****

**CO MÁME DOBRÉHO VE ŠKOLCE**

**Receptury některých méně známých pokrmů, které připravují paní kuchařky a které budeme průběžně doplňovat.**

1. **Pomazánky a svačinky**
2. **Polévky**
3. **Hlavní jídla a přílohy**

**POMAZÁNKY A SVAČINKY**

1. **Rybí pomazánka**

Vyšleháme máslo, do vyšlehaného másla přidáme rybičky v oleji nebo v rajském protlaku a vše ještě šleháme. Nakonec přidáme jemně nakrájenou cibulku. Máslo někdy nahrazujeme rostlinným tukem, lučinou, tvarohem nebo pomazánkovým máslem. Cibulku můžeme nahradit lahůdkovou cibulkou nebo pažitkou. Pomazánku dochutíme solí a citronovou šťávou.

1. **Tuňáková pomazánka**

Tuňákovou pomazánku připravují paní kuchařky stejně, jako rybí pomazánku. Místo rybiček použijí tuňáka ve vlastní šťávě nebo v rostlinném oleji.

1. **Tvarohová pomazánka s pažitkou**

Vyšleháme máslo nebo rostlinný tuk, přidáme tvaroh a pažitku, vše ještě vyšleháme. V případě potřeby mírně osolíme.

1. **Tvarohová pomazánka s kapií**

Vyšleháme máslo nebo rostlinný tuk, přidáme tvaroh, jemně nakrájenou cibulku a sterilizovanou kapii, vše ještě vyšleháme a v případě potřeby mírně osolíme.

1. **Avokádová pomazánka s lučinou**

Zralé avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku, oloupeme a vidličkou rozmačkáme. Přidáme citrónovou šťávu, nadrobno nakrájenou jarní cibulku, lučinu (někdy použijeme sýr žervé) a dochutíme solí. Vše řádně promícháme.

1. **Cizrnová pomazánka s vejcem a strouhaným sýrem**

Předem namočenou cizrnu propláchneme, zalijeme vodou, uvaříme doměkka, scedíme, rozmixujeme a necháme vychladit. Poté vyšleháme s máslem. Přidáme natvrdo uvařená, vychladlá a najemno nastrouhaná vejce a sýr, nasekanou pažitku, dochutíme solí a prošleháme.

1. **Sýrová pomazánka s mrkví**

Sýr (tavený nebo čerstvý) vyšleháme společně s máslem nebo rostlinným tukem. Přidáme najemno nakrájenou cibulku a nastrouhanou mrkev. Dochutíme solí a vše prošleháme.

1. **Jablíčková pomazánka s mascarpone**

Tvaroh vyšleháme s mascarpone a dochutíme medem. Jablka nastrouháme najemno a vymačkáme šťávu. Pak je vmícháme do tvarohové směsi. Podáváme s bílým pečivem, svačinku přizdobíme rozinkami.

1. **Mrkvová pomazánka s ředkvičkami**

Omytou mrkev a ředkvičky nastrouháme na jemném struhadle. Vejce uvaříme natvrdo a vychladíme. Vyšleháme tvaroh s máslem, přidáme mrkev, ředkvičky a nadrobno nasekaná vejce. Podle chuti osolíme. Podle potřeby zředíme mlékem a ještě promícháme.

1. **Pohanková pomazánka s lučinou a pažitkou**

Pohanku propláchneme a uvaříme doměkka. Cibuli očistíme, nakrájíme nadrobno a orestujeme na oleji. Vychladlou pohanku rozmixujeme společně s osmaženou cibulí a zašleháme lučinu. Podle chuti osolíme, přidáme nasekanou pažitku, případně zředíme mlékem a promícháme.

1. **Pomazánka z pečené červené řepy**

Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na kousky, dáme na pekáč, pokapeme olejem a lehce osolíme. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 stupňů asi 20 až 30 minut, dokud řepa nezměkne. Vychladlou řepu společně s pomazánkovým máslem rozmixujeme dohladka. Ochutíme citronovou šťávou a ještě prošleháme. Zdobíme jemně nakrájenou pažitkou.

