



DRUŽINOVÁ KUCHARKA

2015 / 2016



DRUŽINOVÁ KUCHARKA

Děvčata a chlapci,

končí naše desetiměsíční spolupráce. Poznali jste řadu nových kuchařských nástrojů a přístrojů, seznámili se se spoustou nových receptů a rozšířili si své obzory o kulinářském umění ve cvičné kuchyňce naší školy. Naučili jste se nejen uvařit si dobrůtky, ale i po sobě uklidit, umýt nádobí a použité kuchyňské náčiní.

Zdravý životní styl není jen o zdravém stravování, ale především o pohodě a příjemně stráveném času s kamarády.

Všechny poznatky vám budou ku prospěchu, protože s potravinami a kuchařským náčiním se budete setkávat po celý život.

Doufám, že si při vaření z této „DRUŽINOVÉ KUCHARKY“ užijete spoustu zábavy a strávíte mnoho příjemných chvil.

Všem nadšeným kuchařům a kuchařkám přeji krásné prázdniny!

Vaše Ratajová Kamila, Bc.

OVOČNÝ

SALÁT

ingredience

Mandarinky

jablka

jahody

banány

kiwi

kyzovcové víno

skořice

mleté ořechy

šlehačka



POSTUP

Nejdříve ovoce opláchneme potom nakrájíme ovoce na kostičky. Dáme do větší mísi a zamícháme. Pak dáme do misky a potom si je ozdobíme buď skořicí, šlehačkou nebo mletými ořechy. Dobrou chuť.



OKURKOVÝ SALÁT

Ingredience:

okurka

sůl

pepř

cukr

ocet



Postup:

Nejprve okurku oškrábeme škrabkou na brambory, opláchneme pod studenou vodou a nastrouháme na hrubém stroužku do větší mísy. Přilijeme trochu studené vody a dochutíme solí, pepřem, cukrem a octem. Nakonec zamícháme a podáváme v salátových miskách.

Přeji dobrou chuť!

OKURKOVÝ SALÁT SE ZAKYSANOU SMETANOU

Ingredience:

okurka

zakysaná smetana

sůl

pepř

cukr



Postup:

Nejprve okurku oškrábeme škrabkou na brambory, opláchneme pod studenou vodou a nastroháme na hrubém stroužku do větší mísy. Přidáme zakysanou smetanu a dochutíme solí, pepřem a cukrem. Zamícháme a podáváme v salátových miskách.

Přeji dobrou chuť!

RAJČATOVÝ SALÁT

Ingredience:

rajčata

cibule

sůl

pepř

cukr

ocet

olivový olej



Postup:

Nejprve rajčata umyjeme pod tekoucí studenou vodou, poté nakrájíme na prkénku na kostky a vsypeme do větší mísy. Oloupeme cibuli a nakrájíme stejným způsobem jako rajčata. Přilijeme trochu studené vody a dochutíme solí, pepřem, cukrem a octem. Můžeme přidat trochu olivového oleje. Zamícháme a servírujeme v salátových miskách.

Přeji dobrou chuť!

ŠOPSKÝ SALÁT

Ingredience:

okurka

rajčata

paprika

cibule

sůl

pepř

cukr

ocet

olivový olej

Balkánský sýr



Postup:

Nejprve rozkrojíme a vyčistíme papriku (zbavíme semínek), poté oloupeme cibuli a opláchneme pod studenou vodou zároveň s okurkou, rajčaty a cibulí a na prkénku nakrájíme na kostky. Vsypane do větší mísy, přilijeme trochu vody a dochutíme solí, pepřem, cukrem a octem. Přidáme trochu olivového oleje a zamícháme. Na závěr nastrouháme Balkánský sýr na hrubém struhadle a nasypeme na připravený salát. Servírujeme v salátových miskách.

Přeji dobrou chuť!

BROKOLICOVÝ SALÁT

Ingredience:

150 g šunky

1 plechovka kukuřice (menší)

1 jablko

1 majonéza

1 sladká paprika (zelená, žlutá, červená)

1 brokolice

1 cibule červená

1 zarovnaná lžíce cukru krystal

Postup:

Brokolici uvaříme ve slané vodě, necháme vychladnout a potom rozebereme na malé růžičky. Do salátu ji přidáváme jako poslední. Šunku, jablko a papriku nakrájíme na drobné pásy, cibuli na kostičky. Přidáme kukuřici, majonézu, cukr a zamícháme. Okořeníme podle chuti solí a pepřem.

Přeji dobrou chuť!

