# MŇAMKY
## ZO ŠKOLSKEJ KUCHYNE

MESTO PREŠOV
Odbor školstva, kultúry a športu

2010

# Mňamky zo školskej kuchyne

Mňamky zo školskej kuchyne? Ale áno, táto knižočka nie je sci – fi príbehom, ale je dnešnou realitou. Ponúkame vám niečo, čo vaše deti majú denne na dosah v škole a vy to poznáte len z rozprávania alebo z obedára. Prinášame vám možnosť vyskúšať si doma receptúry zo školských jedální upravené pre potreby štvorčlennej rodiny. Samozrejme, že to čo nájdete v knižočke sú len recepty, každé varenie však potrebuje niečo navyše – ingrediencie, ktoré sú v rukách tvorcu jedla, či už je to super šéfkuchár, teta zo školskej jedálne alebo mama (niekde určite aj tato) doma v kuchyni. Tajomstvo týchto ingrediencií si každý stráži, my však prezradíme niečo z tajomstva kuchárok zo školskej kuchyne. Pri sporáku v školskej kuchyni určite primiešajú svoju tvorivosť, pracovitosť, schopnosť skúšať nové veci, bezpochyby lásku k svojej práci a snahu čo najviac vyhovieť malým, veľkým i väčším stravníkom.

Treba pripomenúť, že kuchárky v školských kuchyniach sú odborníčky, ktoré musia poznať správne postupy prípravy, hygienické predpisy, normy, nutričné hodnoty potravín. Aj receptúry jedál, ktoré vám prinášame, sú zostavené s dodržaním zásad zdravej výživy a s ohľadom na vek detí, pre ktoré sú v prvom rade pripravované. Takže ak sa odhodláte a niektoré z receptov vyskúšate doma, naservírujete svojim domácim stravníkom chutné, zdravé a výživné jedlo.

Pri úprave receptov zo školských receptúr do tejto podoby, ktorú vám predkladáme, spolupracovali s nami všetky zariadenia školského stravovania v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov, či už pri základných alebo materských školách. Okrem svojej každodennej práce si našli čas a recept pre vás upravili, uvarili vzorové jedlo, pekne ho naaranžovali, aby si pomaškrtili aj oči.

Varenie je tvorivá činnosť, ak dvaja varia podľa toho istého receptu, výsledné jedlo iste nebude rovnaké. Ani táto kniha receptov nebude taká ako iné kuchárske knihy, jednak preto, že prenesieme školskú kuchyňu k vám domov a jednak preto, že sme sa snažili recepty osviežiť aj niektorými zaujímavosťami, ktoré sa týkajú varenia, jedla, škôl a školských kuchýň, aby čas, kým zovrie voda na rezance, ubehol rýchlejšie,

## ***ZOZNAM RECEPTOV***

**POLIEVKY**


1. Polievka ruský boršč
2. Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi
3. Polievka fazuľová s fliačkami
4. Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou
5. Polievka gazdovská slepačia
6. Polievka gulášová
7. Polievka hovädzia s mäsom, ryžou a hráškom
8. Polievka hrachová s pohánkou a zemiakmi
9. Polievka írska
10. Polievka kapustnica s klobásou a hubami
11. Polievka karfiolová so syrovou lievankou
12. Polievka kelová s mäsom a zemiakmi
13. Polievka krúpová s údeným mäsom
14. Polievka milánska
15. Polievka mrveničková s hubami
16. Polievka pórová so zemiakmi a syrom
17. Polievka rybacia so zeleninou a zemiakmi
18. Polievka sedliacka
19. Polievka šarišská ľušta
20. Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou
21. Polievka špargľová
22. Polievka špenátová s opraženou žemľou
23. Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami
24. Polievka z vaječnej zápražky
25. Polievka zeleninová s drožďovými haluškami

26. Polievka zemiaková s taveným syrom
27. Polievka zo zeleného hrášku s mrveničkou

**POKRMY Z HOVÄDZIEHO A TEĽACIEHO MÄSA**

28. Hovädzí guláš balkánsky
29. Hovädzí guláš mexický
30. Hovädzí tokáň na smotane
31. Hovädzia pečienka burgundská
32. Hovädzí rezeň vo vajíčku
33. Roštenka cigánska
34. Roštenka švédska
35. Tatárske azu
36. Teľacia roláda plnená

**POKRMY Z BRAVČOVÉHO MÄSA**

37. Bratislavské rizoto
38. Bravčové rezne prekladané
39. Bravčové stehno hamburské
40. Bravčové stehno pečené s červenou kapustou
41. Bravčové stehno po juhoslovansky
42. Bravčové stehno sikulské
43. Bravčový maslový rezeň
44. Bravčový závitok záhorácky
45. Pastiersky rezeň
46. Važecká pochúťka
47. Živánska pečienka na pekáči
48. Bravčová pečeň na tirolský spôsob

**POKRMY Z HYDINY**

49. Kačacie prsia pečené
50. Hydinový karbonátok
51. Kurací rezeň plnený
52. Kuracie prsia na jablkách
53. Kuracie prsia zapekané so syrom a broskyňou
54. Kuracie stehná na kyslej kapuste
55. Soté z kuracích pŕs
56. Kuracie prsia na kukurici

**POKRMY Z RÝB**

57. Rybie krokety s citrónovou omáčkou
58. Karbonátok z rybieho filé
59. Losos na tatranský spôsob
60. Pečený pangasius so sezamom
61. Rybie filé na vidiecky spôsob
62. Rybie filé v syrovom cestíčku

**POKRMY Z MLETĚHO MÄSA**

63. Hajdú kapusta
64. Káhirské špagety
65. Kapusta bulharská
66. Karbonátok s ovsenými vločkami
67. Karbonátok so syrom
68. Pasta sciutta
69. Syrové tajomstvo v cestíčku
70. Šampiňónové fašírky s hydinovým mäsom
71. Špagety po bolonsky
72. Švédske pagáčiky s jogurtovou omáčkou
73. Záhradnícky sekaný rezeň
74. Zemiakové knedle plnené mäsom

**MÚČNE POKRMY**

75. Gemerské tvarohové taštičky so strúhankou
76. Knedličky z tvarohového cesta plnené ovocnými náplňami
77. Kapustné šatôčky
78. Kapustníky
79. Lievance s lekvárom, jogurtom a ovsenými vločkami
80. Moravské koláče
81. Osie hniezda
82. Lievance s lekvárom a tvarohom
83. Nákyp tvarohový s marhuľovou omáčkou

84. Palacinky s tvarohom
85. Šúľance s orechmi
86. Závin kysnutý s makovou plnkou
87. Žemľovka s jablkami a orechmi
88. Banány v čokoláde
89. Flamery krupicové s kakaovým krémom
90. Koláč krehký jablkový
91. Krém jogurtový s tvarohom a banánom
92. Makovec
93. Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami
94. Piškótové rezy s tvarohovou plnkou
95. Tvarohová pena s marhuľami

**NÁTIERKY**

96. Nátierka avokádová
97. Anglické chlebíčky
98. Nátierka jogurtová
99. Nátierka karfiolová s vajíčkami
100. Nátierka kuracia s pórom
101. Nátierka lečová zimná
102. Nátierka sardinková so syrom
103. Nátierka syrová s cesnakom
104. Nátierka špenátová
105. Nátierka šunková pena
106. Nátierka šunková s vajcom
107. Nátierka tvarohová s banánom
108. Nátierka vajíčková
109. Nátierka viedenská
110. Nátierka vlašská
111. Nátierka z kuracieho mäsa s uhorkami
112. Nátierka z plesňového syra
113. Nátierka z tuniaka
114. Nátierka zeleninová letná
115. Nátierka zo syra tofu na spôsob treščej pečene

**PRÍVARKY A OMÁČKY**

116. Kapusta hlávková s paradajkovým pretlakom
117. Omáčka paradajková
118. Omáčka kôprová
119. Zelenina miešaná na anglický spôsob
120. Prívarok cuketový
121. Prívarok fazuľkový so zemiakmi
122. Hrachová kaša s krúpami
123. Prívarok špenátový so smotanou
124. Zemiaky na kyslo

**ŠALÁTY**

125. Šalát fazuľový
126. Šalát hlávkový s pomarančom
127. Šalát jablkový s orechmi
128. Šalát karfiolový miešaný
129. Šalát miešaný
130. Šalát mix
131. Šalát mrkvový s ananásom
132. Šalát mrkvový s kukuricou
133. Šalát paradajkový s jogurtom
134. Šalát paradajkový s paprikou a syrom
135. Šalát paradajkový s pórom
136. Šalát reďkovkový
137. Šalát srbský
138. Šalát uhorkový s jogurtom
139. Šalát cviklový s jablkami
140. Šalát z čínskej kapusty s kukuricou
141. Šalát z hlávkovej kapusty miešaný
142. Šalát záhradný
143. Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom

# POLIEVKY

## Polievka ruský boršč

***Suroviny:*** *voda 1 l, bravčové plece 50 g, hovädzie zadné 45 g, smotana 16% 0,06 l, múka hladká 16 g, cibuľa 24 g, mrkva 28 g, petržlen 20 g, cvikla 40 g, kapusta hlávková 180 g, paradajkový pretlak 10 g, kapusta kyslá 28 g, bobkový, cukor kryštálový , citrón, soľ, paprika mletá červená, zemiaky 100 g*

***Príprava:*** Umyté pokrájané mäso zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, očistenú na rezance pokrájanú zeleninu, kapustu, na kocky pokrájané zemiaky a paradajkový pretlak. Keď je kapusta mäkká, pridáme uvarenú cviklu. Hladkú múku opražíme na sucho, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou, cukrom a povaríme. Do hotovej polievky pridáme smotanu.

## Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi

***Suroviny:*** *voda 1 l , cícer 70 g, olej 0,16 l , múka hladká 160 g, cibuľa 30 g, mrkva 50g, zeler 20 g, petržlen 20 g, kaleráb 15 g, paprika červená, soľ, cesnak, zemiaky 160g*

***Príprava:*** Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prelejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na časti tuku speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Pridáme umyté, očistené a pokrájané zemiaky a uvaríme do mäkka. Spojíme s uvareným cicerom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou., necháme prejsť varom.

## Polievka fazuľová s fliačkami

***Suroviny:*** *fazuľa suchá 80 g, mrkva 40 g, kaleráb 24 g, petržlen 24 g, zeler 24 g, olej 12 g, maslo 4 g, cesnak 6 g, fliačky 28 g, paprika červená mletá, múka hladká 20 g, soľ*

***Príprava:*** Prebratú, umytú a namočenú fazuľu uvaríme, pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú zeleninu, paprikovú zápražku, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky, pridáme mletú červenú papriku, rozriedime vodou a povaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a necháme prejsť varom. Nakoniec polievku zjemníme maslom. Do hotovej polievky pridáme osobitne uvarené fliačky.

## Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou

***Suroviny***: *hliva ustricová 80 g, koreňová zelenina 100 g, cibuľa 20 g, olej 0,02 l, soľ, cestovina 50 g, paprika červená, korenie mleté, vegeta, petržlenová vňať*

***Príprava***: Na oleji speníme cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, zalejeme horúcou vodou, osolíme a okoreníme. Pridáme očistené, umyté posekané hlivy a varíme. Dochutíme vegetou. Pred podávaním pridáme umytú a posekanú petržlenovú vňať. Cestovinu uvaríme zvlášť v slanej vode a pridáme do polievky pred podávaním.

