

KLUBOVÁ KUCHÁŘSKA KNIHA

MMMM

MŇAM!



AUTORI A ŠÉFKUCHÁRI

DÁŠKA, TÁŇA, VIERKA, KATY, VIKTOR, MAREK

KUCHÁRI, NAKUPOVAČI, UMÝVAČI, STOLOVAČI

IGOR, MAJO, MARCEL, KAJO, DESA, BIA, LUKÁŠ, LUKÁŠ,
PAULÍNKA, MONIKA, PAŤO, DAVID, DAVID, PEŤO, MIŽU, LAJO,
LOJZO, KIKA, MAŤO, MIŠO, MAJKA, AĎO, NIKO, MACA, TONKO ...

MŇAM!

VARENIE A VYDANIE KUCHÁRSKEJ KNIHY JE SÚČASŤOU PROJEKTU UVARME SI KRAJŠÍ ŽIVOT, KTORÝ SA USKUTOČNIL VĎAKA GRANTOVÉMU PROGRAMU HODINA DEŤOM, KTORÝ ZRIADILA A SPRAVUJE NADÁCIA PRE DETI SLOVENSKA.

KLUBOVÁ KUCHÁRSKA KNIHA

V KLUBE NA ODDELENÍ PREVENČIE V CENTRE PEDAGOGICKO- PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE BRATISLAVA II SME PO CELÝ ŠKOLSKÝ ROK 2012/2013 USILOVNE VARILI, KRÁJALI, ČISTILI, ŠÚPALI, PLÁNOVALI, NAKUPOVALI, POČÍTALI PENIAZE, PRESTIERALI, UMÝVALI A HLAVNE – ČO SME SI NAVARILI, TO SME SI AJ ZJEDLI. VĎAKA TOMU SME SA NAUČILI PRIPRAVIŤ VIACERÉ JEDLÁ, SPOZNALI NOVÉ A SPOLU SME SA PRI TOM VŠETKOM ZABAVILI.

V KLUBOVEJ KUCHÁRSKEJ KNIHE NÁJDETE RECEPTY, KTORÉ SME POČAS NÁŠHO KULINÁRSKEHO TVORENIA POUŽÍVALI, ABY STE SI OSVEDČENÉ DOBRITY MOHLI PRIPRAVIŤ VŽDY, KEĎ NA NE BUDETE MAŤ CHUŤ, ALEBO SA MOHLI INŠPIROVAŤ, KEĎ VÁM BUDE ŠKVŔKAŤ V BRUCHU.

PRAJEME VÁM DOBRÚ CHUŤ
A VEĽA ZÁBAVY!

MALÉ JEDLÁ A CHUŤOVKY

- 5 CHLIEB VO VAJCI
- 6 PRAŽENICA
- 7 CÍCEROVÁ NÁTIERKA
- 8 MRKVOVÁ NÁTIERKA
- 9 FAZUĽOVÁ NÁTIERKA
- 10 ZAPEKANÉ PIZZA CHLEBÍKY
- 11 ŠPENÁTOVÁ ŠTRÚDLA S FETA SYROM
- 12 ŠUNKOVO-SYROVÁ ŠTRÚDLA
- 13 ZELENINOVÝ ŠALÁT - JEDNODUCHÝ
- 14 CESTOVINOVÝ ŠALÁT

POLIEVKY

- 16 PARADAJKOVÁ POLIEVKA
- 17 ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA
- 18 KAPUSTNICA

HLAVNÉ JEDLÁ

- 20 CESTOVINY SO SMOTANOU, ZELENINOU A SYROM
- 21 CESTOVINY S TUNIAKOM
- 22 ZAPEKANÉ CESTOVINY
- 23 KARI ŠOŠOVICA
- 24 KUSKUS SO ZELENINOU
- 25 HRACHOVÁ KAŠA
- 26 GRANADÍR
- 27 RIZOTO SO ZELENINOU A SYROM
- 28 CUKINOVÉ LODIČKY
- 29 VYPRÁŽANÝ SYR SO ZEMIAKMI
- 30 KURACIE SOTÉ NA ZELENINE
- 31 KURACÍ PAPRIKÁŠ S CESTOVINOU

OBSAH

HLAVNÉ JEDLÁ NA SLADKO

- 33 KRUPICOVÁ KAŠA
- 34 MLIEČNA RYŽA
- 35 PALACINKY
- 36 LIEVANCE
- 37 TVARHOVÁ ŽEMĽOVKA S JABLKAMI
- 38 REZANCE S MAKOM, TVAROHOM ALEBO KAKAOM

DEZERTY A KOKTEJLY

- 40 PUDING
- 41 SMOTANOVÉ POHÁRE S OVOCÍM
- 42 BANÁNY S PIŠKÓTAMI V ČOKOLÁDE
- 43 BURIZÓNOVÉ HRUDKY
- 44 MUFFINY
- 45 NAJRÝCHLEJŠIE MEDOVNÍKY
- 46 KOKTEJL ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ ROZKOŠ
- 47 KOKTEJL MOJITO
- 48 MILKSHAKE

MALÉ JEDLÁ A CHUŤOVKY

- 5 CHLIEB VO VAJCI
- 6 PRAŽENICA
- 7 CÍCEROVÁ NÁTIERKA
- 8 MRKVOVÁ NÁTIERKA
- 9 FAZUĽOVÁ NÁTIERKA
- 10 ZAPEKANÉ PIZZA CHLEBÍKY
- 11 ŠPENÁTOVÁ ŠTRÚDLA S FETA SYROM
- 12 ŠUNKOVO-SYROVÁ ŠTRÚDLA
- 13 ZELENINOVÝ ŠALÁT - JEDNODUCHÝ
- 14 CESTOVINOVÝ ŠALÁT

CHLIEB VO VAJCI

SUROVINY

- TOUSTOVÝ ALEBO OBYČAJNÝ KRÁJANÝ CHLIEB, (MÔŽEME VYUŽIŤ AJ STARŠÍ, TROŠKU TVRDSÍ CHLIEB)
- VAJCIA
- SOĽ
- MLIEKO
- OLEJ NA VYPRÁŽANIE

!!!
MNOŽSTVO POTREBNÝCH SUROVÍN
ZÁVISÍ OD TOHO AKO SI HLADNÝ!

ŠKVKVAV

POSTUP

1. VAJCIA ROZŠLAHÁME S LYŽICOU MLIEKA A SOĽOU.
2. DO ZMESI NAMOČÍME CHLIEB Z OBOCH STRÁN.
3. NA PANVICI ROZPÁLIME OLEJ.
4. NA OLEJI CHLEBY OPRAŽÍME Z OBOCH STRÁN.
5. NECHÁME CHVÍĽKU VYCHLADNÚŤ A PODÁVAME S ČAJOM.

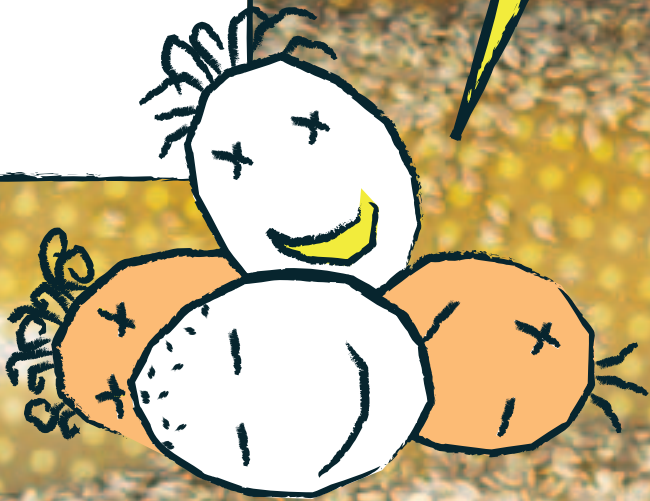
TIP

VHODNÉ PRÍLOHY SÚ MLADÁ CIBULKA, KEČUP, MÄKKÝ SYR, PLÁTKY TVRDÉHO SYRA, PAPRIKA ALEBO PARADAJKA.

PRAŽENICA

SUROVINY PRE 1 OSOBU

- o 2 - 3 VAJCIA (PODĽA TOHO AKO SI HLADNÝ)
- o OLEJ ALEBO MASLO
- o CIBUĽA
- o SOĽ



POSTUP

1. DO PANVICE NALEJEME OLEJ ALEBO MASLO, NECHÁME HO ROZPÁLIŤ A PRIDÁME NAKRÁJANÚ CIBUĽKU, KTORÚ RESTUJEME DO ZLATISTA.
2. POTOM PRIDÁME ROZBITÉ VAJCIA, KTORÉ SME SI PREDTÝM SO SOĽOU DOBRE ROZMIEŠALI V NÁDOBE.
3. SPOLU S CIBUĽKOU MIEŠAME NA MIERNOM OHNI.
4. PO PÁR MINÚTACH JE PRAŽENICA HOTOVÁ (ČÍM DLHŠIE JU ROBIŠ, TÝM JE HUSTEJŠIA).
5. K PRAŽENICI SI MÔŽEME DAŤ NA TANIER OPRAŽENÚ SLANINKU, KEČUP ALEBO HORČICU A PODÁVAME JU S CHLEBOM ČI PEČIVOM.

CÍCEROVÁ NÁTIERKA

SUROVINY

- o CÍCER
- o MAJONÉZA
- o 2 STRÚČIKY CESNAKU
- o SOĽ
- o MLETÉ ČIERNE KORENIE
- o BOBKOVÝ LIST
- o PETRŽLENOVÁ VŇAŤ

POSTUP

1. CÍCER PREBERIEME, UMYJEME A NAMOČÍME NA 12 HODÍN DO STUDENEJ VODY (AK NÁTIERKU POTREBUJEŠ MAŤ HOTOVÚ HNEĎ, MÔŽEŠ POUŽIŤ CÍCER Z KONZERVY).

2. VODU ZLEJEME, PRILEJEME ČERSTVÚ, MIERNE OSOLÍME, PRIDÁME BOBKOVÝ LIST A UVARÍME DOMÄKKA (BUĎ TRPEZLIVÝ, TRVÁ TO NIEKEDY AJ HODINU).

3. UVARENÝ CÍCER ROZMIXUJEME SPOLU S MAJONÉZOU (MNOŽSTVO PODĽA POTREBY, ABY SA ZACHOVALA CHUŤ CÍCERU), PRIDÁME PRELISOVANÝ CESNAK, OSOLÍME, OKORENÍME A PRIMIEŠAME NADROBNO POSEKANÚ PETRŽLENOVÚ VŇAŤ.

4. HOTOVÚ NÁTIERKU NATRIEME NA CHLEBÍKY ALEBO NAKRÁJANÉ PEČIVO NA KOLIESKA (VEĽMI CHUTNÉ JE AJ CELOZRNÉ PEČIVO).

5. A TERAZ UŽ IBA ŠUP S NIMI DO ÚST!

TIP

NAVRCH MÔŽEME KOLIESKA POSYPÄŤ SEZAMOM, BUDÚ VYZERAŤ KRAJŠIE AJ ZAUJÍMAYO CHUTIŤ.

MLAAASK



SUROVINY

- MRKVA
- TVRDÝ SYR
- MAJONÉZA (AK JU CHCEŠ MAŤ LAHŠIU MÔŽEŠ POUŽIŤ KYSLÚ SMOTANU)
- 2 STRÚČIKY CESNAKU
- SOĽ

POSTUP

1. OČISTÍME MRKVU, OPLÁCHNEME A POSTRÚHAME JU NA JEMNO NA STRÚHADLE.
2. SYR TIEŽ POSTRÚHAME NA JEMNO.
3. MRKVU A SYR VYSYPEME DO MISY.
4. MAJONÉZU VYMIEŠAME S PRETLAČENÝMI STRÚČIKMI CESNAKU.
5. PRIDÁME DO MISY S MRKVOU A SYROM.
6. OSOLÍME PODĽA CHUTI.
7. VŠETKO SPOLU DOBRE VYMIEŠAME A PODÁVAME NA PEČIVE, NAJLEPŠIE CHUTÍ NA CELOZRNNOM.