CELEROVÝ SALÁT

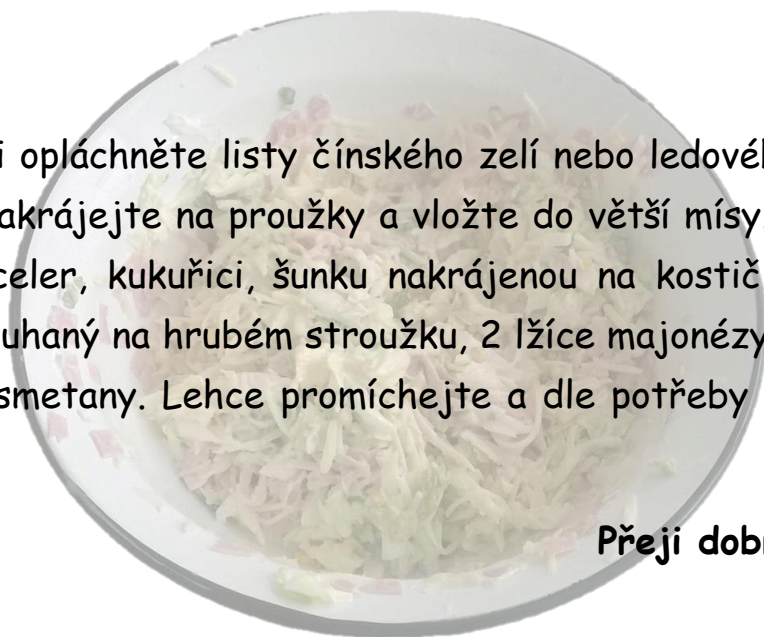
Ingredience:

čínské zelí nebo ledový salát
celer ve sladkokyselém nálevu
malá plechovka kukuřice
10 dkg šunky
10 dkg tvrdého sýru
2 lžíce majonézy
2 lžíce zakysané smetany
sůl



Postup:

Nejprve si opláchněte listy čínského zelí nebo ledového salátu. Poté jej nakrájejte na proužky a vložte do větší mísy. Přidejte naložený celer, kukuřici, šunku nakrájenou na kostičky, tvrdý sýr nastrouhaný na hrubém stroužku, 2 lžíce majonézy a 2 lžíce zakysané smetany. Lehce promíchejte a dle potřeby dochuťte solí.



Přeji dobrou chuť!

VAJÍČKOVÁ

ingredience
vajíčka 5ks
jedna malá cibule
kousek másla
sýr (měkký)

1 lžička hořčice plnotučné
POSTUP

Nejprve vajíčka uváříme na tvrdo oloupeme a pak je umijeme. Poté vložíme do mísy spolu se sýrem hořčicí solí a pepřem. Rozmačkáme vidličkou a když se směs spojí přidáme na jemno nakrájenou cibulku. Mažeme na čerstvý chléb. Dobrou chuť.

POMAZÁNKA

zelenina

majonéza

okurka

paprika

sůl

pepř



ČESNEKOVÉ POMAZÁNKY

Ingredience: Česneková pomazánka č. 1

mrkev

česnek

pomazánkové máslo

Postup:

Očištěnou a umytou mrkev nastrouháme na jemném stroužku. Vložíme do mísy a přidáme pomazánkové máslo a prolisovaný česnek. Všechny ingredience smícháme. Nakonec namažeme na připravený rohlík, který jsme předem nakrájeli na kolečka.

Přeji dobrou chuť!

Ingredience: Česneková pomazánka č. 2

tatarka

tvrdý sýr

česnek

Postup:

Všechny výše uvedené ingredience smícháme v misce. Nakonec namažeme na připravený rohlík, který jsme předem nakrájeli na kolečka.

Přeji dobrou chuť!

Ingredience: **Česneková pomazánka č. 3**

1 kg mrkve

1 hlavička česneku

20 dkg šunky (na kostičky)

troška olivového oleje

sůl a pepř (dle chuti)

trocha tatarky

Postup:

Nejprve mrkev očistíme a nastrouháme na jemném stroužku. Poté oloupeme česnek na jednotlivé stroužky. Vložíme do mísy a přidáme ostatní ingredience. Důkladně promícháme a mažeme na připravený rohlík, který jsme předem nakrájeli na kolečka. **Přeji dobrou chuť!**



VAJEČNÁ OMELETA DLE VLASTNÍ CHUTI

Ingredience:

vajíčka (množství podle velikosti hladu 😊)

špetka soli

pepř

tvrdý sýr

dušená šunka

jarní cibulka

žampiony

paprika

olej

kečup



Postup:

Do připravené misky rozklepneme vejce a dle chuti přidáme výše uvedené ingredience. Na závěr dochutíme solí a pepřem a pečlivě vidličkou našleháme. Poté rozehřejeme teflonovou pánev s kapkou oleje a obsah misky osmažíme na připravené pánvi. Vaječnou omeletu můžete ozdobit kečupem. Jako přílohu doporučuji čerstvý chléb.