## Gazdovská slepačia polievka

***Suroviny***: *kurča alebo sliepka s drobkami 140 g, koreňová zelenina 100 g, zemiaky 280 g, ryža 50 g, soľ, maslo 10 g, petržlenová vňať 20 g, voda*

***Príprava:*** Umyté kurča a drobky dáme variť do osolenej vody. Uvarené vyberieme a posekáme. Do vývaru dáme variť zemiaky pokrájané na kocky a prebratú umytú ryžu. Zeleninu postrúhame a zvlášť udusíme na masle, pridáme do vývaru a necháme všetko prevariť. Ako vložku pridáme posekané kurča a petržlenovú vňať.

## Gulášová polievka

***Suroviny*:** *hovädzie zadné 120 g, olej 16 g, cibuľa 8 g, koreňová zelenina 120 g, zemiaky 240 g, soľ, paprika červená mletá, cesnak, múka hladká 16 g, voda*

***Príprava***: Mäso umyjeme vcelku a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú papriku, soľ a dusíme. K polo udusenému mäsu pridáme umytú, očistenú na hrubo nakrájanú zeleninu a podlejeme vodou. Pridáme umyté, na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Na zvyšku oleja popražíme múku do ružova, rozriedime vodou a vlejeme do polievky. Povaríme.

## Polievka hovädzia s mäsom, ryžou a hráškom

***Suroviny:*** *voda 1 l, hovädzie mäso predné 100 g, cibuľa 12 g, petržlen 28 g, zeler 32 g, ryža 20 g, hrášok sterilizovan. 28 g, petržlenová vňať, soľ, čierne korenie celé, vegeta, mrkva 60 g*

***Príprava***: Hovädzie mäso umyté v celku pod tečúcou vodou, vložíme variť do studenej osolenej vody. Pridáme celú cibuľu, korenie a varíme. Očistenú zeleninu pokrájame a dáme variť k polomäkkému mäsu. Ryžu preberieme a umyjeme. Mäkké mäso vyberieme, do vývaru dáme ryžu a dovaríme. Mäso pokrájame na drobné kúsky, môžeme i zomlieť a vložíme do polievky. Dochutíme sekanou petržlenovou vňaťou. Ryžu môžeme uvariť aj osobitne a vložiť do polievky pred podávaním.

## Polievka hrachová s pohánkou a zemiakmi

***Suroviny:*** *cibuľa 20 g, múka hladká 20 g, olej 20 g, cesnak, zemiaky, hrach suchý 70 g, pohánka 20 g, majorán, paprika červená mletá, soľ*

***Príprava***: Suchý hrach preberieme, umyjeme a namočíme do vody. Prilejeme vodu, pridáme pohánku a uvaríme domäkka. Na časti oleja speníme pokrájanú cibuľu a pridáme červenú papriku. Pridáme na kocky pokrájané zemiaky, zahustíme zápražkou pripravenou nasucho opraženou múkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Povaríme 20 minút.

## Polievka írska

***Suroviny:*** *voda 1l, bravčové pliecko 140 g, fazuľka sterilizovaná 30 g, smotana kyslá 16% 0,03 l, cibuľa 20 g, soľ, múka hl. 20 g, olej 20 g, paradajkový pretlak 10 g, mrkva 40 g, zeler 20 g, zemiaky 260 g, krúpy 20 g, maslo 10 g*

***Príprava***: Bravčové mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme. K polomäkkému mäsu pridáme umyté krúpy, umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, umyté na kocky pokrájané zemiaky, fazuľku a rajčiakový pretlak. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji a vlejeme do polievky. Zahustíme smotanou, do ktorej pridáme hladkú múku. Povaríme, dochutíme soľou a zjemníme maslom. Necháme prejsť varom.

## Polievka kapustnica s klobásou a hubami

***Suroviny:*** *voda 1 l, soľ, cibuľa 16 g, múka hladká 20 g, klobása 100 g, rasca, cesnak, huby sušené 0,6 g, olej 16 g, kapusta kyslá 16 g, rajčiakový pretlak 4 g*

***Príprava:*** Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme múku a popražíme. Rozriedime vodou, pridáme očistený, prelisovaný cesnak, soľ, rascu, kyslú kapustu a varíme. Na zvyšnej časti oleja popražíme na kolieska pokrájanú klobásu, pridáme rajčiakový pretlak a huby, ktoré vopred namočíme. Spojíme s kapustou a krátko povaríme.

## Polievka karfiolová so syrovou lievankou

***Suroviny:*** *voda 1 l, karfiol čerstvý 500 g, soľ, múka hladká 2 g, maslo 2 g, petržlenová vňať*

***Syrová lievanka:*** *mlieko 1dcl, syr 30 % 3 g, vajcia 1 ks, múka hrubá 5 g*

***Príprava***: Umytý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme variť do horúcej slanej vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Zavaríme syrovú lievanku a zjemníme maslom, dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

## Polievka kelová s mäsom a zemiakmi

***Suroviny:*** *voda 10 g, hovädzie zadné 100 g, kel 180 g, soľ, olej 16 g, cibuľa 30 g, múka hladká 16 g, zemiaky 160 g, rasca, cesnak*

***Príprava***: Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rascu, podusíme a zalejeme horúcou vodou. Uvaríme do polomäkka, pridáme očistený, umytý na rezance pokrájaný kel a umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Krátko povaríme. Polievku dochutíme prelisovaným cesnakom. Necháme prejsť varom.

## Polievka krúpová s údeným mäsom

***Suroviny:*** *údené mäso 150 g, koreňová zelenina 250 g, krúpy 40 g, cibuľa 30 g, olej, mletá červená paprika, soľ, petržlenová vňať*

***Príprava***: Na oleji speníme očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu, červenú mletú papriku, pridáme očistenú nastrúhanú zeleninu a udusíme do mäkka. Krúpy umyjeme, zalejeme vodou a uvaríme. Pridáme udusenú zeleninu. Údené mäso uvaríme zvlášť, pokrájame na kocky a vložíme do polievky. Ochutíme soľou a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

## Milánska polievka

***Suroviny:*** *smotana 16% 60 g, cukor kryštálový 20 g, múka hladká 20 g, vajce 1ks, olej 20 g, paradajkový pretlak 80 g, múka hrubá 20 g, kôpor, soľ, voda*
***Príprava:*** Múku nasucho opražíme, pridáme olej zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme paradajkový pretlak, cukor, soľ, a uvaríme. Z hrubej múky a vajec pripravíme riedke cesto, ktoré vlejeme do vriacej polievky. Polievku dochutíme smotanou a kôprom. Varíme 10 min.

## Polievka mrveničková s hubami

***Suroviny:*** *zemiaky 400 g, hladká múka 15 g, olej 15 g, cibuľa 15 g, soľ, mletá červená paprika, huby sušené, hrubá múka 50 g, vajce 1 ks, petržlenová vňať, korenie mleté čierne, vegeta*
***Príprava:*** Umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Pridáme sušené alebo sterilizované huby bez nálevu a varíme do polomäkka. Cibuľu očistíme, pokrájame na kocky, speníme na oleji, poprášime múkou, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme k uvareným zemiakom. Pred dokončením pridáme mrvenicu pripravenú z hrubej múky a vajec. Dochutíme vegetou, mletým korením a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

## Polievka pórová so zemiakmi a syrom

***Suroviny:*** *pór 150 g, zemiaky 240 g, olej 16 g, múka hladká 16 g, syr tvrdý 40 g, trocha masla, soli, vegety, petržlenovej vňate*
***Príprava***: Umyté, očistené, nadrobno nakrájané zemiaky dáme variť do slanej vody. Na časti oleja speníme očistený, umytý, pokrájaný pór, podlejeme vodou a dusíme. Pridáme k uvareným zemiakom. Polievku zahustíme zápražkou. Pred dokončením zjemníme maslom, dochutíme vegetou a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.
***Zápražka:*** Nasucho opražíme múku, pridáme olej a vodu. Premiešame a vlejeme do polievky. Krátko povaríme. Strúhaný syr vkladáme do každej porcie zvlášť.

## Polievka rybacia so zeleninou a zemiakmi

***Suroviny*** :*voda 1 l, rybie filé Pangasius 170 g, soľ, cibuľa 20 g, olej 20 g, mrkva 50 g, zeler 20 g, petržlen 20 g, kaleráb 20g, hrášok sterilizovaný 50 g, zemiaky 200 g, rasca, petržlenová vňať čerstvá*
***Postup***: Na oleji speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, soľ, rascu a dusíme. Zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, pridáme na kocky pokrájané rybie filé, umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a sterilizovaný hrášok bez nálevu. Spolu povaríme. Do hotovej polievky pred podávaním dáme umytú, nadrobno posekanú petržlenovú vňať. Krátko povaríme.

## Polievka sedliacka

***Suroviny*****:** *voda 1 l, olej 20 g , mrkva 50 g, petržlen 20 g, zeler 20 g, kaleráb 20g, cibuľa 20 g, maslo 10 g, zemiaky 150 g, cestoviny 20 g, červená paprika, soľ podľa potreby*
***Príprava*****:** Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú zeleninu, opražíme, pridáme červenú papriku, zalejeme vodou, osolíme, varíme. Pred dovarením pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. Zjemníme maslom. Varíme 20 min. V slanej vode zvlášť uvaríme cestovinu a pridáme do polievky.

## Polievka šarišská ľušta

***Suroviny:*** *kapusta kyslá 80 g, múka hladká 20 g, olej 20 g, pretlak paradajkový 60 g, zemiaky 120 g, fazuľa 80 g, múka hrubá 40 g, slanina údená 20 g*

***Príprava***: Prebrať umytú namočenú fazuľu uvaríme do polomäkka, pridáme kyslú kapustu a dovaríme, na oleji pripravíme svetlu zápražku, ktorou zahustíme polievku. Do vriacej polievky zavaríme zemiakové halušky, ktoré sme pripravili zo surových z umytých, očistených zemiakov a hrubej múky. Všetko spolu varíme. Pridáme opraženú údenú slaninu, dochutíme soľou a cesnakom. Nechať prejsť varom.

## Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou

***Suroviny:*** *voda 1 l, šošovica 56 g, olej 16 ml, múka hladká 24 g, cibuľa 20 g, soľ, kryštálový cukor, smotana 16% 40 ml, kapusta kyslá 120 g, bobkový list, bravčové pliecko bez kosti 100 g*

***Príprava***: Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s bobkovým listom. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, ktoré dusíme do mäkka. Udusené mäso spojíme so šošovicou a kyslou kapustou, ktorú uvaríme zvlášť, zahustíme zápražkou, zjemníme smotanou a spolu varíme 20 minút. Dochutíme soľou a cukrom. Krátko povaríme.

## Polievka špenátová s opraženou žemľou

***Suroviny:*** *voda 0,70 l, maslo 4 g, olej 12 g, mlieko 360 ml, múka hladká 16 g, špenát mrazený 240 g, soľ, vajce 1 ks, žemľa 40 g*
***Príprava***: Na oleji opražíme múku, zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme. Mrazený špenát podlejeme vodou, osolíme a privedieme do varu. Pridáme do povarenej zápražky, rozriedime mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia. Necháme prejsť varom. Zjemníme maslom. Do hotovej polievky vložíme opraženú žemľu.

