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Tofu nakrájíme na kostky (velikost dle potřeby), namarinujeme v sójové omáčce asi 30 minut.
- Poté dáme upéct do trouby na 200 °C asi 20 minut, dokud nebudou mít zlatavou barvu a upečenou lehkou kůrku.
- Uvaříme si vejce natvrdo a oloupeme, nakrájíme na kostky.
- Cibuli nakrájíme najemno, opečeme na oleji na barvu, přidáme hořčici, mouku a za restujeme.
- Podlijeme vývarem a necháme lehce odvařit.
- Nakonec přidáme vývar dle potřeby. Necháme zavařit a lehce probublávat. Můžeme rozředit a také dochutit lákem z okurek.
- Přidáme nastrohané okurky nahrubo, zalejeme smetanou, necháme lehce provařit a můžeme přidat vejce a upečené tofu.
- Nakonec dochutíme sójovou omáčkou a solí.
- Servírujeme s těstovinou nebo rýží.



Vepřová panenka s citronovo-hořčičným přelivem

10 PORCÍ

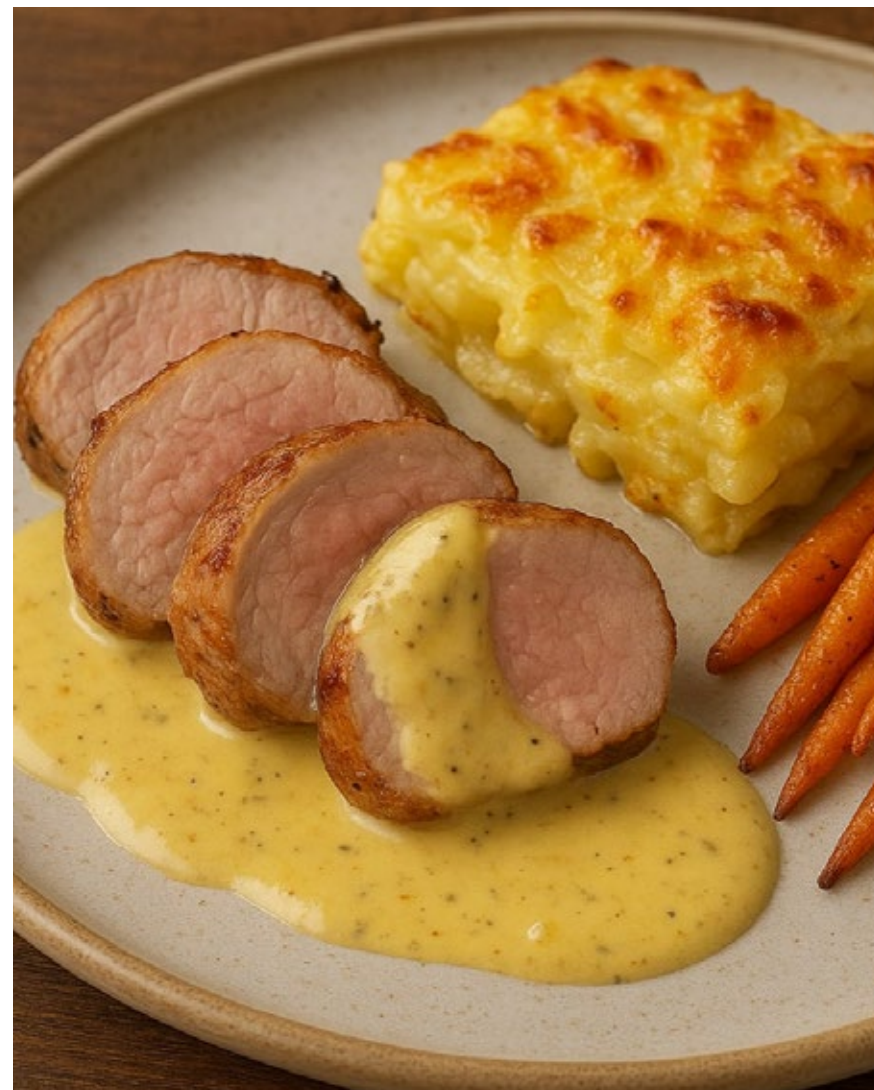
1 kg	vepřová panenka, očištěná
30 ml	olej
4 g	sůl
30 ml	citronová šťáva
40 g	hořčice
10 g	med
40 g	máslo na zjemnění omáčky
10 g	hladká mouka na zahuštění
200 ml	vývar

POSTUP PŘÍPRAVY

- Panenku očistíme, osolíme a lehce potřeme olejem.
- Opečeme na pánvi ze všech stran dozlatova, poté přendáme do pekáče.
- Pečeme při 160 °C asi 15–20 minut (vnitřní teplota cca 65 °C).

