

Špeciálna základná škola, Spišský Štiavnik



Fotokniha receptov
Varenie a pečenie s láskou
2017/2018



Zodpovedná za projekt: Mgr. Eva Bobovská
Manager projektu: Mgr. Ingrid Ondrušová

Obsah

| | |
|---|----|
| 1 Bryndzová nátierka..... | 2 |
| 2 Tuniaková nátierka | 5 |
| 3 Krémová brokolicová polievka | 7 |
| 4 Rizoto s kuracím mäsom | 10 |
| 5 Cestovinový šalát s kuracím mäsom | 13 |
| 6 Cviklový šalát..... | 17 |
| 7 Ovocný šalát..... | 20 |

1 Bryndzová nátierka

Prísady:



1 bryndza
30 g masla
1 kyslá smotana
100 g mrkvy
1 strúčik cesnaku

Na dochutenie:
mleté čierne korenie

Pracovný postup:

Pripravíme si ingrediencie. Do misky vložíme bryndzu, maslo, nastrúhanú mrkvu, pretlačený cesnak a kyslú smotanu. Všetko spolu vymiešame do peny a nakoniec nátierku dochutíme mletým čiernym korením. Nátierku natrieme na kolieska nakrájané celozrnné bagetky.

Obrázkový postup:



Do misky vložíme bryndzu a maslo.



Pridáme pretlačený cesnak.



Do misky pridáme mrkvu a kyslú smotanu.



Všetko spolu vymiešame mixérom do hladka.
Nátierku necháme odstáť v chladničke 1 hodinu.



Hotovú nátierku servírujeme
na celozrnom pečive.

2 Tuniaková nátierka

Prísady:



1 konzerva "Tuniak v olivovom oleji"
30 g masla
100 g mrkvy
2 PL jemné ovsené vločky

Na dochutenie:
štipka soli
šťava z citróna
mleté čierne korenie

Pracovný postup:

Pripravíme si ingrediencie. Do misy si vložíme tuniaka v olivovom oleji, maslo, nastrúhanú mrkvu a ovsené vločky. Všetko spolu vymiešame do peny a nakoniec nátierku dochutíme soľou, citrónom a mletým čiernym korením. Nátierku natrieme na kolieska nakrájané celozrnné bagetky.

Obrázkový postup:



Do misky vložíme maslo, nastrúhanú mrkvu a vytlačíme šťavu z citróna.



Pridáme "Tuniak v olivovom oleji" a ovsené vločky.



Všetky prísady premiešame vareškou do hladka.
Necháme odstáť v chladničke 1 hodinu.



Pripravenú nátierku servírujeme na celozrnom pečive.

3 Krémová brokolicová polievka

Prísady:



1 brokolica (môže byť aj mrazená)
30 g masla
1 kocka zeleninového bujónu
3 strúčiky cesnaku
1 menšia cibuľka
1 smotana na varenie

Na dochutenie:
štipka soli
mleté čierne korenie

Pracovný postup:

Pripravíme si ingrediencie. Očistíme si cibuľu, cesnak a narežeme ich na väčšie kusy. Cibuľu a cesnak vložíme do hrnca a pridáme brokolicu narezanú na ružičky. Zalejeme vodou a pridáme 1 kocku zeleninového bujónu. Všetko spolu uvaríme do mäkka. Ak je zmes uvarená, odstavíme ju a zmes rozmixujeme na hladkú kašu. Pridáme smotanu na varenie, necháme ju prevrieť a nakoniec ju dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Polievku zjemníme maslom. Polievku podávame v hlbokom tanieri.

Obrázkový postup:



Pripravíme si ingrediencie.
Očistíme cibuľu, cesnak a narežeme ich na väčšie kúsky.
Cibuľu a cesnak vložíme do hrnca a pridáme brokolicu narezanú na ružičky.



Cibuľu, cesnak a brokolicu v hrnci zalejeme vodou a pridáme 1 kocku zeleninového bujónu.
Všetko spolu varíme do mäkka.



Keď je zmes uvarená, odstavíme ju a preložíme zo sporáka na podložku.
Zmes rozmixujeme tyčovým mixérom na hladkú kašu.



Zmes preložíme na sporák. Pridáme maslo. Premiešame.
Pridáme smotanu na varenie. Premiešame.
Zmes v hrnci necháme prevrieť.
Nakoniec ju dochutíme soľou a mletým čiernym korením.



Brokolicovú polievku podávame v hlbokom tanieri.

4 Rizoto s kuracím mäsom

Prísady:



2 dcl uvarenej ryže
2 ks kuracieho mäsa
1 menšia cibuľka
hrášok (prípadne iná mrazená zelenina)

Na dochutenie:
soľ
mletá červená paprika

Pracovný postup:

Nakrájame si cibuľku, vložíme na panvicu a na sporáku ju speníme. Pridáme na kocky nakrájané mäso. Keď je mäso z oboch strán opečené, osolíme ho, pridáme červenú mletú papriku a podlejeme vodou. Prikryjeme pokrievkou a dusíme. Po chvíľke pridáme hrášok (alebo inú mrazenú zeleninu) a dusíme do mäkka. Keď je mäso hotové, primiešame ho do uvarenej ryže. Môžeme podávať s uhorkou alebo šalátom

Obrázkový postup:



Nakrájame cibuľku, vložíme do panvice a na sporáku ju speníme.



Pridáme na kocky nakrájané mäso.



Keď je mäso z oboch strán opečené, osolíme ho, pridáme mletú červenú papriku a podlejeme vodou. Prikryjeme pokrievkou a dusíme.