## Polievka špargľová

***Suroviny:*** *voda 0,07 l, mlieko 0,03 l, špargľa čerstvá 200 g, zemiaky 250 g, soľ, kôpor, olej 0,02 l, múka hladká 20g, maslo, ocot malá lyžička, cukor malá lyžička*
***Príprava:*** Očistenú, umytú špargľu uvaríme v slanej vode do polomäkka. Scedíme, ošúpeme a pokrájame na menšie kúsky. Umyté, očistené a na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do slanej vody, pridáme špargľu a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú sme pripravili z nasucho opraženej múky, pridaním oleja a mlieka. Spolu povaríme. Pred podávaním pridáme maslo, kôpor, dochutíme cukrom a octom.

## Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 100 g, soľ, kapusta kyslá 200 g, olej 16 g, múka hladká 16 g, cibuľa, cesnak, paprika mletá, rasca, vajce 1 ks*
***Príprava:*** Posekanú kapustu uvaríme do polomäkka, pridáme rascu, soľ. Očistenú pokrájanú časť cibule speníme na oleji, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku, pridáme časť mletej červenej papriky, zalejeme vodou a pridáme do kapusty. Dolejeme potrebné množstvo vody a varíme. Mäso pomelieme s ostatnou časťou cibule, pridáme cesnak, mletú papriku, soľ a vajcia. Zo vzniknutej hmoty formujeme malé guľky, ktoré varíme v polievke asi 30 minút.

## Polievka z vaječnej zápražky

***Suroviny:*** *voda 1 l, droždie 10g, maslo 10g, cibuľa 20g, múka hladká 30g, vajcia 4 ks, olej 10g, mrkva 60g, zeler 30g, kaleráb 30g, petržlen 30g, rasca, soľ*
***Príprava***: Na časti oleja speníme nakrájanú cibuľu, pridáme múku, ktorú popražíme do ružova. Pridáme rozšľahané vajcia a miešame do zhustnutia. Zápražku rozmiešame s vodou, osolíme, pridáme rascu, opražené droždie a povaríme. Pridáme umytú, očistenú a postrúhanú zeleninu. Nakoniec zjemníme čerstvým maslom. Krátko povaríme.

## Polievka zeleninová s drožďovými knedličkami

***Suroviny:*** *mrkva 70 g, zeler 40 g, kaleráb 40 g, petržlen 40 g, hrášok sterilizovaný 40 g, cibuľa 20 g, olej 30 g, droždie 20 g, vajcia 1 ks, hrubá múka 20 g, strúhanka 10 g, maslo 10 g, soľ*

***Príprava:*** Na oleji speníme časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme umytú, očistenú na kocky pokrájanú zeleninu, soľ, podusíme a zalejeme horúcou vodou. Pridáme sterilizovaný hrášok a povaríme. Do polievky zavárame knedličky a pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať.

Drožďové knedličky: na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme droždie, popražíme, pokiaľ sa droždie oddeľuje od oleja. Vychladnuté droždie pridáme spolu s hrubou múkou a strúhankou do rozšľahaných vajec, mierne posolíme, pridáme maslo, vymiešame a formujeme malé knedličky, ktoré zavaríme do polievky. Varíme 10 min.

## Polievka zemiaková s taveným syrom

***Suroviny***: *zemiaky 300 g, olej 18 g, mlieko 200 ml, tavený syr 80 g, hladká múka 15 g, kôpor, soľ , voda 800 ml*

***Príprava***: Umyté, očistené a pokrájané zemiaky uvaríme v slanej vode. Pridáme syr, ktorý sme rozmiešali v časti mlieka. Múku opražíme na sucho, pridáme olej, zalejeme zvyškom mlieka, spojíme s polievkou a dochutíme umytým posekaným kôprom. Krátko povaríme.

## Polievka zo zeleného hrášku s mrveničkou

***Suroviny:*** *maslo 4 g, olej 16 g, hrášok mrazený 260 g, múka hladká 20 g, soľ, vegeta bez glutamanu, petržlenová vňať čerstvá, voda*
***Mrvenica***: *múka hrubá 80 g, vajcia 18 g, soľ*
***Príprava:*** Hrášok dáme variť do teplej vody, pridáme soľ a vegetu. Z hladkej múky a oleja urobíme zápražku, ktorú pridáme do polievky a krátko povaríme. Nakoniec zjemníme maslom a pridáme posekanú petržlenovú vňať. Všetko povaríme 20 min. Podávame s mrvenicou, ktorú pripravíme z hrubej múky, vajec a soli. Všetko spracujeme na husté cesto. Postrúhame na strúhadle a necháme preschnúť na pracovnej doske. Mrvenicu zavaríme do vriacej polievky a varíme 10 min.

# POKRMY Z HOVÄDZIEHO A TEĽACIEHO MÄSA

## Hovädzí guláš balkánsky

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 220 g, paprika zelená 120 g, kapusta biela hlávková 200 g, bravčové stehno 140 g, korenie mleté čierne, cibuľa 120 g, rasca mletá, soľ, múka hladká 20 g, olej 40 g, cesnak, paradajky 80 g, paprika červená mletá*
***Príprava:*** Hovädzie mäso a bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané hovädzie mäso, soľ, korenie, rascu a papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Keď je hovädzie mäso polomäkké, pridáme k nemu bravčové mäso a spolu dusíme. K mäsu pridáme očistenú, na kocky pokrájanú zeleninu. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, dochutíme rozotreným cesnakom a prevaríme.
***Prílohy:*** zemiaková kaša, knedľa, ryža.

## Hovädzí guláš mexický

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 500 g, olej 120 g, cibuľa 80 g, soľ podľa chuti, múka hladká 20 g, paprika červená, paradajkový pretlak 100 g, hrášok sterilizovaný 120 g, ryža 400 g, syr eidam 40 g*

***Príprava:*** Hovädzie mäso umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme nakrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, soľ a papriku. Vložíme mäso a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlievame horúcou vodou a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme opražíme na oleji, pridáme druhu časť hrášku a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme mäso a posypeme strúhaným syrom.

## Hovädzí tokáň na smotane

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 360 g, olej 20 g, soľ, múka hladká 20 g, cibuľa 80 g, cesnak, citróny 40 g, smotana kyslá 120 g, mlieko 3 dcl, slanina bez kože 16 g, cukor kryštálový*

***Príprava:*** Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme na rezance pokrájanú slaninu, vložíme na rezance pokrájané mäso. Osolíme a dusíme. Keď je mäso mäkké zahustíme múkou, ktorú rozmiešame s mliekom a smotanou. Dochutíme citrónovou šťavou, rozotreným cesnakom, cukrom a povaríme.

## Hovädzia pečienka burgundská

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 400 g, slanina 20 g, olej 30 ml, múka hladká 30 g, cibuľa 40 g, zelenina koreňová 100 g, paradajkový pretlak 30 g, citrón, slivkový lekvár 20 g, kryštálový cukor, soľ*

***Príprava:*** Hovädzie mäso prešpikujeme slaninou, osolíme a opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme cibuľu, na kocky pokrájanú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a po vychladnutí pokrájame. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou. Pridáme paradajkový pretlak, slivkový lekvár. Dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a povaríme.

## Hovädzí rezeň vo vajíčku

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 360 g, soľ, strúhanka 70 g, vajcia 140 g, olej 100 g, maslo 30 g, voda*

***Príprava:*** Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré osolíme. Rezne naklepeme v strúhanke, obalíme v rozšľahaných vajciach a po oboch stranách opečieme v horúcom oleji. Opečené rezne poukladáme do pekáča a do l/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Pred dopečením pridáme maslo.

***Príloha:*** zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

## Roštenka cigánska

***Suroviny:*** *hovädzia roštenka 400 g, olej 50 g, cibuľa 100 g, soľ, zemiaky 1 kg, paradajkový pretlak 20 g, paprika sladká, cesnak 20 g, slanina 80 g, uhorky kyslé bez nálevu 100 g, korenie čierne mleté, múka hladká 50 g*

***Príprava***: Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na roštenky. Mierne ich naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Údenú slaninu pokrájame a zo zvyškom oleja rozškvaríme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, ktorú pražíme, pridáme paradajkový pretlak, červenú mletú papriku, vložíme opečené roštenky, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Udusené roštenky vyberieme, do šťavy pridáme očistené na kocky pokrájane zemiaky a uvaríme. Pred koncom úpravy zahustíme na sucho opraženou múkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a na kocky pokrájanými uhorkami a povaríme. Na tanieri plátky mäsa upravujeme tak, že dáme príslušné množstvo zemiakov na tanier na ne položíme plátok mäsa. Podávame s chlebom.

## Roštenka švédska

***Suroviny***: *hovädzia roštenka 360 g, olej 40 ml, cibuľa 80 g, syr tvrdý 32 g, paprika mletá červená, soľ, čierne mleté korenie paradajkový pretlak, múka hladká 16 g*

***Príprava:*** Hovädziu roštenku umyjeme, osušíme, pokrájame na roštenky, ktoré mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou, povaríme a precedíme na mäso. Podávame posypané strúhaným syrom.

## Tatárske azu

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 360 g, olej 35 g, cibuľa 80 g, pretlak paradajkový 36 g, soľ 60 g, uhorky sterilizované 50 g, bobkový list, korenie čierne mleté, múka hladká 20g*

***Príprava***: Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na hrubšie rezance, ktoré opečieme na čiastke oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, okoreníme, osolíme, pridáme bobkový list, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme paradajkový pretlak, kyslé uhorky, pokrájané na rezance, zahustíme na sucho opraženou múkou a prevaríme.

***Príloha:*** zemiaky varené, opekané, zeleninové šaláty.

## Teľacia roláda plnená

***Suroviny:*** *teľacie stehno 360 g, olej 30 g, sendvič 200 g, mlieko 80 g, vajce 1 ks, maslo, štipku muškátového kvetu a petržlenovej vňate*

***Príprava:*** Teľacie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na väčšie plátky, naklepeme, osolíme a naplníme plnkou. Zvinieme do rolády, opečieme na oleji, podlejeme vodou a upečieme. Počas pečenia podlievame vlastnou šťavou. Upečené mäso vyberieme a pokrájame. Šťavu zjemníme maslom.

***Plnka:*** Pokrájané žemle navlhčíme v mlieku, v ktorom sme rozšľahali žĺtka, osolíme, pridáme muškátový kvet, petržlenovú vňať, zamiešame a zľahka vmiešame tuhý sneh.

# POKRMY Z BRAVČOVÉHO MÄSA

## Bratislavské rizoto

***Suroviny: :*** *bravčové stehno 360 g, olej 50 g, syr tvrdý 50 g, tarhoňa 320 g, cibuľa 30g, mrkva 80 g hrášok sterilizovaný bez nálevu 40 g, kukurica sterilizovaná bez nálevu 40 g, soľ*

***Príprava:*** Bravčové mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na 2/3 oleja, pridáme mäso, opražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme za občasného miešania do mäkka. Tarhoňu opražíme na zvyšnom oleji do ružova, osolíme a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, potom prikryjeme a v rúre dusíme do mäkka. Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kocky, podlejeme vodou, osolíme a podusíme, pridáme sterilizovaný hrášok, kukuricu a dusíme do mäkka. Udusenú tarhoňu, mäso a zeleninu spolu zmiešame. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

## Bravčové rezne prekladané

***Suroviny:*** *bravčové karé bez kosti 360 g, olej 0,15 l, soľ, strúhanka 52 g, vajcia*
*2ks*

***Príprava:*** Bravčové karé umyjeme, osušíme, pokrájame na rezne, osolíme a naklepeme v strúhanke. Vajcia dobre rozšľaháme a namáčame v nich rezne. Po oboch stranách ich opečieme v horúcom oleji. Opečené rezne poukladáme v pekáči na seba a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme do mäkka.

