

SBORNÍK RECEPTŮ NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY



MATEŘSKÁ ŠKOLA

Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450

Mateřská škola Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450

Úvod

V rámci zapojení školy do projektu Skutečně zdravá škola, působí v naší škole tzv. „Akční skupina“.

Cílem skupiny je průběžně vyhodnocovat a celkově zlepšovat úroveň stravování v MŠ.

Akční skupina přináší nové praktické náměty pro vzdělávání dětí v oblasti zdravého stravování. Její členové prezentují a projednávají své návrhy na operativních schůzkách.

Akční skupina usiluje o spolupráci všech zaměstnanců, rodičů a veřejnosti na zkvalitňování školního stravování. Jednou z forem spolupráce skupiny je tento průběžně vznikající „**Sborník receptů naší školní jídelny**“, který slouží ke sdílení zdravých a chutných receptů mezi školou a rodiči i rodiči navzájem a jež školka zařazuje ve svém jídelníčku.

POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2017

ČOČKOVÁ POMAZÁNKA SE ŠUNKOU

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

- 50g čočky
- 40g šunky
- 80g pomazánkového másla
- 20g kyselých okurek
- 10g česneku
- sůl dle chuti



Postup:

Čočku uvaříme, umeleme se šunkou a okurkami, smícháme s ostatními surovinami a dochutíme. Pomazánku mažeme na chléb či knuspi chlebiček.

RYCHLÁ POMAZÁNKA ZE ŠUNKY A SÝRA

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

- 100g šunky
- 50g eidamu
- 100g zakysané smetany

Postup:

Šunku s eidamem nastrouháme a smícháme se zakysanou smetanou.

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

- 100g tvarohu
- 20g zakysané smetany
- 50g pomazánkového másla
- 50g salátové okurky
- česnek a sůl dle chuti
- můžete ozvláštnit sladkou paprikou

Postup:

Tvaroh, zakysanou smetanu a pomazánkové máslo důkladně ušleháme, přidáme česnek, červenou papriku, podle chuti osolíme. Nakonec vmícháme nastrouhaný okurek. Mažeme na grahamové pečivo.



POMAZÁNKA FALEŠNÝ HUMR

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

- 100g mrkve
- 100g celeru
- 100g pomazánkového másla
- 50g másla
- 1 ks vejce
- česnek, hořčice, sůl

Postup:

Mrkev, celer a vejce uvařené natvrdo nastrouháme najemno a vyšleháme se sýrem a máslem. Dochutíme česnekem, hořčicí a solí.

POMAZÁNKA CIZRNOVÁ SE ŠUNKOU

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

- 90g pomazánkového másla
- 40g másla
- 50g cizrny / případně 40g cizrny a 20g šunky
- 20g cibule
- mléko dle potřeby
- sůl, pažitka

Postup:

Předem namočenou cizrnu uvaříme do měkka, scedíme a pomeleme, přidáme společně s jemně nasekanou cibulí (šunkou) do utřeného másla se sýrem, zjemníme mlékem, ochutíme a vše dobře vyšleháme. Přidáme pažitku.

RECEPTY NAŠICH MAMINEK

pohanková, špaldová nebo ovesná kaše od maminky

(kaše, které zasytí a dodají energii.)

Na přípravu kaše budete potřebovat:

- 1:2 ovesné vločky a voda, mléko, rostlinné mléko (např. mandlové)
- cokoliv, na co máte zrovna chuť. (ovoce, med a sirupy, marmeláda, kakaové boby, pravé kakao, oříšky, sušené ovoce...)



Postup:

Pohanku, špaldu nebo oves uvaříme ve vodě či v rostlinném mléce. Ihned po pár minutách varu získáte kašovitou konzistenci. Po vychladnutí přidáme rozmačkaný zralý banán nebo marmeládu. Já sama si dělám domácí vločkovou a přidávám si do ní kakaové boby (stačí i klasické kakao či skořice). Tyto kaše opravdu doporučuji, jsou výživné (pomineme-li cukr v kakau případně v marmeládě) a jejich výhodou je i nespočet variací, které si můžete upravit dle vlastní chuti.