MRKVOVÁ NÁTIERKA

ŤÚÚÚ



FAZUĽOVÁ NÁTIERKA

POSTUP

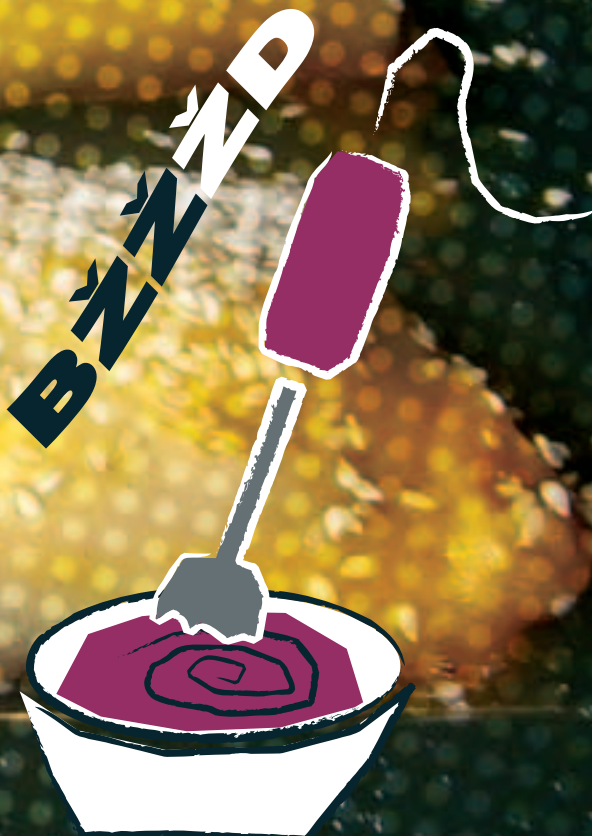
1. DEŇ VOPRED SI NAMOČÍME FAZUĽU.
2. NA DRUHÝ DEŇ Z NEJ ZLEJEME VODU, ZALEJEME NOVOU A UVARÍME S BOBKOVÝM LISTOM DOMÄKKA.
3. UVARENÚ FAZUĽU SCEDÍME, PRIDÁME DO NEJ MAJONÉZU A OLIVOVÝ OLEJ A ROZMIXUJEME PONORNÝM MIXÉROM.
4. NA OCHUTENIE PRIDÁME KEČUP, SOĽ A KORENIE PODĽA CHUTI.
5. HOTOVÚ NÁTIERKU NATRIEME NA CHLEBÍKY ALEBO NA PEČIVO NAKRÁJANÉ NA KRÚŽKY.

SUROVINY

- FAZUĽA
- MAJONÉZA
- OLIVOVÝ OLEJ
- KEČUP
- SOĽ
- BAZALKA, ČIERNE KORENIE, PROVENSÁLSKE KORENIE

TIP

DO NÁTIERKY MÔŽEŠ DAŤ AJ DROŽDIE, KTORÉ JEJ DODÁ ZAUJÍMAVÚ CHUŤ ALEBO AK MÁŠ RÁD ORECHY, NÁTIERKU SI VYLEPŠI ROZDRVENÝMI ORECHMI OPRAŽENÝMI NA MASLE.



ZAPEKANÉ PIZZA CHLEBÍKY

POSTUP

1. ČISTÉ TOASTOVÉ CHLEBÍKY DÁME TROCHU PREDPIEČŤ, ABY BOLI DOBRÉ CHRUMKAVÉ. AK MÁME TOASTER DÁME ICH NA CHVÍĽU OPIEČŤ. AK TOASTER NEMÁME, DÁME SI ZOHRIAŤ RÚRU NA CCA 180 STUPŇOV, TOASTY ULOŽÍME VEDĽA SEBA NA PLECH A DÁME ICH OPIEČŤ ASI NA ŠTYRI MINÚTY. TAKTO NACHYSTANÉ CHLEBÍKY PRIPRAVÍME AKO „PIZZU“:



2. DÁME ROZOHRIAŤ RÚRU NA CCA 180 STUPŇOV.
3. TOASTY POTRIEME MARGARÍNOM A TENKOU VRSTVOU KEČUPU.
4. POSYPEME KORENÍM.
5. ULOŽÍME ĎALŠIE SUROVINY, PODĽA TOHO AKÚ CHCEME MAŤ PIZZU, ČIŽE NAPR. ŠUNKU, SALÁMU, KUKURICU, OLIVY, PARADAJKY... PODĽA TOHO ČO LÚBIŠ, MÔŽEŠ UROBIŤ AJ VIAC RÔZNYCH DRUHOV. NAJLEPŠIE JE DAŤ ASPOŇ DVE RÔZNE SUROVINY.
6. NAKONIEC POSYPEME STRÚHANÝM SYROM.
7. TAKTO NACHYSTANÉ TOASTY ULOŽÍME VEDĽA SEBA NA PLECH A PEČIEME CCA 5 AŽ 7 MINÚT.
8. PAPÁME, MŇAM MŇAM...

SUROVINY

- TOASTOVÝ CHLIEB
- RASTLINNÝ MARGARÍN, PRÍPADNE MASLO
- KEČUP
- KORENIE NA PIZZU, PROVENSÁLSKA ZMES, OREGANO ALEBO BAZALKA
- SYR NA STRÚHANIE
- ČO CHCEME DAŤ NA PIZZA CHLEBÍKY NAPR.: ŠUNKA, SALÁMA, KUKURICA, OLIVY, PARADAJKY ...

!!!

POTREBUJEME VŠETKÉHO PODĽA TOHO, KOĽKO CHCEME MAŤ CHLEBÍKOV.

ŠPENÁTOVÁ ŠTRÚDĽA S FETA SYROM

SUROVINY

- o LÍSTKOVÉ CESTO
- o 2 STRÚČIKY CESNAKU
- o ŠPENÁT (MRAZENÝ)
- o MUŠKÁTOVÝ ORIEŠOK
- o SOĽ
- o 1 BALENIE SYRU FETA
- o VAJCE
- o SEZAM

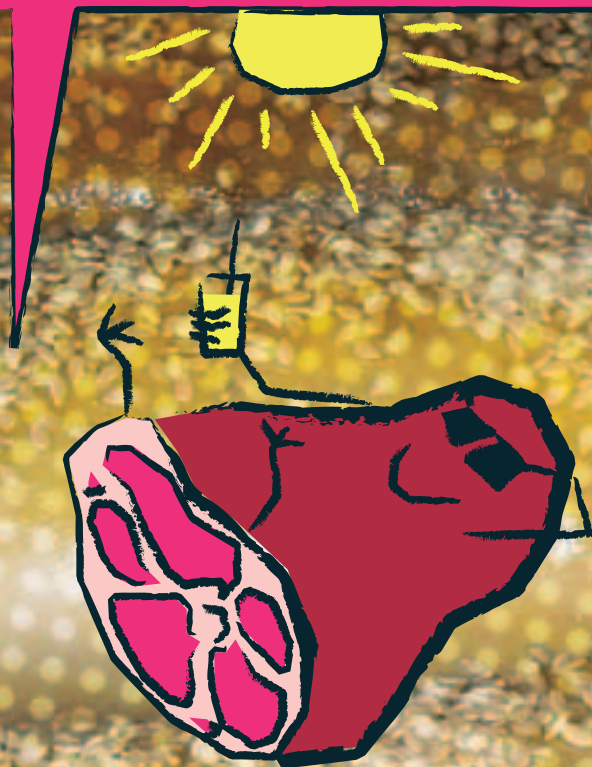
POSTUP

1. V HRNCI ZOHREJEME ŠPENÁT, PRIDÁME SOĽ, MUŠKÁTOVÝ ORIEŠOK A NA ZÁVER ROZTLAČENÝ CESNAK.
2. KEĎ ŠPENÁT TROCHU VYCHLADNE, PRIDÁME DO NEHO ROZDRVENÝ FETA SYR A DOBRE PREMIEŠAME.
3. POTOM SI VYVÁLAME LÍSTKOVÉ CESTO, AK MÁME UŽ PRIPRAVENÉ, TAK HO IBA ROZPRESTRIEME NA VYMÚČENÚ DOSKU.
4. ŠPENÁT SO SYROM ROZOTRIEME NA PRIPRAVENÉ CESTO.
5. KÚSOK JEDNÉHO OKRAJA NECHÁME PRÁZDNY A CESTO ZVINIEME DO TVARU ŠTRÚDLE TAK, ABY KONIEC BEZ PLNKY BOL NA VRCHU.
6. CESTO OPATRNE DÁME NA PLECH, VRCH POTRIEME ŽĽTKOM A POSYPEME SEZAMOVÝMI SEMIAČKAMI.
7. PEČIEME V PREDHRIATEJ RÚRE DO ZLATISTA.
8. KRÁJAME AŽ KEĎ ŠTRÚDĽA TROCHA VYCHLADNE.

ŇUCH ŇUCH



ŠUNKOVO-SYROVÁ ŠTRÚDĽA



SUROVINY

- LÍSTKOVÉ CESTO
- DRVENÉ PARADAJKY V KONZERVE ALEBO PARADAJKOVÝ PRETLAK
- ŠUNKA
- CESNAK
- SYR
- KUKURICA
- SOĽ
- ČIERNE MLETÉ KORENIE
- PIZZA KORENIE
- SEZAM

POSTUP

1. VYVÁLAME SI LÍSTKOVÉ CESTO, AK MÁME UŽ PRIPRAVENÉ, TAK HO IBA ROZPRESTRIEME NA VYMÚČENÚ DOSKU. NAVRCH CESTA NATRIEME PARADAJKY ZMIEŠANÉ S CESNAKOM A KORENÍM.
2. NA PARADAJKOVÚ ZMES POUKLADÁME ŠUNKU, SYR A NASYPEME KUKURICU.
3. KÚSOK JEDNÉHO OKRAJA NECHÁME PRÁZDNY A CESTO ZVINIEME DO TVARU ŠTRÚDĽE TAK, ABY KONIEC BEZ PLNKY BOL NA VRCHU.
4. CESTO DÁME OPATRNE NA PLECH, VRCH POTRIEME ŽĽTKOM A POSYPEME SEZAMOVÝMI SEMIAČKAMI.
5. PEČIEME V PREDHRIATEJ RÚRE DO ZLATISTA.
6. DO KRÁJANIA ŠTRÚDĽE SA PUSTÍME AŽ KEĎ TROCHA VYCHLADNE, ABY NÁM IŠLA DOBRE KRÁJAŤ.

JEDNODUCHÝ ZELENINOVÝ ŠALÁT

!!!

MNOŽSTVO VŠETKÉHO POTREBUJEME PODĽA TOHO, AKÝ VEĽKÝ ŠALÁT CHCEME MAŤ. MÔŽEME SKOMBINOVAŤ RÔZNU ZELENINU, MY SME ROBILI TAKÝTO:

SUROVINY

- o ČÍNSKA KAPUSTA (TAKÁ PODLHOVASTÁ)
- o PARADAJKY
- o ŠALÁTOVÉ UHORKY
- o OLIVOVÝ OLEJ

POSTUP

1. VŠETKO DOBRE UMYJEME A NAKRÁJAME – ČÍNSKU KAPUSTU NA PÁSIKY, PARADAJKY NA MESIAČIKY A UHORKY NA PLÁTKY. UHORKY ŠÚPAŤ MÔŽEME, ALE NEMUSÍME. Z PARADAJOK VYKROJÍME ZELENÚ ČASŤ, ČO IDE OD STONKY A ZAHODÍME.

2. POLEJEME OLIVOVÝM OLEJOM (NIE VEĽA) A VŠETKO DOBRE POMIEŠAME. OLIVOVÝ OLEJ JE DO ŠALÁTU LEPŠÍ AKO TEN ČO SA BEŽNE POUŽÍVA NA VARENIE. A VÔBEC NECHUTÍ AKO OLIVY, TAKŽE ANI TÍ, ČO OLIVY NEĽÚBIA SA NEMUSIA BÁŤ... NAOPAK MÁ VEĽMI JEMNÚ CHUŤ.