## Bravčové stehno hamburské

***Suroviny***: *koreňová zelenina 120 g, šunka 30 g, citrón 40 g, smotana 1 dcl, uhorky sterilizované bez nálevu 40 g, mlieko 2 dcl, bravčové stehno 400 g, cukor 10 g, cibuľa 50 g, horčica 10 g, soľ 10 g, múka hladká 20 g, olej 40 g, bobkový list, hrášok mrazený 40 g, korenie čierne podľa chuti*

***Príprava***: Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, prešpikujeme šunkou a sterilizovanými uhorkami. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Očistenú, na drobno nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú, umytú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, opečené mäso, soľ, podlejeme vriacou vodou a spolu dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Nakoniec pridáme hrášok, dochutíme citrónovou šťavou a prevaríme.

## Bravčové stehno pečené s červenou kapustou

***Suroviny:*** *bravčové stehno 360 g, červená kapusta 600 g, jablká 240 g, soľ, cesnak, rasca, cibuľa 40 g, olej 34 g, cukor kryštálový 16 g, ocot*

***Príprava:*** Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, osolíme, potrieme prelisovaným cesnakom, posypeme rascou a dáme do vymasteného pekáča spolu s očistenou, pokrájanou cibuľou. Podlejeme vodou a pečieme do polo mäkka. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú nakrájanú červenú kapustu, postrúhané jablká a dopečieme. Upečené mäso vyberieme, nakrájame na porcie, kapustu dochutíme cukrom a octom. Povaríme.

***Prílohy:*** knedle, zemiaky.

## Bravčové stehno po juhoslovansky

***Suroviny:*** *bravčové stehno 360 g, olej 36 g, cibuľa 100 g, šampiňóny sterilizované 52 g, kapia sterilizovaná. 40 g, múka hladká 12 g, paprika červená mletá, vegeta, soľ*

***Príprava:*** Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, mierne naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, pokrájanú kapiu a červenú papriku. Podlejeme vriacou vodou, pridáme pokrájané šampiňóny a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou na sucho. Rozriedime podľa potreby vodou a prevaríme. Dochutíme vegetou.

***Príloha:*** zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

## Bravčové stehno sikulské

***Suroviny***: *kapusta kyslá 400 g, smotana kyslá 16% 40 g, mlieko 1,5 % 200 ml, bravčové stehno 360 g, cibuľa 60 g, rasca, soľ, múka hladká 20 g, olej 40 g, cesnak, paprika červená mletá*

***Príprava***: Bravčové stehno umyjeme v celku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky. Nakrájané mäso jemne naklepeme, osolíme a opečieme na čiastke oleja po oboch stranách. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, speníme na zvyšnej čiastke oleja, pridáme červenú mletú papriku, pokrájanú kyslú kapustu, rascu, očistený prelisovaný cesnak, podlejeme vodou a dusíme. Mäkkú kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane. Povaríme. Na tanier dáme kapustu, na ktorú položíme udusené mäso. Ako prílohu podávame kysnutú knedľu alebo varené zemiaky.

## Bravčový maslový rezeň

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 360 g, maslo 24 g, sendvič 50 g, soľ, múka hladká 30 g, olej 16 g, vajce 1 ks, mlieko 32 cl, čierne korenie*
***Príprava:*** Bravčové pliecko umyjeme, osušíme, pomelieme spolu so sendvičom namočeným v mlieku, pridáme vajce, soľ, korenie, časť roztopeného masla a dobre premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalíme v múke, poukladáme na vymastený pekáč a pečieme v miernej rúre. Počas pečenia podlejeme vriacou vodou a pokvapkáme zvyšným maslom.

## Bravčový závitok záhorácky

***Suroviny:*** *bravčové stehno 360 g, slanina bez kože 30 g, olej 30 g, kapusta kyslá 200 g, múka hladká 30 g, cibuľa, rasca, soľ, cesnak, paprika červená, cukor kryštálový*
***Príprava:*** Bravčové stehno umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme, potrieme prelisovaným cesnakom so soľou, naplníme vychladnutou plnkou zvinieme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme pokrájanú cibuľu, vložíme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou, dochutíme cukrom a povaríme. Precedíme na mäso.

## Pastiersky rezeň

***Suroviny:*** *bravčové stehno 360 g, olej 30 g, smotana 16% 20 g, syr eidam 20 g, vajce 1 ks, múka hladká 20 g, cibuľa, šampiňóny sterilizované 30 g, soľ, korenie*
***Príprava:*** Bravčové stehno umyjeme vcelku, pokrájame na rezne a mierne naklepeme. Osolíme a naplníme plnkou. Naplnené rezne preložíme, pomúčime a vložíme do vymasteného pekáča. V rúre zapečieme, podlejeme vodou a za častého polievania šťavou dopečieme. Mäkké rezne vyberieme, šťavu necháme odpariť na tuk a precedíme na rezne.
***Plnka:*** Uvarené údené mäso (šunku) pokrájame na rezance, pridáme pokrájanú cibuľu, sterilizované šampiňóny, strúhaný syr, smotanu a rozšľahané vajcia. Dochutíme soľou, korením a sekanou petržlenovou vňaťou.
***Príloha:*** Zemiaky na rôzny spôsob, zeleninové šaláty, dusená ryža.

## Važecká pochúťka

***Suroviny:*** *bravčové stehno 400 g, olej 0,5 dcl, 1 menšia cibuľa, mletá červená paprika, soľ, 1 malý paradajkový pretlak, lečo 300 g*
***Zemiakové placky:*** *zemiaky 2 kg, hladká múka 200 g, 2 vajcia, 2 strúčiky cesnaku, majoránka, olej 1,5 dl*
***Príprava:*** Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezance. Na 1/3 oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme rajčiakový pretlak, mletú papriku, soľ, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo.
***Zemiakové placky:*** z umytých a očistených zemiakov postrúhaných najemno, vajec, prelisovaného cesnaku, majoránky a múky spracujeme cesto, z ktorého pražíme na zvyšnom oleji placky. Jedlo podávame tak, že na tanier uložíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa a preložíme. Prí***loha:*** zeleninový šalát.

## Živánska pečienka na pekáči

***Suroviny:*** *slanina údená bez kože 40 g, lečo sterilizované 120 g, bravčové stehno 360 g, cibuľa 140 g, horčica, soľ , olej 20 g, korenie mleté čierne, paprika červená mletá*
***Príprava:*** Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou a posypeme mletou paprikou. Slaninu a očistenú cibuľu nakrájame na tenké plátky. Do olejom vymasteného pekáča poukladáme tenké plátky slaniny, na ne dáme vrstvu mäsa, cibule, podlejeme vodou, prikryjeme a v rúre dusíme do červená.
***Príloha:*** zemiaky varené, zeleninové šaláty.

## Bravčová pečeň na tirolský spôsob

***Suroviny:*** *bravčová pečeň 400 g, slanina bez kože 20 g, olej 50 g, mlieko 1,5 dcl, smotana kyslá 50 l, múka hladká 20 g, koreňová zelenina 100 g, šťava z pol citróna, horčica, cibuľa 100 g, soľ*

***Príprava:*** Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme, pokrájame na rezance a opečieme na časti oleja. Na druhej časti oleja opražíme na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú zeleninu, slaninu, horčicu, podlejeme vodou podľa potreby a dusíme. Upravenú pečeň vložíme k dusiacej sa zelenine a spolu prikryté dodusíme. Keď je pečeň mäkká, prilejeme v mlieku a v smotane rozmiešanú múku, povaríme, podľa chuti osolíme a dochutíme citrónovou šťavou.

# POKRMY Z HYDINY

## Kačacie prsia pečené

***Suroviny:*** *kačacie prsia 400 g, rasca, kačacia masť 40 g, soľ*

***Príprava:*** Kačacie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, uložíme na pekáč, posolíme, posypeme rascou, potrieme kačacou masťou, mierne podlejeme horúcou vodou a pečieme do mäkka.

***Príloha:*** dusená kapusta biela, dusená kapusta červená, zemiaky, knedle.

## Hydinový karbonátok

***Suroviny:*** *kuracie stehná bez kostí 360 g, pečivo 80 g, mlieko 1,4 dcl, vajce 1ks, cibuľa 60 g, olej 140 g, cesnak, strúhanka 90 g, soľ*
***Príprava:*** Vykostené kuracie stehná odblaníme, umyjeme, osušíme, zomelieme spolu s očisteným cesnakom, očistenou cibuľou a v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, soľ a časť strúhanky, dobre premiešame a na doske posýpanej strúhankou formujeme karbonátky, ktoré vyprážame v horúcom oleji do zlatista.

## Kurací rezeň plnený

***Suroviny:*** *šunka 20 g, kapia sterilizovaná 10 g, hrášok sterilizovaný 10 g, cibuľa 30 g, soľ, múka hladká 20 g, vajcia 6 ks, olej 4 0g, kuracie prsia 360 g*
***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme, osušíme, osolíme. Do každého kusa mäsa urobíme kapsu a naplníme ju plnkou. Naplnené rezne opečieme na oleji, poukladáme na pekáč, podlejeme vodou a v rúre dusíme do mäkka. Vyberieme a nakrájame na šikmé porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a povaríme.
***Plnka***: Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú šunku, kapiu, hrášok, rozšľahané vajcia a urobíme praženicu. ***Príloha:*** dusená ryža zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

## Kuracie prsia na jablkách

***Suroviny:*** *kuracie prsia 360 g, cibuľa, olej 30 g, maslo 15 g, cesnak, horčica, paprika červená mletá, jablká 160 g, chren sterilizovaný 14 g, soľ*

***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, mierne naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Pekáč vymastíme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, opečené kuracie prsia, ktoré potrieme zmesou masla, horčice, prelisovaného cesnaku, soli, chrenu a mletej papriky. Dáme piecť. Pred dopečením kuracie prsia obložíme kolieskami očistených jabĺk a dopečieme.

## Kuracie prsia zapekané so syrom a broskyňou

***Suroviny:*** *kuracie prsia 360 g, olej 32 g, syr tvrdý 80 g, soľ, múka hladká 20 g, kompót broskyňový 140 g, cibuľa 60 g*

***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, mierne naklepeme a osolíme. Obalíme v múke a prudko opečieme na oleji z oboch strán. Opečené mäso poukladáme do vymasteného pekáča, do ktorého sme dali očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Na každú porciu uduseného mäsa poukladáme plátok broskyne, ktorý posypeme strúhaným syrom a dáme do vyhriatej rúry zapiecť.

***Príloha***: zemiaková kašu, ryžu, zeleninové šaláty alebo kompót.

## Kuracie stehná na kyslej kapuste

***Suroviny:*** *kuracie stehná 4 ks, olej 0,03l, cibuľa 1 ks, rasca, paprika, soľ, smotana kyslá 150 g, kapusta kyslá 300 g*

***Príprava:*** Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, posypeme rascou a paprikou. Plech vymastíme olejom, pridáme pokrájanú cibuľu a pokrájanú kyslú kapustu, podlejem vodou. Na kapustu poukladáme upravené kuracie stehná, polejeme smotanou, pečieme pomaly do zlatista. Podávame s varenými zemiakmi.

## Soté z kuracích pŕs

***Suroviny:*** *kuracie prsia 400 g, rajčiakový pretlak 10 g, kečup 60 g, uhorky sterilizované 72 g, horčica, olej 32 ml, cibuľa 108 g, soľ, solamyl 12 g*

***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, čiastočne osolíme, pridáme horčicu, polovicu kečupu, solamyl, premiešame a zalejeme polovicou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso a krátko opečieme. Pridáme na rezance nakrájané uhorky, zvyšok kečupu, rajčiakový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. ***Príloha:*** ryža, zemiaky.