(maminka Lucie K.)

POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2018

ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

Porcí: 5

SUROVINY:

čočka	75 g
máslo	75 g
rajčatový protlak	15 g
mrkev	25 g
celer	10 g
petržel	10 g

POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě doměkka. Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme ½ hodiny máčet. V čisté vodě čočku přivedeme k varu a vaříme asi 30 minut až je čočka měkká. Vychladíme a rozmixujeme. Přidáme sůl, máslo, rajčatový protlak, vařenou strouhanou zeleninu a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na pečivo.

Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, roztíratelným tukem (Rama, Perla, apod.)



ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA

Porcí: 5

SUROVINY:

špenát	160 g
vejce	1 ks
sůl	2,5 g
česnek	4,5 g
máslo	40 g
přírodní sýr	40 g



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Špenát podusíme (bez cibule) a přidáme do vymíchané hmoty z másla a přírodního sýra (např. Lučina, žervé). Lze přidat česnek, strouhaná vařená vejce, mletý kmín. Podle chuti dosolíme a ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

POMAZÁNKA CIZRNOVÁ

Porcí: 4

SUROVINY:

1 konzerva cizrny (asi 400 g)
2-3 stroužky česneku
80 g másla
80 g Lučiny nebo žervé
100 g bílého jogurtu



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Cizrnu necháme okapat a rozmixujeme společně s máslem, jogurtem, Lučinou a česnekem na hladkou kaši. Osolíme, opeříme. Podáváme s chlebem nebo s bagetou.

Můžeme také použít suchou cizrnu. Zacházíme s ní stejně jako s hrachem nebo fazolemi - necháme přes noc namočenou ve studené vodě a potom uvaříme.

POMAZÁNKA ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPY

Porcí: 4

SUROVINY:

1 syrová řepa
200 g pomazánkové máslo
200 g Lučiny
sůl, pepř



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Řepu oloupeme, omyjeme a nastrouháme. Poté ji smícháme s Lučinou a pomazánkovým máslem. Dochutíme solí a pepřem. Po promíchání necháme chvíli vychladit v lednici.



(ochutnávka pomazánek pro rodiče na Den Země dne 19. 4. 2018)

POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2019

POMAZÁNKA Z UZENÉHO TOFU

Porcí: 5

SUROVINY:

uzené tofu	100 g
lučina	150 g
jogurt bílý	100 g
olej	15 g
hořčice	7,5 g
sůl	
cibule	25 g
zelená nat'	

POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Sýr lučinu, jemně strouhané uzené tofu, olej, jogurt a hořčici vyšleháme do hladka. Přidáme sekanou cibuli, podle chuti přisolíme a okořeníme sekanou zelenou natí, popř. dobromyslí a promícháme. Podáváme ihned nebo vychladíme pro pozdější výdej s celozrnným pečivem. Lučinu můžeme částečně nebo zcela nahradit pomazánkovým máslem.



POMAZÁNKA S RAJČATY

Porcí: 5

SUROVINY:

tvoroh měkký	145 g
máslo	45 g
rajčata	85 g
sůl	5 g
pažitka	10 g



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Do nádoby na šlehání dáme tvoroh, máslo, sůl a další potraviny dle receptury. Vše vyšleháme do pěny, zdobíme omytou jemně nakrájenou pažitkou. Hned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

Tvoroh můžeme částečně nebo zcela nahradit lučinou.

ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA SE STROUHANÝM VEJCEM

Porcí: 5

SUROVINY:

špenát mražený	160 g
olej	20 g
cibule	23,5 g
vejce	40 g
máslo	40 g
lučina	125 g
česneková pasta	



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme špenát a necháme vydusit. Přidáme máslo, lučinu, dle chuti sůl, přidáme nastrohané natvrdo uvařené vejce, můžeme přidat česnekovou pastu. Vše zamícháme a mažeme na pečivo.

Lučinu můžeme částečně nebo zcela nahradit pomazánkovým máslem.

POMAZÁNKA ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPY

.....byla rodičům nabídnuta k ochutnávce na Den země v roce 2018
a pro velký úspěch jsme ji připravili znovu.