Příprava omáčky:

- Na másle krátce orestujeme mouku, zalijeme vývarem a přidáme hořčici, citronovou šťávu a med.
- Krátce povaříme do lehkého zhoustnutí a přelijeme upečené naporcované maso.
- Vhodné servírovat s karamelizovanou mrkví a gratinovanými brambory.



Dýňové chilli s hořkou čokoládou

10 PORCÍ

75 g	čokoláda na vaření
1 g	pepř
1 g	římský kmín
1 g	skořice mletá
2,5 dcl	smetana kysaná
800 g	rýže
20 g	sůl
20 g	olivový olej
20 g	česnek
30 g	cibule
250 g	paprika červená
1 kg	dýně mražená kostky
900 g	fazole sterilovaná červená
600 g	drcená rajčata

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rozehřejeme olivový olej, přidáme najemno nakrájenou cibuli a orestujeme, dokud nezesklovatí.
- Přidáme oloupané, najemno nasekané stroužky česneku, mletý římský kmín a skořici.
- Za stálého míchání restujeme, dokud se koření nerozvoní.
- Mražené kostky dýně a červenou papriku vložíme do hrnce, krátce orestujeme, aby se zelenina obalila v koření.
- Přidáme krájená rajčata, přivedeme k varu, vaříme cca 20-25 minut, dokud dýně nezměkne.
- Uvaříme rýži dle návodu.
- Nakonec vsypeme scezené a propláchnuté červené fazole a vmícháme hořkou čokoládu.
- Necháme chvíli prohřát, aby se čokoláda rozpustila a chutě spojily.
- Podáváme se zakysanou smetanou a rýží, lze ozdobit čerstvou bylinkou.



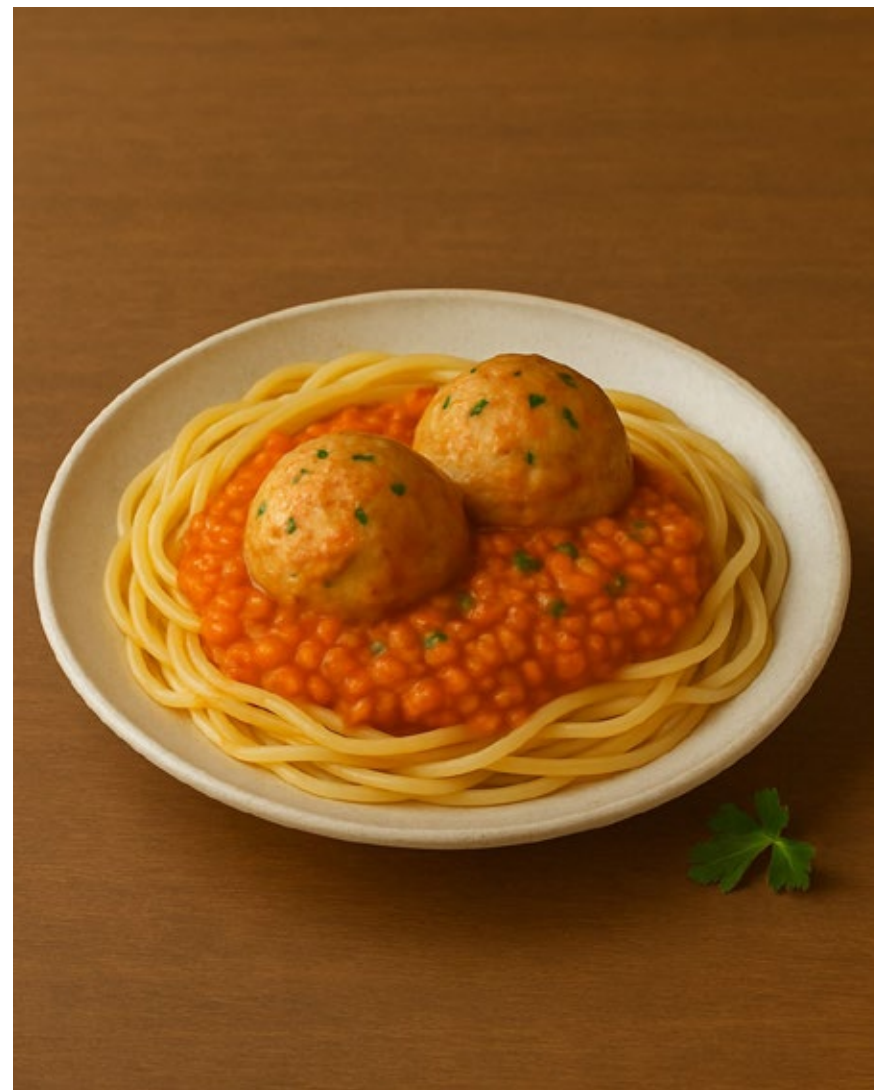
Kuřecí mleté kuličky se špagetami a omáčkou z červené čočky

