

Milí rodiče, chtěli bychom Vás seznámit s některými recepty, které si u nás Vaše děti oblíbily. Dětem moc chutnaly, tak jsme je pro Vás sepsali, abyste je doma mohli vyzkoušet a také je ochutnali. 😊

Ryba v cuketové omáčce a mrkvovo bramborové pyré

Suroviny:

500g čerstvé tilápie

3 stroužky česneku

1 ks cukety

bazalka

1x smetana na šlehání

100g másla

sůl

Postup:

Rybu osolíme a opečeme.

Omáčka: Na másle orestujeme česnek s cuketou, jakmile cuketa začne pouštět vodu, zalijeme vše smetanou. Vzniklou omáčku vaříme, dokud smetana



nezhoustne.
Dochutíme ji a
přidáme bazalku.
Nakonec vše
rozmixujeme
tyčovým mixerem.

Pyré uděláme
podobným způsobem, jako bramborovou kaši.
Brambory uvaříme s mrkví a do mléka přidáme
smetanu.

Treska v krustě se šťouchanými brambory

Suroviny:

Treska 4ks

Toustový chléb 3 plátky

Česnek 2 stroužky

Sušená rajčata 50g

Bazalka

Parmazán 20g

Citron 1ks

Balzamikový ocet 2 lžíce.

Olivový olej

Postup:

Tresku osolíme a opepříme, zakápneme olejem a dáme na 5 minut do trouby pod gril.

Chleba nakrájíme na kostičky a spolu s 1 stroužkem česneku a trochou oleje a rozmixujeme (kdo má kuchyňského robota, dá ingredience do něj). Směs vysypeme do misky. Dále rozmixujeme sušená rajčata, 1 stroužek česneku, bazalku, parmezán, citronovou kůru, šťávu z citronu a balzamikový ocet. Vše mixujeme do pasty.

Vyndáme tresky, potřeme je pastou a posypeme směsí z chleba, kterou máme už připravenou. Dáme opět do trouby a pečeme, dokud se směs z chleba neupeče dozlatova.

Příloha: Šťouchané brambory

Rybí polévka s knedlíčky

Suroviny:

100g cibule

Sůl

1 vejce

Provensálské bylinky 2 lžičky

100g směs kořenové zeleniny

3 polévkové lžíce strouhanky

1 lžíce rostlinného oleje

30g másla

350g kapra

1 lžíce čerstvých bylinek (kopr, petrželka)

Postup:

Ořez z kapra zvolna vařte s cibulí a kořenovou zeleninou na silný vývar. Nezapomeňte osolit a přidat divoké koření. Hotový vývar proceděte, a maso z kapra oberte.

Knedlíčky připravíte tak, že obrané maso a syrové vnitřnosti rozsekáte na kousky, přidáte vejce, strouhanku, trochu oleje, muškátový květ a posekané bylinky. Mícháním vytvoříte těsto a to nechte 10-12 minut ztužit. Potom namočenýma rukama tvořte kulaté větší knedlíčky a zavářejte je do silného vývaru z ryb.

Samozřejmě, že můžete místo knedlíčků vyrobit za pomoci lžic nebo lžiček noky nebo jiné kousky.

Na pánvičce rozpusťte máslo, na zbylé bylinky včetně kopru. polévky a podávejte s opečeným

Italská polévka Minestrone

Suroviny:

Fazole bíle sušené 150g,sůl

Těstoviny ditalini 50g

Zelí bílé 120g

Cibule 50g

Mrkev 90g

Celer řapíkatý 0, 23g

Rajčata loupaná 250g

Cuketa 200g

Olivový olej

Postup:

Fazole přes noc namočíme a na druhý den je uvaříme ve slané vodě do měkka.

Cibuli, mrkev a celer nakrájíme na kostičky a podusíme na olivovém oleji. Polovinu uvařených fazolí oddělíme a

něj dejte zapěnit
Obsah pak vlijte do
pečivem.

necháme je okapat na později. Druhou půlku rozmixujeme ve vodě, kde se vařily.

