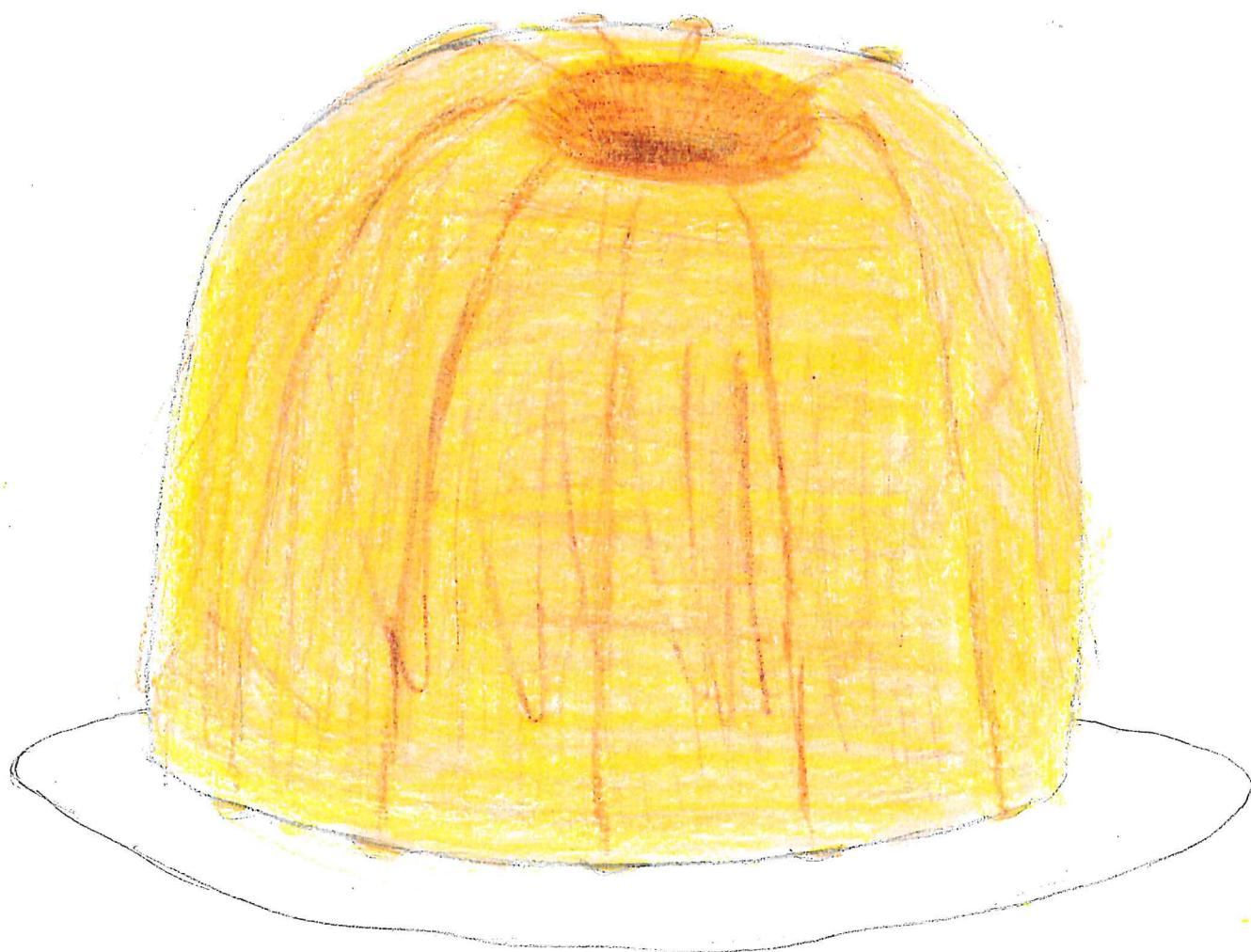


RECEPTNICES



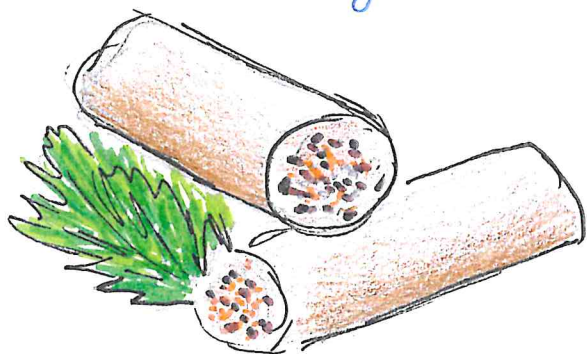
SMAŽENÉ JARNÍ ZÁVITKY

INGREDIENCE:

- 1 velká cibule
- slunečnicový olej na smažení
- 1 mrkev
- 1 hlávková zelená
- 100-150g mletého masa
- 1 balení rýžových papíru
- 1 čerstvá chilli paprička

POSTUP:

Cibuli nakrájejte nadrobno a osmažte ji na lžici slunečnicového oleje. Poté přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev, jemně nakrouhanou zelenou a mleté maso. Pořádně promíchejte vařečkou. Směs podle chuti osolte a opepíte, přidejte chilli papričku a nechte mírně vychladnout. Rýžový papír namočte do teplé vody a nechte ho změkknout. Potom jej rozložíte a nandíte na něj část směsi z pánve, stočte do závitku. Nakonec závitky osmažte.



připravila:
Zuzana Vavřilová

MICHANA VAJICKA

SUROVINY

2 vejce
1/4 másla
sůl

POSTUP

Z lednice si vyndáme 2 vajíčka a máslo.
Připravíme si pánvi a plotýnku si
rozpálíme na 130°C. Z másla si odkrojíme
1/4 a dáme na pánvi. Vyndáme si hrnek a
rozklepneme vajíčka rozmícháme je osolíme
a dáme na pánvi. Vajíčka mícháme kolem 3
minut přendáme na talíř a máme hotovo.

Přeji dobrou chuť



Šéf kuchař

Fanda

Spaghetti POMODORO

INGREDIENCE:

kvalitní italské těstoviny, olivový olej, česnek, rajčata, bazalka a parmasán

POSTUP:

Rajčata překrojíme na polovinu. Parmasán nastroukáme najemno. Bazalku nasekáme také najemno. Česnek oloupáme a trochu rozmáčkáme plochou stranou nože. Do hrnce dáme vařit studenou vodu. Těstoviny dáme do vody. Když se těstoviny vaří, tak rozpálíme pánev a vlijeme na ni olej a potom přidáme česnek. Přidáme rajčata. Česnek vyndáme. Přidáme bazalku a necháme 5 minut probublávat. Sundáme z plotny. Přidáme máslo a zamícháme. Těstoviny přidáme komáčky, dáme na talíř a máme

HOTOVO!



PŘIPRAVILA: VERONIKA DIVÍŠOVÁ

Čokoládové Sušenky

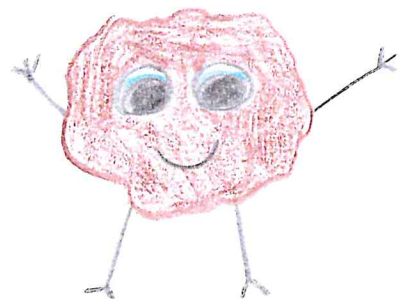
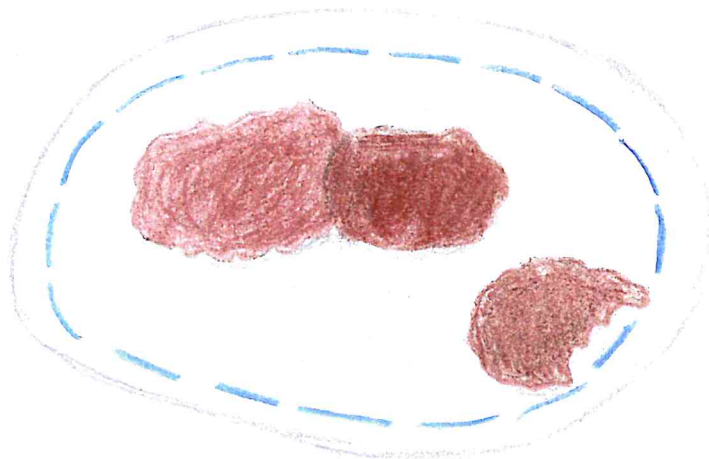
co budeme potřebovat

190g hladké mouky
50g krystal cukru bílého
50g krystal cukru hnědého
1g soli
115g polotvrdělého másla
1 ks vejce
35g kakao
1 pytlík vanilkového cukru

Postup:

Nejdříve všechny suroviny smícháme. Poté dáme máslo do mikrovlnné trouby a nastavíme ji tak aby máslo jen trochu rozpustilo. Do mísy přidáme vejce. Mícháme do té doby než vznikne hnědá hmota. Předehřejeme plynovou troubu na 100-150. Z těsta vyvaříme kuličky a dáme je na plech. Pečeme cca 30 minut a každých 10 minut kontrolujeme. Až se vám bude zdát že jsou sušenky hotové vyndáme je z trouby, necháme je vychladnout a Sníme.