Velký úspěch mezi rodiči měla pomazánka špenátová se strouhaným vejcem
a pomazánka z uzeného tofu.

Rodiče uvítaly pomazánku ze syrové řepy a své oblíbené si „našla“ i pomazánka
zeleninová s rajčaty.

(ochutnávka pomazánek pro rodiče na Den Země dne 24. 4. 2019)

Recepty ze semináře Skutečně zdravé školy dne 9. 1. 2020

pro rodiče, pedagogy a zaměstnance školní jídelny

2020

Mrkvovo-čočková pomazánka

100g suché červené čočky uvařit. Na malém množství tuku dát osmahnout 250g mrkve, 50g celeru, 1 cibuli. Následně všechny ingredience rozmixovat a dochutit solí nebo ume octem. Pokud vám nepůjde mixovat, přidejte trochu vody či olivového oleje.

Hrášková pomazánka

Půl balíčku mraženého hrášku dáme podusit k 1 větší červené cibuli, kterou lehce osmahneme, aby změkla a rozvoněla se, 5 sušených jemně nakrájených rajčat, špetka soli nebo tamari omáčka dle chuti. Následně všechny ingredience rozmixovat a dochutit solí nebo ume octem. Pokud vám nepůjde mixovat, přidejte trochu vody či olivového oleje.

Jablkové košíčky

100 g mletého máku

4 lžíce mandlové mouky – rozemleté mandle, lze použít i vlašáky či jiné ořechy

3 strouhaná jablka

1 lžíce medu

2 vejce

50g rozmixovaného kokosu + 1 lžíce kokosového tuku.

Vše smícháme, naplníme do muffinů a pečeme cca 30 min na 180°C. Lze udělat i jako koláč, nedávat do formiček.

Pohankový perník

250 gramů loupané pohanky večer namočíme do vody spolu s cca 40 gramy vlašských ořechů, necháme do rána sáknout vodu a následně slijeme. Přidáme 170 ml vody, 150g datlové pasty nebo jiné sladidlo dle chuti, 40 g kakaa, $\frac{3}{4}$ prášku do pečiva, 40 g brusinek, 5 lžic strouhaného kokosu a 1-2 lžíce perníkového koření. Vše řádně rozmixujeme.

Směs nalejeme na kokosem vysypanou formu a pečeme při 180 st. cca 30-40 min.

Po vychladnutí potřeme kvalitní marmeládou a polijeme alespoň 70% čokoládou nebo posypeme kokosem.



recepty a ochutnávku připravila: Zdeňka Trummová

2021

Z důvodu epidemie koronaviru jsme pro rodiče nemohly uspořádat v listopadu 2020 oslavu příjezdu sv. Martina, kdy každoročně pečeme svatomartinské rohlíčky. Děti i zaměstnanci mateřské školy o ně však ve školce nepřišly. Rohlíčky jsme pekly podle nového receptu, o který se s Vámi chceme v tomto sborníku receptů podělit.

V dubnu 2021 se pro veřejnost nekonala ani tradiční oslava Dne Země, na kterou pro Vás připravujeme ochutnávku pomazánek včetně receptů. Připravily jsme pro Vás však ochutnávku receptů polévek, hlavních chodů, salátu i moučníků.

POLÉVKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY SE ZELENINOU A KRUPKAMI

Porcí: 5

SUROVINY:

čočka červená	250g
krupky	25g
olej	25g
mrkev	50g
celer	50g
petržel	50g
květák	100g
sůl	
česnek	
kurkuma	
cibule pudr	
petrželová nat'	



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Červenou čočku propláchneme a uvaříme do poloměkka. Krupky namočíme na několik hodin do vody, slijeme, zalijeme studenou vodou a uvaříme doměkka. Na oleji orestujeme nastrohanou mrkev, celer, petržel a na kousky nasekaný květák. Zalijeme vodou, ochutíme solí, prolisovaným česnekem, přidáme špetku kurkumy a cibulového pudru a uvaříme. Nakonec přidáme uvařenou čočku, krupky a ještě krátce povaříme. Při podávání zdobíme nasekanou petrželovou natí.