3. PAPÁME :-)) NAJLEPŠIE, ABY SME SA VIAC NAJEDLI S PEČIVOM, CHLEBOM, PIZZA CHLEBÍKOM ...

CHRAMMST

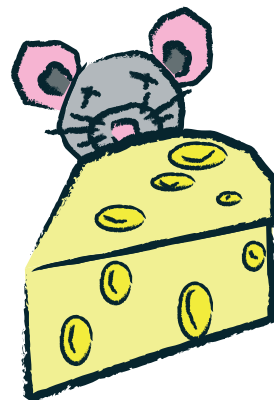


CESTOVINOVÝ ŠALÁT

SUROVINY



- 500 G CESTOVÍN (VRTULKY, MAŠLIČKY ALEBO RÚRKY)
- PLECHOVKA KUKURICE
- PLECHOVKA HRÁŠKU
- 2 STRÚČIKY CESNAKU
- 4 PARADAJKY
- TROCHA OLIVOVÉHO OLEJA
- 2 KYSLÉ SMOTANY
- POLOVICA MALEJ MAJONÉZY
- 200 G TVRDÉHO SYRU NA STRÚHANIE NAPR. EIDAMU
- PROVENSÁLSKE KORENIE, BAZALKA ALEBO PIZZA KORENIE
- SOĽ



POSTUP

1. DO VRIACEJ OSOLENEJ VODY (ASI 1/2 MALEJ LYŽIČKA SOLI) DÁME CESTOVINY A UVARÍME ICH PODĽA NÁVODU.
2. SYR NASTRÚHAME NA HRUBO, ALEBO NAKRÁJAME NA MALÉ KOCKY.
3. NAKRÁJAME PARADAJKY NA KOCKY A TROCHU ICH OSOLÍME. HOTOVÉ CESTOVINY PRECEDÍME, PORIADNE SCHLADÍME STUDENOU VODOU, DÁME DO NICH ASI 1 LYŽICU OLIVOVÉHO OLEJA A ZAMIEŠAME, ABY SA NEZLEPILI.
4. POTOM DO NICH PRIDÁME KUKURICU, HRÁŠOK (BEZ VODY Z KONZERVY), NAKRÁJANÉ PARADAJKY NA KÚSKY, OČISTENÝ PRELISOVANÝ CESNAK, DVE SMOTANY, POLOVICU MALEJ MAJONÉZY, NAKRÁJANÝ SYR A KORENIE (NAPR. BAZALKA - ASI 1 LYŽICA), SOĽ (ASI 1 MALÁ LYŽIČKA) A PORIADNE POMIEŠAME.
5. ŠALÁT JE HOTOVÝ, ALE LEPŠIE BUDE CHUTIŤ, KEĎ SA NECHÁ ODSTÁŤ, NAJLEPŠIE ASPOŇ HODINU V CHLADNIČKE, TAKŽE S JEHO PRÍPRAVOU RÁTAJ CHVÍĽU DOPREU.
6. DOBRÚ CHUŤ!



POLIEVKY

- 16 PARADAJKOVÁ POLIEVKA
- 17 ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA
- 18 KAPUSTNICA

PARADAJKOVÁ POLIEVKA

POSTUP

1. NA DNO HRNCA NALEJEME OLEJ, DO KTORÉHO NASYPEME HLADKÚ MÚKU.

2. NA MIERNOM OHNI CHVÍĽU OPRAŽÍME.

3. ZALEJEME PARADAJKOVÝM PRETLAKOM A VODOU – MUSÍME PORIADNE MIEŠAŤ, ABY SA NEUROBILI HRUDKY. PRIDÁME SOĽ, KORENIE, KRYŠTÁLOVÝ CUKOR, OŠÚPANÚ CELÚ CIBUĽU A NECHÁME ZOVRIEŤ.

4. DO VRIACEJ POLIEVKY PRIDÁME HRŠŤ OPLÁCHNUTEJ RYŽE.

5. VARÍME ASI 10-15 MINÚT.

6. NA ZÁVER CIBUĽU Z POLIEVKY VYBERIEME.

SUROVINY

- 200G PARADAJKOVÉHO PRETLAKU
- 1 LYŽIČKA HLADKEJ MÚKY
- VODA
- OLEJ
- SOĽ
- CIBUĽA
- KRYŠTÁLOVÝ CUKOR
- ČIERNE KORENIE
- 1 HRŠŤ RYŽE
- NASTRÚHANÝ TVRDÝ SYR



SLURRP

ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA



SUROVINY

- ŠOŠOVICA
- BOBKOVÝ LIST
- VEGETA
- ZEMIAKY
- HLADKÁ MÚKA
- MLIEKO
- SOĽ
- OCOT

POSTUP

1. OČISTÍME A NAKRÁJAME NA DROBNO CIBUĽU.
2. NA OLEJI JU OPRAŽÍME SKORO DO HNEDA.
3. PRIDÁME ŠOŠOVICU, KTORÚ SME PREDTÝM PREBRALI OD NEČISTÔT A PREPLÁCHLI VODOU.
4. OCHUTÍME TROCHOU VEGETY, PRIDÁME 1 BOBKOVÝ LIST, OSOLÍME, ZALEJEME VODOU A UVARÍME DO MÁKKA. KÝM SA ŠOŠOVICA VARÍ, OŠÚPEME SI ZEMIAKY A POKRÁJAME ICH NA KOCKY.
5. KEĎ JE ŠOŠOVICA UVARENÁ, PRIDÁME DO NEJ ZEMIAKY A STÁLE VARÍME.

6. ZATIAĽ SI PRIPRAVÍME ZÁTREPKU Z MÚKY A TROCHY MLIEKA.

7. KEĎ SÚ ZEMIAKY UVARENÉ, PRIDÁME ZÁTREPKU, ABY SME POLIEVOČKU ZAHUSTILI. JE POTREBNÉ, ABY POLIEVKA SO ZÁTREPKOU PREŠLA OPÄŤ VAROM A AŽ POTOM JU ODSŤAVÍME.

8. DO HOTOVEJ POLIEVKY UŽ V TANIERI, MÔŽEME PRE LEPSIU CHUŤ VMIEŠAŤ POL LYŽICE OCTU.

TIP

AK CHCEŠ, ABY POLIEVKA BOLA SÝTA, PRIDAJ SI DO NEJ NA PANVIČKE OPEČENÝ PÁROK ALEBO ŠPEKÁČKU.

KAPUSTNICA

JUCH!

SUROVINY


- KYSLÁ KAPUSTA
- SUŠENÉ SLIVKY
- SUŠENÉ HRÍBY
- MLETÁ ČERVENÁ PAPRIKA
- MLETÉ ČIERNE KORENIE
- BOBKOVÝ LIST
- ZEMIAKY
- KLOBÁSA
- SOĽ
- KYSLÁ SMOTANA



POSTUP

1. DO VYSOKÉHO HRNCA DÁME VARIŤ KYSLÚ KAPUSTU ZALIATU VODOU.
2. PRIDÁME MLETÚ ČERVENÚ PAPRIKU, ČIERNE KORENIE, BOBKOVÝ LIST, SUŠENÉ SLIVKY A VARÍME.
3. SUŠENÉ HRÍBY SI MUSÍME, PREDTÝM AKO ICH DÁME VARIŤ, ASI NA 20 MINÚŤ NAMOČIŤ DO VODY. SCEDÍME ICH A DÁME VARIŤ S OSTATNÝMI SUROVINAMI DO HRNCA.
4. NAKRÁJAME SI KLOBÁSKU A PRIDÁME JU TAM TIEŽ.
5. VARÍME PRIBLIŽNE 1 HODINU.
6. MEDZITÝM SI OŠÚPEME 2 - 3 ZEMIAKY, KTORÉ DO HRNCA S KAPUSTNICOU NA JEMNO POSTRÚHAME. NECHÁME EŠŤE 10 MINÚŤ POVARIŤ, ZEMIAKY SA ROZVARIA A TAK NÁM KAPUSTNICU ZAHUSTIA.
7. PODÁVAME S KOPČEKOM KYSLEJ SMOTANY A CHLEBOM.

HLAVNÉ JEDLÁ

- 
- 20 CESTOVINY SO SMOTANOU, ZELENINOU A SYROM
21 CESTOVINY S TUNIAKOM
22 ZAPEKANÉ CESTOVINY
23 KARI ŠOŠOVICA
24 KUSKUS SO ZELENINOU
25 HRACHOVÁ KAŠA
26 GRANADÍR
27 RIZOTO SO ZELENINOU A SYROM
28 CUKINOVÉ LODIČKY
29 VYPRÁŽANÝ SYR SO ZEMIAKMI
30 KURACIE SOTÉ NA ZELENINE
31 KURACÍ PAPRIKÁŠ S CESTOVINOU

CESTOVINY SO SMOTANOU, ZELENINOU A SYROM

PRSSK



SUROVINY PRE 4-5 OSÔB

- 500G CESTOVÍN (NAJLEPŠIE VRTUĽKY, ŠPIRÁLKY ALEBO RÚRKY)
- KYSLÁ SMOTANA
- 200G TVRDÝ SYR NA STRÚHANIE (NAPR. EIDAM)
- MRAZENÁ ZELENINOVÁ ZMES CCA 500 G (ZMES PODĽA TOHO ČO MÁME RADI, NAPR. HRÁŠOK, KUKURICU, KARFIOL, BROKOLICU, ALEBO HRÍBY)
- TROCHU SOLI
- TROCHU OLEJA
- AK CHCEME TAK AJ TROCHU MLETÉHO ČIERNEHO KORENIA

POSTUP

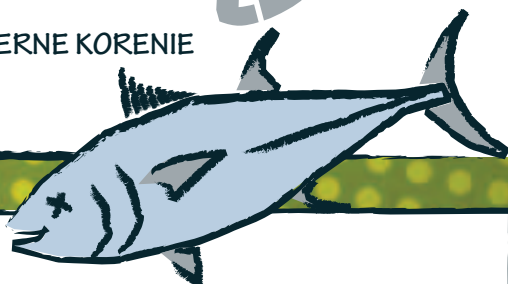
1. DÁME VARIŤ VODU NA CESTOVINY.
2. ZATIAĽ ZAČNEME VARIŤ V DRUHOM HRNCI ALEBO VÄČŠEJ PANVICI ZELENINU - NA SPODOK HRNCA NALEJEME 2-3 KVAPKY OLEJA, CHVÍĽU NECHÁME ZOHRIAŤ A VYSYPEME MRAZENÚ ZELENINU DO HRNCA. KEĎ SA ZELENINA ZAČNE ROZMRAZOVAŤ OSOLÍME JU A AK CHCEME, MÔŽEME PRIDAŤ AJ TROCHU ČIERNEHO KORENIA. OBČAS POMIEŠAME.
3. KEĎ ZOVRIE VODA NA CESTOVINY PRIDÁME DO NEJ SOLĽ (ASI ¼ MALEJ LYŽIČKY) A CESTOVINY. POČKÁME, KÝM ZAČNE VODA EŠTE RAZ VRIEŤ A OD VTEDY ZAČNEME MERAŤ ČAS NA VARENIE CESTOVÍN, PODĽA NÁVODU NA OBALE. KEĎ SÚ CESTOVINY HOTOVÉ PRECEDÍME ICH A ABY SA NEZLEPILI, KRATUČKO ICH V CEDIDLE STRČÍME POD STUDENÚ VODU.
4. NASTRÚHAME SYR.
5. NA TANIER DÁME CESTOVINY, NA NE ZELENINU, NA NE ROZOTRIEME SMOTANU A VRCH POSYPEME STRÚHANÝM SYROM. KTO CHCE, MÔŽE SI SMOTANU OSOLIŤ.

CESTOVINY S TUNIAKOM

SUROVINY

- CESTOVINY
- 2 KONZERVY TUNIAKA
- CIBUĽA
- 2 STRÚČIKY CESNAKU
- 1 KONZERA DRVENÝCH PARADAJOK ALEBO PARADAJKOVÉHO PRETLAKU
- 2 SYRY V ČRIEVKU
- 1 KONZERA KUKURICE (ALEBO MRAZENÁ)
- OREGANO, BAZALKA
- SOĽ
- MLETÉ ČIERNE KORENIE
- OLEJ

ŽBLNK



POSTUP

1. DO VRIACEJ OSOLENEJ VODY (ASI 1 MALÁ LYŽIČKA SOLI) DÁME CESTOVINY A UVARÍME ICH PODĽA NÁVODU.
2. CIBUĽU SI OČISTÍME, NAKRÁJAME NA MALÉ KÚSKY A OPRAŽÍME NA OLEJI AJ SPOLU S PRETLAČENÝM CESNAKOM. PRIDÁME TUNIAKA, CHVÍĽU OPRAŽÍME.
3. OSOLÍME, OKORENÍME, PRIDÁME DRVENÉ PARADAJKY A KUKURICU.
4. VARÍME ASI 5 MINÚT A OMÁČKU UŽ Odstavíme.
5. VYTlačíme do nej syr z črievka a pridáme uvarené, scedené cestoviny.
6. Všetko dobre spolu premiešame a podávame.