10 PORCÍ

1 kg	kuřecí maso
400 g	čočka červená
2 ks	vejce
60 ml	slunečnicový olej
150 g	cibule
50 g	rajčatový protlak
100 g	mražená zelenina na svíčkovou
2 g	kurkuma
2 g	tymián
5 g	sůl
150 ml	smetana na vaření
50 g	bramborový škrob
1 kg	celozrné špagety

POSTUP PŘÍPRAVY

- Kuřecí maso pomeleme, přidáme 200 g nasucho rozemleté červené čočky, vejce a bramborový škrob.
- Vytvoříme si kuličky, které pečeme na pečicím papíru v konvektomu při teplotě 145 °C 45 až 55 minut dle potřeby.
- Cibuli orestujeme na oleji, přidáme protlak a kořenovou zeleninu, zalijeme 1,5 l vody.
- Přidáme 200 g červené čočky a povaříme.
- Přidáme koření, kurkumu a tymián.
- Omáčku rozmixujeme osolíme a zjemníme smetanou.
- Uvaříme špagety ve slané vodě, zchladíme, promastíme.
- K výdeji špagety přelijeme omáčkou a servírujeme kuličky.
- Jídlo můžeme zasypat sýrem, dozdobit rukolou nebo cibulkou.



HLAVNÍ CHODY

talentOVA!!!

Zeleninové placičky

10 PORCÍ

4 ks	vejce
80 g	hladká mouka
100 g	kapusta
70 g	cibule
70 g	celer
50 g	jarní cibulka
150 g	mrkev
7 g	sójová omáčka
70 ml	olej
0,5 g	mletý zázvor
	cukr
	sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Ve vhodné nádobě rozšleháme vejce, přidáme hladkou mouku, sójovou omáčku, zázvor.
- Přidáme veškerou očištěnou a nastrouhanou zeleninu, promícháme a vše dle potřeby dochutíme solí a cukrem.
- Na rozpáleném oleji smažíme kulaté placičky dozlatova.
- Při podávání můžeme doplnit o jogurt smíchaný s rukolou a dochucený citronovou šťávou.



HLAVNÍ CHODY

talentOVA!!!

Bramborové nočky

10 PORCÍ

1,2 kg vařené brambory
(varný typ C)
- uvařit den
dopředu
ve slupce

500 g hladká mouka

2 ks vejce

sůl

voda

POSTUP PŘÍPRAVY

- Brambory oloupeme a prolisujeme přes lis nebo nastrouháme najemno.
- Rozprostřeme na pracovní plochu nebo do mísy.
- Přidáme hladkou mouku, sůl (cca 1-2 lžičky) a vejce.
- Rychle vypracujeme těsto - jen do chvíle, kdy se spojí. Nehníst dlouho, jinak ztvrdne!
- Rozdělíme těsto na několik částí.
- Z každé vyválíme váleček o průměru cca 2 cm.
- Krájíme nočky na velikost sousta. Můžeme je lehce přimáčknout vidličkou pro „žebrování“.
- Ve velkém hrnci přivedeme osolenou vodu k varu.
- Vhazujeme nočky postupně - neměly by být natěsnané.
- Jakmile vyplavou nahoru, vaříme ještě 1-2 minuty.
- Vydáme děrovanou naběračkou a necháme okapat.



Brambory s pažitkou

10 PORCÍ

1,2 kg brambory nové nebo salátové
40 g máslo nebo olej
15 g pažitka čerstvá nasekaná
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Brambory oloupeme a uvaříme v mírně osolené vodě do měkka.
- Slijeme, promícháme s máslem a nasekanou pažitkou.
- Vhodné k pečené tresce v kořenové zelenině s bylinkovou krustou (s. 19).



Celozrnné karlovarské knedlíky

10 PORCÍ

- 500 g celozrnná
houska
nakrájená na
kostky
- 4 ks vejce
- 250 ml mléko
- 120 g hladká mouka
sůl
- 10 g petrželová nať
nasekaná

POSTUP PŘÍPRAVY

- Housky navlhčíme mlékem se žloutky a moukou.
- Přidáme nasekanou petržel.
- Vyšleháme hustý sníh a lehce vmícháme do housek.
- Vytvoříme knedlíky, zabalíme do fólie a vaříme v páře cca 20-25 minut.