## Kuracie prsia na kukurici

***Suroviny:*** *kukurica sterilizovaná 140, maslo 10 g, cibuľa, 100 g, soľ, olej 30 g, kuracie prsia 400 g, múka hladká 150 g*
***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme vcelku osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájane kuracie prsia, osolíme, opražíme. Podlejeme vodou a dusíme domäkka. Počas dusenia pridáme kukuricu podusenú na masle, zahustíme múkou.

# POKRMY Z RÝB

## Rybie krokety s citrónovou omáčkou

***Suroviny****: rybie filé 480 g, žemle 60 g, soľ, mlieko 2,8 dcl, vajcia 1 ks, strúhanka 120 g, olej 120 g, syr tvrdý 50 g*
***Omáčka:*** *maslo 30 g, múka hladká 40 g, mlieko 0,7 dcl, smotana kyslá 80 g, citróny 60 g*
***Príprava:*** Rybie filé upečieme, necháme vychladnúť, zomelieme spolu s vytlačenou v mlieku namočenou žemľou, pridáme vajcia, soľ, strúhaný syr a zamiešame. Tvoríme valčeky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame. Pre deti materských škôl upečieme vo vymastenom pekáči.
***Omáčka***: múku opražíme na sucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom a zjemníme smotanou. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a povaríme.
***Príloha:*** varené zemiaky.

## Karbonátok z rybieho filé

***Suroviny***: *rybie filé 500 g, olej 200 g, mlieko 100 g, vajcia 1 ks, pečivo 80 g, strúhanka 100 g, hladká múka 30 g, cibuľa 30 g, cesnak, rasca, soľ*
***Príprava***: Rybie filé nakrájame na kúsky, ktoré zomelieme s očistenou cibuľou a v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajce, múku, prelisovaný cesnak, rascu, soľ, časť strúhanky na zahustenie a dobre vymiešame. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky, ktoré vypražíme po oboch stranách do ružova.

## Losos na tatranský spôsob

***Suroviny:*** *losos 400 g, olej 36 g, šunka 40 g, soľ, smotana kyslá 32 g, kôpor čerstvý, múka hladká 16 g, maslo 16 g, rybie korenie*
***Príprava:*** Rybu losos umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie, osolíme, poprášime múkou zmiešanou s rybacím korením, poukladáme na vymastený pekáč a polejeme olejom. Pečieme v rúre do červena. Polejeme smotanou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, umytým posekaným kôprom, prelejeme maslom a zapečieme.

## Pečený pangasius so sezamom

***Suroviny:*** *filé pangasius 550 g, sezam, citrón, rybacie korenie, maslo 20 g, soľ, múka hladká 40 g, olej 30 g, strúhanka 40 g*
***Príprava:*** Filé umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Strúhanku, múku, sezam a rybacie korenie dobre premiešame. Porcie obalíme v pripravenej zmesi, poukladáme do olejom vymasteného pekáča, na každú porciu dáme kúsok masla a vložíme do vyhriatej rúry upiecť.
***Príloha:*** zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

## Rybie filé na vidiecky spôsob

***Suroviny:*** *rybie filé 600 g, olej 30 g, šunka 40 g, soľ podľa potreby, mlieko 120 ml, múka hladka 40 g, maslo 18 g, syr eidam 25 g, petržlenová vňať, muškátový orech, rasca podľa vlastnej chuti*
***Príprava:*** Rybie filé umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme, posypeme rascou, poprášime múkou, poukladáme do vymasteného pekáča a polejeme olejom. Pečieme v rúre do červena. Upečené polejeme bešamelovou omáčkou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, strúhaným syrom a zapečieme.
***Omáčka bešamelová***: Múku opražíme na sucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, rozšľaháme a varíme do zhustnutia. Dochutíme soľou, muškátovým orechom, posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.
***Príloha:*** Varené zemiaky, rôzne zeleninové šaláty.

## Rybie filé vyprážané v syrovom cestíčku

***Suroviny:*** *rybie filé pangasius 552 g, soľ, múka hladká 80 g, mlieko 1 l, syr tvrdý 30% 48 g, olej 140 g, citrón, vajcia 5 ks*
***Príprava:*** Rybie filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, vajec mlieka a strúhaného syra. Vyprážame v horúcom oleji do ružova. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého ošúpaného citróna.

# POKRMY Z MLETÉHO MÄSA

## Hajdú kapusta

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 300 g, údené mäso 200 g, olej 150 ml, masť 20 g, cibuľa 100 g, kyslá kapusta 500 g, múka hladká 15 g, cukor, soľ, paprika červená, rasca mletá, bobkový list, nové korenie celé*
***Príprava:*** Bravčové mäso pokrájame na kocky. Na jemno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme mäso, papriku, soľ, korenie nové, bob. list. Dusíme do mäkka. V kapuste uvaríme údené mäso do polomäkká, vyberieme ho a pokrájame na kocky. Pridáme ho spolu s bravčovým mäsom do kapusty, dochutíme cukrom a povaríme.

## Káhirské špagety

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 340 g, špagety 320 g, cibuľa 34 g, olej 32 g, soľ, syr tvrdý 30% 60 g, rajčiakový pretlak 80 g, voda*
***Príprava:*** Cestovinu uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vodou, pomastíme malou časťou oleja. Na zvyšnom oleji speníme pokrájanú očistenú cibuľu, pridáme na hrubo pomleté mäso, opražíme, osolíme, pridáme rajčinový pretlak, soľ, rozriedime vodou a dobre povaríme. Pri podávaní cestovinu polejeme omáčkou a posypeme strúhaným syrom.

## Bulharská kapusta

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 250 g, olej 50 g , smotana kyslá 16% 120 g, múka hladká 50 g, cibuľa 50 g, cesnak 20 g, kapusta biela hlávková 500 g, paprika zelená 100 g, mrkva 150 g, paradajky 200 g, paprika sladká červená 10 g, soľ, ocot*
***Príprava:*** Umyté bravčové mäso pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, pokrájané mäso a dusíme do mäkka. Očistenú umytú kapustu a zelené papriky pokrájame na rezance. Očistenú mrkvu postrúhame na hrubo, ošúpané paradajky pokrájame na kolieska. Pridáme k polomäkko udusenému mäsu, podlejeme horúcou vodou. Osolíme, pridáme rozotrený cesnak a spolu podusíme do mäkka. Prilejeme smotanu v ktorej sme rozmiešali múku opraženú na sucho, povaríme a dochutíme octom. ***Príloha***: zemiaky.

## Karbonátok s ovsenými vločkami

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 200 g, hovädzie zadné 120, soľ, vajce 1 ks, olej 0,036 l, mlieko 0,1 l, múka hladká 8 g, strúhanka 44 g, cibuľa, čierne mleté korenie, majorán, cesnak, ovsené vločky 56 g*

***Príprava:*** Mäso umyjeme v celku, zomelieme s očistenou cibuľou a ovsenými vločkami namočenými v mlieku. Pridáme soľ, čierne mleté korenie, majoránku, múku, prelisovaný cesnak a vajcia. Vypracujeme a formujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v strúhanke. Poukladáme na vymastený pekáč a pomaly pečieme.

## Syrové tajomstvo v cestíčku

***Suroviny:*** *bravčové pliecko bez kosti 240 g, syr tvrdý 140 g, vajíčko 1 ks, múka hladká 32 g, cibuľa 16 g, mlieko 0,02 l, soľ, čierne korenie mleté*

***Cestíčko***: *hladká múka 72 g, vajíčko 1 ks, mlieko 0,12 l, olej 140 g, soľ*

***Príprava***: Mäso umyjeme, zomelieme na jemno, syr nastrúhame. Pomleté mäso, postrúhaný syr, očistenú cibuľu, soľ, korenie, vajíčko, časť hladkej múky a mlieko premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obaľujeme v múke a v cestíčku. Rezne vyprážame v oleji.

***Cestíčko***: Vajcia rozšľaháme v mlieku, počas šľahania pridávame múku a nakoniec dochutíme soľou. Cestíčko dobre vyšľaháme precedíme.

## Karbonátok so syrom

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 250 g, hovädzie zadné 100 g, olej 120 g, mlieko 0,8 dcl, syr tvrdý 40% 60 g, vajcia 2 ks, sendvič 60 g, strúhanka 50 g, cibuľa 30 g, cesnak, majoránka, soľ, čierne korenie mleté*

***Príprava:*** Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku a očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, pretlačený cesnak, postrúhaný syr, majoránku, čierne mleté korenie a podľa potreby strúhanku. Dobré premiešame. Formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a na oleji vyprážame.

***Príloha:*** zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

## Pasta sciutta

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 220 g, hovädzie zadné 100 g, olej 44 g, syr tvrdý 30% 52 g, špagety 360 g, cibuľa 72 g, rajčiakový pretlak 52 g, paprika červená mletá, soľ na mäso, kečup jemný 40 g, oregano, slanina údená bez kože 16 g, cukor kryštálový*

***Príprava:*** Mäso umyjeme a pomelieme. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, červenú mletú papriku, rajčiakový pretlak, cukor, vodu a dusíme do mäkka. Slaninu pokrájame, opražíme, pridáme kečup, oregano a zmiešame s uduseným mäsom. Cestovinu uvaríme v slanej vode a opláchneme. Cestoviny podávame preliate mäsovou omáčkou a posypané strúhaným syrom.

## Šampiňónové fašírky s hydinovým mäsom

***Suroviny:*** *kuracie prsia 140 g, šampiňóny čerstvé 480 g, soľ, vajce 1 ks, olej 128 g, strúhanka 44 g, mlieko 30 g, cibuľa, sendvič 80 g, paprika červená mletá, vegeta, strúhanka 60 g*

***Príprava:*** Umyté a očistené šampiňóny oblanžírujeme, uvaríme v osolenej vode, necháme odkvapkať, dáme na cibuľovo-paprikový základ a dusíme do mäkka. Vychladnuté zomelieme spolu s mäsom, sendvičom namočenom v mlieku, pridáme vajcia, cesnak, vegetu a časť strúhanky. Formujeme fašírky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame na horúcom oleji.

## Špagety po bolonsky

***Suroviny:*** *špagety 400 g, cibuľa 40 g, olej 28 g, bravčové pliecko 240 g, cesnak, soľ, syr tvrdý 30% 80 g, kečup jemný 40 g, rajčiakový pretlak 72 g*

***Príprava:*** Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pomelieme. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme pomleté mäso, prelisovaný cesnak, rajčiakový pretlak, soľ, podlejeme vodou a podusíme. Do uduseného mäsa pridáme kečup. Špagety uvaríme v slanej vode s troškou oleja. Uvarené prepláchneme vlažnou vodou, scedíme. Špagety polejeme omáčkou a posypeme strúhaným syrom.

## Švédske pagáčiky s jogurtovou omáčkou

***Suroviny:*** *hovädzie zadné 80 g, citrón 20 g, bravčové pliecko 240 g, smotana kyslá 16 % 60 g, cukor kryštálový 10 g, maslo 2 g, cibuľa 70 g, horčica 30 g, soľ, vajcia 8 ks, olej 40 g, cesnak 10 g, strúhanka 50 g , jogurt biely 260 g*

***Príprava:*** Vcelku umyté mäso jemne pomelieme, pridáme strúhanku navlhčenú mliekom, smotanu, vajcia, očistenú pokrájanú a na masle opraženú cibuľu, horčicu a soľ. Masu dobre vymiešame a tvoríme ploché pagáčiky, ktoré dáme na vymastený pekáč a upečieme.