Přeji dobrou chuť!

SMAŽENÁ RÝŽE

Ingredience:

400 g studené vařené rýže

2 stroužky česneku

3 vejce

1 hrnek na kostičky nakrájené červené papriky

1 hrnek na kostičky nakrájené zelené papriky

2 lžíce hrášku

2 lžíce kukuřice

1 hrnek nakrájené brokolice

4 lžíce sójové omáčky

2 lžíce rostlinného oleje

sůl

Postup:

V rozpálené hluboké pánvi opečte na oleji rozmačkané stroužky česneku a za stálého míchání přidejte rozšlehaná vejce. Jakmile vejce začnou tuhnout, přisypejte rýži, kterou také za stálého míchání opékejte - až budou zrníčka na pánvi poskakovat. Přidejte zeleninu a omáčku a další 2 minuty opékejte. Dochut'te solí dle chuti. Podávejte jako přílohu nebo hlavní chod.

Přeji dobrou chuť!

FRANCOUZSKÝ TOUST S OVOCEM

Ingredience:

toustový chléb

mléko

vejce

vanilkový cukr

skořice

špetka soli

kousek másla

moučkový cukr

plátky sezonního ovoce



Postup:

V misce rozmíchejte mléko, vejce, vanilkový cukr, skořici a špetku soli. Plátek toustového chleba na chvíli ponořte do připravené směsi. Nejprve na polovinu výkonu rozehřejte teflonovou pánev, poté přidejte máslo a do zlatova na něm toust opečte. Hotový toust poprašte moučkovým cukrem a navrstvěte na něj plátky sezonního ovoce.

Přeji dobrou chuť!

VELIKONOČNÍ NÁDIVKA

Ingredience:

3 rohlíky

3 dcl mléka

3 vejce

10 dkg uzeniny

jarní cibulka (zelené bylinky, pažitka, špenát, ...)

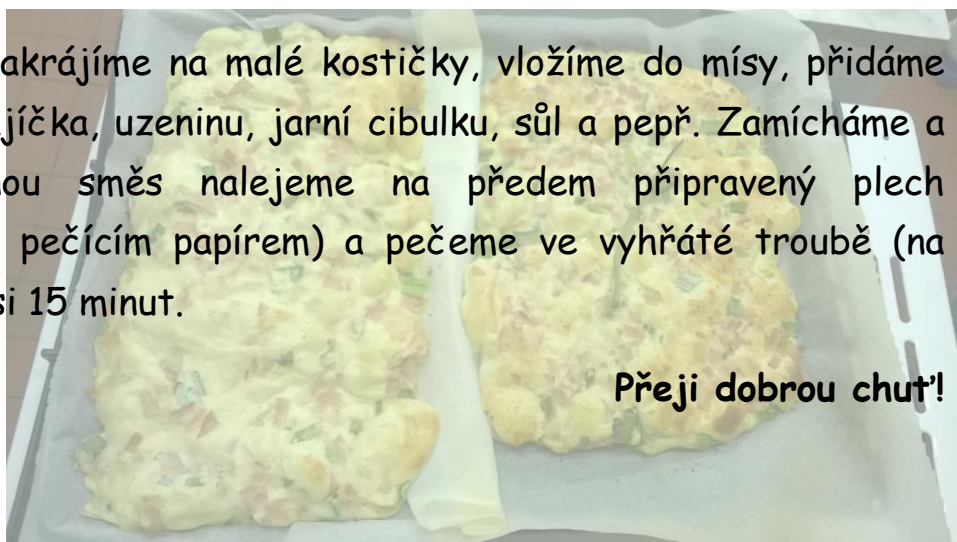
sůl

pepř



Postup:

Rohlíky nakrájíme na malé kostičky, vložíme do mísy, přidáme mléko, vajíčka, uzeninu, jarní cibulku, sůl a pepř. Zamícháme a připravenou směs nalejeme na předem připravený plech (vyložený pečícím papírem) a pečeme ve vyhřáté troubě (na 200°C) asi 15 minut.