POLÉVKA FAZOLOVÁ S RAJČATOVÝM PROTLAKEM

Porcí: 5

SUROVINY:

fazole sterilované	150g
voda	1 250g
máslo	15g
mouka hladká	25g
rajčatový protlak	75g
olej	15g
cibule	50g
chléb tmavý	60g
sůl	
bobkový list	
tymián	



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Na másle krátce zpěníme mouku, přisolíme, rozšleháme s chladnou vodou, s kořením a rajčatovým protlakem vaříme asi 30 minut. Pak přidáme sterilované fazole, vaříme ještě asi 20 minut, polévku prolisujeme a ještě chvíli provaříme. Na oleji osmažíme cibuli, promícháme s chlebem do každé porce polévky. Podáváme ihned nebo uchováme v požadované teplotě.

HLAVNÍ CHODY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

BULGUR S DRŮBEŽÍM MASEM A PEČENOU ZELENINOU

Porcí: 5

SUROVINY:

kuřecí prsa	500g
bulgur	400g
olej	25g
cibule	50g
cuketa	50g
paprika	50g
rajčata cherry	200g
bazalka	
tymián	
dobromysl	
sůl	



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Omyté maso nakrájíme na kostky. Bulgur propláchneme. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso a orestujeme. Přidáme očištěnou a na kostičky nakrájenou cuketu a papriku, překrojená cherry rajčata, bazalku, tymián, dobromysl, sůl, zalijeme vodou, promícháme a dusíme doměkka. Bulgur připravíme dle návodu. Nakonec smícháme masovou směs s bulgurem, prohřejeme a podáváme.

BEZMASÝ POKRM Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

MRKVOVÉ KARBANÁTKY SE SÝREM

Porcí: 5

SUROVINY:

mrkev	1000g
sýr eidam	130g
vejce	2ks
sůl	
mouka hladká	35g
strouhanka	50g
olej	40g



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Mrkev očistíme a uvaříme do měkka. Mrkev scedíme a nastrouháme najemno. K nastrouhané mrkvi přidáme nastrouhaný sýr a dobře promícháme. Do směsi vmícháme vejce, mouku, dochutíme solí, případně jiným kořením (česnek). Z těsta tvoříme navlhčenýma rukama malé placičky, které obalujeme ve strouhance a smažíme na rozpáleném oleji.

Doporučená příloha: vařené brambory.

Doporučený doplněk: zeleninová obloha nebo salát ze syrové zeleniny.

ZELENINOVÝ SALÁT Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

VITAMÍNOVÝ SALÁT

Porcí: 5

SUROVINY:

zelí bílé hlávkové 200g
červená řepa 300g
jablka 100g
voda 400ml
citrónová šťáva
sůl
cukr krupice

POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Omyté a očištěné zelí jemně nakrouháme. Červenou řepu omyjeme, očistíme, uvaříme doměkka. Po vychladnutí nastrouháme nahrubo. Jablka omyjeme, oloupeme, zbavíme se jadřinců a nastrouháme nahrubo. Z vody, citrónové šťávy, soli a cukru svaříme zálivku, kterou nalijeme na připravený salát. Necháme vychladnout. Promícháme a podáváme.

SLADKÉ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

KRUPICOVÉ FLAMERI S TVAROHEM

Porcí: 5

SUROVINY:

mléko	250ml
sůl	
cukr vanilkový	10g
krupička dětská	35g
cukr krupice	40g
tvoroh měkký	200g
šlehačka 31%	100ml
džem	50g



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Mléko vlijeme do rendlíku, mírně osolíme, přidáme vanilkový cukr, přivedeme těsně k bodu varu, přisypeme krupičku a cukr. Na mírném plameni (nejlépe ve vodní lázni) za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Kaši odstavíme a necháme vychladnout. Vychladlou prošleháme s tvarohem a nakonec opatrně vmícháme ušlehanou šlehačku. Na dno misky dáme džem a na něj vršíme ušlehanou směs. Můžeme přizdobit ovocem nebo sypat plátky mandlí. Místo džemu je možné použít rozvar z čerstvého, nebo mraženého ovoce.

MOUČNÍKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

KEFÍROVÝ MOUČNÍK S MERUŇKAMI

Porcí: 5

SUROVINY:

mouka polohrubá	125g
cukr krupice	75g
kakao	5g
soda	
kefir	200ml
vejce	1ks
olej	37,5g
tuk na vymazání	10g
mouka hrubá	10g
meruňky	100g



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Do mísy vsypeme mouku, cukr, kakao, kávovou lžičku jedlé sody a promícháme. Přidáme kefir, vejce, olej a vše zamícháme na polotekuté těsto, které nalijeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný pekáč. Poklademe kousky omytých a vypeckovaných zralých meruněk. Pečeme v troubě na 170°C.

MARTINSKÉ NEKYNUTÉ ROHLÍČKY

SUROVINY:

½ kg polohrubé mouky
250g másla nebo hery
1 celé vejce
6 dkg droždí
8 lžic mléka
1 vanilkový cukr
citronová kůra

Tvarohová náplň:

2 tvarohy
10 dkg cukru
1 žloutek
trochu másla



POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Droždí se rozdrobí do mouky a přidají se ostatní suroviny. Zpracujeme těsto, které hned bez kynutí rozdělíme na 5 dílů – každý díl vyválíme do kruhu a rozdělíme na 8 dílů.

Náplň mák, povidla, tvaroh, ořechy.

Na vnější stranu vzniklých osminek dáme náplň a směrem dovnitř rolujeme rohlíček. Rohlíčky se nepotírají tukem ani vejcem, aby neztvrdly. Upečené rohlíčky pocukrujeme nebo přímo obalíme v moučkovém cukru s vanilkovým cukrem. Z jedné dávky je 40 rohlíčků.

POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2022

POMAZÁNKA DROŽŽOVÁ SE ŠUNKOU

pro 5 osob

SUROVINY:

32,5g droždí
27,5g olej
30g cibule
1 ks vejce
50g šunka
100g másla
2,5g sůl
5g pažitka



POSTUP:

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a pražíme do růžova. Přidáme vejce a mícháme, až se srazí. Nastrouháme šunku. Do nádoby na šlehání dáme vychladlé droždí s vejci, šunku, máslo, sůl, omytou jemně nakrájenou pažitku, dle potřeby mléko a vše vyšleháme.

Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem nebo roztíratelným tukem. Pro obměnu lze místo šunka použít uzené maso.

SÝROVÁ POMAZÁNKA S CELEREM

pro 5 osob

SUROVINY:

90g Lučina
45 g máslo
45g celer (syrový strouhaný)
2 ks vejce (natvrdo uvařená)
15g cibule
10 pažitka
5g sůl

POSTUP:

Máslo utřeme do pěny se solí a ušleháme s tvarohem nebo Lučinou. Přidáme jemně strouhaný celer, vejce, cibuli a pažitku.



POLÉVKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2023

DÝŇOVÁ POLÉVKA

pro 5 osob

SUROVINY:

500g dýně Hokaido

75g cibule

125g brambor

15g másla

75ml smetany 12%

1g soli

5g česnek

125g mrkev

Možnost dýňový přívarek – kopr nebo podávat se semínky či s krutony z žitného chleba

POSTUP:

V hrnci rozejdeme máslo, osmahneme na něm do skovita nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme oloupanou a na větší kostky nakrájenou dýni, mrkev i brambory a ještě chvíli vše smažíme, aby se nám suroviny rozvoněly na mírném plameni, dokud dýně nezměkne (cca 20 min). Zalijeme vlažnou vodou.

Když je dýně měkká, stáhneme hrnec z plamene, přidáme drcený česnek a přilijeme do něj smetanu na vaření, podle chuti osolíme a rozmixujeme obsah hrnce tyčovým mixérem do hladka a ještě chvíli povaříme.



DRŠŤKOVÁ POLÉVKA Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

pro 5 osob

SUROVINY:

185g hlíva ústřičná
140g mrkev
155g celer
65g cibule
25g hladká mouka
5g česnek
olej
sůl, kmín, pepř, paprika mletá sladká, majoránka

POSTUP:

Hlívu ústřičnou očistíme, nakrájíme na velikost dršťek a vaříme ve vodě dle tvrdosti hlívy 60 minut s kmínem a pepřem. Na oleji podusíme cibuli a najemno nastrouhanou mrkev a celer, osolíme.