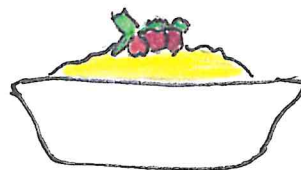
Připravila Anička D.



KRUPICOVÁ KAŠE

PŘÍSADY:

krupička 3-4 lžíce
mléko 0,5 l.
cukr 1-2 lžičky
špetka soli
máslo
skořice
kakao
čokoláda
ovoce



POSTUP:

Do hrnku nalijeme 0,5 l. mléka. Přidáme 3-4 lžíce krupičky, 1-2 lžíce cukru a špetka soli. Dobře promícháme a přivedeme k varu. Za stálého míchání vaříme asi 2 min. Přidáme máslo. Podle chuti přidáme kakao, skořice, čokoládu ovoce a cukr.



připravila
Linda
Axlerová

BANÁNOVÉ LÍVANEČKY

budeme potřebovat: vodu, vejčka, mouku,
olej, nakrájené banány

poměr: na jeden banán jedna polévková lžíce mouky, vody a oleje
na tři banány jedno vejčko

postup: do mísky dáme banány a rozdělíme vydlítkou
(mícháme i rozmixovat, ale drátí je lepší) přidáme
mouku, vodu, olej, vejčka a pořádně zamícháme,
roztříváme plotnu na šest stupňů a na pánvi
dáme trochu oleje, když je pánva rozehřátá naběračkou
na ni dáme trochu těsta aby jeho výška byla shruba
přibližně 1 cm, když je lívance na vrchní straně malý
obrátek ho a přibližně kontrolyjeme respod
aby měl jen lehoučnou hnědou barvu, lívance můžeme
servírovat s marmeládou, jahodovým sirupem nebo
čímkoli co chceme



Připravila:
Růža M. Albrchtová

Bramboráky

Ingredience:

1 kg brambor

3 vejce

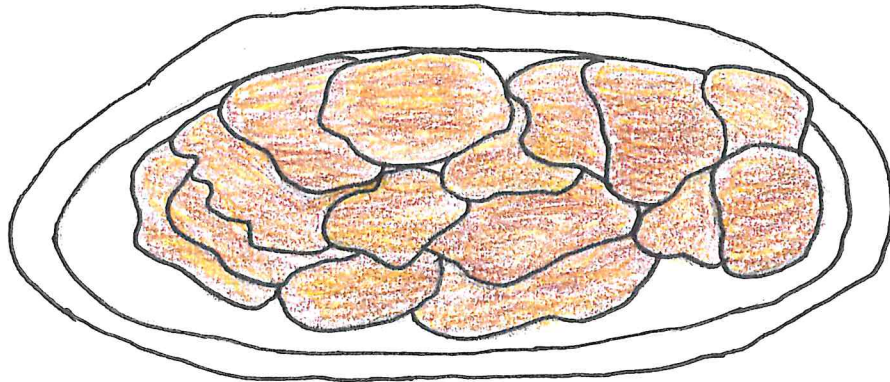
sůl, majoránka, česnek

polovina hrnku hrubé mouky

slunečnicový olej

Postup:

Syrové brambory oloupeme a omyjeme. Vě velké míse je nastrouháme na jemno. Přbytkovou šťávu slijeme. Osolíme a přidáme hrst majoránky. Vmícháme 3 vejce. Zahustíme moukou. Na závěr prolisujeme 2-3 stroužky česneku. Na pánvi rozpálíme olej. K těstu nabíráme placky a smažíme na obou stranách dohněda.



připravil: Filip Adam

BANÁNOVÉ LÍVANCE

SUROVINY

6 banánů (hodně zralých)

2 vejce

150 ml. mléka

špetka soli

8 lžic pohankové mouky

řepkový olej

čerstvé ovoce na ozdobení (maliny, jahody, borůvky)

POSTUP

V míse rozmixujeme banány a poté přidáme vejce, sůl, mléko. Zamícháme a přisypáváme mouku. Na pánvi rozehřejeme pár kapek oleje a tvoříme na pánvi malé lívance (lívance smažíme z obou stran). Na talíři lívance ozdobíme dle vlastní chuti a popřejeme

DOBROU CHUŤ!