TIP

POKIAĽ MÁME DOMA OLIVY A MÁME ICH RADI, MÔŽEME ICH TAKTIEŽ PRIDAŤ ALEBO ICH POUŽIŤ NAMIESTO KUKURICE.

ZAPEKANÉ CESTOVINY

SUROVINY PRE 4-6 OSÔB

- ZAPEKACIA MISKA ALEBO VYŠŠÍ PLECH
- CESTOVINY 500G (VRTULKY, RÚRKY, KOLIENKA...)
- DRVENÉ PARADAJKY 1 X, ALEBO PARADAJKOVÝ PRETLAK VEĽKÝ
- 200 G SALÁMY (MY SME DÁVALI JEMNÚ TOČENÚ SALÁMU)
- PIZZA KORENIE, ALEBO PROVENSÁLSKE KORENIE, OREGANO, BAZALKA
- CESNAK - 3 STRÚČIKY
- KONZERYA KUKURICE
- KONZERYA HRÁŠKU
- DVE KYSLÉ SMOTANY
- 4-5 VAJEC
- ŠTIPKA SOLI
- TVRDÝ SYR NA STRÚHANIE CCA 20 DEKA
- MASLO NA VYMASTENIE PLECHU, PRÍP. MÔŽEME DAŤ AJ OLEJ

TIP

MIESTO HRÁŠKU A KUKURICE MÔŽEŠ POUŽIŤ AJ INÚ OBLÚBENÚ ZELENINU.

POSTUP

1. DÁME VARIŤ VODU NA CESTOVINY. KEĎ ZAČNE VRIEŤ PRIDÁME DO NEJ SOL (ASI 1/2 MALEJ LYŽIČKY), CESTOVINY A ZAMIEŠAME. KEĎ ZAČNE VODA ZNOVU VRIEŤ, ZAČNEME MERAŤ ČAS NA VARENIE CESTOVÍN.
2. DÁME POZOR ABY SA CESTOVINY VEĽMI NEUVARILI, LEBO SA BUDÚ EŠTE PIEČŤ A TEDA EŠTE TROCHU ZMÄKNÚ - ČIŽE BY MALI BYŤ V STREDE EŠTE TAKÉ TROŠIČKU TVRDŠIE, KEĎ ICH DOVARÍME.
3. KÝM SA VARIA CESTOVINY, OTVORÍME HRÁŠOK A KUKURICU, VYLEJEME Z NICH VODU, DÁME ICH DO MISKY, KDE ICH ZMIEŠAME S DRVENÝMI PARADAJKAMI, ROZTLAČENÝMI STRÚČIKMI CESNAKU A KORENÍM.
4. MASLOM (PRÍPADNE OLEJOM) VYMASTÍME ZAPEKACIU MISKU - NA SPODKU AJ STRANÁCH - CELÉ VNÚTRO.
5. UVARENÉ CESTOVINY OPLÁCHNEME STUDENOU VODOU, ABY SA NEZLEPILI A DÁME ICH DO VYMASTENEJ ZAPEKACEJ MISKY, KDE ICH ROVNOMERNE ROZLOŽÍME.
6. SALÁMU NAKRÁJAME NA KOCKY A ROVNOMERNE ROZLOŽÍME NA CESTOVINY.
7. NA CESTOVINY ROVNOMERNE VYLEJEME PARADAJKOVÚ ZMES SO ZELENINOU.
8. DÁME SI ROZOHRIAŤ RÚRU NA 180 STUPŇOV.
9. V MISKE ROZMIEŠAME VAJÍČKA, PRIDÁME K NIM SMOTANY A TROCHU SOLI, CELÉ ROZMIEŠAME A POTOM VYLEJEME NA VRCH CESTOVÍN.
10. NAHRUBO NASTRÚHAME SYR A POSYPEME NÍM ZALIAŤE CESTOVINY.
11. DÁME DO RÚRY A PEČIEME CCA 20-30 MINÚT, TAK ABY VRCH CESTOVÍN STVRDOL A BOL DO ZLATISTA OPÁLENÝ.
12. PAPAEME :o)

SUROVINY PRE 4 OSOBY

- o CCA 250 G ŠOŠOVICE
- o 1 SMOTANA NA VARENIE
- o 1 KARI KORENIE
- o SOL'
- o ČIERNE KORENIE
- o 2 STRÚČIKY CESNAKU
- o 1 STREDNE VEĽKÁ CIBUĽA
- o TROCHA OLEJA
- o VAJÍČKA - PRE KAŽDÉHO JEDNO
- o CHLIEB AKO PRÍLOHA

KARI ŠOŠOVICA

TIP

AK NEMÁŠ CHUŤ NA VAJÍČKO,
UVAR SI K ŠOŠOVICI PÁROK.



POSTUP

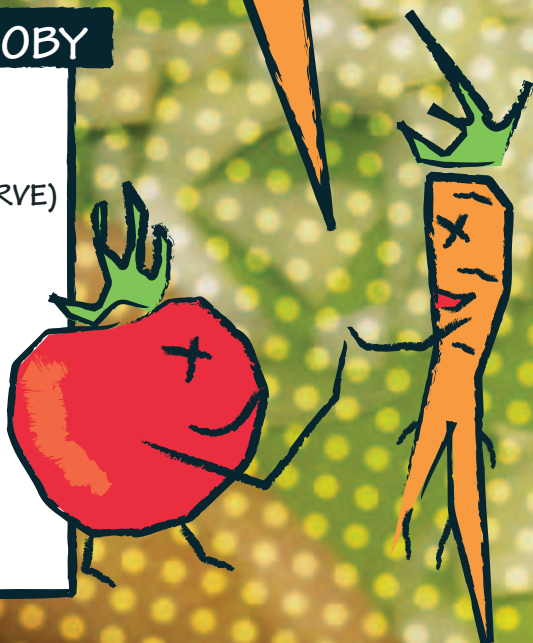
1. AK ŠOŠOVICU NAMOČÍME DO VODY ASPOŇ 2 HODINY PRED VARENÍM, UVARÍ SA RÝCHLEJŠIE. AK NA TO NEMÁME ČAS, NEVADÍ, POVARÍME JU TROCHU DLHŠIE A BUDE DOBRÁ. AK SME ŠOŠOVICU NAMOČILI, VODU Z NEJ PRED VARENÍM VYLEJEME CEZ SITKO A PREPLÁCHNEME JU ČISTOU VODOU - VĎAKA TOMU BUDEME ZO ŠOŠOVICE O TROCHU MENEJ PRDIEŤ :o)
2. NAKRÁJAME NA KOCKY CIBUĽU, DÁME ROZPÁLIŤ TROCHU (ASI 1 LYŽICU) OLEJA DO HLBŠEJ PANVICE A CIBUĽU NA ŇOM OPRAŽÍME, KÝM BUDE VYZERAŤ AKO SKLENENÁ.
3. OČISTÍME A PRELISUJEME CESNAK, PRIDÁME K CIBULI A PRAŽÍME ASI 1 MINÚTU.
4. PRIDÁME ŠOŠOVICU A PODLEJEME VODOU (ASI 2 DCL), POSYPEME KARI KORENÍM (ASI POLOVICA BALENIA), PRIDÁME SOL' (ASI 1 MALÁ LYŽIČKA), TROŠKU ČIERNEHO KORENIA A POMIEŠAME. POTOM ZAKRYJEME POKRIEVKOU A NECHÁME VARIŤ. OBČAS POD POKRIEVKU NAKUKNEME A POMIEŠAME.
5. ZATIAĽ DÁME UVARIŤ VAJÍČKA DO VODY, ODKEDY ZAČNE VODA VRIEŤ, MALI BY BYŤ VO VODE ASPOŇ 10 MINÚT.
6. ŠOŠOVICU OCHUTNÁME, AK JU EŠTE TREBA POVARIŤ, TAK SKONTROLUJEME, ČI JE V PANVICI EŠTE NA SPODKU VODA, A AK NIE, TROCHU DOLEJEME.
7. AK JE UŽ ŠOŠOVICA MÄKKÁ, ODKRYJEME JU TAK, ABY SA ODPARILA VODA, PRIDÁME SMOTANU NA VARENIE A NA SLABOM OHNI ZOHREJEME - NEMUSÍ VRIEŤ. POTOM VYPNEME.
8. VAJÍČKA NA CHVÍĽU ZALEJEME STUDENOU VODOU (BUDÚ SA ĽAHŠIE ŠÚPAŤ), POTOM ICH OŠÚPEME A OPLÁCHNEME.
9. ŠOŠOVICU PODÁVAME S VAJÍČKOM A CHLEBOM.



KUSKUS SO ZELENINOU

SUROVINY PRE 2 OSOBY

- o KUSKUS – MALÝ HRNČEK
- o MRKVA
- o MRAZENÁ KUKURICA (ALEBO V KONZERVE)
- o PARADAJKY
- o SLNEČNICOVÉ SEMIAČKA
- o CITRÓNOVÁ ŠŤAVA
- o OLIVOVÝ OLEJ
- o ZELENINOVÝ BUJÓN
- o SOĽ
- o KORENIE – BAZALKA, PETRŽLEN



POSTUP

1. KUSKUS SI ODMERÁME POMOCOU HRNČEKA A NASYPEME HO DO MISKY ALEBO HRNCA.
2. ZALEJEME HO 2-NÁSOBNÝM MNOŽSTVOM TEKUTINY, KTORÚ SI PRIPRAVÍME TAK, ŽE VO VRIACEJ VODE ROZPUSTÍME ZELENINOVÝ BUJÓN.
3. DO MISKY KU KUSKUSU PRIDÁME SOĽ, KVAPKU OLIVOVÉHO OLEJA A ŠŤAVU Z CITRÓNA.
4. VŠETKO ZALEJEME PRIPRAVENÝM BUJÓNOM.
5. NÁDOBU ZAKRYJEME A NECHÁME ASI 10-15 MINÚT NAPUČAŤ (TO ZNAMENÁ, ŽE V MISKE UŽ NEBUDE VIDIEŤ ŽIADNA TEKUTINA),
6. OČISTÍME A UMYJEME MRKVU, NA HRUBŠOM STRÚHADLE JU POSTRÚHAME.
7. PARADAJKY SI OMYJEME A NAKRÁJAME NA MALÉ KÚSKY.
8. NA DNO HRNCA SI DÁME TROCHU OLEJA, NASYPEME MRKVU A CHVÍĽU PRAŽÍME, PRIDÁME NAKRÁJANÉ PARADAJKY A MRAZENÚ KUKURICU.
9. OSOLÍME A PRIDÁME BYLINKOVÉ KORENIE.
10. CHVÍĽU ASI 5-8 MINÚT DUSÍME. AK SA NÁM ODPARILA ÚPLNE VODA, ZELENINOVÚ ZMES TROŠKU PODLEJEME VODOU.
11. PO UDUSENÍ DO ZELENINY NASYPEME SLNEČNICOVÉ SEMIAČKA, NAPUČANÝ KUSKUS A DOBRE PREMIEŠAME.
12. PRIPRAVENÉ JEDLO SERVÍRUJEME (AK CHCEŠ MAŤ NA TANIERI PEKNÉ KUSKUSOVÉ BÁBOVKY AKO MY, POUŽI NA SERVÍROVANIE PUDINGOVÚ MISKU).

HRACHOVÁ KAŠA

POSTUP

1. HRACH PREBERIEME, UMYJEME, ZALEJEME DOSTATKOM VODY A DÁME VARIŤ.
2. KEĎ JE HRACH UVARENÝ, UROBÍME SI ZÁPRAŽKU Z OLEJA, CIBULE A HLADKEJ MÚKY.
3. DO ZÁPRAŽKY PRIDÁME MLETÚ ČERVENÚ PAPRIKU, MLIEKO A PORIADNE TO ROZMIEŠAME. AK SA NÁM UROBIA HRUDKY, PRECEDÍME TO.
4. VLEJEME DO UVARENÉHO HRACHU A OCHUTÍME PRETLAČENÝM CESNAKOM, SOĽOU A MAJORÁNKOU.
5. PODÁVAME S CHLEBOM, OPRAŽENOU KLOBÁSKOU ALEBO UVARENÝM PÁRKOM.