Karamelizovaná baby mrkev

10 PORCÍ

800 g baby mrkev
čerstvá nebo
mražená

50 g máslo

15 g med

10 ml citronová šťáva
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Mrkev povaříme 5 minut v mírně osolené vodě.
- Na pánvi rozpustíme máslo s medem, přidáme mrkev a krátce karamelizujeme.
- Dochutíme citronovou šťávou.
- Podáváme k panence a gratinovaným bramborám.



Banánový Milk Shake

10 PORCÍ

300 g banánů
1,2 l mléko polotučné
20 g med nebo
javorový sirup

POSTUP PŘÍPRAVY

- Banány rozmixujeme s mlékem a trochou medu.
- Podáváme vychlazené.



Hummus pomazánka se sušenými rajčaty a oreganem

10 PORCÍ

- 400 g cizrna vařená (konzerva)
- 60 g sušená rajčata v oleji
- 40 ml olej
- 20 g citronová šťáva
- 2 g oregano sušené
- 50 ml voda na úpravu konzistence
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Cizrnu rozmixujeme s rajčaty, olejem, citronovou šťávou a oreganem.
- Dochutíme špetkou soli.
- Konzistence má být hladká, lehce mazlavá.



Lučina pomazánka s vejci

10 PORCÍ

- 5 ks vejce (uvařit natvrdo)
- 20 g jarní cibulka
- 300 g Lučina
- 20 ml mléko
- sůl
- pažitka (pokud děti akceptují)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vejce si nakrájejte na kostičky a jarní cibulku na kolečka.
- Všechny ingredience smíchejte v míse a hotovou pomazánku dejte odležet asi na 20 minut do lednice.
- Pomazánku podávejte s celozrnným pečivem.
- Zdobíme bylinkami.



Pomazánka z pečené mrkve

10 PORCÍ

250 g mrkev

150 g máslo
(pomazánkové
máslo)

100 g sýr tavený

koření na pomazánky

POSTUP PŘÍPRAVY

- Očištěnou mrkev nakrájíme na proužky, okořeníme a přidáme kousek másla.
- Pečeme v troubě cca 30 minut při 180 °C (do zlatova, mrkev musí být zkaramelizovaná).
- Po vychladnutí rozmixujeme, vyšleháme s máslem a sýrem a dochutíme.
- Mažeme na rohlík nebo na sladový žitný chléb.



Malinová pomazánka

10 PORCÍ

450 g měkký
smetanový sýr

100 g malinová
marmeláda

50 ml smetana

10 g med

bílé pečivo

čerstvé maliny
na ozdobu

meduňka

lněné semínko

POSTUP PŘÍPRAVY

- Měkký sýr v pokojové teplotě promícháme (nešleháme!) s marmeládou, medem a smetanou.
- Hotovou směs vrstvíme na porce bílého pečiva a doplníme kousky čerstvých malin, sekanou meduňkou a posypeme karamelizovaným lněným semínkem.



Vanilková polenta s ovocným rozvarem

30 PORCÍ

1 l mléka
200 g cukr
vanilka
300 g polenta
voda

ovocný rozvar

200 g lesní ovoce
(nebo jiné
kyslejší ovoce)
100 g cukr
šťáva z 1 citronu
voda

POSTUP PŘÍPRAVY

Polenta:

- Přivedeme k varu mléko s cukrem a vanilkou.
- Vmícháme polentu za stálého míchání do al-dente.
- Poté stáhneme z ohně a přikryjeme a necháme „dojít“.
- Při vlažné teplotě plníme do misek.

Ovocný rozvar:

- Mražené ovoce přivedeme k varu s cukrem, necháme lehce zredukovat, ponorným mixérem můžeme rozmixovat a přeléváme polentu v misce.
- Zdobit můžeme čerstvou mátou.



Cheesecake s mangem

10 PORCÍ

- 200 g sušenky (např. BeBe) rozmixované
- 80 g máslo rozpuštěné
- 600 g tvaroh měkký
- 200 g bílý jogurt
- 50 g cukr
- 2 ks vejce
- 40 g vanilkový pudinkový prášek
- 200 g mango pyré čerstvé nebo konzervované
- 10 g želatina

POSTUP PŘÍPRAVY

- Sušenky promícháme s máslem, natlačíme do formy a necháme ztuhnout.
- Smícháme tvaroh, jogurt, vejce, cukr a pudinkový prášek.
- Nalijeme na korpus a pečeme na 160 °C cca 35 minut.
- Mango pyré ohřejeme, vmícháme želatinu a nalijeme na vychladlý koláč.
- Necháme ztuhnout v lednici.