PŘIPRAVILA:
NAĎA ŠIRNADOVÁ

Paláčky

suroviny

0,5 l mléka

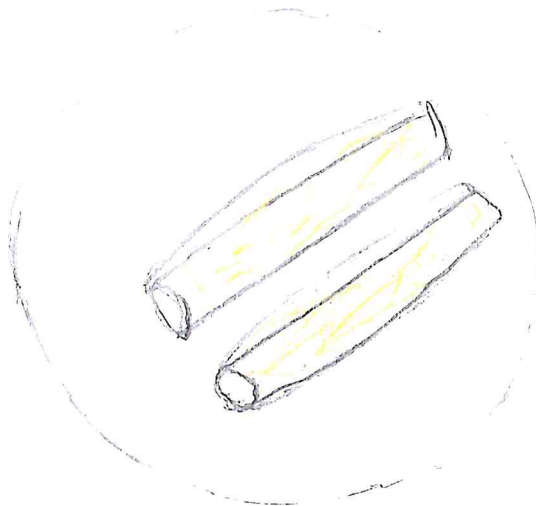
3 vejce

250 g polohrubé mouky

špetku soli

POSTUP

Všechno dáme do mísy a poté na nejvyšším stupni
mícháním, sbavíme hrudek a nerovnosti. Vezmeme pánvi
s nepřilnavým dnem a vylijeme do ní čajovou lžičku
oleje, potom olej rozetřeme po celé pánvi a poté ji rozpálíme
nejvyšším stupni. Na pánvi máme tenkou vrstvu těsta.
Počkáme až horní strana palačinky již není tekutá a
obrátime ji na druhou stranu a dopечeme. Po každé větší
palačince přilejeme lžičku oleje.



Připravil:
Oskar Spurný

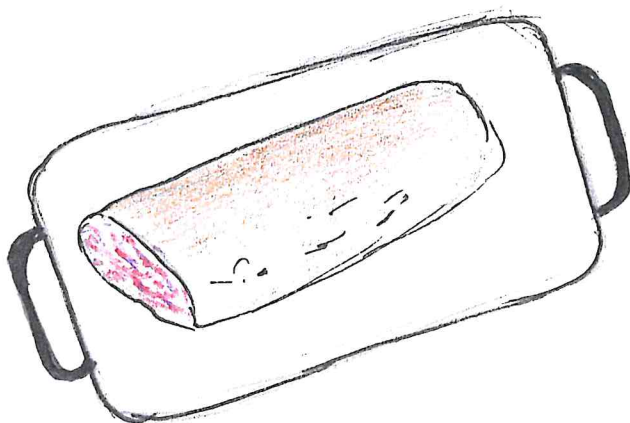
JABLEČNÝ ZÁVIN

INGREDIENCE:

1 vejce
1 listové těsto balené
cukr krystal
rozinky
ořechy
skořice
strouhanka
4 ks jablek

POSTUP:

Těsto rozválíme a posypeme vrstvičkou strouhanky, aby nevylékla jablečná šťáva. Jableka oloupeme a nastrojíme. Potom je smícháme s rozinkami a ořechy. Jablečnou směs rozložíme na těsto. Posypeme skořicí a cukrem. Těsto svineme a tím vytvoříme šnůčku. Potřeme ho vejcem a pečeme 20 minut v troubě rozehřáté asi na 180°C - 200°C. Po upečení necháme vychladnout a s chutí se do něj pustíme.



připravil:
David Rakouš

MÍCHANÁ VAJÍČKA

Suroviny: - 3 vajíčka
- máslo
- šunku
- 1 cibuli
- pažitku

Postup:

Vajíčka rozklepneme do misky a samícháme. Na rozpálenou pánvičku dáme máslo, aby se rozpustilo, pak tam dáme cibulku, kterou jsme si nakrájeli na kostičky. Až bude cibulka osmažena, dáme šunku kterou jsme si nakrájeli jako cibulku. Dáme tam vajíčka a samícháme. Až nakonec, když máme hotovo, posypeme vajíčka pažitkou a trochu osolíme. Hotovo!