**POLÉVKY**

1. **Bramborová polévka krémová s bulgurem**

Bulgur uvaříme v zeleninovém vývaru. Brambory oloupeme a nakrájené na kostky, přidáme na kolečka nakrájený pórek a jarní cibulku a drcený kmín. Zalijeme vodou, ochutíme solí a vaříme doměkka. Poté rozmixujeme na jemný krém. Přidáme uvařený bulgur a dochutíme majoránkou a nasekanou petrželkou.

1. **Cizrnová polévka s houstičkou**

Předem namočenou cizrnu scedíme, zalijeme čerstvou vodou a uvaříme spolu s bobkovým listem a kmínem doměkka. Na oleji orestujeme cibulku, přidáme nakrájené brambory, zalijeme vodou, osolíme a uvaříme doměkka. K bramborám přidáme uvařenou cizrnu a vše rozmixujeme na hladký krém. Ochutíme majoránkou, česnekem, můžeme zjemnit smetanou a vše provaříme. Podáváme s opečenou houstičkou.

1. **Jáhlová polévka se zeleninou a droždím**

Jáhly propláchneme, několikrát spaříme vroucí vodou a uvaříme se špetkou soli doměkka. Na másle orestujeme nakrájenou zeleninu, zalijeme vodou a krátce povaříme. Na oleji osmahneme cibulku, přidáme droždí a necháme rozpustit. Směs přidáme k zelenině, vložíme uvařené jáhly a dochutíme solí, prolisovaným česnekem a nadrobno nasekanou petrželovou natí. Vše znovu řádně provaříme.

1. **Čočková polévka s dýní**

Dýni očistíme a nakrájíme na větší kostky, vaříme doměkka. Scedíme a po vychladnutí nakrájíme nadrobno. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme propláchnutou červenou čočku, krátce orestujeme a zalijeme vodou. Vaříme doměkka. Ke konci vaření přidáme pokrájenou dýni, kmín a sůl. Na závěr dochutíme prolisovaným česnekem a ještě krátce povaříme.

1. **Krémová polévka z červených paprik s bulgurem**

Na oleji necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájenou papriku a osmahneme. Zalijeme vodou, ochutíme solí, uvaříme doměkka a rozmixujeme. Bulgur zalijeme vodou, přidáme sůl, uvaříme doměkka a vložíme do rozmixovaného základu. Společně prohřejeme. Při podávání sypeme nadrobno nakrájenou petrželkou.

1. **Italská polévka se zeleninou**

Mrkev, celer a petržel očistíme a nahrubo nastrouháme. Očištěnou cibuli nakrájíme nadrobno. Vše krátce osmahneme na másle. Přidáme prolisovaný česnek a bazalku a promícháme. Oloupané brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Vložíme orestovanou zeleninu a vaříme doměkka. Ponorným mixérem několikrát lehce promixujeme. Přidáme šlehačku a krátce povaříme. Nakonec přidáme petrželovou nať.

1. **Zeleninová krémová polévka s červenou řepou**

Omytou a očištěnou červenou řepu, mrkev, brambory, celer, řapíkatý celer a cibuli nakrájíme na menší kostičky. Spolu s česnekem zeleninu zlehka orestujeme na másle, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Po uvaření polévku rozmixujeme a dochutíme dle potřeby citrónovou šťávou, zakysanou smetanou, špetkou soli a nasekanou petrželovou natí.

1. **Cuketová polévka s opraženou houskou**

Cuketu omyjeme, pokrájíme na kostky a mírně osolíme. Na střením plameni rozehřejeme v hrnci olej a pomalu asi 10 minut restujeme stroužky česneku, čerstvou bazalku a cuketu, dokud cuketa lehce nezezlátne a nezměkne. Poté zalijeme vodou a vaříme 10-15 minut a rozmixujeme dohladka. Rozmixovanou polévku vrátíme zpět na plotnu, zjemníme smetanou a zlehka provaříme. Dochutíme špetkou soli a nasekanou petrželovou natí. Podáváme s nasucho opraženou houstičkou.