SUROVINY

- o SUCHÝ HRACH
- o MLIEKO
- o CESNAK
- o MAJORÁNKA
- o OLEJ
- o MLETÁ ČERVENÁ PAPRIKA
- o SOĽ
- o HLADKÁ MÚKA
- o CIBUĽA



GRANADÍR

SUROVINY PRE 4 OSOBY

- o 0,5 KG ZEMIAKOV
- o 1 CIBUĽA
- o CESTOVINA - FLIAČKY
- o OLEJ
- o 2 MALÉ LYŽIČKY MLETEJ PAPIKY SLADKEJ
- o MLETÉ ČIERNE KORENIE - PODĽA CHUTI
- o STRÚČIK CESNAKU

WAKA-WAKA

POSTUP

TIP

NAJLEPŠIE CHUTÍ S KYSLOU UHORKOU, TAK SI JU NEZABUDNI TIEŽ NACHYSTAŤ!

1. OČISTÍME ZEMIAKY, POKRÁJAME ICH NA KOCKY A DÁME DO OSOLENEJ VODY VARIŤ DO MÄKKA.
2. UVARENÉ ZEMIAKY SCEDÍME.
3. KÝM SA NÁM VARIA ZEMIAKY, UVARÍME SI V OSOLENEJ VODE S KVAPKOU OLEJA CESTOVINY PODĽA NÁVODU NA ICH OBALE.
4. KEĎ SÚ UVARENÉ TIEŽ ICH SCEDÍME, OPLÁCHNEME STUDENOU VODOU A NECHÁME ODKVAPKAŤ.
5. PO ODKVAPKANÍ ICH PRIDÁME K UVARENÝM ZEMIAKOM.
6. ČAS KEDY SA NÁM VARIA ZEMIAKY A CESTOVINY VYUŽIJEME TAK, ŽE SI NA OLEJI OPRAŽÍME NADROBNO POKRÁJANÚ CIBUĽU.
7. CIBUĽU PRAŽÍME KÝM NEZMENÍ FARBU (POZOR ALE NIE NA HNEDÚ PRIPÁLENÚ, MÁ MAŤ FARBU AKO KEBY BOLA SKLENENÁ).
8. POTOM DO NEJ PRIDÁME ČERVENÚ PAPIKU, STRÚČIK CESNAKU A DOBRE PREMIEŠAME.
9. NAKONIEC PRIDÁME ZEMIAKY A CESTOVINY A OPÄŤ DOBRE PREMIEŠAME, ABY SA TO VŠETKO SPOJILO.
10. PODĽA CHUTI SI HOTOVÝ GRANADÍR OSOLÍME A OKORENÍME.

RIZOTO SO ZELENINOU A SYROM

POSTUP

1. DO HRNCA SI DÁME ZOVRIEŤ VODU.
2. KEĎ VODA ZAČNE VRIEŤ, PRIDÁME DO NEJ SOĽ.
3. RYŽU V SÁČKU SI OPLÁCHNEME V TEPLEJ VODE A VLOŽÍME JU DO VRIACEJ VODY. VARÍME JU PODĽA NÁVODU NA KRABICI CCA 15-17 MINÚT.
4. POTOM JU OPLÁCHNEME STUDENOU VODOU A NASYPEME DO MISKY.
5. ZELENINU MÔŽEME POUŽIŤ MRAZENÚ ALEBO KONZERVOVANÚ. PODĽA TOHO SA BUDE LÍŠIŤ SPÔSOB PRÍPRAVY.
6. MY SME MALI KONZERVOVANÚ, TAKŽE NÁM STAČILO ODĽIAŤ Z KONZERY VODU, NASYPAŤ ZELENINU DO RYŽE A NÁSLEDNE TO CELÉ DOBRE PREMIEŠAŤ.
7. AK BY SME POUŽILI MRAZENÚ ZELENINU, TÚ SI PREDTÝM MUSÍME PODUSIŤ NA TROCHE OLEJA, OSOLÍME, OKORENÍME A AŽ POTOM JU ZMIEŠAME S RYŽOU.
8. HOTOVÉ RIZOTO NAKONIEC NA KAŽDOM TANIERI POSYPEME NASTRÚHANÝM SYROM A MÔŽEME PODÁVAŤ.
9. MŇAMKY!

SUROVINY PRE 2 OSOBY

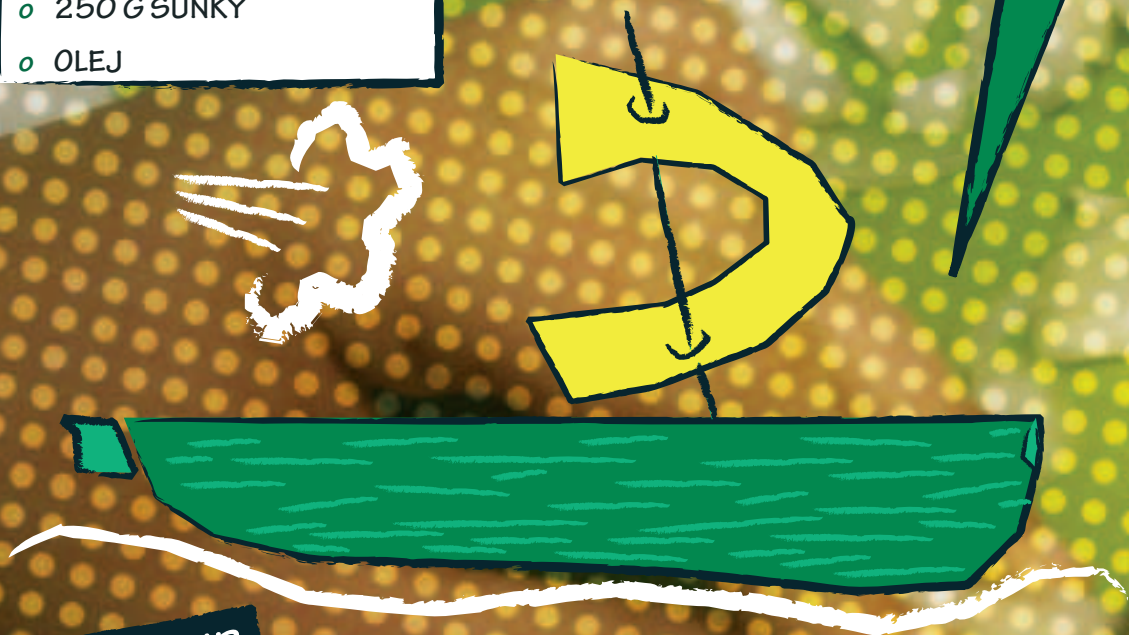
- o RYŽA (1 VARNÝ SÁČOK)
- o ZELENINA (KUKURICA, HRÁŠOK, FAZUĽKA, ŠAMPIÓNY)
- o SOĽ
- o ČIERNE KORENIE
- o SYR



SUROVINY PRE 6 OSÔB

- o 3 CUKINY
- o 1 CIBUĽA
- o 4 TAVENÉ SYRY V ČRIEVKU
- o KUKURICA V KONZERVE
- o 250 G ŠUNKY
- o OLEJ

CUKINOVÉ LODIČKY



POSTUP

1. CUKINU PREPOLÍME, VNÚTRO VYDLABEME A POUKLADÁME NA PLECH.
2. DUŽINU NAKRÁJAME NA KOCKY.
3. OČISTÍME SI CIBUĽU, POKRÁJAME JU NA MALÉ KÚSKY A NA TROCHE OLEJA JU OPRAŽÍME, KÝM BUDE VYZERAŤ AKO ZO SKLA.
4. K CIBULI PRIDÁME KOCKY CUKINY, OSOLÍME A CHVÍĽU SPOLU DUSÍME. AK SA NÁM ZAČNE PRIPEKAŤ, PRIDÁME TROŠKU VODY.
5. NÁSLEDNE VNÚTRO CUKINOVÝCH POLOVIČIEK, KTORÉ VYZERAJÚ AKO LODIČKY, VYPLŇAME BUĎ TOUTO ZMESOU ALEBO TAVENÝM SYROM V ČRIEVKU.
6. DO KAŽDEJ LODIČKY PRIDÁME KUKURICU.
7. NA VRCH DÁME PLÁTKY ŠUNKY, PRÍPADNE TVRDÉHO SYRA.
8. V PREDHRIATEJ RÚRE ZAPEKÁME ASI 30 MINÚT PRI TEPLOTE 200 STUPŇOV.
9. MÔŽEME PODÁVAŤ S NAKRÁJANOU ZELENINOU, ZELENINOVÝM ŠALÁTOM ALEBO TIEŽ SAMOSTATNE.

VYPRÁŽANÝ SYR SO ZEMIAKMI

SUROVINY NA 4 KUSY SYRA

- o 350 G TVRDÉHO SYRA (U PREDAVAČKY SI MÔŽEŠ VYPÝTAŤ, ABY TI DALA ROVNO NAKRÁJANÝ NA PLÁTKY)
- o HLADKÁ MÚKA
- o 3 VAJCIA
- o STRÚHANKA
- o OLEJ NA VYPRÁŽANIE
- o 8 ZEMIAKOV
- o TATARSKÁ OMÁČKA



PRSSK



POSTUP

1. ZEMIAKY OŠKRIABEME, UMYJEME, ROZKROJÍME NA 4 ČASTI, OSOLÍME A DÁME NA VYMASTENÝ PLECH A CCA 45 MINÚT PEČIEME V RÚRE.
2. SYR NAREŽEME NA MENŠIE PLÁTY (HRÚBKA 12-15MM).
3. NACHYSTÁME SI 3 NÁDOBY, DO PRVEJ DÁME HLADKÚ MÚKU, DO DRUHEJ ROZŠĽAHÁME VAJÍČKO A DO TRETEJ SI NASYPEME STRÚHANKU.
4. SYR NAJPRV OBALÍME V HLADKEJ MÚKE, POTOM VO VAJÍČKU A NAKONIEC V STRÚHANKE.
5. OBALUJEME IBA RAZ A DÔKLADNE, KEĎŽE NA SYR SA LEPIA DOSŤ ŤAŽKO TIETO POMOCNÉ SUROVINY. ROBÍME TO RÝCHLO, ABY VAJCE NESTIEKLO DOLE ZO SYRA.
6. PRED VYPRÁŽANÍM OLEJ POSYPEME ŠTIPKOU STRÚHANKY, ABY SME ZISTILI, ČI JE OLEJ DOSŤ HORÚCI. OLEJA MUSÍME MAŤ V PANVICI ASPOŇ TOĽKO, ABY BOLI SYRY DOSTATOČNE PONORENÉ, ALE ZAS ABY V ŇOM ANI NEPLÁVALI.
7. NA TANIER PRIDÁME UŽ LEN TATARKU A S CHUŤOU JEME!

KURACIE SOTÉ NA ZELENINE

SUROVINY PRE 4 OSOBY

- o 400G KURACÍCH PRS
- o 300G MRAZENEJ ZELENINY
- o 1 CIBUĽA
- o KORENIE NA KURČA
- o OLEJ
- o SOĽ
- o RYŽA AKO PRÍLOHA

POSTUP

1. KURACIE PRSIA UMYJEME, NAKRÁJAME NA PLÁTKY, ZMIEŠAME S KORENÍM, LYŽIČKOU OLEJA A NECHÁME ODSŤÁŤ.
2. NAKRÁJAME NADROBNO CIBUĽU.
3. NA PANVICI ROZOHREJEME OLEJ, ORESTUJEME NA ŇOM CIBUĽU A PRIDÁME MÄSO.
4. NESKÔR PRIDÁME MRAZENÚ ZELENINU A PODLIEVAME PODĽA POTREBY VODOU, KÝM MÄSO I ZELENINA NIE SÚ DOSTATOČNE MÄKKÉ. BUDE TO TRVAŤ ASI 15-20 MINÚT.
5. NAKONIEC ZAHUSTÍME TROCHOU HLADKEJ MÚKY, DOBRE ROZMIEŠAME A EŠTE KRÁTKO POVARÍME.
6. RYŽU VARÍME SAMOSTATNE - PREMYJEME JU V SITKU, PRIDÁME DO HORÚCEHO OLEJA, KRÁTKO OPRAŽÍME, OSOLÍME, ZALEJEME VODOU A NECHÁME DUSIŤ DO ZMÄKNUTIA.