Jahodové řezy

10 PORCÍ

Korpus:

- 4 ks vejce
- 150 g cukr moučka
- 200 g mouka polohrubá
- 20 g kakao
- 100 ml olej
- 13 g prášek do pečiva
- 50 g mleté ořechy (nemusí být)
- 100 ml voda
- 50 g tuk
- 50 g mouka hrubá

Krém:

- 150 g máslo
- 80 g pudink (uvařený)
- 700 g kompot jahodový
- 50 g čokoláda

POSTUP PŘÍPRAVY

- Uvaříme si pudink se šťávou z jahod a necháme vychladnout přikryté papírem, aby pudink neokoral.
- Žloutky vyšleháme s 2/3 cukru do pěny. Pomalu přidáme olej, vodu, kakao, (mleté ořechy), polohrubou mouku s práškem do pečiva a vše zamícháme. Na konec lehce vmícháme z bílků ušlehaný tuhý sníh.
- Těsto nalijme na tukem vymazaný a hrubou moukou vysypaný plech (můžeme použít pečicí papír) a pečeme dozlatova (175 °C 10-12 minut).
- Máslo ušleháme se zbývajícím cukrem, přidáme vychladlý pudink a vyšleháme. Přidáme rozmixované jahody a vše znovu vyšleháme. Natřeme na upečené řezy a dozdobíme rozpuštěnou čokoládou.



Mrkvové kostky s pomazánkovým krémem

30 PORCÍ

cca 30 porcí (1 plech)
(na 100 dětí MŠ = 4 plechy)

Korpus:

1 kg mrkev -
nastrouhaná
nejemno
500 g cukr krystal
600 g hladká mouka
(může být
špaldová)
8 ks vejce
13 g prášek do pečiva
(perníkový)
13 g jedlá soda
600 ml olej
300 g nahrubo nasekané
ořechy (pokud je
dětí snáší)

Krém:

600 g pomazánkové
másto neochucené
150 g moučkový cukr
šťáva z 1 citronu
vanilkové aroma
strouhaná čokoláda na
ozdobu (můžeme rozpustit
a pocákat na hotový krém)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Vejce vyšleháme s cukrem do pěny, přidáme olej, nastrouhanou mrkev a mouku, smícháme s práškem do pečiva a jedlou sodou a nakonec ořechy.
- Celou směs dobře promícháme nebo prošleháme a vlijeme na plechy vyložené pečicím papírem a urovnáme.
- Pečeme v troubě při 170-180 °C cca 30 minut.
- Korpus necháme dobře vychladnout.

Krém:

- Pomazánkové máslo vyšleháme s cukrem, vanilkovým aroma a citronovou šťávou.
- Natřeme na koláč, posypeme/přelejeme čokoládou a necháme dobře vychladnout.



Perník na plech

15 PORCÍ

1 plech je cca 15 porcí,
15 kostek je možné
rozříznout na půl
a vznikne až 30 porcí

400 ml olej

4 ks vejce

10 g mletá skořice

100 g marmeláda

20 g kakao

1 l mléko

200 g cukr

2 lžičky jedlá soda

800 g hladká mouka

2 ks kypřicí prášek
do perníku

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na perník smícháme všechny ingredience. Můžeme použít marmeládu nebo povidla.
- Těsto na perník s marmeládou nalejeme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme při 180 °C 20–30 minut.
- Na závěr perník můžeme natřít marmeládou, posypat kokosem a podobně.
- Můžeme přidat zakysanou smetanu s cukrem na ozdobu s kouskem máty.



Řepový makovec

10 PORCÍ

200 g	mletý mák
150 g	polohrubá mouka
3 ks	vejce
80 ml	olej
100 ml	mléko
60 g	třtinový cukr
10 g	prášek do pečiva

POSTUP PŘÍPRAVY

- Smícháme suché suroviny - mouku, mák, prášek do pečiva.
- Přidáme nastrouhanou řepu, vejce, olej, mléko a cukr.
- Vše promícháme a nalijeme do formy.
- Pečeme při 170 °C cca 30-35 minut.
- Po vychladnutí můžeme posypat kokosem nebo lehce potřít javorovým sirupem.



Fazolové brownies zdobené ovocem

10 PORCÍ

- 350 g červené fazole (konzerva)
- 150 g světle hnědý cukr
- 1/2 středně zralý banán (volitelné)
- 40 g neslazený kakaový prášek
- 2 ks střední vejce
- 50 ml olej
- 1 lžička jablečný ocet
- 1 lžička jedlá soda
- 1 lžička prášek do pečiva
- 150 g čokoláda (70 % kakaa)
- 100 g lesní ovoce (může být mražené)

POSTUP PŘÍPRAVY

- Všechny ingredience (fazole bez nálevu - trochu nálevu si odložíme pro případné naředění směsi), kromě čokolády, rozmixujeme.
- Do směsi přimícháme hrubě sekanou čokoládu.
- Směs vylijeme do vymazaných nádob a pečeme při 170 °C.