**HLAVNÍ JÍDLA A PŘÍLOHY**

1. **Fazole s kořenovou zeleninou v rajské omáčce**

Bílé fazole nejprve namočíme, dále scedíme, zalijeme čerstvou vodou a uvaříme doměkka. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev, celer a petržel a zvolna restujeme. Přidáme bazalku, hladkou mouku a opražíme. Zalijeme vodou, rozšleháme, přidáme bobkový list, rajský protlak a přivedeme k varu. Vaříme 20 minut a vyjmeme bobkový list. Dochutíme solí, cukrem, octem a prolisovaným česnekem. Přidáme uvařené fazole a ještě 5 minut provaříme. Zdobíme nasekanou petrželovou natí. Jako přílohu podáváme chléb.

1. **Lázeňské filé**

Porce rybího filé osolíme, vložíme do pekáče, který jsme vymazali máslem a krátce zapečeme v troubě. Červenou kapii očistíme, nakrájíme na proužky a poklademe na rozpečené filé. Zalijeme rozšlehanými vejci, posypeme strouhaným sýrem a upečeme dorůžova. Podáváme s bramborami nebo bramborovou kaší. Doplníme zeleninovým nebo ovocným salátem.

1. **Těstoviny zapečené se šunkou, růžičkovou kapustou a smetanou**

Uvařené těstoviny smícháme se šunkou, kterou jsme orestovali na cibulce, přidáme spařenou kapustu a ochutíme solí a mletou paprikou. Zalijeme smetanou smíchanou s nastrouhaným sýrem a vejci. Zapékáme dozlatova, před dopečením posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovým salátem. Podobně připravujeme i zapečené brambory.

1. **Poděbradské maso**

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev, celer a petržel, nakrájená rajčata a díly masa (vepřová kýta), osolíme a vše krátce v základu opečeme. Podlijeme vodou a dusíme do měkka. Šťávu zahustíme moukou, zjemníme mlékem nebo smetanou, podle chuti dosolíme. Do omáčky přidáme vařenou zeleninu (na kostičky nakrájenou mrkev, růžičky květáku a hrášek). Podáváme s houskovým knedlíkem nebo s rýží.

1. **Zeleninový nákyp s čočkou**

Čočku předem namočíme, uvaříme a scedíme. Mraženou bretaňskou zeleninu uvaříme v páře. Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme uvařenou zeleninu a čočku. Do prochladlé směsi vmícháme žloutky, celozrnné pečivo nakrájené na kostičky, nastrouhaný sýr, nakrájenou pažitku, osolíme a vmícháme sníh z bílků. Směs přendáme do vymazané gastronádoby a pečeme dozlatova. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší, doplníme zeleninovým nebo ovocným salátem.

1. **Kuřecí závitek plněný špenátem a mozzarellou**

Kuřecí prsa očistíme, nakrájíme na plátky, zlehka naklepeme a osolíme. Špenát rozmrazíme a zbavíme zbytečné vody. Na oleji lehce osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli a rozdrcený česnek, přidáme špenát a orestujeme. Na připravené plátky masa dáme špenát a kousky mozzarelly. Maso zavineme a převážeme nití. Vložíme do pekáče, pokapeme olejem, mírně podlijeme vodou a dusíme doměkka. Maso vyjmeme, odstraníme nit, šťávu zahustíme moukou, dochutíme solí a provaříme.

1. **Krůtí maso po myslivecku**

Omyté krůtí maso nakrájíme na nudličky a orestujeme na oleji. Očištěnou, nadrobno nakrájenou cibuli a nastrouhanou kořenovou zeleninu (mrkev, celer a petržel) také osmahneme na oleji dozlatova. Přidáme orestované maso, bobkový list, citrónovou šťávu, sůl, cukr, mírně podlijeme vodou a dusíme. Přidáme nakrájené žampióny. Když je maso měkké, odstraníme bobkový lit, zahustíme moukou a provaříme. Nakonec přidáme bílý jogurt a necháme projít varem. Podáváme s rýží, bramborem nebo těstovinou.