Gábi Pfeiferova

ŠPAGETY s RAJSKOU OMAČKOU

suroviny

1x balík špaget
1x cibule
1x rajčatové pyré
4 stroužky česneku
2 lžíce hladké mouky
strouhaný parmazán
olej
oregano
sůl
bílinový cukr

postup:

Oloupeme cibuli, nakrájíme ji na kostičky a dáme ji na rozehřátý olej. Posypeme hladkou moukou, zamícháme a poté přidáme rajčatové pyré. Za stálého míchání chvíli povaříme a následně ochutíme - solí, přidáme bílinový cukr a oregano. Na závěr přidáme česnek, který jsme předtím nakrájeli na drobné kousky. Necháme chvíli vařit špagety do horké vody, přidáme lžíci oleje. Váříme dle návodu na obalu, obvykle 5-8 minut. Když jsou špagety hotové, podáváme je s rajskou omáčkou a nasetrouhaným parmazánem.

Připravil: Robert
Pánek



Krupicová kaše

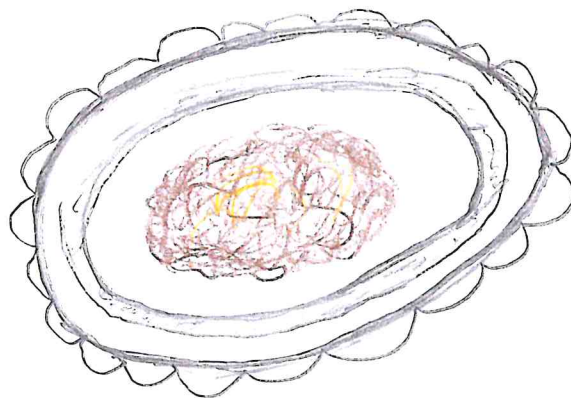
SUROVINY

1 hrnek mléka
2 plně lžičky krupičky
maslo
špetka soli
kakao
orechy nebo skořice
moučkový cukr

POSTUP

Hrnek mléka nalijeme do nádoby, osolíme a zahříváme. Přidáme lžiči másla a pomalu přisypeme 2 vichové lžičce krupičky. Stále mícháme, aby se nehořeli hrudky.

Mírným varem ještě 2 minuty provaříme. Když je kaše moc hustá, přidáváme postupně mléko. Nalijeme do talíře a naverch plátek másla a ochutíme podle chuti skořicí.



připravil:

Šif. Kuchař Tonda

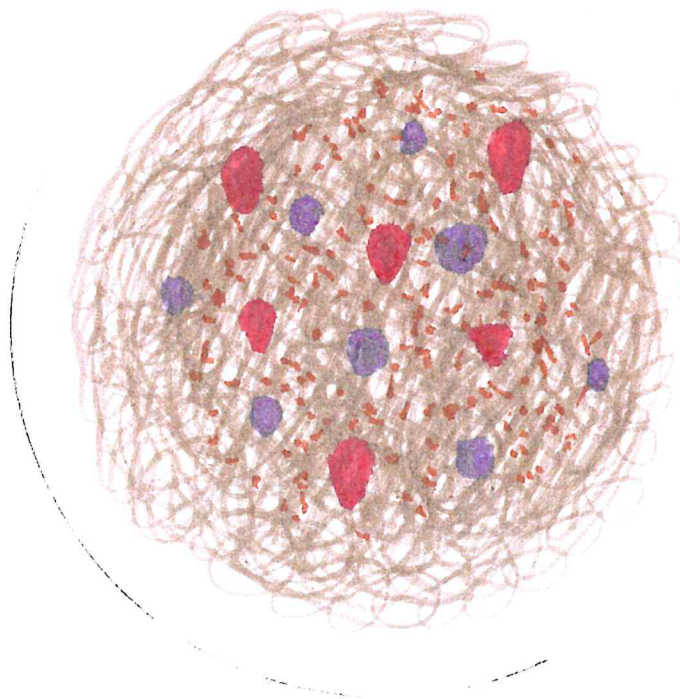
Ovesná kaše

Ingredience:

1 hrnek mléka
1,5 hrnek ovesných vloček
0,5 lžičce cukru
ovoce, skořice, kokos

Postup:

Do hrnce nalijeme jeden hrnek mléka. Když se začne vařit, přisypeme jeden a půl hrnku ovesných vloček. Mícháme, dokud nevaří kaše. Poté přisypeme půl lžičce cukru. Kaši přelijeme do misky. Ozdobíme např. ovocem, kokosem nebo skořicí.



připravila: Klára Oplištilová

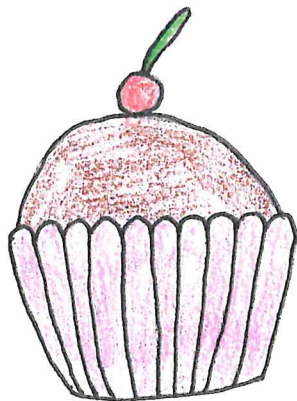
Mufínky s kousky jablek (dávkou na 24 mufínků)

Ingredience:

- 25 dkg hladké mouky
- 20 dkg cukru
- 2 lžičky prádopeče
- 2 lžičky skořice
- 15 dkg mrkve (nejednodušeji nastrouhané)
- 20 dkg jablek (0,5 x 0,5 cm)
- 10 dkg ořechů (nasekaných)
- 3 žloutky
- 3 bílky = sníh
- 2 dcl oleje
- 1 lžička vanilkového cukru
- 2 lžíce rumu

Postup:

Vše smícháme. Pečeme v předehřáté troubě při 180°C
cca 20-25 min.



připravila: Viktorie Maršiková

AVOKÁDOVÝ SALÁT

SUROVINY:

4 vejíčka uvařená natvrdo 1 zralá avokádo
3 lžíce majonézy 200 g kysané smetany
šťáva z 1/2 citronu 1 kus čerstvé bazalky
mořská sůl mleté černé koření
200 g mraženého hrášku 1 sedláckí housličky

POSTUP:

Uvařená vejce očistíme a nakrájíme na menší kousky. Avokádo rozdělíme na poloviny a opatrně odstraníme pecky. Pomocí lžice vydlabeme dužinu, kterou nakrájíme na menší kousky. Ve větší misce smícháme majonézu, kysanou smetanu, citronovou šťávu, nadrobno nasekanou bazalku, špetku soli a koření. Ke směsi přidáme nakrájená vejce, avokádo a rozmražený hrášek. Salát lehce promícháme.

SERVÍROVÁNÍ:

Avokádový salát podáváme v misce ozdobený bazalkou a se sedláckými houskami.



PŘIPRAVILA:

VALÉRIE LAPUTKA

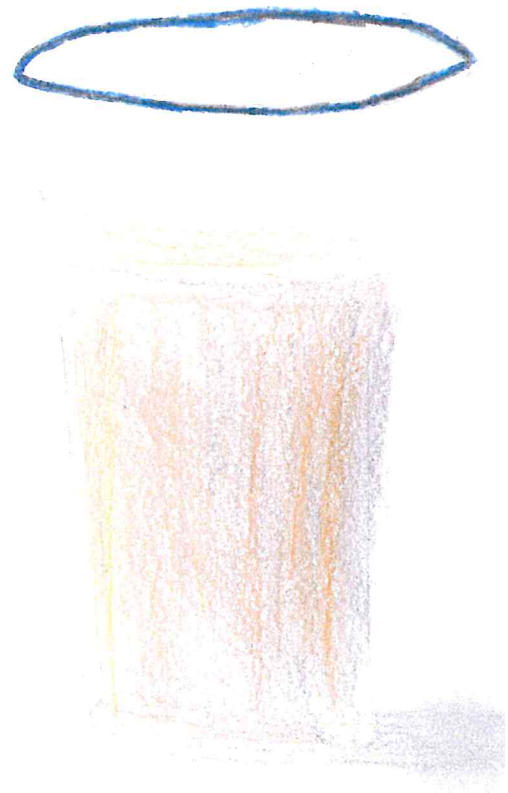
SMOOTHIE

CO POTŘEBUJEME:

1 jablko
1 kiwi
1 banán
mléko
voda
cukr
led

POSTUP:

Nejdříve omyjeme a očistíme ovoce.
Vše dáme do
mixéru. Přidáme
trochu mléka a
zbytek doplní-
me vodou. Zavdře-
me a kontrolu-
jeme zavdření.
Zmixujeme a po-
dle chuti osladíme.
Když je smoothie studené
podáváme. Jestliže je
teplé přidáme led.



