

SKOŘICOVÁ DELIKATESKA

hovězí/vepřové maso
jablka, mrkev
skořice, smetana
sůl, pepř



Maso, jablka a mrkev pokrájíme, vložíme do pekáče, osolíme, opepříme, přidáme skořici a podlijeme smetanou. Pečeme v troubě do změknutí.

ŠVÉDSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ

4ks jablek - oloupaná bez jadřinců, nakrájená na tenké plátky
1 hrnek hladké špaldové mouky
100g rozpuštěného másla
30g řepkového oleje
3/4 hrnku cukru moučka
2 vejce rozšlehané
špetka soli, muškátový oříšek, skořice

Vajíčka rozšleháme s olejem a rozpuštěným máslem. Poté přidáme zbytek smíchaných suchých surovin a pořádně promícháme. Formu na koláč vymažeme máslem, vyskládáme na půlměsíčky nakrájenými jablky a zalijeme těstem. Pečeme na 170°C asi 40 minut.

PÓRKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

5 dkg másla
1 cibule
4 pórký
2 střední brambory
1 kostka zeleninového bujonu
1 smetana
sůl, pepř, muškátový oříšek, bobkový list



Na másle zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájený pórek a brambory, orestujeme, zalejeme vodou, přidáme bujon,

koření a vaříme doměkka, poté polévku rozmixujeme, přilejeme smetanu a zahustíme zasmažkou.

MRKVOVÁ ROLÁDA

KORPUS

4 vejce
100 g třtinového cukru
1 bal. vanilkový cukr
140 g mrkve
1 lžice oleje
120 g hladké mouky
1 lžička mleté skořice
100 g ořechů (1/2 do těsta, 1/2 na obalení)
1 lžička prášku do pečiva, špetka soli



KRÉM

smetana, ztužovač smetany, 2x pomazánkové máslo, třtinový skořicový cukr, citrón. kůra

V míse ušleháme celá vejce s cukry, přidáme olej a poté už jen vařečkou vmícháme nastrouhanou mrkev, ořechy a směs mouky, skořice, prášku do pečiva a špetky soli. Pečeme 10 minut na 180 stupňů. Potřeme krémem, stočíme do rolády.

STERILOVANÝ OKURKOVÝ SALÁT

3 kg okurek,
30 dkg mrkve, 30 dkg cibule
30 dkg cukru, 1,5 dcl octa
1,5 lžice soli, 1 lžička pepře, 1 dcl oleje

Okurky nastrouháme nahrubo, mrkev nastrouháme najemno, cibuli nakrájíme na kostičky, zamícháme s ostatními ingrediencemi, plníme do sklenic a zavařujeme při 85°C 20 min.



RECEPTY Z OVOCE A ZELENINY

KOMUNITNÍ ŠKOLA PŘEDÍN

RECEPTY:

- ŠPENÁTOVÉ MUFFINY
- PEČENÝ ČAJ
- VRSTVENÝ SALÁT S CELEREM A ANANASEM
- OVOCNÁ KŮŽE
- KEDLUBNOVÝ SALÁT S COTTAGE
- CELEROVÁ POMAZÁNKA
- MRKVOVÁ POMAZÁNKA
- SKOŘICOVÁ DELIKATESKA
- ŠVÉDSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ
- PÓRKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA
- MRKVOVÁ ROLÁDA
- STERILOVANÝ OKURKOVÝ SALÁT

ŠPENÁTOVÉ MUFFINY

350 g čerstvých špenátových listů
50 ml oleje
50-100 ml mléka (dle potřeby)
120 g cukru
1-2 lžičky vanilkového cukru
3 vejce
270 g hladké mouky
2 vrchovaté lžičky
prášku do pečiva

Špenát rozmixujeme společně s olejem, přidejte k němu i mléko, nejdříve 50 ml a pokud bude třeba, ještě na konci můžete přidat trochu do těsta. Vajíčka s cukrem vyšlehejte do pěny, ta by měla být pevná a nadýchaná jako na piškot. K vajíčkům pomalu přilévajte špenát, promíchejte. Nakonec stěrkou jemně vmíchejte mouku smíchanou s kypřícím práškem.



PEČENÝ ČAJ

4x 0,5 kg ovoce, 1 kg cukru, 1 lžička skořice, 2 hřebíčky, 125 ml rumu.
Pečeme v troubě 10 minut na 175 °C, pak cukr a pečeme do rozpuštění. Mícháme.



VRSTVENÝ SALÁT S CELEREM A

ANANASEM

1 sklenička sterilovaného celeru
1 plechovka kukuřice
1 plechovka ananasu
1 ks pórek
200 g šunky
200 g tvrdého sýra
100 ml majonézy
2 ks vařená vejce
natvrdo
dle chuti sůl, pepř

Na dno mísy rozložíme celer bez šťávy. Pokračujeme kukuřicí, pórkem, nadrobno pokrájeným ananase a poté následuje šunka. Poté pokapeme majonézou, kterou posolíme a popepříme. Následují na kolečka nakrájená vejce a nakonec strouhaný tvrdý sýr. Takto připravený salát zakryjeme fólií a dáme přes noc uležet do chladničky. Před podáváním promícháme.



OVOCNÁ KŮŽE

Jakékoliv ovoce, cca dva hrnky, osladit šťávou, kapka citronu, rozmixovat a usušit v troubě.



KEDLUBNOVÝ SALÁT S COTTAGE

1 kedlubna
jarní cibulka
100 g šunky
pažitka
1 ks cottage
majonéza nebo tatarka 1 lžička
sůl, pepř



CELEROVÁ POMAZÁNKA

1 celer
1 červená cibule
1 citrón
200 g majonézy - dle potřeby
sůl, mletý pepř

Syrový celer nastrouháme - 1/2 na jemno a 1/2 na hrubo, po strouhání pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědl. Přidáme jemně pokrájenou cibuli, majonézu a dle chuti sůl a pepř. Necháme v lednici uležet.

MRKVOVÁ POMAZÁNKA

Balení taveného sýru, majolka, česnek, velká mrkev.