ZOB ZOB



ZOB

KURACÍ PAPRIKÁŠ S CESTOVINOU

ZOB

SUROVINY PRE 4 OSOBY

- o 500G KURACÍCH PRŤS
- o 1 KYSLÁ SMOTANA
- o 2 LYŽICE HLADKEJ MÚKY
- o 1 CIBUĽA
- o MLETÁ SLADKÁ PAPRIKA
- o OLEJ
- o SOĽ
- o CESTOVINY



ZOB

POSTUP

1. MÄSO UMYJEME, POKRÁJAME NA PORCIE A OSOLÍME.
2. POKRÁJAME NADROBNO CIBUĽU.
3. DO HRNCA NALEJEME ASI 1 DL OLEJA.
4. DO HORÚCEHO OLEJA DÁME OPRAŽIŤ NAKRÁJANÚ CIBUĽU A PRIDÁME MÄSO
5. PRIKRYJEME POKRIEVKOU, NECHÁME DUSIŤ, NESKÔR PODLEJEME VODOU A PRIDÁME MLETÚ PAPRIKU. TAKTO MÄSO DUSÍME ASI 15 - 20 MINÚT.
6. SAMOSTATNE SI VYMIEŠAME ZÁTREPKU ZO SMOTANY, HLADKEJ MÚKY A TROCHY VODY.
7. KEĎ BUDE MÄSO MÄKKÉ, VLEJEME DOŇ ZÁTREPKU, CHVÍĽU SPOLU PREVARÍME A ODSŤAVÍME.
8. V INOM HRNCI DÁME ZOVRIEŤ VODU, OSOLÍME JU 1 LYŽIČKOU SOLI A KEĎ VODA VRIE, VSYPEME DO NEJ CESTOVINY, PRIDÁME KVAPKU OLEJA, OBČAS PREMIEŠAME A VARÍME PODĽA NÄVODU.
9. AK SÚ CESTOVINY PRIMERANE MÄKKÉ, ODSŤAVÍME ICH, SCEDÍME A PRELEJEME STUDENOU VODOU. PRIDÁME LYŽICU OLEJA, POMIEŠAME A PODÄVAME AKO PRÍLOHU K PAPRIKÄŠU.



HLAVNÉ JEDLÁ NA SLADKO

- 33 KRUPICOVÁ KAŠA
- 34 MLIEČNA RYŽA
- 35 PALACINKY
- 36 LIEVANCE
- 37 TVAROHOVÁ ŽEMĽOVKA
S JABLKAMI
- 38 REZANCE S MAKOM,
TVAROHOM ALEBO
KAKAOM

KRUPICOVÁ KAŠA

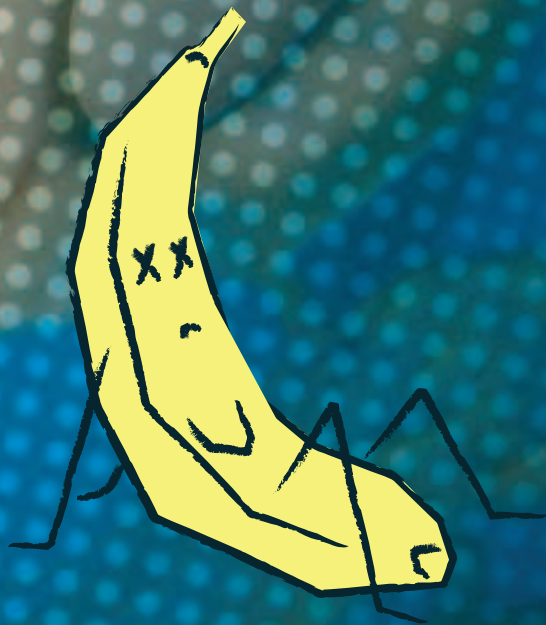


SUROVINY PRE 1 OSOBU

- o 1 HRNČEK MLIEKA
- o 2,5 POLIEVKOVEJ LYŽICE DETSKEJ KRUPICE
- o 3 MALÉ LYŽIČKY KRYŠTÁLOVÉHO CUKRU
- o ŠTIPKA SOLI
- o 1 LYŽIČKA MASLA
- o MLETÁ ŠKORICA
- o GRANKO
- o OVOCIE NA OZDOBENIE
- o ČOKOLÁDA

POSTUP

1. DO HRNCA NALEJEME MLIEKO, PRIDÁME ŠTIPKU SOLI A CUKOR.
2. ZA STÁLEHO MIEŠANIA VSYPEME KRUPICU A PRIVEDIEME K VARU.
3. POTOM KRÁTKO POVARÍME DO ZHUSTNUTIA.
4. NALEJEME NA TANIERE A EŠTE HORÚCE POSYPEME GRANKOM (ALEBO KAKAOM A PRÁŠKOVÝM CUKROM), TRÓCHOU MLETEJ ŠKORICE.
5. NAKONIEC JEMNE POLEJEME ROZTOPENÝM MASLOM.
6. PRÍPADNE MÔŽEME OZDOBIŤ NASEKANOU ČOKOLÁDOU ALEBO OVOCÍM.



MLIEČNA RYŽA

SUROVINY

- HRNČEK RYŽE
- HRNČEK MLIEKA
- TROCHA MASLA
- VANILKOVÝ CUKOR
- ŠTIPKA SOLI
- NA OCHUTENIE - GRANKO, KOMPÓT, ŠKORICOVÝ CUKOR, ČERSTVÉ OVOCIE

POSTUP

1. RYŽU SI PREPLÁCHNEME A DÁME VARIŤ DO VODY SO ŠTIPKOU SOLI.
2. KEĎ JE RYŽA MÄKKÁ, POSTUPNE PRILIEVAME MLIEKO S VANILKOVÝM CUKROM A SPOLU DOVARÍME.
3. NA ÚPLNÝ ZÁVER DO RYŽE VMIEŠAME TROCHA MASLA.
4. NA TANIERI OCHUTÍME A OZDOBÍME PODĽA VLASTNÉHO VÝBERU A CHUTI.

ČUF



ČUF



PALACINKY

SUROVINY

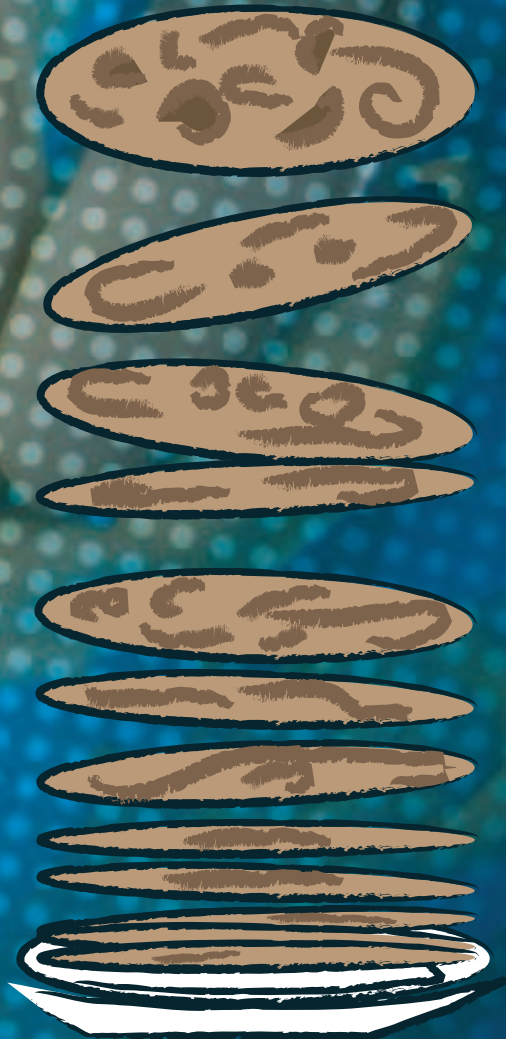
- o 2 VAJCIA
- o PRIBLIŽNE 200 G POLOHRUBEJ MÚKY
- o PRIBLIŽNE 0,5 LITRA MLIKA
- o ŠTIPKA SOLI
- o OLEJ
- o PLNKA – DŽEM, NUTELA, ALEBO AJ SLANÉ – SYR, BRYNDZA...



TOTO MNOŽSTVO NÁM VYSTAČÍ
ASI NA 8 TENKÝCH PALACINIEK.

POSTUP

1. MÚKU, ČASŤ MLIKA, VAJCIA A ŠTIPKU SOLI DOBRE ROZMIEŠAME V MISKE TAK, ABY V CESTE NEBOLI HRUDKY.
2. POTOM PRILIEVAME MLIKO, TOĽKO, ABY VÝSLEDNÉ CESTO BOLO TEKUTÉ, ALE PREDSA TROCHU HUSTÉ.
3. NA PANVICU DÁME KVAPKU OLEJA, KTORÚ ROZOTRIEME ŠTETKOU PO CELEJ PLOCHE PANVICE.
4. KEĎ SA OLEJ ROZPÁLI, NALEJEME NA PANVICU TROCHU CESTA A RÝCHLO KÝM NÁM NEZTUHNE, HO ROZLEJEME PO CELEJ PANVICI. PO CHVÍLI (KEĎ JE PALACINKA UŽ Z OBOCH STRÁN PEVNEJŠIA ABY SA NÁM NEROZPADLA) JU OTOČÍME, EŠTE CHVÍĽU PRAŽÍME A VYBERIEME.
5. CELÝ POSTUP OPAKUJEME, AŽ KÝM MÁME TOĽKO PALACINIEK KOĽKO POTREBUJEME.
6. NA HOTOVÉ PALACINKY SI DÁME PLNKU AKÚ MÁME RADI



LIEVANCE

SUROVINY

- o 1 ŠÁLKA (0,25 LITRA) HLADKEJ MÚKY
- o 1,5 MALEJ LYŽIČKY PRÁŠKU DO PEČIVA
- o 2 POLIEVKOVÉ LYŽICE KRYŠTÁLOVÉHO CUKRU
- o ŠTIPKA SOLI
- o 300ML MLIKA
- o 1 VAJCE
- o OLEJ

!!!

TOTO MNOŽSTVO NÁM VYSTAČÍ
ASI NA 12 LIEVANCOV.

SKVRRR

POSTUP

1. V MISKE SPOLU ZMIEŠAME MÚKU, PRÁŠOK DO PEČIVA, SOĽ A CUKOR.
2. DO DRUHEJ MISKY DÁME OLEJ, MLIKO A VAJCE A METLIČKOU ROZMIEŠAME.
3. PRIDÁME DO PRVEJ, TEDA SUCHEJ ZMESI A VŠETKO SPOLU PREMIEŠAME. CESTO BY SA NEMALO ÚPLNE LIAŤ. RROZPÁLIME SI PANVICU A KEĎ JE HORÚCA, JEMNE JU POTRIEME OLEJOM.
4. NA PANVICU DÁME CESTO, LYŽICOU ROBÍME MALÉ LIEVANCE, NARAZ SA NA PANVICU ZMESTIA 1-2 KS. MENŠIE LIEVANCE SA LEPŠIE OBRACAJÚ.
5. PEČIEME POKIAĽ NEUVIDÍME NA POVRCHU BUBLINKY. POTOM OTOČÍME A UPEČIEME Z DRUHEJ STRANY.
6. KEĎ SÚ UPEČENÉ Z OBOCH STRÁN, VYBERIEME ICH Z PANVICE A UROBÍME ĎALŠIU DÁVKU. TAKTO POKRAČUJEME, POKIAĽ NEMINIEME VŠETKO CESTO.
7. HOTOVÉ LIEVANCE PODÁVAME TAK, ŽE DVOJICE ZLEPÍME DŽEMOM. NA VRCHU ICH MÔŽEME POSYPAŤ CUKROM (OBYČAJNÝ PRÁŠKOVÝ ALEBO AJ ŠKORICOVÝ) ALEBO SI ICH OZDOBÍME ŠĽAHAČKOU A POSYPEME GRANKOM.

TVAROHOVÁ ŽEMĽOVKA S JABLKAMI

SUROVINY

- o ROŽKY, VIANOČKA ALEBO SENDVIČ
- o MLIEKO - NA NAMÁČANIE PEČIVA
- o VANILKOVÝ CUKOR
- o POSTRÚHANÉ JABLKÁ
- o TVAROH
- o HROZIENKA
- o VAJCIA
- o KRYŠTÁLOVÝ CUKOR



ROBÍME V PLECHU ALEBO
ZAPEKACEJ NÁDOBE!