Přeji dobrou chuť!

VELIKONOČNÍ BERÁNEK

Ingredience:

- 1 hrnek hrubé mouky
- 1 hrnek hladké mouky
- 1 hrnek cukru krupice
- 1 prášek do pečiva
- $\frac{1}{2}$ hrnku oleje
- $\frac{3}{4}$ hrnku mléka
- 2 vejce
- 1 lžíce kakaa



Postup:

Ve větší míse smícháme mouky, cukr a prášek do pečiva. Poté přidáme olej, mléko a vejce. 2/3 těsta nalejeme do předem připravené formy beránka (forma je vymazaná tukem a vysypaná moukou - obě části!). Do zbylé 1/3 těsta vmícháme kakao a přilijeme do formy. Přiklopíme víko a vložíme do vyhřáté trouby (200°C). Pečeme cca 1 hodinu. Po vychladnutí vyklopíme, posypeme moučkovým cukrem, případně upečeného beránka ozdobíme pentlí kolem krku, aby nám hezky zdobil velikonoční stůl.

Přeji dobrou chuť!

MUFFIN

Ingrediencie: recept na cca 12 ks

150 g hladké mouky

125 g cukru

150 g rozpuštěného a zchladlého másla

3 kávové lžičky kypřicího prášku

4 vejce

1 balíček vanilkového pudinku

1 balíček vanilinového cukru

1 vrchovatá polévková lžíce kakaa

1 - 2 polévkové lžíce mléka



Postup:

Ve větší míse promíchejte mouku, kypřicí prášek a vanilkový pudink. Poté smíchejte s cukrem, vanilinovým cukrem a nakonec přidejte vejce a máslo. První polovinou těsta naplňte připravené papírové košíčky (zhruba do půlky košíčku) a do druhé poloviny přidejte kakao a mléko. Po důkladném promíchání doplňte košíček tmavým těstem. Pečte ve vyhřáté troubě na 180°C asi 25 minut.

Přeji dobrou chuť!

JAHODOVÝ DORT

Ingredience: (pro 2 mini dorty)

piškoty

1 zakysaná smetana

1 jogurt

konzervované jahody

moučkový cukr

šlehačka

granko



Postup:

Nejprve si připravíme směs ze zakysané smetany, jogurtu a moučkového cukru. Vše důkladně promícháme. Do větší pudinkové nebo kompotové misky si vložíme potravinovou fólii a začneme vrstvit. Nejdřív piškoty, které polejeme šťávou z kompotovaných jahod, na ně připravenou směs a nakonec jahody. Stejný postup opakujeme podle velikosti misky alespoň ještě jednou. Poté necháme v lednici vychladnout cca 2 hodiny. Před servírováním obsah misky vyklopíme na dezertní talířek, ozdobíme šlehačkou a posypeme grankem.

Přeji dobrou chuť!

HAVAJSKÝ PUDINK

Ingrediencie: (recept na 4 porce)

piškoty

čokoládový pudink

cukr

konzervovaný ananas

skořice



Postup:

Nejprve si připravíme 4 pudinkové nebo kompotové misky. Do nich vložíme pár piškotů, na ně kousky ananasu, posypeme skořicí a nakonec zalijeme šťávou z konzervy. Poté odměříme $\frac{1}{2}$ litru mléka. V hrníčku rozmícháme pudinkový prášek. Do hrnce nalejeme zbytek mléka a ohřejeme. Jakmile je mléko horké, přiléváme obsah hrníčku a za stálého míchání vaříme asi 2 minuty. Po odstavení z rozehráté plotny přidáme do pudinku asi 3 lžíce cukru a nalejeme do připravených misek. Necháme vychladnout a můžeme ozdobit šlehačkou a kouskem ananasu.

Přeji dobrou chuť!

MÜSLI SUŠENKY

Ingredience:

3 zralé banány

2 velké lžíce mléka

3 velké lžíce medu

2 malé lžičky skořice

180 g jemných ovesných vloček



Postup:

Vidličkou rozmačkejte banány na jemnou kaši. Smíchejte je s mlékem, medem a skořicí. Nakonec do směsi postupně vmíchejte vločky, aby vznikla hustá hmota. Nechte ji zhruba 10 minut odstát. Plech vyložte pečícím papírem a tvarujte sušenky (placičky). Pečte v troubě při 200°C asi 20 minut do zezlátnutí.

Přeji dobrou chuť!

