

KUCHAŘKA HOLEK Z KARLOVKY

Tato kuchařka je vyrobena v rámci tematického dne Jsem chytrá, jím zdravě 14. 11. 2017 a slouží všem, kterým záleží na tom, co jedí. :-)



PODZIMNÍ SALÁT ZE SIROTČINCE

Nastrouháme mrkev, celer (o polovinu méně než mrkve), na kousky jablko, ananas, hrušku. Přidáme hrozinky, oříšky, slunečnicová semínka, chia semínka a zakapeme agávovým sirupem nebo cukrem.

Přidáme trochu skořice.

Zamícháme a necháme odležet.

Z. Sirotková

AVOKÁDO ALA ŠIMI

(avokádová pomazánka)

Avokádo rozpůlíme oloupeme a rozmačkáme.

Přidáme na malé kousky rozkrájená rajčata a

ochutíme solí, pepřem, namletou chilli papričku s

citronovou šťávou

Dobrou chuť

E.Šimáková

ČOČKOVÝ SALÁT SiriEli

nejprve musíme uvařit čočku

kyselá okurka

uvařené vejce

cibule, pórek, mrkev, zelenina př. rajče, paprika

citrón

sůl

bylinky

hořčice a majolka - 1 lžíce

E. Sirotková

RYBA ZA STUDENA EJKEJEJ POMAZÁNKA Z MAKRELY

Odstraníme kosti z dvou kusů makrel, maso vložíme do misky, přidáme dvě pomazánková másla, 200g Zlatá Haná (rostlinný tuk), špetku soli a pepře, vše promícháme. Dle chuti můžeme dát na drobno nakrájenou cibuli, pórek nebo česnek.

K. Kvapilová

PLACIČKY Z BROKOLICE

Budeme potřebovat: 1 brokolice

6 lžic polohrubé mouky

2 vejce

sůl dle chuti

olivový olej

Postup:

Brokolici si uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Vychladlou vidličkou rozmačkáme, přidáme žloutky a mouku, dobře promícháme. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků. Dosolíme dle chuti. Smažíme placičky z obou stran dozlatova v rozpáleném oleji.

- T. Málková

LENČIN ŠTRŮDL

- celozrné těsto
- cukr třtinový
- ořechy, ovesné vločky
- skořice
- strouhanka
- jablka

ŠUNKOVÁ POMAZÁNKA Z MAKRELY

Ingredience: pažitka

125 g odtučněného tvarohu

30 g smetanového sýru

500 g šunky

Postup:

V misce smícháme tvaroh a sýr. Nakrájíme pažitku a na hrubo nastrouháme šunku.

Všechno smícháme dohromady a namažeme na celozrnný rohlík nebo krekr.

OVESNÁ KAŠE

NA 1 PORCI:

30-40 g ovesných vloček

mléko

kokos

skořice

1 lžička medu

POSTUP:

Ovesné vločky v misce zalijeme mlékem tak, aby byly všechny vločky ponořené a mohly nasáknout mlékem.

Po chvíli vylijeme vločky i s mlékem na pánev a za občasného míchání ohřejeme, dokud nemají vločky takovou konzistenci, jakou máme rádi (někdo má rád s větším množstvím mléka, někdo zase hustší).

Hotové vločky vrátíme zpět do misky a promícháme je s kokosem, skořicí a medem.

Můžeme podle chuti přidat ovoce, vlašské ořechy nebo slunečnicová semínka.

- Eliška Čejková

ZDRAVÉ LÍVANCE Z OVESNÝCH VLOČEK A BANÁNŮ

Suroviny

2 hrsti ovesných vloček (rozmixovat)

2 ks banány

2 ks vejce

1 hrnek mléka

Postup

Smícháme rozmixované vločky s banánem vejci a hrnkem mléka (podle potřeby můžeme mléko přilévat) aby nebylo těsto lepivé. Po té si rozpálíme lívanečnick (pánvičku) a smažíme na sucho. Můžeme dozdobit marmeládou nebo tvarohem (jogurtem).

Příprava: 10 minut

Počet porcí: 3 porce

Aneta Stojanová

CELEROVÁ POMAZÁNKA PODLE ŽIRAFY

Ád'a Kosová

Šunková pomazánka 200g bílého jogurtu

100g celer nastrouhaný najemno

4X vejce

50g cibule

1X lžíce plnotučné hořčice

sůl

pepř

pažitka

JABLEČNÝ ŠTRÚDL

Ingredience: 60 dkg hladké mouky

1 tvaroh

250 g tuku

1 vejce

1 lžíce octa

6 lžic vody

2 skořicový cukr

Jablka

Ořechy

Strouhanka

Postup: Na vál dáme všechny suroviny ze kterých zaděláme těsto.

Rozdělíme na 6 bochánků.

Bochánek na vále rozválíme na tenký plát.

Plát posypeme troškou strouhanky, poklademe na plátky nakrájenými jablky.

Jablka posypeme cukrem a skořicí a ještě můžeme posypat jemně sekanými ořechy.

Plát na třikrát přeložíme, tím získáme šišky.

Dáme na plech a pomastíme.

Udělané šišky vložíme do trouby a upečeme.

Upečený štrúdl jemně orosíme vodou přikryjeme utěrkou a necháme 15 minut odpočinout.

Štrúdl nakrájíme na kousky a servírujeme.