Pomazánka z červené kapie

Mateřská škola, Ostrava-Poruba, Jana Šoupala 1611,
příspěvková organizace, pracoviště Josefa Skupy 1642

10 PORCÍ

200 g sýr žervé
90 g máslo
200 g červená kapie
90 g sušená rajčata
10 g čerstvý tymián
10 g sůl
10 ml olej

POSTUP PŘÍPRAVY

- Umytou červenou kapii vložíme do gastro plechu, zakápneme olejem a pečeme při 190-200 °C asi 20 min.
- Upečenou kapii zapaříme (gastro zakryjeme poklicí nebo fólií) a poté oloupeme slupku.
- Vychladlou kapii nakrájíme na malé kousky nebo rozmixujeme.
- Ušleháme sýr žervé s máslem a solí. Přidáme nakrájenou kapii a na drobné kousky nakrájená sušená rajčata a vše spojíme.
- Velkou hrst čerstvého tymiánu nasekáme najemno a zlehka vmícháme do téměř hotové pomazánky.
- Na závěr dochutíme solí dle potřeby a mažeme nejlépe na celozrnné pečivo.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Celerový karbanátek s kuřecím masem

Základní a mateřská škola Ostrava-Zábřeh,
Březinova 52, příspěvková organizace

10 PORCÍ

20 g sůl
100 g strouhanka
250 g celer bulvový
50 ml olej
2 g majoránka
900 g kuřecí prsa
5 g paprika červená mletá
3 ks vejce

POSTUP PŘÍPRAVY

- Kuřecí maso semeleme společně s celerem.
- Přidáme sůl, vejce, strouhanku a majoránku.
- Umícháme směs.
- Z těsta tvoříme karbanátky, které vložíme do gastronádoby.
- Karbanátky potřeme směsí oleje a sladké papriky a pečeme v konvektomu.
- Vhodná příloha - bramborová kaše.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Holandský řízek

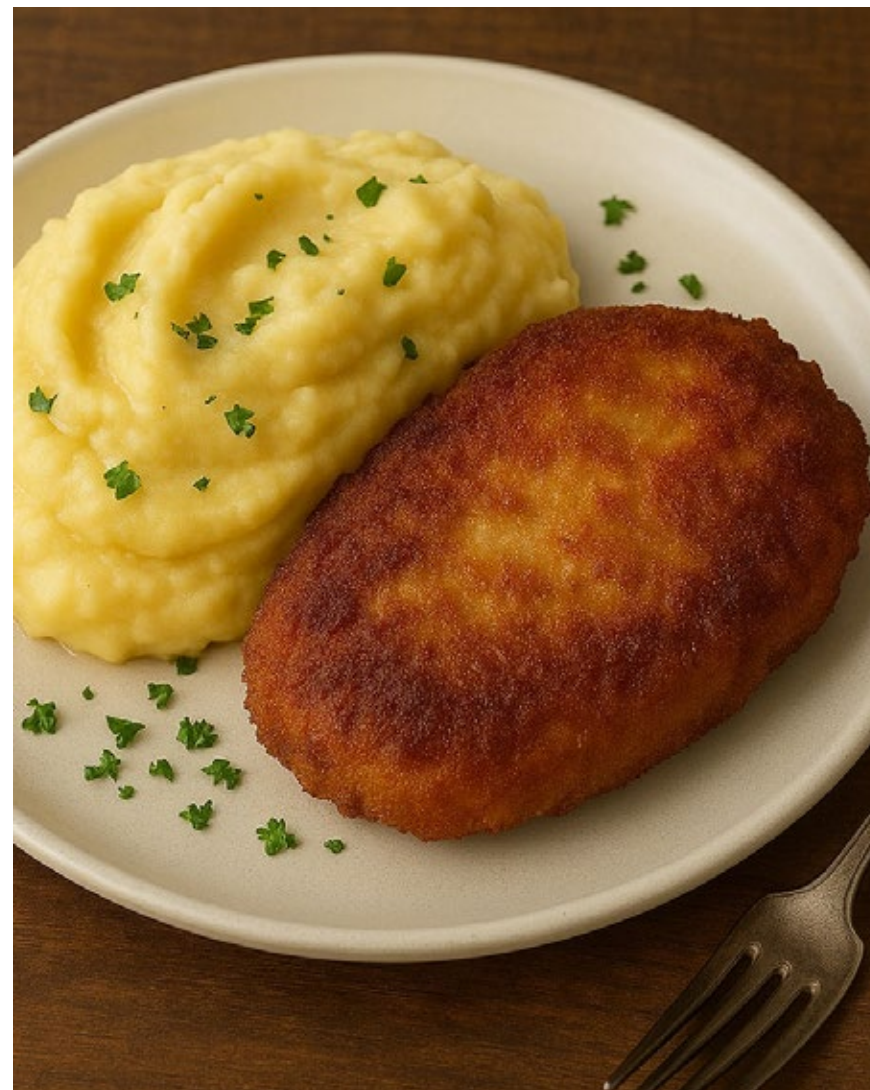
Základní škola, Ostrava-Poruba,
Bulharská 1532, příspěvková organizace