Po chvíľke pridáme hrášok, alebo inú mraznú zeleninu a dusíme do mäkka.



Keď je zmes hotová, primiešame ju do uvarenej ryže.
Rizoto podávame na plytkom tanieri ako hlavné jedlo.

5 Cestovinový šalát s kuracím mäsom

Prísady:



1 kuracie prsia
1 mrazená zelenina
500 g cestovín
200 g tvrdého syra
1 menšia cibuľa
1 strúčik cesnaku
olivový olej
plátok masla na zjemnenie

Na dochutenie:
štipka soli
mleté čierne korenie

Zálievka:
1 kyslá smotana
1 majonéza (Majolenka)
1 tatárska omáčka

Pracovný postup:

Uvaríme cestoviny: Do hrnca dáme vodu, pridáme štipku soli a privedieme do varu. Keď voda zovrie, pridáme cestoviny a uvaríme ich do mäkka. Následne cestovinu ocedíme a vložíme do misky. Kým sa bude cestovina variť, pripravíme si kuracie mäso. Kuracie prsia umyjeme a narežeme na malé kocky. Na panvicu dáme olivový olej, pridáme na drobno nakrájanú cibuľku a cesnak. Cibuľku spolu s cesnakom opečieme do zlatista. Pridáme mäso nakrájané na kocky. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Mäso dusíme do mäkka. Pridáme mrazenú zeleninu a ešte spolu podusíme. Nakoniec zmes zjemníme maslom. Mäsovú zmes vysypeme do misky k cestovinám a spolu premiešame. Necháme vychladnúť. Pripravíme si zálievku. Do misky dáme kyslú smotanu, majonézu a tatársku omáčku. Všetko spolu premiešame. Keď máme zmes vychladenú, nastrúhame tvrdý syr a zalejeme s pripravenou zálievkou. Všetko spolu premiešame a necháme odstáť. Cestovinový šalát podávame na plytkom tanieri.

Obrázkový postup:



Uvaríme cestoviny: Do hrnca dáme vodu, pridáme štipku soli a privedieme do varu.



Keď voda zovrie, pridáme cestoviny a uvaríme ich do mäkka.



Po uvarení cestovinu ocedíme a vložíme do misky.



Kuracie prsia umyjeme a narežeme na malé kocky.



Na panvicu dáme olivový olej.
Pridáme na drobno nakrájanú cibuľku
a cesnak.



Cibuľku spolu s cesnakom opečieme
do zlatista.
Pridáme mäso nakrájané na kocky.
Dochutíme soľou a mletým čiernym
korením. Mäso dusíme do mäkka.



Pridáme mrazenú zeleninu a ešte spolu
podusíme.
Nakoniec pridáme maslo, aby sme
celú zmes zjemnili.



Mäsovú zmes vysypeme do misky
k cestovinám.
Spolu premiešame a necháme vychladnúť.



Pripravíme si zálievku.
Do misky dáme kyslú smotanu,
majonézu a tatársku omáčku.
Všetko spolu premiešame.



Keď máme cestovinovú zmes vychladenú,
nastrúhame tvrdý syr a zalejeme zálievkou.



Všetko spolu premiešame a necháme
odstáť.



Cestovinový šalát podávame
na plytkom tanieri.

Obrázkový postup:



Pripravíme si ingrediencie.
Do misky vložíme cviklu bez nálevu a
najemno narezanú cibuľu.



Pridáme sterilizovanú kukuricu bez nálevu.



Syr nastrúhame najemno a pridáme
do misky.



Pridáme pochúťkovú kyslú smotanu
s tatárskou omáčkou.



Na dochutenie pridáme štipku soli
a čierne mleté korenie.



Všetky suroviny v miske spolu premiešame
vareškou.
Necháme odstáť v chladničke 1 hodinu.



Cviklový šalát podávame na dezertnom
tanieri.

7 Ovocný šalát

Prísady:



4 jablká
4 mandarínky
4 kivi
2 banány

Zálievka:
2 PL medu
šťava z polovice citróna
šťava z polovice limetky
štipka škorice

Pracovný postup:

Pripravíme si ingrediencie. Do ovocnej misy si vložíme umyté a na kusy nakrájane ovocie - jablká, mandarínky, kivi, banány (prípadne môže byť ovocie podľa vlastnej chuti). Do malej misy si pripravíme zálievku z medu, šťavy z citróna a limetky, mletej škorice. Všetky prísady na zálievku spolu premiešame a vlejeme do pripravenej misy s ovocím. Podávame v sklenených pohároch ozdobené kolieskom limetky (ozdobit' ich môžeme taktiež podľa vlastnej fantázie).

Obrázkový postup:



Jablká umyjeme, rozrežeme a očistíme od jadierok.
Narežeme na malé kúsky.
Vložíme do misky.



Mandarínky olúpeme a rozdelíme.
Každý mesiačik prekrojíme na polovicu.
Vložíme do misky k jablkám.



Banány ošúpeme a narežeme na kolieska. Vložíme do misky.



Kivi ošúpeme, narežeme na malé kúsky.
Vložíme do misky.



V inej miske pripravíme zálievku.
Ako prvý pridáme med.



Do misky s medom pridáme
šťavu z polovice citróna, z polovice
limetky a štipku škorice. Zamiešame.



Ovocie v miske zalejeme pripravenou zálievkou.



Ovocie so zálievkou jemne premiešame.
Necháme odstáť v chladničke 1 hodinu



Servírujeme v dezertných pohároch, ktoré môžeme ozdobiť podľa vlastnej fantázie.

*Prajeme Vám
dobrú chuť!*