***Jogurtová omáčka :*** jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme jemne nakrájanou cibuľou, prelisovaným cesnakom, cukrom, citrónovou šťavou a soľou. Podávame poliate jogurtovou omáčkou a zemiakmi.

## Záhradnícky sekaný rezeň

***Suroviny***: *bravčové pliecko bez kosti 320 g, korenie mleté čierne, cibuľa 20 g, soľ, vajcia 2 ks, olej 40 g, strúhanka 60 g, mrazená zelenina 180 g*

***Príprava:*** Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme rozmrazenú zeleninu, vajcia, soľ, korenie čierne mleté, očistenú , pokrájanú cibuľu a premiešame.Z hmoty formujeme rezne, ktoré obalíme v strúhanke. Uložíme na vymastený plech, potrieme olejom a v rúre upečieme.

## Zemiakové knedle plnené mäsom

***Suroviny:*** *bravčové pliecko 320 g, olej 44 g, cibuľa 130 g, zemiaky 1200 g, krupica 80 g, múka hrubá 160 g, soľ, vajce 1 ks, múka hladká 32 g*
***Príprava:*** Vcelku umyté mäso zomelieme, 1/3 cibule očistíme, pokrájame na drobno a speníme na časti oleja. Pridáme mäso a udusíme do mäkka tak, aby sa šťava odparila. Umyté a v šupke uvarené zemiaky ošúpeme, pretlačíme cez sito, pridáme múku, krupicu, soľ, vajce a spracujeme cesto. Vyvaľkané cesto, pokrájame na štvorce, naplníme mäsom a zabalíme. Knedle varíme asi 10-12 min. Zvyšnú časť cibule pokrájame, speníme na oleji a polievame ňou knedle na tanieri. Knedle podávame s dusenou kyslou kapustou.

# MÚČNE POKRMY

## Gemerské tvarohové taštičky so strúhankou

***Suroviny:*** *múka polohrubá 420 g, soľ, tvaroh 200 g, zemiaky 50 g, cukor kryštálový 50 g, vajcia 2 ks, cukor vanilkový 10 g*
***Posýpka***: *strúhanka 100 g, cukor práškový 80 g, maslo 100 g*
***Príprava:*** Múku so štipkou soli a vody vymiesime na cesto. Na pomúčenej doske cesto vyvaľkáme a formičkou tvarujeme taštičky, do ktorých zabalíme tvarohovú plnku. Taštičky uvaríme v slanej vode. Uvarené polejeme rozpusteným maslom a posypeme opraženou strúhankou a práškovým cukrom.
***Plnka***: tvaroh, v šupke uvarené a prelisované zemiaky, kryštálový cukor, vajcia a vanilkový cukor zmiešame a plníme taštičky.

## Kapustné šatôčky

***Suroviny:*** *polohrubá múka 600 g, mlieko 250 ml, droždie, soľ, kryštálový cukor 60 g, 1 vanilkový cukor, olej 100 ml, 1 škoricový cukor, múka na dosku, olej na plech*
***Plnka:*** *hlávková kapusta 600 g, olej 90 ml, kryštálový cukor 90 g, 1 ks vanilkový puding, maslo 20 g*
***Príprava:*** Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Po vykysnutí ho pridáme do múky, spolu so soľou, vajíčkami, olejom a mliekom. Vypracujeme cesto a necháme vykysnúť. Potom cesto rozdelíme, naplníme vychladnutou plnkou, nakrájame na štvorce. Spojíme vždy protiľahlé rohy k sebe. Pomastíme, necháme vykysnúť, upečieme. Horúce posypeme škoricovým cukrom (mletými orechmi).
***Plnka:*** Z oleja a kryštálového cukru spravíme karamel. Vložíme na jemno pokrájanú hlávkovú kapustu, udusíme. Zmiešame s vanilkovým pudingom a odstavíme. Dáme vychladnúť. Na zjemnenie do plnky pridáme maslo.

## Kapustníky

***Suroviny:*** *múka polohrubá 480 g, mlieko 0, 320 l, vajce 1 ks, droždie 20 g, cukor kryštálový 60 g, olej 50 g, múka na dosku 20 g, olej na plech, olej na mastenie*
***Plnka:*** *kapusta hlávková 480 g, olej 40 g, cibuľa 40 g, maslo 10 g, cukor kryštálový 40 g*
***Príprava:*** Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme soľ, cukor, kvások, vajcia, olej a vlažné mlieko. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme, naplníme kapustovou plnkou, zabalíme, sformujeme na okrúhle koláče, popicháme vidličkou, poukladáme na plech, pomastíme a necháme znova kysnúť. Upečieme.
Kapustová plnka: Z oleja a kryštálového cukru si pripravíme karamel, pridáme očistenú, jemne postrúhanú kapustu, soľ a udusíme vo vlastnej šťave. Necháme vychladnúť. Na zjemnenie pridáme do hotovej kapusty maslo.

## Lievance s lekvárom, jogurtom a ovsenými vločkami

***Suroviny***: *mlieko 7 dcl, výberová múka 300 g, vajce 1ks, droždie 20 g, soľ, olej 150 g, lekvár 20 g , cukor kryštálový 30 g, cukor práškový 30 g, ovsené vločky 120 g, tvaroh 150 g, jogurt biely150 g*
***Príprava***: Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame vajcia, kvások, soľ, pomleté ovsené vločky a vlažným mliekom vypracujeme cesto. Na vyhriatej, olejom vymastenej panvici upečieme lievance. Hotové lievance potrieme lekvárom, jogurtom, posypeme tvarohom a cukrom .

## Moravské koláče

***Suroviny:*** *múka polohrubá 500 g, mlieko 350 g, vajce 1 ks, droždie 20 g, štipka soli, cukor kryštál 50 g, olej 50 g, múka na dosku, olej na plech 10 g, lekvár slivkový 200 g, vajce na potretie, tvaroh 35 g, vajce l ks, cukor práškový 65 g, vanilkový cukor 1 ks*
***Posýpka***: *múka hrubá 45 g, maslo 28 g, cukor kryštálový 28 g*
***Príprava:*** Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme kvások, olej a zvyšné mlieko. Spracujeme vláčne cesto, ktoré vypracujeme a dáme kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na štvorčeky, rozvaľkáme, naplníme tvarohovou plnkou, zabalíme do guľky, poukladáme na vymastený plech, roztlačíme, v strede urobíme jamku, do ktorej dáme lekvár a posypeme posýpkou. Koláče potrieme rozšľahaným vajcom, necháme vykysnúť a pečieme v mierne vyhriatej rúre do ružova.
***Posýpka:*** Maslo necháme zmäknúť, pridáme múku a kryštálový cukor.

## Osie hniezda

***Suroviny:*** *múka polohrubá 500 g, cukor kryštálový 30 g, droždie 20 g, mlieko 350 g, 1 vajce, soľ, olej do cesta 50 g, maslo 60 g, cukor kryštálový 90 g, kakao alebo škorica mletá, olej na plech, cukor na posýpku*

***Príprava:*** Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme cukor, vajcia, soľ, olej a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta vyvaľkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu. Závin pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a do ružova upečieme. Namiesto kakaa môžeme použiť aj zomletú škoricu. Posypeme práškovým cukrom.

## Palacinky s tvarohom

***Suroviny:*** *mlieko 8 dcl, múka hladká 400 g, vajcia 2 ks, cukor kryštálový 20 g, olej 10 g, cukor práškový 20 g, soľ*

***Plnka:*** *tvaroh 250 g, cukor práškový 100g, smotana sladká 50 g, cukor vanilkový 1 ks, hrozienka 10 g*

***Príprava:*** Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto. Upečieme palacinky s oboch strán. Upečené plníme tvarohovou plnkou. Posypeme práškovým cukrom.

***Plnka***: mäkký tvaroh prelisujeme, vymiešame s práškovým cukrom, smotanou a vanilkovým cukrom. Hrozienka umyjeme a pridáme do plnky.

## Lievance s lekvárom a tvarohom

***Suroviny:*** *džem 180 g, droždie 10 g, mlieko 6,5 dcl, vajcia 2 ks, olej 110 g, tvaroh 280 g , múka polohrubá 400 g, cukor práškový 90 g*

***Príprava:*** Z časti vlažného mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame soľ, vajcia (sneh z bielok) kvások, vlažné mlieko a vypracujeme cesto. Na vyhriatej olejom potretej panvici pečieme lievance, ktoré potrieme lekvárom, spojíme a ozdobíme tvarohovou plnkou.

***Plnka:*** tvaroh prelisujeme, vymiešame s cukrom, vanilkovým cukrom a mliekom.

## Nákyp tvarohový s marhuľovou omáčkou

***Suroviny:*** *tvaroh mäkký 480 g, maslo 72 g, vajcia 2 ks, cukor práškový 12 g, štipka soli, krupica 12 g, mlieko 1 dcl, cukor vanilkový, olej 0,5 dcl*

***Omáčka***: *kompót marhuľový 480 g, cukor 48 g, zlatý klas 16 g, mlieko 1 dcl, múka hrubá 12 g*

***Príprava***: Maslo vymiešame s cukrom a žĺtkami. Pridáme krupicu, prelisovaný tvaroh mlieko, vanilkový cukor, soľ, vyšľahaný sneh z bielkov a zľahka zamiešame. Vylejeme na vymastený a hrubou múkou posypaný pekáč a pečieme ¾ hod.

***Omáčka***: Marhuľový kompót rozvaríme s cukrom. Prelisujeme, prilejeme v mlieku a v studenej vode rozmiešaný krémový prášok a varíme do zhustnutia. Nákyp podávame pokrájaný na kocky a poliaty marhuľovou omáčkou.

## Šúľance s orechmi

***Suroviny*:** *zemiaky 1kg, múka hrubá 440 g, krupica 40 g, soľ, vajce 1 ks, múka na dosku, olej 20 ml, cukor práškový 80 g, maslo 100 g, orechy 80 g*

***Príprava:*** Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), formujeme a krájame šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Podávame s orechovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

***Posýpka:*** Orechy pomelieme a spojíme s práškovým cukrom.

## Závin kysnutý plnený s makovou alebo orechovou plnkou

***Suroviny:*** *cukor kryštálový 70 g, cukor práškový 90g, cukor vanilkový 10g, droždie 20g, mlieko 3,5dcl, múka výberová 500g, olej 20g, mak mletý 150g (alebo orechy), soľ, tuk Hera 50g, vajcia 2 ks, slivkový lekvár 100g*
***Príprava:*** Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždie a zmiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žĺtka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Spolu s vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme.

## Žemľovka s jablkami a orechmi

***Suroviny:*** *vianočka 400 g, mlieko 5,5 dcl, maslo 90 g, cukor práškový 30 g, cukor kryštálový 80 g, hrozienka 30 g, vanilkový cukor10 g, jablká 500 g, orechy lúpané 60 g, soľ, vajcia 2 ks, olej 20 g, strúhanka 10 g*
***Príprava:*** Vianočku pokrájame na plátky, zalejeme mliekom, pridáme rozpustené maslo, cukor, vanilkový cukor, soľ, žĺtka a tuhý sneh z bielkov. Zľahka zamiešame. Očistené jablká postrúhame a zmiešame s pomletými orechmi, cukrom a umytými hrozienkami. Do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča dáme polovicu vianočky, pridáme zmes jabĺk, prikryjeme druhou polovicou vianočky a upečieme. Upečenú žemľovku posypeme práškovým cukrom.