Do pánve se zeleninou přidáme loupaná drcená rajčata a několik minut je povaříme. Poté přidáme rozmixované fazole a nakrouhané zelí. Vaříme, dokud zelí nezměkne (cca hodinu). Přidáme na kostičky nakrájenou cuketu, těstoviny a zbytek vařených fazolí. Vaříme, dokud nejsou těstoviny měkké „al dente“. Dosolíme dle potřeby.



Makarony se sýrem

Suroviny:

Počet porcí: 4

375 g makarónů

40 g másla

40 g hladké mouky

500 ml smetany

strouhaný muškátový oříšek

špetka pepře

100 g strouhaného vyzrálého čedaru

100 g strouhaného beaufortu nebo gruyeru

30 g parmezánu

15 g másla

45 g čerstvé strouhanky

Postup:

Předehejte troubu na 200

°C.

Sýrová omáčka: V hrnci přidejte mouku a vařte. Přidejte smetanu a aby nevznikly žádné hrudky.

rozpusťte máslo, přibližně minutu.

Přidejte smetanu a aby nevznikly žádné hrudky.

důkladně zamíchejte,

muškátový oříšek, trochu

Směs povařte několik

Nakonec postupně přisypávejte sýr a dobře míchejte.

Přidejte strouhaný pepře a podle chuti sůl.

Hotovou omáčku odstavte.

Makaróny vařte v osolené vodě 5 minut. Potom je slijte a vraťte do hrnce. Smíchejte je se sýrovou omáčkou a rozložte do pečicí nádoby o rozměrech 30 x 22 x 6 cm. Rozpusťte máslo a smíchejte se strouhankou. Vzniklou směsí makarony posypte. Pečte 15 minut v troubě, dokud nezezlátnou.

Dušené hovězí maso s dýní

Suroviny:

500g libového hovězího masa

3 velké brambory

200g oloupané dýně

100g mrkve

150g řapíkatý celer

180g cibule

100g petržel (kořen)

Olej

500ml vody, nebo zeleninového vývaru na podlití

Provensálské koření (dle chuti)

Sůl

Postup:

Cibuli nakrájíme na jemno. Ostatní zeleninu a maso nakrájíme na větší kostky. Ve velkém hrnci rozežřejeme olej, dáme do něj cibuli, na kostky nakrájené maso a necháme zatáhnout. Pak přidáme veškerou zeleninu, dýni, sůl, koření, vše zalijeme vývarem a dáme péct do trouby při 185°C na 1,5-2 hodiny.

Hustá batátová polévka s cizrnou

Suroviny:

60g másla

1x jarní cibulka

150g batáta nakrájená na kostičky

1 nadrobno nakrájená

červená cibule

100g mražená kukuřice

1ks kapie nakrájená na

nudličky

Sladká červená paprika dle

chuti

½ lžičky římského kmínu

Sůl

150g cizrna(v plechovce)

Postup:

Sladkou bramboru oloupejte a nakrájejte na kostičky.

V hrnci nechte rozpálit máslo a vsypte na drobno

nakrájenou cibuli. Jakmile vám zesklovatí, přidejte

lžičku červené papriky a nechte rozvonět. Zalijte cca 0,5

- 1 litrem vroucí vody, přidejte nakrájenou batátu, slitou cizrnu s plechovky, sůl, římský kmín a vařte do změknutí brambor.

Na posledních 10 minut přidejte mraženou kukuřici a kapii, dochuťte solí a podávejte s nakrájenou čerstvou jarní cibulkou. Můžete přidat i čerstvý koriandr.

Pro dnešek je to od nás všechno a přejeme, ať se vám vše podaří. Určitě vám zase brzy přidáme další recepty.

Všechny Vás zdraví vaše paní kuchařky. 😊