1. **Námořnické maso**

Vepřovou kýtu nakrájíme na kostičky. Očištěnou, nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dozlatova. Vložíme maso, orestujeme, osolíme, přidáme rajčatový protlak, zalijeme vodu a dusíme. Když je maso poloměkké, šťávu vydusíme na tuk. Zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme vodou, rozmícháme, podle chutí dosolíme, přivedeme k varu a dusíme, až je maso měkké. Nakonec přidáme nadrobno nakrájená uvařená vejce a provaříme. Vhodné přílohy jsou brambory, dušená rýže nebo kuskus.

1. **Hovězí maso se zeleninou a cizrnou**

Hovězí zadní maso omyjeme a nakrájíme na kousky. Předem namočenou cizrnu scedíme a v čerstvé vodě ji uvaříme doměkka. Na části oleje osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, hovězí maso, ochutíme solí, mletou paprikou a česnekem a dusíme doměkka. Papriky, rajčata a cuketu nakrájíme na kostičky a orestujeme na oleji. Přidáme k masu, vsypeme uvařenou cizrnu a vše promícháme a provaříme. Jako přílohu podáváme brambory, těstoviny nebo kuskus, pokrm dozdobíme nasekanou petrželovou natí.

1. **Bílé fazole po florentinsku**

Namočené fazole uvaříme doměkka. Do téměř uvařených fazolí přidáme mletou papriku, omytá a na kostky nakrájená rajčata, očištěný a nadrobno nakrájený celer, rajský protlak, očištěný prolisovaný česnek, sůl a vaříme doměkka. Zahustíme hladkou moukou, dochutíme solí a bazalkou, zjemníme smetanou a provaříme.

1. **Čočka po brněnsku**

Čočku uvaříme doměkka. Očištěnou kořenovou zeleninu nakrájenou na kostičky uvaříme do poloměkka a vše smícháme. Na oleji orestujeme cibuli dozlatova, zaprášíme moukou a osmahneme. Zalijeme studenou vodou, provaříme a přidáme do uvařené čočky se zeleninou. Ochutíme solí a kmínem. Povaříme 10 minut a na závěr zjemníme smetanou.

1. **Vepřová kýta plněná karotkou a řapíkatým celerem**

Maso prošpikujeme očištěnou mrkví a řapíkatým celerem, osolíme a opečeme na oleji, aby zezlátlo. Opečené maso vložíme do pekáče, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, karotku a řapíkatý celer, mírně podlijeme vodou a pečeme v konvektomatu na program pára a pečení. Když je maso měkké, slijeme výpek, zaprášíme hladkou moukou, zalijeme vodou a provaříme. Hotovou šťávu scedíme. Podáváme s bramborovou kaší a ovocným nebo zeleninovým salátem.

1. **Květákové řízečky se sýrem**

Očištěný květák uvaříme v osolené vodě, nastrouháme nebo nasekáme nadrobno., přidáme nastrouhaný sýr, vejce, strouhanku a dochutíme solí. Tvarujeme řízečky, které pečeme v konvektomatu. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší, doplníme salátem z čerstvé zeleniny.

1. **Mexický guláš**

Omyté hovězí maso nakrájíme na kostičky. Očištěnou, nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dozlatova. Vložíme maso, orestujeme, osolíme, přidáme sladkou červenou papriku, podlijeme a dusíme doměkka. Omáčku zahustíme, ochutíme rajským protlakem a česnekem. Na závěr do omáčky přidáme zelený hrášek. Vše provaříme a podáváme s nastrouhaným sýrem, jako přílohu volíme hráškovou rýži.

1. **Jáhlová kaše**

Jáhlovou kaši připravujeme podle následující receptury, není to kaše instantní. Podáváme ji s čerstvým ovocem (švestky, jablka atp.), které ochutíme cukrem a skořicí a rozpečeme v konvektomatu.

Jáhly důkladně propláchneme a 2-3x spaříme horkou vodou. Spařené jáhly scedíme a zalijeme mlékem. Přidáme špetku soli, přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme asi 30 minut doměkka. Po uvaření dle chuti dosladíme.