MUFFINY Z ŽITNÉ MOUKY

Tereza Hálová

250g žitné mouky

200ml mléka

2 vejce

2 lžičky prášku do pečiva

60g rozpuštěného vlahého másla

1 nastrohané jablko

100g medu

šperky soli

Vše smícháme dohromady . Pečeme asi 20 minut na 180 C°

SALÁT Z MRKVIČEK A JABLÍČEK

Suroviny:

3-4 dlouhé mrkve

2 jablka

citron

moučka cukr

Postup

1. Omyjeme a oloupeme mrkve a jablka.

2. Nastrouháme.

3. Zakapeme citrónem a dle chuti přidáme cukr(moučka) a promícháme.

Tereza Řezníčková

CHLEBÍK OD ALINKY

ingredience:

1 větší hrnek špaldové mouky

1 větší hrnek žitné chlebové mouky

9 g sušené droždí

15 g žitný kvásek

1 větší hrnek vody

semínka (lněná, slunečnicová, dýňová, konopná)

kmín mletý

sůl

Postup:

Do mísy přidáme všechny ingredience a uhněteme těsto. Posypeme moukou a necháme kynout přes noc. Ráno těsto zpracujeme, vysypeme si ošatku moukou, tam pak těsto uložíme a necháme ještě hodinu kynout. Poté těsto vyklopíme na rozehřátý plech (to zaručí, že pak chleba půjde sundat a nepřilepí se) a pečeme asi hodinu a půl na 150 stupňů. Pak jen čekáme, až vystydne a můžeme jíst.

Alice Řezníčková

KAŠŤANOVÝ DORT ALA SACHR

Suroviny

2 hrnky polohrubé mouky- špaldové

1 polovina hrnku oleje

1 hrnek mléka

3 vejce

balíček prášku do pečiva (s vinným kamenem)

2 polévkové lžíce kakaa

1 lžíce tuku na vymazání nebo oříšky na vysypání formy

150g uvařených oloupaných nastrouhaných jedlích kaštanů

1 tabulka čokolády na vaření

250g domácí marmelády

Pracovní postup

Ingredience vložíme do mísy. Šlehačem promícháme po dobu 5 minut.

Ke konci přidáme prášek do pečiva 1 minutu zašleháme a vylejeme do předem vysypané dortové formy. Pečeme cca 35-45 minut. V předehřáté horkovzdušné troubě na 180 stupňů celsia.

Dortový korpus necháme vychladnout. Uprostřed rozkrojíme a důkladně promažeme marmeládou. Díly na sebe přilepíme, celý korpus pozřeme marmeládou a posypeme nastrouhanou čokoládou. Necháme zchladnout a můžeme servírovat.

Zuzana Svatoňová

ZELENINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM A ČESNEKOVÝM DRESINKEM

- kuřecí prsíčka (2 kusy)
- rajčata (4/dle chuti)
- ledový salát
- bílý jogurt/zakysaná smetana (2/dle chuti)
- dle chuti sůl a pepř
- olivový olej
- med (půl čajové lžičky)
- česnek

Postup: Na přípravu dresinku smícháme jogurt/olej/česnek. Osmažíme prsíčka. Nakrájíme zeleninu a všechno důkladně smícháme dohromady a je hotovo :) Lucka Novotná

Salát s kuřecím masem

Budeme potřebovat:

- olej
- rajčata(4)
- salátová okurka
- ledový salát
- kukuřice v plechovce
- kuřecí prsíčka(2 kusy)
- bílý jogurt(větší)
- sůl,pepř,česnek

Návod k přípravě:

Na menší množství oleje orestujeme na malé kousky nakrájená kuřecí prsíčka, která posypeme grilovacím kořením a osolíme dle chuti. Do misky dáme nakrájená rajčata, salátovou okurku, přidáme na malé kousky natrhaný ledový salát. Přidáme kukuřici a vychladlé kuřecí maso. Do menší misky vyklepneme bílý jogurt, přidáme prolisovaný česnek (dle chuti), osolíme a opepříme.

Takto připravený dresing přidáme k masu a zelenině a pořádně promícháme. Salát podáváme vychlazený z ledničky.

ELIŠKA SEJKOROVÁ

SALÁMOVÁ POMAZÁNKA S KŘENEM

Ingredience: 20 dkg měkkého salámu

$\frac{1}{2}$ malé majonézy

Podle chuti 1-2 lžičky křenu

Sůl

Pepř

Salám nastroháme na nudličky a smícháme s ostatními ingrediencemi.

MRKVOVÝ SALÁT OD ÁDINKY

Ingredience:

cukr

voda

sůl

citronová šťáva

2 mrkve

Postup: Mrkve očistíme a najemno nastroháme. Takto připravenou mrkev podle chuti osolíme, osladíme, okyselíme citronem nebo octem. Hotový mrkvový salát zředíme vodou a můžeme podávat. :))

Adéla Netolická

MARSHALLY TORTILY

Suroviny: tortily, pomazánkové máslo, šunka, sýr, zelenina dle výběru(př. salát)

Postup: Na tortilu namažeme máslo, položíme šunku, sýr a zeleninu (salát). Zatočíme a dáme na 30 minut do lednice. Vyndáme, nakrájíme a máme hotovo.

Marcela Szejutová

72MATCHA BOWL

Ingrediencie:

1 banán

100 g jogurtu

120 ml kokosového mléka

2 lžičce strouhaného kokosu

1 lžička Matcha čaje

PLACKA Z CUKETY

Ušlehat

1 $\frac{1}{2}$ hrnku cukru

3 celá vejce

2 hrnky strouhané cukety

2 $\frac{1}{2}$ hrnku polohrubé mouky

1 hrnek oleje

2 prášky do pečiva

1 lžička skořice (kakaá)

Na vrch polevu