AMERICKÉ ČOKOLÁDOVÉ COOKIES

Ingredience:

500 g polohrubé mouky

$\frac{1}{2}$ balíčku kypřicího prášku do pečiva

250 g cukru krupice

250 g tuk na pečení (Hera)

2 vejce

40 g vlašských ořechů

350 g čokolády na vaření

špetka soli

Postup:

Nejprve tuk utřeme s cukrem a vejci do pěny. Přidáme mouku s kypřicím práškem a špetkou soli. Čokoládu a ořechy posekáme na menší kousky a přidáme je do těsta. Z těsta vytváříme kuličky a pokládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Při pečení se kuličky roztečou do krásného tvaru sušenek. Americké čokoládové cookies pečeme v předem vyhřáté troubě asi na 200°C zhruba 20 minut.



Přeji dobrou chuť!

JABLEČNÉ ŠÁTEČKY

Ingredience:

1 balení chlazeného listového těsta

2 jablka

vanilkový cukr

vlašské ořechy

strouhanka

skořice

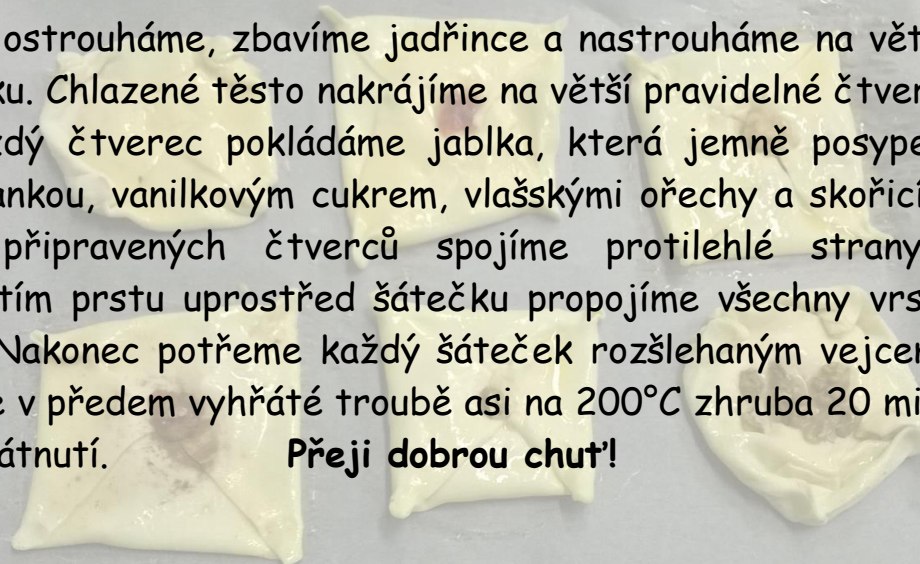
1 vajíčko



Postup:

Jablka ostrouháme, zbavíme jadřince a nastrouháme na větším stroužku. Chlazené těsto nakrájíme na větší pravidelné čtverce. Na každý čtverec pokládáme jablka, která jemně posypeme strouhankou, vanilkovým cukrem, vlašskými ořechy a skořicí. U takto připravených čtverců spojíme protilehlé strany a stisknutím prstu uprostřed šátečku propojíme všechny vrstvy těsta. Nakonec potřeme každý šáteček rozšlehaným vejcem a pečeme v předem vyhřáté troubě asi na 200°C zhruba 20 minut do zezlátnutí.

Přeji dobrou chuť!



BUCHTA Z MARGOT TYČINKY

Ingredience:

- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- $\frac{3}{4}$ hrnku cukru krystal
- 1 čokoláda Margot
- $\frac{1}{2}$ hrnku mléka
- 1 smetana ke šlehání
- 3 vejce
- 1 cukrářská poleva (mléčná)



Postup:

Nejprve si nastroháme na struhadle čokoládu. Poté ve větší míse smícháme mouku, prášek do pečiva, cukr a promícháme vařečkou. Následně přidáme vejce, mléko, smetanu a vše opět zamícháme. Připravené těsto nalejeme na předem připravený plech (vyložený pečícím papírem) a pečeme cca 45 min ve vyhřáté troubě (200°C). Po vychladnutí rozpustíme (ve vodní lázni) čokoládovou polevu a upečenou buchtu rovnoměrně potřeme. Po ztuhnutí krájíme na pravidelné čtverce.

Přeji dobrou chuť!