Smícháme upravenou hlívu s restovanou zeleninou, přidáme koření, dochutíme, zahustíme ve vodě rozmíchanou pšeničnou hladkou mouku a necháme krátce provařit. Zdobíme pažitkou či petrželkou.



ČOČKOVÁ POLÉVKA S RAJČATY A ŠPENÁTEM

pro 5 osob

SUROVINY:

150g čočka hnědá
75g cibule
10g česnek
100g celer
50g mrkev
50g rajčata
50g špenát mražený
25g rajčatové pyré
olej
sůl, tymián, balsamický ocet, rozmarýn

POSTUP:

V hrnci rozejdeme olej, přidáme cibuli oloupanou nakrájenou na kostičky a osmažíme do sklovata.

Celer a mrkev oloupeme a nakrájíme na kostičky a přidáme spolu s kořením k opečené cibuli. Opečeme též rajčatové pyré a přidáme přebranou čočku a zalijeme zeleninovým vývarem. Vaříme do změknutí, poté vložíme rajčata nakrájená na kostičky a nasekaný špenát. Chvilí povaříme. Dochutíme solí a balsamickým octem.



POLÉVKA MINESTORE

pro 5 osob

SUROVINY:

38g máslo
100g cuketa
100g brambory
125g rajčatový protlak
100g mrkev
120g bílé sterilované fazole
100g celer
50g tarhoňa
100g červené zelí
cherry rajčata
česnek, cibule
lahůdková cibulka
oregano nebo bazalka

POSTUP:

Česnek, cibuli, celer, mrkev, brambory, fazole, cukety a rajčata nakrájíme nadrobno.

Na másle mícháme česnek a cibuli a za častého zamíchání asi 2 minuty opékáme. Vmícháme celer, mrkev, brambory a opékáme je ještě zhruba 2 minuty.

K zelenině přidáme fazole a směs opět 2 minuty opékáme. Vmícháme cukety a opékáme další 2 minuty. Hrncem přikryjeme a vše za častého míchání dusíme asi 15 minut.

Zeleninovou směs podlijeme vývarem, přidáme rajčata, rajčatový protlak, oregano nebo bazalku, podle chuti osolíme a opepříme. Přivedeme k varu.

Potom teplotu snížíme a polévku asi 30 minut povaříme na mírném ohni.

Do polévky Minestore vložíme tarhoňu a povaříme ji asi 10 minut.



POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2024

POMAZÁNKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ

pro 5 osob

SUROVINY:

85g sterilované červené fazole
1ks stroužek česneku
145g pomazánkové máslo
sůl, pažitka

POSTUP:

Fazole necháme okapat a rozmixujeme společně s pomazánkovým máslem, česnekem na hladkou kaši. Osolíme, přidáme pažitku. Podáváme s chlebem nebo s bagetou.

Můžeme použít i suché fazole. Zacházíme s ní stejně jako s hrachem nebo cizrnou, tzn., že ji necháme přes noc namočenou ve studené vodě a potom vaříme.

Tato receptura se hodí na všechny pomazánky z luštěnin (hrách, čočka, cizrna).



POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI A VEJCI

pro 5 osob

SUROVINY:

145g měkký tvaroh
45 g másla
2 ks vajec
25g ředkviček
sůl, pepř, pažitka, cibule
mléko

POSTUP:

Do nádoby na šlehání dáme tvaroh, máslo, sůl, drobně nakrájenou cibuli, pokud je potřeba naředíme mlékem a přidáme další potraviny dle receptury (nakrájené ředkvičky, vejce). Vše vyšleháme do pěny, dochutíme solí a pepřem, zdobíme jemně nakrájenou pažitkou. Ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, tvaroh můžeme částečně nebo zcela nahradit Lučinou.