POSTUP

1. ROŽKY SI NAKRÁJAME NA ŠTVRTINY ALEBO KOLIESKA.
2. ODEDELÍME BIELKA OD ŽLTOK (ROBÍME TO OPATRNE, ABY NÁM DO NIEKTOREJ ČASTI NEPADLI ŠKRUPINKY).
3. BIELKA DÁME DO NÁDOBY, V KTOREJ ICH BUDEME ŠLAHAŤ.
4. ŽLTKA DÁME DO MISKY S MLIEKOM.
5. DO MLIEKA PRIDÁME VANILKOVÝ CUKOR A ROZMIEŠAME. MLIEKO MÁ BYŤ SLADKÉ, TAKŽE PRÍPADNE PRIDÁME EŠTE TROCHA CUKRU.
6. V INEJ NÁDOBE ROZMIEŠAME TVAROH S CUKROM A HROZIENKAMI.
7. OČISTÍME JABLKÁ, ZBAVÍME ICH STREDU S JADIERKAMI A POSTRÚHAME ICH NA VÄČŠOM STRÚHADLE.
8. ZAPEKACIU NÁDOBU VYMASTÍME MASLOM A POSTUPNE DO NEJ NAUKLADÁME ŠTVRTINY ROŽKOV NAMOČENÝCH DO MLIEKA.
9. NA PRVÚ VRSTVU DÁME VYMIEŠANÝ TVAROH.
10. ĎALŠIA VRSTVA BUDÚ POSTRÚHANÉ JABLČKA (TREBA Z NICH TROCHA VYTLAČIŤ ŠŤAVU), KTORÉ ZASYPEME KRYŠTÁLOVÝM CUKROM A POSYPEME ŠKORICOU.
11. NAKONIEC ZAKRYJEME VRSTVOU ROŽKOV NAMÁČANÝCH V MLIEKU.
12. NA ZÁVER DÁME NAVRCH SNEH VYŠLAHANÝ Z BIELKOV A ŽEMĽOVKU DÁME PIEČŤ DO VYHRIATEJ RÚRY NA 180 STUPŇOV, PEČIEME PŘIBLIŽNE 30-45 MINÚT.

REZANCE S MAKOM, TVAROHOM ALEBO KAKAOM

SUROVINY

- o CESTOVINY - HRUBÉ REZANCE
- o MLETÝ MAK
- o PRÁŠKOVÝ CUKOR
- o TVAROH
- o KYSLÁ SMOTANA
- o GRANKO
- o DŽEM
- o OLEJ
- o SOL'

!!!
ĽAHKÝ A RÝCHLY RECEPT :o)

POSTUP

1. DO HRNCA DÁME VARIŤ VODU.
2. KEĎ VODA ZOVRIE, SLABO JU OSOLÍME A VSYPEME CESTOVINY.
3. PRIDÁME AJ KVAPKU OLEJA, ABY SA CESTOVINY NELEPILI A OBČAS PREMIEŠAME.
4. VARÍME ASI 5-7 MIN. PODĽA NÁVODU.
5. AK SÚ CESTOVINY PRIMERANE MÄKKÉ, ODSŤAVÍME ICH, SCEDÍME A PRELEJEME STUDENOU VODOU.
6. PRIDÁME LYŽICU OLEJA, POMIEŠAME A PODÁVAME NA TANIERE.
7. OCHUTÍME PODĽA ĽUBOVÔLE MAKOM, DŽEMOM, KAKAOM, TVAROHOM SO SMOTANOU NA SLANO ALEBO NA SLADKO.





DEZERTY A KOKTEJLY

- 40 PUDING
- 41 SMOTANOVÉ POHÁRE S OVOCÍM
- 42 BANÁNY S PIŠKÓTAMI V ČOKOLÁDE
- 43 BURIZÓNOVÉ HRUDKY
- 44 MUFFINY
- 45 NAJRÝCHLEJŠIE MEDOVNÍKY
- 46 KOKTEJL ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ ROZKOŠ
- 47 KOKTEJL MOJITO
- 48 MILKSHAKE

PUDING

SUROVINY

- o PUDING VO VRECKU
- o MLIEKO
- o OVOCIE
- o CUKOR

!!!

MNOŽSTVO PUDINGU ZÁVISÍ OD TOHO, KOĽKO MLIEKA NA JEHO PRÍPRAVU POUŽIJEME.

POSTUP

1. NA PRÍPRAVU PUDINGU JE POTREBNÉ SI PREČITAŤ KONKRÉTNY RECEPT NA OBALE A PODĽA NEHO KROK ZA KROKOM POSTUPOVAŤ. POSTUP JE VŠAK VÄČŠINOU PODOBNÝ, ROZDIEL JE NAJČASTEJŠIE V TOM ČI SA PUDING ROBÍ Z MLIEKA ALEBO VODY A V MNOŽSTVE CUKRU.
2. DO HRNCA NALEJEME MNOŽSTVO MLIEKA (ALEBO VODY) PODĽA RECEPTU A UVEDIEME DO VARU.
3. MÔŽEME PRIDAŤ PRE LEPŠIU CHUŤ VANILKOVÝ CUKOR A PREMIEŠAME.
4. DO HORÚCEHO MLIEKA (VODY) PRILEJEME ZVYŠOK MLIEKA (VODY), V KTOROM SME ROZMIEŠALI PUDING.
5. ZA STÁLEHO MIEŠANIA (MUSÍŠ PORIADNE MIEŠAŤ, ABY SA TI NEPRIPÁLIL A NEUROBILI SA TI HRUDKY) UVARÍME HUSTÚ KAŠU.
6. NA DNO MISIEK, KAM BUDEME PUDING LIAŤ, MÔŽEME DAŤ PIŠKÓTY, OVOCIE (JAHODY, MALINY, NAKRÁJANÝ BANÁN).
7. UVARENÝ PUDING NALEJEME DO MISIEK, KTORÉ SME PREDTÝM VYPLÁCHLI STUDENOU VODOU.

TIP

PO VYCHLADNUTÍ PUDING MÔŽEME OZDOBIŤ ŠLAHAČKOU, POSYPAŤ GRANKOM ALEBO POSTRÚHANOU ČOKOLÁDOU.



SMOTANOVÉ POHÁRE S OVOCÍM

SUROVINY

- o KYSLÁ SMOTANA (PODĽA POČTU HLADNÝCH KRKOV, NA 10SOBU CCA 1 SMOTANA)
- o VANILKOVÝ CUKOR (1 OSOBA - 1 CUKOR)
- o OVOCIE PODĽA CHUTI
- o PIŠKÓTY
- o GRANKO



POZOR, DOBROTKA! :o)



POSTUP

1. NA SPODOK POHÁROV DÁME PIŠKÓTY (CELÉ ALEBO ICH PODRVÍME NA KUSY)
2. KYSLÚ SMOTANU VYMIEŠAME S VANILKOVÝM CUKROM.
3. DO POHÁROV NA PIŠKÓTY NALEJEME ČASŤ PRIPRAVENEJ SMOTANY.
4. VLOŽÍME OVOCIE A ZASE JEMNE ZALEJEME SMOTANOU.
5. POTOM UROBÍME VIACERÉ VRSTVY TAK, ŽE PRIDÁME OPĚĀ PIŠKÓTY, NA NE SMOTANU, POTOM OVOCIE A ZNOVA SMOTANU.
6. POSLEDNÁ VRSTVA BY MALA BYŤ SMOTANA, VRCH OZDOBÍME GRANKOM.



BANÁNY S PIŠKÓTAMI V ČOKOLÁDE

SUROVINY

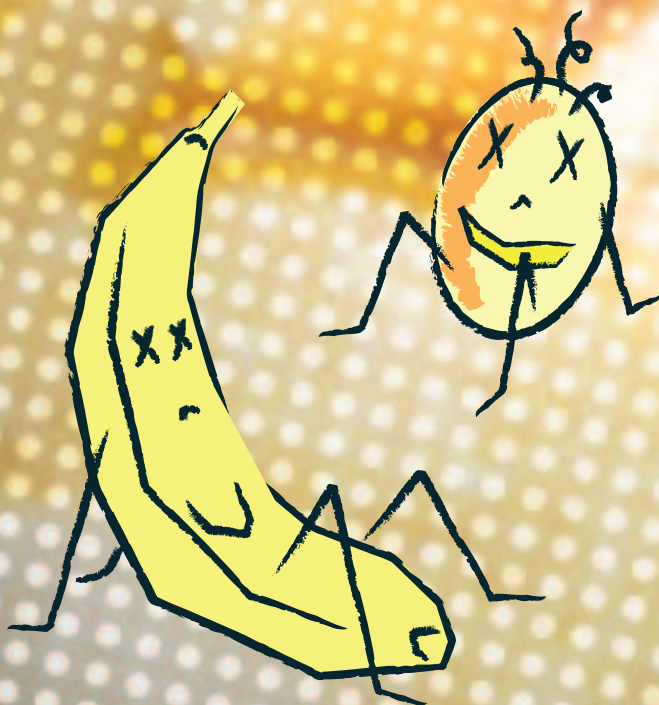
- o BANÁNY
- o PIŠKÓTY
- o ČOKOLÁDA NA VARENIE
- o 1 HERA (MARGARÍN)
- o LENTILKY ALEBO FAREBNÁ POSÝPKA NA ZDOBIENIE (AK CHCEME ZDOBIŤ)

TIP

MIESTO BANÁNU MÔŽEME MEDZI PIŠKÓTY DAŤ AJ LEKVÁR.

POSTUP

1. BANÁNY NAKRÁJAME NA KOLIESKA.
2. KOLIESKO BANÁNU VLOŽÍME MEDZI DVE PIŠKÓTY.
3. NECHÁME ICH CHVÍĽU ZMÄKNÚŤ A ZATIAĽ, ZA STÁLEHO MIEŠANIA NA MIERNOM OHNI ROZTOPÍME ČOKOLÁDU SPOLU S HEROU.
4. KEĎ JE ZMES ČOKOLÁDY A HERY DOSTATOČNE TEKUTÁ, ODTAVÍME JU ZO ŠPORÁKA.
5. PIŠKÓTY NAPICHNEME NA ŠPÁRADLÁ A MÁČAME DO ROZTOPENEJ ČOKOLÁDY.
6. NA VRCH ICH MÔŽEME OZDOBIŤ LENTILKOU ALEBO FAREBNOU POSÝPKOU.
7. NEPUSTI SA DO ICH JEDENIA HNEĎ, PRETOŽE NAJLEPŠIE CHUTIA, KEĎ POL HODINU POSTOJA V CHLADNIČKE.



BURIZÓNOVÉ HRUDKY

SUROVINY

- o 200G BURIZÓNOV
- o 300G KRYŠTÁLOVÉHO CUKRU
- o 80G MASLA
- o 1 KONZerva SALKO



PRSK

PRSK

PRSK

POSTUP

1. NAKRÁJAME SI MASLO A OTVORÍME SI SALKO.
2. NA DNO HRNCA DÁME CUKOR, MIEŠAME HO A POMALY ROZPÚŠŤAME, ABY SME Z NEHO VYTVORILI KARAMEL - ČIŽE ZHNEDNE. MIEŠAŤ MUSÍME NAOZAJ PORIADNE, ABY SA NÁM NEPRIPÁLIL O DNO.
3. ZA STÁLEHO MIEŠANIA PRIDÁME POKRÁJANÉ MASLO.
4. KEĎ SA NÁM MASLO SPOJÍ S KARAMELOM, PRIDÁME SALKO, PREMIEŠAME.
5. NA ZÁVER PRIDÁME BURIZÓNY, PREMIEŠAME A ODSŤAVÍME.
6. EŠTE ZA TEPLA Z MASY TVARUJEME HRUDKY, KTORÉ NECHÁME ZATVRDNÚŤ.

SUROVINY

- o 2 HRNČEKY MÚKY
- o 1 HRNČEK KRYŠTÁLOVÉHO CUKRU
- o 1 HRNČEK MLIEKA
- o ½ HRNČEKA OLEJA
- o 1 VAJCE
- o 1 PRÁŠOK DO PEČIVA
- o ČOKOLÁDA NA VARENIE
- o OVOCIE - SUŠENÉ AJ ČERSTVÉ (MÔŽE BYŤ AJ DŽEM)
- o KOKOS
- o MANDLE

!!!