VÝBORNÁ OVOCNÁ HRNKOVÁ BUCHTA

Ingredience:

1 hrnek hrubé mouky

1 hrnek hladké mouky

1 hrnek cukru krupice

1 prášek do pečiva

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

$\frac{3}{4}$ hrnku mléka

2 vejce

ovoce



Postup:

Ve větší míse smícháme mouky, cukr a prášek do pečiva. Poté přidáme olej, mléko a vejce. Připravené těsto nalejeme na předem připravený plech (vyložený pečícím papírem) a ozdobíme ovocem. Vložíme do trouby a pečeme cca 45 min ve vyhřáté troubě (200°C). Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem a krájíme na pravidelné čtverce.

Přeji dobrou chuť!

ŠLEHAČKOVÝ MOUČNÍK

Ingrediencie:

4 celá vejce

$\frac{1}{4}$ kg cukru

$\frac{1}{4}$ kg hladké mouky

$\frac{3}{4}$ prášku do pečiva

1 vanilkový cukr

1 šlehačka

ovoce



Postup:

Ve větší míse smícháme mouku, cukr, prášek do pečiva, vanilkový cukr a dobře promícháme. Poté přidáme vejce a šlehačku. Těsto nalejeme na předem připravený plech (vyložený pečícím papírem) a ozdobíme ovocem. Vložíme do trouby a pečeme cca 45 min ve vyhřáté troubě (200°C). Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem a krájíme na pravidelné čtverce.

Přeji dobrou chuť!

BANÁNOVÁ BÁBOVKA

Ingredience:

20 dkg cukru moučka

30 dkg polohrubé mouky

1 prášek do pečiva

2 dcl mléka

1 šlehačka

3 vajíčka

2 banány

Postup:

Nejprve si oloupeme a vidličkou na talířku namačkáme uzrálé banány. Ve větší míse smícháme mouku, cukr a prášek do pečiva. Poté přidáme mléko, šlehačku, vajíčka a nakonec připravené banány. Těsto nalejeme do předem připravené formy na bábovku (forma je vymazaná tukem a vysypaná moukou). Vložíme do vyhřáté trouby (200°C). Pečeme cca 1 hodinu. Po vychladnutí vyklopíme a posypeme moučkovým cukrem.

Přeji dobrou chuť!

PERNÍKOVÁ BUCHTA S JABLKY

Ingredience:

5 vajec

300 g hrubé mouky

300 g cukr mletý

150 g másla

2 - 3 lžičky kakaa

500 g strouhaných jablek

1 prášek do perníku



Postup:

Nejprve si oškrábeme jablka, poté je opláchneme pod tekoucí vodou a nastrouháme na hrubém struhadle. Ve větší míse smícháme mouku, cukr, kakao, a prášek do perníku. Pak přidáme máslo, vejce, jablka a vše smícháme dohromady. Jakmile se nám vytvoří těsto, nalejeme je na předem připravený plech (s pečícím papírem) a pečeme 30 - 40 minut ve vyhřáté troubě na 180°C - 200°C. Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem a krájíme na kostky.

Dobrou chuť!

PERNÍKOVÁ BUCHTA S OŘECHY

Ingredience:

1 hrnek hrubé mouky

1 hrnek hladké mouky

1 hrnek cukru krupice

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

$\frac{3}{4}$ hrnku mléka

$\frac{1}{2}$ hrnku vlašských ořechů

1 prášek do perníku

2 vajíčka

Postup:

Ve větší míse smícháme obě mouky, cukr krupici, ořechy a prášek do perníku. Poté přidáme olej, vajíčka a mléko. Jakmile se nám vytvoří těsto, nalejeme jej na předem připravený plech (s pečícím papírem) a pečeme 20 - 30 minut ve vyhřáté troubě na 180°C - 200°C. Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem a krájíme na kostky.

Dobrou chuť!



**A TO NEJLEPŠÍ JSME SI NAKONEC
ZOPAKOVALI 😊**



PALAČINKY S MARMELÁDOU

Ingredience:

polohrubá mouka

vanilkový cukr

mléko

vajíčko

špetka soli

marmeláda



Postup:

Do větší mísy nasypeme mouku, vanilkový cukr, přidáme mléko, vajíčko a špetku soli. Důkladně zamícháme nebo vyšleháme metličkou. Jakmile je těsto přiměřeně husté, rozpálíme si pánvičku a smažíme z obou stran do zlatova na trošce oleji nebo máse. Po osmažení potíráme ovocnou marmeládou, stočíme do ruličky a posypeme moučkovým cukrem. Můžeme ozdobit šlehačkou a posypat grankem.

Přeji dobrou chuť!