POMAZÁNKA Z OLEJOVEK S LUČINOU

pro 5 osob

SUROVINY:

100g Lučina
25g sardinky v oleji (olejovky)
sůl, zelená nat'

POSTUP:

Lučinu ušleháme se solí. Olejovky očistíme a rozkrájíme na kousky do ušlehané Lučiny, ochutíme sekanou zelenou natí. Podáváme ihned nebo vychlazené.

Místo olejovek můžeme použít jiný druh ryb v oleji.



POMAZÁNKA ŠPENÁTOVÁ Z LUČINY

pro 5 osob

SUROVINY:

160g mraženého listového špenátu
20g oleje
24g cibule
1 ks vejce
40g másla
125g Lučiny
česnek, sůl

POSTUP:

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme špenát a necháme vydusit.

Přidáme máslo, Lučinu, dle chuti sůl, přidáme nastrouhané natvrdo uvařené vejce, můžeme přidat česnek. Vše zamícháme a mažeme na pečivo.



OBSAH

Úvod	2
2017	
Čočková pomazánka se šunkou	2
Rychlá pomazánka ze šunky a sýra	3
Tvarohová pomazánka	3
Pomazánka falešný humr	4
Pomazánka cizrnová se šunkou	4
Recepty našich maminek – pohanková, špaldová nebo ovesná kaše	5
2018	
Čočková pomazánka	6
Špenátová pomazánka	7
Pomazánka cizrnová	7
Pomazánka ze syrové červené řepy	8
2019	
Pomazánka z uzeného tofu	9
Pomazánka s rajčaty	10
Špenátová pomazánka se strouhaným vejcem	10
2020	
Mrkvovo-čočková pomazánka	13
Hrášková pomazánka	13
Jablkové košíčky	13
Pohankový perník	13
2021	
Polévka z červené čočky se zeleninou a krupkami	14
Polévka fazolová s rajčatovým protlakem	15
Bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou	16
Mrkvové karbanátky se sýrem	17
Vitamínový salát	18
Krupicové flameri s tvarohem	19
Kefirový moučník s meruňkami	20
Martinské nekynuté rohlíčky	
2022	
Sýrová pomazánka s celerem	22
Drožděová pomazánka se šunkou	22
2023	
Dýňová polévka	23
Dršťková polévka z hlívy ústřičné	24
Čočková polévka s rajčaty a špenátem	25
Minestore (italská polévka)	26
2024	
Pomazánka z červených fazolí	27

Pomazánka s ředkvičkami a vejci	27
Pomazánka z olejovek s Lučinou	28
Špenátová pomazánka z Lučiny	28

ABECEDNÍ SEZNAM RECEPTŮ

POMAZÁNKY

	strana
čočková pomazánka se šunkou	2
cizrnová	7
cizrnová se šunkou	4
červené řepy (ze syrové)	8
červených fazolí	27
čočková pomazánka	6
drožd'ová pomazánka se šunkou	22
falešný humr	4
hrášková pomazánka	13
mrkvovo-čočková pomazánka	13
olejovek s Lučinou	28
ředkvičkami a vejci	27
s rajčaty	10
sýrová pomazánka s celerem	22
špenátová pomazánka	7
špenátová pomazánka se strouhaným vejcem	10
špenátová pomazánka z Lučiny	28
šunky a sýra (rychlá pomazánka)	3
tvarohová pomazánka	3
uzeného tofu	9

POLÉVKY

	strana
z červené čočky se zeleninou a krupkami	14
fazolová s rajčatovým protlakem	15
dýňová polévka	23
dršťková polévka z hlívy ústříčné	24
čočková polévka s rajčaty a špenátem	25
Minestore	26

HLAVNÍ CHOD

	strana
bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou	16
mrkvové karbanátky se sýrem	17

SALÁTY

	strana
vitamínový salát	18

SLADKÉ JÍDLA

	strana
krupicové flameri s tvarohem	19

MOUČNÍKY

	strana
kefirový moučník s meruňkami	20
jablkové košíčky	13
Martinské nekynuté rohlíčky	21
pohankový perník	13

RECEPTY NAŠICH BABIČEK

	strana
pohanková, špaldová nebo ovesná kaše	5