10 PORCÍ

800 g telecí maso mleté
200 g sýr cihla
20 ml olej
200 ml mléko trvanlivé
10 g solamyl
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

- Omyté maso a sýr jemně umeleme, přidáme sůl a solamyl.
- Z připravené směsi tvarujeme ploché oválné řízky o síle 1 cm, které klademe do olejem vymazaných černých gastronádob a potřeme lehce tukem.
- Můžeme také posypat sezamovým semínkem nebo do směsi přidat například namočenou pohanku.
- Rozehřejeme konvektomat na 130 °C.
- Řízky děláme na kombinaci při této teplotě cca 15 minut, pak na pečení 150 °C cca 3 minuty.
- Osvědčená příloha - bramborová kaše.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Houskový knedlík

Mateřská škola, Ostrava-Poruba,
Čs. Exilu 670, příspěvková organizace

10 PORCÍ

900 g mouka hrubá

150 g žemle

20 g droždí

15 g sůl

2 ks vejce

650 ml mléko

POSTUP PŘÍPRAVY

- Do nádoby na hnětení dáme mouku, rozdrobené droždí, sůl, vejce a ohřáté mléko.
- Zaděláme hladké těsto, do kterého přimícháme na kostičky nakrájené žemle.
- Těsto necháme nejméně 1 hodinu v teple vykynout, rozdělíme na stejné díly a vyválíme bochánky.
- Z bochánků vyválíme šišky o průměru asi 6 cm a opět je necháme vykynout.
- Knedlíky zaváříme do vařící se vody a vaříme 10 minut.
- Pak je otočíme a vaříme dalších 10 minut.
- Knedlíky vyjmeme a propíchneme vidličkou, aby se nesrazily, nakrájíme na plátky a ihned podáváme nebo uchováváme při teplotě 65 °C.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Masové koule v rajčatové omáčce

Mateřská škola, Ostrava-Poruba,
Čs. Exilu 670, příspěvková organizace

10 PORCÍ

400 g hovězí maso b.k
400 g vepřové maso b.k
20 g sůl
100 ml mléko
100 g žemle
1 ks vejce
34 g cibule
30 g mouka hrubá
80 g strouhaná
houska
80 ml olej

Omáčka:

100 g olej
85 g cibule
80 g mrkev
40 g celer
40 g petržel
3 g nové koření
bobkový list
2 g skořice celá
100 g mouka hladká
1 l vývar z masa
200 g rajčatový protlak
50 g citron
20 g sůl
30 ml ocet

POSTUP PŘÍPRAVY

- Omyté hovězí a vepřové maso umeleme s máčenou žemlí v mléce. Přidáme sůl, jemně pokrájenou cibuli, vejce, hrubou mouku a umícháme směs, do které přidáme dle potřeby strouhanou housku.
- Z těsta tvoříme koule, které vložíme do olejem vymazaného pekáče a za občasných přelévání výpekem a podlévání vařící vodou pečeme do zlatova.
- Pro bezpečnou přípravu pokrmu musíme maso tepelně upravovat po dobu zabezpečující zdravotní nezávadnost.

Omáčka:

- Očištěnou a nakrájenou cibuli osmahneme na tuku do růžova.
- Přidáme očištěnou a nahrubo nastrouhanou kořenovou zeleninu, nové koření s bobkovým listem, hladkou mouku a zvolna opražíme.
- Zalijeme vodou a vývarem z masa, rozmícháme, přidáme celou skořici, nakrájený citron, rajčatový protlak, přivedeme k varu a vaříme 20 minut.
- Dochutíme solí, cukrem, octem, opět přivedeme k varu a vaříme 5 minut.
- Hotovou omáčku přes síto procedíme do gastronádob.
- Maso přelitá rajčatovou omáčkou ihned podáváme nebo uchováváme při teplotě nejméně 60 °C.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Špagety s kuřecím masem a se zeleninou

Mateřská škola, Ostrava-Poruba, V. Makovskéhoho 4429/8,
příspěvková organizace

10 PORCÍ

400 g kuřecí mleté maso
500 g špagety
500 g bio rajčatový protlak
200 g rajčata
200 g paprika bílá
50 ml olej
100 g cibule
3 g česnek
100 g sýr mozzarella
čerstvé oregano
čerstvá bazalka