Dobrou chuť!
Přeje výtvarnice:
Karolína Krugová

Míchaná vajíčka

Budeme potřebovat: dva plátky šunky
dvě vajíčka
máslo
jakékoliv pečivo
sůl, pepř

Nejdříve nakrájíme šunku na malé čtverečky.
Vynoláme si nálev, a ukrojíme kousek másla.
A počkáme, až se nám máslo roztáhne. Mezitím
rozklepneme vajíčko do hrnku. Až se máslo
roztáhne, dáme na nálev šunku. Počkáme,
až se šunka trochu opeče a potom přidáme
vajíčka a budeme míchat vařečkou, až se va-
jíčka dočechají. Podáváme s pečivem, osolíme,
opepříme podle chuti.

Připravil: Maximilián Horčá



RYCHLÁ JEMNÁ BÁBOVKA

suroviny: 180 g cukru

4 vejce

vanilkový cukr

280 g hladké mouky

1/4 smetany ke šlehání

másto na vymazání

hrubá mouka na vysypání formy

2 lžičky rozinek



postup: do snítku a bílku nasypane
vanilkový a práškový cukr a
šleháme do té doby, až je sníh
hustší a cukr se rozpustí. Poté
lehce vmícháme šlehanou
smetanu, prosátou mouku a přelísání,
správně a okapané rozinky.
Těsto nalijeme do bábovkové formy,
která je vymazaná tukem a vysypaná
moukou. Dvořek uhladíme a upěcháme
v mírně vyhřáté troubě. Pečeme v
teplotě 180 stupňů 40 min. Poté
si můžeme bábovku osdolit a je
hotová.

Připravila:

Rebeka Jurníčková

Lasagne ala Bolognese

Ingredience

- 1 mrkev
- 1 šápek šápkatého celeru
- 1 malá cibule
- olivový olej
- 1/2 kg libového vepřového masa
- 1/2 kg hovězího zadního
- 200 ml červeného vína
- směs bylinek - oregano, bazalka, plocholistá petržel, rozmarýn
- mletý pepř
- sůl
- 800 g druzhých rajčat
- 250 g suchých lasagní
- 200 g parmigiano oregano

Postup

Zeleninu nakrájíme na malé kocky, osmažíme na oleji, přidáme mleté maso, dobře promícháme a orestujeme, podlijeme červeným vínem, necháme uvřít. Směs ochutíme sekanými bylinkami, pepřem a solí, zalijeme druzhými rajčaty a necháme na mírném ohni dusit zhruba hodinu. Připravená směs můžeme dostatek skladovat, aby ji mohly lasagne při pečení absorbovat. Podno napěcháváme tak, že dle části masové směsi, pak vstřev suchých lasagní, maso, vstřev namočeného parmigianu, lasagne, maso, parmigian a ještě jednou opakuje. Sakamíme vstřevu parmigianu. Děkujeme (Hodně radosti a dobrou chuť. Děkuji, 15. 11. 2017).

Bramboráky

SUROVINY:

800 g brambor
sůl
4 stroužky česneku
200 g hladké mouky
1 vejce
roslinný olej
4 lžíce mléka
2 lžičky majoránky
mletý pepř

POSTUP:

Čistší a oloupané brambory nastrojíme a slijeme přebytečnou rodu. Přidáme ohřáté mléko a přidáme hladkou mouku, vejce a prolisovaný česnek. Dochutíme pepřem, solí a majoránkou. Podle potřeby přidáme mouku a mléko. Šikladně zamícháme. Na pánvičce ohřejeme olej, rozetřeme těsto a do zlatova osmažíme a servujeme.



PŘIPRAVIL:

MICHAL HOLÍK

Kurčecí Sandwich

Co potřebujeme: - gouda
- pečené kuře
- rozstavený chléb
- ketchup

Postup: Vězmeme kus kuřete, nakrájíme ho na menší kousky a na chléba dáme ketchup. Potom rozprostříme kousky kuřete na chléb a dáme na chléb ještě goudu. Dáme to do mikrovlnky na 35 sekund.
Dobrou chuť!



přijmul:
William
Griffis