## Banány v čokoláde

***Suroviny***: *banány 2 ks, zlatý klas 40 g, kakao 30 g, cukor kryštál 50 g, maslo 20 g, voda 700 ml*
***Príprava***: V studenej vode rozmiešame zlatý klas, kakao, cukor. Uvaríme krém, do ktorého zašľaháme postupne maslo. Banány nakrájame na kolieska, vložíme do pripravených misiek alebo pohárov a zalejeme krémom.

## Flamery krupicové s kakaovým krémom

***Suroviny:*** *mlieko 0,4 l, krupica 52 g, cukor práškový 32 g, maslo 24 g, soľ*
***Kakaový krém:*** *mlieko 0,1 l, cukor kryštálový 12 g, kakaový prášok 3 g, zlatý klas*
***Príprava:*** Krupicu rozmiešame v časti studeného mlieka, osolíme, vlejeme do vriaceho mlieka a za stáleho miešania na miernom ohni uvaríme hustú kašu. Do uvarenej kaše pridáme vymiešané maslo s cukrom. Ešte horúcu kašu vlejeme do plechu, ktorý vypláchneme studenou vodou a necháme stuhnúť. Pokrájame na porcie. Každú porciu polejeme kakaovým krémom.
***Kakaový krém:*** V časti mlieka rozmiešame krémový prášok, vlejeme do vriaceho mlieka a za stáleho miešania uvaríme. Do hotového krému pridáme cukor a kakaový prášok.

## Koláč krehký jablkový

***Suroviny:*** *hladka výberová múka 400 g, Palmarín 250g, vajcia 2 ks, polovica prášku do pečiva, práškový cukor 200 g*
***Plnka***: *jablká 2kg, 1 vanilínový cukor, 1 škoricový cukor, kryštálový cukor 100g*
***Príprava:*** Na dosku preosejeme múku, ktorú zmiešame s práškom do pečiva, pridáme práškový cukor, postrúhaný tuk, vajcia a vymiesime vláčne cesto. Cesto rozdelíme na dva rovnaké bochníky, ktoré rozvaľkáme na pláty veľkosti plechu. Spodný plát potrieme jablkovou plnkou a prikryjeme druhým plátom. Okraje pritlačíme, popicháme vidličkou. Pečieme vi vyhriatej rúre pri 180º C.

## Krém jogurtový s tvarohom a banánom

***Suroviny:*** *jogurt nízkotučný 600 g, tvaroh 170 g, cukor práškový 40 g, cukor vanilkový 25 g, banány 100 g*
***Príprava:*** Jogurt, prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, práškový cukor a ošúpaný banán vyšľaháme do peny.

## Makovec

***Suroviny:*** *tuk 25 g, vajce 1ks, cukor práškový 70 g, mak 50 g, mlieko 100 ml, múka hladká 50 g, múka polohrubá 50 g, džem 60 g, cukor práškový 10 g, vanilkový cukor, prášok do pečiva*

***Príprava:*** Tuk miešame so žĺtkom, práš. a vanilkovým cukrom, pridávame mletý mak a mlieko. Vyšľahaný sneh, do ktorého pridáme múku s práškom do peč. pridáme k pripravenej mase, zľahka premiešame, rozotrieme na vymastený, múkou vysypaný plech. Po upečení makovec vyberieme na dosku, necháme vychladnúť, rozrežeme a naplníme džemom. Pokrájame na kocky a posypeme práš. cukrom.

## Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami

***Suroviny*****:** *jogurt biely 60 g, banány 72 g, ovsené vločky 120 g, vanilkový cukor 12 g, práškový cukor 12 g, hrozienka*

***Príprava:*** Banány ošúpeme, nakrájame na kolieska, pridáme umyté ovsené vločky, namočené hrozienka, vanilkový a práškový cukor, jogurt. Všetko spolu premiešame.

## Piškótové rezy s tvarohovou plnkou

***Suroviny:***
***Cesto:*** *múka polohrubá 250 g, cukor kryštálový 250 g, 10 lyžíc vriacej vody, prášok do pečiva 10 g, vajcia 5 ks, tuk na vymastenie pekáča*
***Náplň:*** *tvaroh 250 g, maslo 125 g, cukor vanilkový 20 g, cukor práškový 10 g, krémový prášok 20 g, mlieko 2 dcl, cukor práškový 50 g na posypanie*
***Príprava:*** Cesto – do mixéra dáme celé vajcia, pridáme kryštálový cukor a vriacu vodu. Šľaháme do peny, potom pridáme múku zmiešanú s práškom do pečiva a ľahko premiešame. Cesto rozotrieme na vymastený pekáč. Po upečení a vychladnutí prerežeme na polovicu, potrieme tvarohovou plnkou a prikryjeme druhým platom cestá, ktorý posypeme práškovým cukrom.
***Náplň:*** Tvaroh prelisujeme, pridáme do vymiešaného masla s cukrom. Zároveň pridáme vychladnutý puding, ktorý uvaríme tak, že v čiastke mlieka rozhabarkujeme krémový prášok, ktorý vlejeme do vriaceho mlieka a varíme za stáleho miešania 2 minúty. Všetko spolu dobre vyšľaháme, aby bola náplň ľahká. Rezy necháme trochu odležať a nakrájame približne 20 porcie s hmotnosťou 70 g.

## Tvarohová pena s marhuľami

***Suroviny:*** *maslo 8 g, tvaroh 260 g, cukor práškový 68 g, cukor vanilkový, kompót marhuľový 80 g*
***Príprava***: Maslo vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom. Pridáme prelisovaný tvaroh, postupne marhule a dobre vyšľaháme.

# NÁTIERKY

## Nátierka avokádová

***Suroviny:*** *avokádo 52 g, maslo 80 g, tvaroh mäkký 30 g, soľ, cibuľa, kečup jemný*
***Príprava:*** Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný mäkký tvaroh, očistené na jemno postrúhané avokádo, očistenú na jemno postrúhanú cibuľu a kečup. Dochutíme soľou a vyšľaháme.

## Anglické chlebíčky

***Suroviny:*** *sendvič 400 g, maslo 90 g, vajcia 3 ks, syr tehla 50 g, soľ*
***Príprava:*** Sendvič nakrájame na plátky, natrieme maslom, rozšľahanými vajcami so soľou, posypeme strúhaným syrom a dáme zapiecť do vyhriatej rúry. Zdobíme rôznou zeleninou.

## Nátierka jogurtová

***Suroviny:*** *jogurt biely 3% 86 g, syr tvrdý 30% 52 g, mrkva 32 g, soľ, cesnak*
***Príprava:*** Tvrdý syr a umytú, očistenú mrkvu nastrúhame na jemno. Zalejeme bielym jogurtom, dochutíme očisteným, lisovaným cesnakom a soľou. Dobre vymiešame.

## Nátierka karfiolová s vajíčkami

***Suroviny***: *maslo 64 g, karfiol 64 g, vajce 1ks, cibuľa 12 g, olej, mlieko 0,02 l, soľ*
***Príprava***: Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode. Cibuľu po očistení nakrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme uvarený, na ružičky rozobratý karfiol a podusíme. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme na tvrdo uvarené, postrúhané vajíčko, vychladnutý karfiol, dochutíme soľou a vyšľaháme.

## Nátierka kuracia s pórom

***Suroviny:*** *kuracie prsia 52 g, cibuľa 18 g, pór 18 g, soľ, maslo 72 g, vajce 1 ks, smotana 16% 6 g*

***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme a vložíme do mierne osolenej vody uvariť. Po uvarení pomelieme. Cibuľu a pór očistíme, pokrájame a udusíme na časti masla. Po udusení spojíme s pomletým mäsom, necháme vychladnúť. Zvyšok masla vyšľaháme s postrúhanými vajcami uvarenými na tvrdo, spojíme s pomletým mäsom a smotanou. Dochutíme soľou. Vyšľaháme do peny.

## Nátierka lečová zimná

***Suroviny:*** *lečo sterilizované 64 g, maslo 72 g, vajce 1 ks, cibuľa 20 g, olej 6 g, soľ*

***Príprava:*** Očistenú cibuľu pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme sterilizované lečo bez nálevu, podusíme a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo (15 minút), očistíme a postrúhame. Maslo vymiešame, pridáme vychladnuté lečo, vajcia, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

## Nátierka sardinková so syrom

***Suroviny:*** *maslo 64 g, syr tvrdý 30% 48 g, sardinky 38 g, cibuľa 20 g, soľ*
***Príprava:*** Maslo vymiešame, pridáme najemno pokrájanú cibuľu, sardinky, nastrúhaný tvrdý syr. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

## Nátierka syrová s cesnakom

***Suroviny***: *syr tvrdý 30% 60 g, mlieko 2 dcl, maslo 80 g, soľ, cesnak*
***Príprava*** : Maslo vyšľaháme do peny, pridáme na jemno postrúhaný tvrdý syr, mlieko, očistený prelisovaný cesnak a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou.

## Nátierka špenátová

***Suroviny:*** *maslo 64 g, špenát mrazený 56 g, vajce 1 ks, cibuľa 20 g, cesnak, mlieko 10cl, soľ, olej*
***Príprava:*** Očistenú na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, podusíme, zjemníme mliekom, dochutíme soľou a očisteným prelisovaným cesnakom. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhaným na tvrdo uvareným vajcom, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme so peny.

## Nátierka šunková pena

***Suroviny:*** *maslo 80 g, šunka 50 g, horčica, cibuľa, mlieko 0,01 l, soľ*

***Príprava:*** Maslo vyšľaháme s horčicou a mliekom, pridáme pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku a očistenú drobno pokrájanú cibuľu, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

## Nátierka šunková s vajcom

***Suroviny:*** *maslo 72 g, šunka 40 g, mlieko 10 g, vajce 1 ks, soľ, cibuľa 12 g*

***Príprava:*** Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme pomletú, alebo na jemno pokrájanú šunku, očistenú na drobno pokrájanú cibuľu a na tvrdo uvarené postrúhané vajcia. Všetko spolu vyšľaháme. Dochutíme soľou.

## Nátierka tvarohová s banánom

***Suroviny*:** *tvaroh mäkký 100 g, biely jogurt 3% 50 g, banány 100 g, kakaový prášok, práškový cukor*

***Príprava:*** Mäkký tvaroh, očistené banány, jogurt, kakaový prášok a práškový cukor rozmixujeme do hladkej konzistencie. Nátierka je vhodná na biely druh pečiva. Na zdobenie môžeme použiť rôzne druhy ovocia.

## Nátierka vajíčková

***Suroviny:*** *mlieko 10 g, vajcia 2 ks, horčica 10 g, maslo 80 g, soľ*

***Príprava:*** Vajcia uvaríme natvrdo, ošúpeme a necháme vychladnúť. Postrúhame. Maslo vymiešame so soľou, horčicou, mliekom a pridáme postrúhané vajcia. Dobre vyšľaháme.

## Nátierka viedenská

***Suroviny:*** *maslo 100 g, tvaroh 100 g, tvrdý syr 20 g, chren 10 g, cibuľa 150 g, mlieko 0,5 dcl, soľ*
***Príprava:*** Tvaroh prelisujeme, vyšľaháme s maslom a mliekom. Pridáme na jemno nastrúhaný syr, očistený nastrúhaný chren a na jemno pokrájanú očistenú cibuľu. Dobre vyšľaháme a dochutíme soľou.