POSTUP PŘÍPRAVY

- Na oleji zpěníme cibulku, přidáme kuřecí mleté maso a orestujeme, přidá se sůl, rajský protlak a dusíme.
- Následně spaříme rajčata, oloupeme a nakrájíme i s paprikou.
- Zeleninu podusíme a rozmixujeme.
- Poté přidáme do masové směsi a dochutíme česnekem a oreganem.
- Uvaříme si špagety a dětem poté podáváme přelité masovou směsí se zeleninovým pyré a sypeme bazalkou a strouhanou mozzarellou.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Jáhlová kaše se strouhaným perníkem

Mateřská škola Ostrava-Dubina, F.
Formana 13, příspěvková organizace

10 PORCÍ

1 kg jáhly

600 ml mléko

200 ml smetana
na vaření

100 g cukr moučka

100 g cukr krystal

400 g perník na
strouhání

200 g máslo

100 g med

POSTUP PŘÍPRAVY

- Jáhly nejdříve několikrát spaříme horkou vodou.
- Do hrnce nalijeme mléko a vsypeme jáhly.
- Pozvolna je necháme v mléce rozvařit a poté přidáme cukr a smetanu.
- Promícháme, a nakonec těsně před podáváním do horké směsi přidáme máslo.
- Kaši na talíři posypeme strouhaným perníkem a přelijeme medem.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Ajvarová omáčka s kuřecím masem a těstovinou

Základní škola a mateřská škola Ostrava-Výškovice,
Šeříkova 33, příspěvková organizace

10 PORCÍ

70 ml olej
250 g cibule
100 g hladká mouka
0,01 g sůl
380 g Ajvar
1 kg kuřecí prsa
150 g šlehačka 30%
900 g těstoviny
50 ml olej

POSTUP PŘÍPRAVY

- Kuřecí prsa pokrájíme na kostky asi 2x2 cm, cibuli nasekáme nadrobno.
- V kastrolu rozpálíme olej, necháme zesklovatět cibuli, přidáme maso a opečeme ho ze všech stran.
- Zaprášíme moukou, přidám Ajvar, krátce opečeme, zalijeme vývarem, přiklopíme a necháme dusit na mírném plameni asi 20 minut.
- Maso zalijeme smetanou a ochutíme solí, už nevaříme, jen krátce prohřejeme.
- Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu, rozdělíme je na talíře, zalijeme omáčkou s masem a posypeme nasekanou petrželkou.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Špagety s ragú z červené čočky

Mateřská škola Ostrava, Varenská 2a,
příspěvková organizace

10 PORCÍ

600 g červená čočka
150 g mrkev
300 g celer
50 g cibule
300 g rajčatový protlak
120 g kečup
15 ml olej
5 g oregano
5 g bazalka
5 g česnek
1 kg špagety
200 g sýr eidam 30%
sůl
cukr

POSTUP PŘÍPRAVY

- Červenou čočku uvaříme doměkka.
- Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nadrobno nakrájenou mrkev a celer a dusíme do měkka.
- Přidáme rajský protlak, kečup a veškeré koření a krátce povaříme.
- Na závěr přidáme uvařenou čočku, ochutíme solí a cukrem, promícháme, a ještě krátce povaříme.
- Špagety vložíme do vroucí osolené vody a uvaříme.
- Přecedíme a necháme okapat.
- Jednotlivé porce špaget přelijeme čočkovým ragú a dozdobíme strouhaným sýrem.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

Boloňské špagety

Waldorfská základní a střední škola, Ostrava-Poruba,
L. Štúra 1085, příspěvková organizace

10 PORCÍ

- 400 g vepřová plec
- 400 g hovězí maso zadní
- 100 ml olej
- 100 g cibule
- 15 g sůl
- 7 g pepř
- 25 g vegeta
- 200 g sýr cihla (může být Grana Padano, Gran Biraghi nebo parmazán, příp. bezlaktózové)
- 900 g špagety
- 250 g drcená rajčata
- 30 g bazalkové pesto

POSTUP PŘÍPRAVY

- Maso pomeleme na střední velikosti masomlýnku.
- Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na oleji, přidáme maso a zarestujeme.
- Do směsi přidáme drcená rajčata, osolíme, přidáme vegetu a bazalkové pesto a společně provaříme.
- Špagety uvaříme dle návodu ve slané vodě, promastíme olejem a udržujeme ve výdejní teplotě.
- Na talíř servírujeme špagety, přelijeme boloňskou směsí, sypeme strouhaným sýrem.
- Pro diety používáme bezlepkové špagety a místo sýru strouháme tofu.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ RECEPTY ŠKOL

talentOVA!!!

DOBROU CHUŤ!!!



**FAJNE ŠKOLNÍ
BISTRO!!!**

talentOVA!!!