MNOŽSTVO
VYSTAČÍ ASI NA
12 MUFFINOV



MUFFINY

POSTUP

1. PORIADNE VYMIEŠAME CUKOR, OLEJ A VAJCE.
2. PRIDÁME POMALY MLIEKO A POSTUPNE PRISYPÁVAME MÚKU ZMIEŠANÚ S PRÁŠKOM DO PEČIVA.
3. NAKRÁJAME SI ČOKOLÁDU AJ OVOCIE NA MALÉ KÚSKY.
4. DÁME SI ROZOHRIAŤ RÚRU NA 180 STUPŇOV.
5. DO PLECHU NA MUFFINY VLOŽÍME DO KAŽDEJ DIERKY PAPIEROVÝ KOŠÍČEK, DO KTORÉHO DÁME LYŽICOU TRÓCHA CESTA. POTOM PRIDÁME KÚSKY ČOKOLÁDY, OVOCIA, PRÍPADNE DŽEM, MÔŽEME ROBIŤ RÔZNE DRUHY, PODĽA TOHO ČO MÁME DOMA, ABY PRI JEDENÍ NEBOLA NUDA.
6. DOBROTU ZALEJEME ASI DO POLOVICE KOŠÍČKA CESTOM A NAVRCH MÔŽEME OPĀŤ DAŤ ČOKOLÁDU, KOKOSOVÉ LUPIENKY ALEBO MANDLE.
7. DÁME UPIEČŤ DO PREDHRIATEJ RÚRY NA ASI 20 MINÚT.

TIP

KEĎ CHCEŠ MAŤ VESELÉ MUFFINY
DAJ NAVRCH LENTILKY.

NAJRÝCHLEJŠIE MEDOVNÍKY

SUROVINY

- o MEDOVNÍKOVÉ CESTO
- o FAREBNÉ TUBY NA ZDOBENIE ZÁKUSKOV



POSTUP

1. NA DOSKU/ČISTÚ PODLOŽKU NASYPEME TROCHU MÚKY, ROZPRESTRIEME JU A VYVALKÁME NA NEJ CESTO (AK NEMÁŠ VALČEK MÔŽEŠ POUŽIŤ NAPR. FĽAŠU, DOBRE JU PREDTÝM UMY ALEBO OBAL POTRAVINOVOU FÓLIOU).
2. ZAPNEME RÚRU, ABY SA NÁM PREDHRIALA.
3. Z VYVALKANÉHO CESTA VYKRAJUJEME RÔZNE TVARY BUĎ FORMIČKAMI – VYKRAJOVÁTKAMI, ALEBO MÔŽEME ZAPOJIŤ VLASTNÚ FANTÁZIU A VYKRAJOVAŤ NOŽOM ČO LEN CHCEME.
4. ZVÝŠKY CESTA, KTORÉ OSTALI PO VYKRAJOVANÍ OPÄŤ RUKAMI VYMIESIME, ROZVALKÁME A MÔŽEME ĎALEJ VYKRAJOVAŤ.
5. NA PLECH DÁME PAPIER NA PEČENIE (AK NEMÁME PAPIER NA PEČENIE TAK PLECH VYMASTÍME), POUKLADÁME POVKRAJOVANÉ KÚSKY CESTA A DÁME ICH PIEČŤ PODĽA NÁVODU NA CESTE, ALEBO TAK, ABY BOLI ZLATISTÉ.
6. KEĎ MEDOVNÍKY VYCHLADNÚ, MÔŽEME ICH OZDOBIŤ POMOCOU ZMESI NA ZDOBENIE.
7. KEĎ ZDOBIACA FARBA STYRDNE MEDOVNÍKY DÁME DO SÁČKU ALEBO KRABICE NA KOLÁČE A PRIDÁME K NIM POLOVICU JABLKA, ABY NESTVRDLI. AK ICH CHCEME SKLADOVAŤ DLHŠIE, MUSÍME JABLKO PRAVIDELNE MENIŤ ZA NOVÉ.

KOKTEJL ČOKOLÁDOVO- BANÁNOVÁ ROZKOŠ

POSTUP

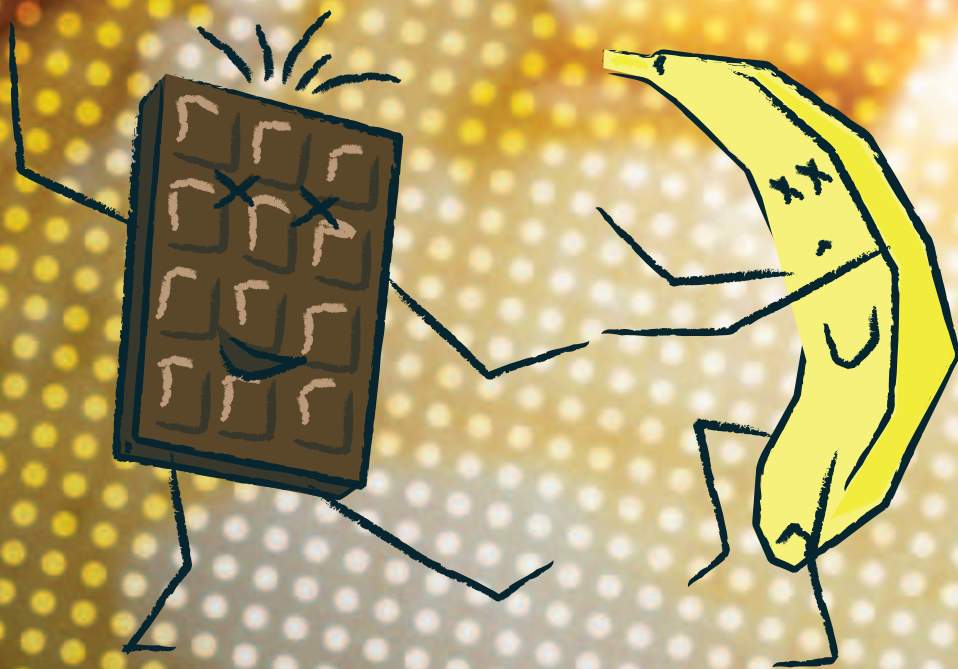
1. BANÁNY AJ POMARANČE OŠÚPEME, NAKRÁJAME NA MALÉ KÚSKY A ROZMIXUJEME.
2. PRIDÁME JOGURT A OPĀŤ ROZMIXUJEME.
3. NAKONIEC PRILEJEME PODĽA POTREBY POMARANČOVÚ ŠŤAVU TAK, ABY NÁPOJ NEBOL PRÍLIŠ HUŠTÝ A ZAMIEŠAME.
4. NALEJEME DO POHÁROV A OZDOBÍME NASTRÚHANOU ČOKOLÁDOU.

SUROVINY

- o 6 BANÁNOV,
- o 3 POMARANČE
- o 225 G BIELEHO JOGURTU
- o 150 GRAMOV STRÚHANEJ ČOKOLÁDY
- o POMARANČOVÝ DŽÚS

!!!

MNOŽSTVO VYSTAČÍ NA
CCA 1 LITER KOKTELJU.



KOKTEJL MOJITO



SUROVINY

- 4 KOCKY ĽADU
- 2 ČAJOVÉ LYŽIČKY HNEDEHO CUKRU (MÔŽE BYŤ AJ OBYČAJNÝ KRYŠTÁLOVÝ)
- VYCHLADENÁ SÓDA
- 3 ČAJOVÉ LYŽIČKY MEDOVKY ALEBO MÄTY
- ½ LIMETKY (ALEBO CITRÓNU)

TIP

NAMIESTO ČERSTVEJ MÄTY MÔŽEME POUŽIŤ AJ MÄTOVÝ SIRUP, ALE MOJITO UŽ BUDE CHUTIŤ TROCHU INAK.

POSTUP

1. DO POHÁRA DÁME ĽAD A NALEJEME SÓDU.
2. DVE ŠTVRŤKY DOBRE UMYTÝCH LIMETIEK (ALEBO CITRÓNOV) VYTLAČÍME DO POHÁRA A ŠUPKU ČO NÁM ZOSTANE HODÍME DO POHÁRA.
3. MEDOVKU ALEBO MÄTU DÁME DO MISKY, TROCHU POPUČÍME LYŽIČKOU A POTOM JU DÁME DO POHÁRA.
4. NAKONIEC PRIDÁME CUKOR A POMIEŠAME.
5. PODÁVAME SO SLAMKOU.

POSTUP

1. DO NÁDOBY NA MIXOVANIE NALEJEME STUDENÉ MLIKO, 2 LYŽICE ZMRZLINY, PRIDÁME PODĽA POŽADOVANEJ PRÍCHUTE ĎALŠIE SUROVINY – OVOČIE, PIŠKÓTY, ČOKOLÁDA, GRANKO, ...
2. PONORNÝM MIXÉROM VŠETKO MIXUJEME, AŽ KÝM NEZÍSKAME HLADKÝ NÁPOJ.
3. PRELEJEME DO POHÁRA A OZDOBÍME POSTRÚHANOU ČOKOLÁDOU, NA OKRAJ POHÁRA MÔŽEME DAŤ NA OZDOBU OVOČIE.
4. PODÁVAME SO SLAMKOU.

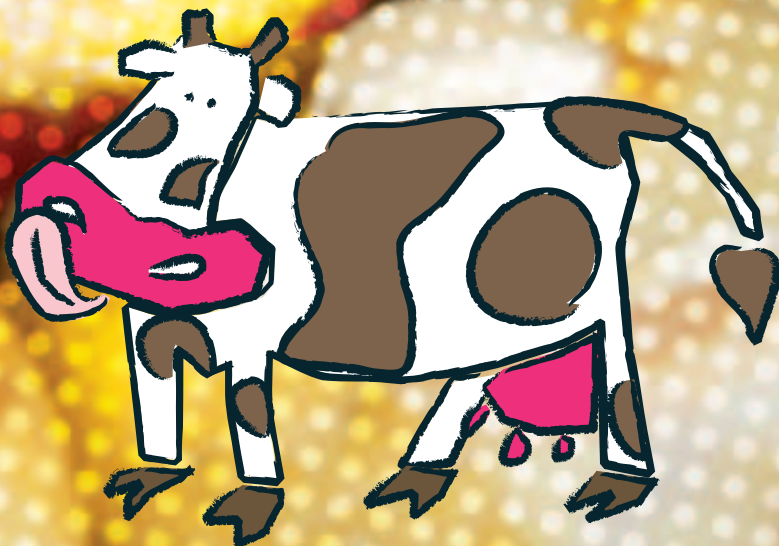
MILKSHAKE

SUROVINY

- o 250 ML STUDENÉHO MLIKA
- o VANILKOVÁ ZMRZLINA
- o POSTRÚHANÁ ČOKOLÁDA NA OZDOBU
- o GRANKO ALEBO ROZTOPENÁ ČOKOLÁDA
- o OVOČIE

!!!

V HORÚCI LETNÝ DEŇ
NIE JE NIČ LEPŠIE NEŽ
STUDENÝ MILKSHAKE!



TIP

POHÁR DAJTE NA NIEKOĽKO MINÚT DO CHLADNIČKY, ABY SA PRED NALIATÍM MILKSHAKU OCHLADIL.

TIP

NAMIESTO MIXÉRA MÔŽETE POUŽIŤ AJ ŠEJKER NA KOKTEJLY.

TIP

NEMIXUJTE PRÍLIŠ DLHO, ABY SA NÁPOJ NEZOHRIAL, MILKSHAKE MÁ BYŤ STUDENÝ!

NADÁCIA PRE  SLOVENSKA

CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION

PARTNERI



hodina
deťom

GRAFICKÉ SPRACOVANIE

ANDREA BYSTRICKÁ
PETER HAŇO

TLAČ

JEKA STUDIO, S.R.O.

VYDALO

ODDELENIE PREVENCIE,
CENTRUM
PEDAGOGICKO-
PSYCHOLOGICKÉHO
PORADENSTVA A PRE-
VENCIE, DRIEŇOVÁ 36,
82102 BRATISLAVA

ROK VYDANIA

2013

NEPREŠLO JAZYKOVOU
ÚPRAVOU.

ZA VÝSLEDKY VÁŠHO SNAŽENIA PODĽA POSTUPOV
UVEDENÝCH V KLUBOVEJ KUCHÁRKE NERUČÍME :o)

A top-down view of six almond-topped muffins in a dark grey tray with a white dot pattern. The muffins are golden-brown with sliced almonds on top. Overlaid on the image are several cartoon elements: a yellow speech bubble with the text 'DOBRŮ CHUŤ!' (Enjoy your meal!), a white starburst shape, a yellow crescent moon with a smiling face, and two black plus signs. The entire image has a dark, textured background.

DOBRŮ CHUŤ!