## Nátierka vlašská

***Suroviny:*** *vajce 1 ks, šunka 40 g, maslo 60 g, trocha horčice, sterilizované uhorky 16 g, cibuľa 16 g, soľ*
***Príprava:*** Maslo vymiešame s horčicou, pridáme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, na drobné rezance pokrájanú šunku a sterilizované uhorky. Všetko dobre vymiešame. Nakoniec pridáme posekané natvrdo uvarené vajce. Dochutíme soľou.

## Nátierka z kuracieho mäsa s uhorkami

***Suroviny:*** *kuracie prsia 60 g, maslo 70 g, vajce 1 ks, horčica, soľ, uhorky sterilizované 30 g, mlieko 8 g*

***Príprava:*** Kuracie prsia umyjeme, vložíme uvariť do mierne osolenej vody. Uvarené vyberieme, necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky a natvrdo uvarené, postrúhané vajce. Vymiešame do peny. Dochutíme soľou a horčicou, vyšľaháme.

## Nátierka z plesňového syra

***Suroviny:*** *plesňový syr 50g, maslo 110g, mlieko 0,1dcl*

***Príprava:*** Plesňový syr postrúhame, pridáme do vyšľahaného masla a rozriedime vlažným mliekom. Vyšľaháme do peny.

## Nátierka z tuniaka

***Suroviny:*** *citrónová šťava 20 g, maslo 90 g, cibuľa 20 g, tuniak v oleji 50 g*

***Príprava:*** Maslo vyšľaháme do peny, pridáme tuniaka, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, citrónovú šťavu a soľ. Dobre spolu vyšľaháme.

## Nátierka zeleninová letná

***Suroviny***: *maslo 64 g, vajce 1 ks, paprika čerstvá 32 g, paradajky 24 g, soľ, cibuľa 18 g, jogurt biely 12 g*

***Príprava***: Maslo vymiešame s postrúhanými, na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme na jemno pokrájanú očistenú čerstvú papriku, paradajky, cibuľu a biely jogurt. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

## Nátierka zo syra tofu na spôsob treščej pečene

***Suroviny:*** *syr tofu 60 g, maslo 65 g, droždie čerstvé 30 g, olej 1 dcl, cibuľa 12g, soľ , pažítka*
***Príprava:*** Očistenú a na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme rozdrvené droždie, ktoré opražíme, kým nezačne voňať. Pridáme na hrubšie postrúhaný syr tofu a podusíme 7 až 10 minút. Takto pripravenú zmes necháme vychladnúť. Po vychladnutí pridáme do vyšľahaného masla. Dochutíme soľou a umytou, na jemno posekanou pažítkou. Dobre vyšľaháme.

# PRÍVARKY A OMÁČKY

## Kapusta hlávková s paradajkovým pretlakom

***Suroviny*****:** *kapusta biela hlávková 720 g, olej 24 ml, smotana 16% 40 ml, múka hladká 28 g, cukor kryštálový 16 g, cibuľa 60 g, rajčiakový pretlak 64 g, soľ, rasca, ocot*
***Príprava:*** Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na rezance pokrájanú kapustu, soľ, rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej kapusty pridáme rajčiakový pretlak, v smotane rozšľahanú na sucho opraženú múku, dochutíme octom a cukrom. Povaríme. Podávame so zemiakmi, knedľou a s rôzne upraveným mäsom.

## Omáčka paradajková

***Suroviny*** *škorica celá 40 g, cukor kryštálový, maslo 10 g, cibuľa 30 g, soľ, múka hladká 40 g, olej 20 g, paradajkový pretlak 60 g, mrkva 40 g, zeler 20 g, petržlen 20 g, bobkový list, paradajky 60 g, korenie celé*
***Príprava:*** Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, umytú očistenú postrúhanú zeleninu, pridáme korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, vlejeme na udusenú zeleninu a povaríme. Omáčku prepasírujeme, pridáme rajčiakový pretlak, drvené paradajky, dochutíme soľou, cukrom a spolu povaríme. Hotovú omáčku zjemníme maslom.

## Omáčka kôprová

***Suroviny***: *olej 30 g, hladká múka 50 g, maslo 10 g, mlieko 400 ml, smotana 16% 60ml, soľ, ocot 10m l, cukor, kôpor čerstvý*
***Príprava:*** Múku opražíme na oleji, zalejeme vodou, rozriedime mliekom, osolíme a za občasného miešania varíme. Pridáme očistený, umytý, posekaný kôpor, cukor, soľ a rozšľahanú smotanu. Ochutíme octom, zjemníme maslom a povaríme.
***Príloha:*** varené mäso, dusené mäso, varené vajce, zemiaky alebo knedľa.

## Zelenina miešaná na anglický spôsob

***Suroviny***: *koreňová zelenina 800 g, karfiol 200 g, sterilizovaný hrášok 100 g, pór 100 g, olej 20 g, soľ 10 g, hladká múka 15 g, maslo 15 g, kryštálový cukor 10 g, petržlenová vňať*

***Príprava***: Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky alebo rezance a dáme na olej. Osolíme, podlejeme malým množstvom vody a dusíme do mäkka. V osolenej vode uvaríme očistený a na ružičky rozobraný karfiol, pór a spolu so zeleným hráškom pridáme k udusenej zelenine. Mäkkú zeleninu poprášime múkou a povaríme. Pridáme cukor, čerstvé maslo a posekanú petržlenovú vňať. Udusená zelenina musí mať charakter prírodnej zeleniny.

## Prívarok cuketový

***Suroviny:*** *cuketa 530 g, soľ, olej 18 g, múka hladká 24 g, mlieko 320 g, rasca, cibuľa 20 g, kôpor čerstvý, citróny 24 g, maslo 8 g, smotana kyslá 16% 50 g*

***Príprava:*** Umytú cuketu ošúpeme, zbavíme jadierok, postrúhame, posolíme a necháme postáť, aby pustila vodu. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme cuketu, rascu a dusíme. Múku opražíme na sucho, rozriedime vodou a mliekom, povaríme a vlejeme na cuketu. Pridáme smotanu, dochutíme soľou, citrónovou šťavou a posekaným umytým kôprom, povaríme a zjemníme maslom.

## Prívarok fazuľkový so zemiakmi

***Suroviny:*** *fazuľka sterilizovaná bez nálevu 400 g, smotana kyslá 16% 60 g, mlieko 1,5% 40 g, cukor kryštálový, cibuľa 40 g, soľ, múka hladká 40 g, olej 20 g, zemiaky 280 g, ocot, kôpor čerstvý*

***Príprava:*** Na oleji opražíme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, zasypeme múkou, jemne opražíme, rozriedime vodou z fazuľky a mliekom. Pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané, uvarené zemiaky, fazuľku a prevaríme. Pridáme smotanu, dochutíme soľou, cukrom a octom, povaríme. Nakoniec pridáme očistený a posekaný kôpor. Podávame ako prílohu k pečenému, dusenému mäsu, karbonátku alebo k varenému vajcu.

## Hrachová kaša s krúpami

***Suroviny:*** *hrach suchý 300 g, krúpy jačmenné 100 g, soľ podľa chuti, olej 40 g, múka hladka 25 g, mlieko 350 mletá, cesnak, maslo 5 g, majorán a čierne korenie podľa chutí*

***Príprava:*** Hrach preberieme, umyjeme a namočíme na 3 hodiny. Krúpy preberieme, umyjeme a dáme variť. Keď sú takmer mäkké, pridáme hrach a spolu varíme.

Z oleja múky pripravíme ružovú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, rozmiešame a vlejeme do uvareného hrachu s krúpami, dochutíme cesnakom, soľou, majoránom, čiernym korením a povaríme. Nakoniec zjemníme maslom.

## Prívarok špenátový so smotanou

***Suroviny*:** *špenát mrazený 400 g, olej 25 g, múka hladká 28 g, cibuľa 20 g, smotana 16% 2 dcl, mlieko 1dcl, vajce 1 ks, soľ, cesnak, maslo 8 g, štipka muškátového orechu*

***Príprava:*** Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mrazený špenát, podlejeme vodou a dusíme. Zahustíme múkou opraženou nasucho rozšľahanou v smotane a vajcami rozšľahanými v mlieku. Varíme do zhustnutia. Dochutíme prelisovaným cesnakom, muškátovým orechom, povaríme a zjemníme maslom.

## Zemiaky na kyslo

***Suroviny:*** *zemiaky 1,20kg, maslo 8 g, soľ, cibuľa 50 g, olej 20 ml, mlieko 400 ml, smotana 16% 60 ml, múka hladká 30 g, bobkový list, cukor, ocot, kôpor*

***Príprava:*** Na kocky pokrájané zemiaky uvaríme v slanej vode s bob. listom. Na oleji opražíme cibuľu, pridáme múku, urobíme zápražku, rozriedime mliekom, smotanou a vlejeme k uvareným zemiakom. Dochutíme soľou, cukrom, octom, kôprom a zjemníme maslom.

# ŠALÁTY

## Šalát fazuľový

***Suroviny:*** *fazuľa suchá 180 g, sterilizované uhorky bez nálevu 48 g, cibuľa 20 g, olivový olej, cukor kryštálový 16 g, ocot, petržlenová vňať, soľ*

***Príprava:*** Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme, dolejeme vodou a uvaríme. K uvarenej fazuli pridáme pokrájané sterilizované uhorky, očistenú, pokrájanú cibuľu a olej. Dochutíme cukrom, octom a soľou. Pred podávaním posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

## Šalát hlávkový s pomarančom

***Suroviny***: *citrón 10 g, cukor kryštálový 20 g, soľ, šalát hlávkový 100 g, pomaranče 500 g. olej olivový*

***Príprava***: Šalát rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou a pokrájame na rezance. Pomaranče umyjeme, ošúpeme, pokrájame ich na tenké plátky (kocky), pridáme k šalátu a zľahka premiešame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a nakoniec pokvapkáme olejom.

## Šalát jablkový s orechmi

***Suroviny:*** *jablká 600 g, citróny 30 g, hrozienka 10 g, orechy vlašské 10 g, cukor 30 g*
***Príprava:*** Umyté jablká ošúpeme, zbavíme jadierok a postrúhame. Pridáme hrozienka, posekané orechy, citrónovú šťavu, cukor. Zľahka zamiešame a necháme postať. Podávame k hlavnému jedlu, alebo ako samotnú pochúťku.

## Šalát karfiolový miešaný

***Suroviny***: *voda 1 dcl, karfiol očistený čerstvý 400 g, cukor 20 g, cibuľa 30 g, soľ 10 g, paprika 60 g, ocot podľa chuti, paradajky 60 g, olej olivový*
***Príprava***: Očistený, umytý karfiol povaríme vo vriacej osolenej vode. Vychladnutý karfiol rozoberieme na ružičky. Očistenú cibuľu a papriku pokrájame nadrobno, osolíme a necháme postáť. Umyté a očistené paradajky pokrájame na kolieska alebo štvrtinky. Všetku zeleninu spolu zmiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a oleja.

## Šalát miešaný

***Suroviny:*** *kapusta hlávková 300 g , jablká 150 g, mrkva 150 g, cukor kryštál 20 g, citróny 20 g, hrozienka 6 g, voda 1 dcl*
***Príprava:*** Kapustu, jablká. mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, pridáme umyté, namočené hrozienka, dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Necháme postáť.

## Šalát mix

***Suroviny:*** *kapusta hlávková 280 g, kukurica sterilizovaná bez nálevu 52 g, mrkva 160 g, pór 24 g, cukor kryštálový 20 g, citrón, olej olivový, hrozienka, soľ*
***Príprava:*** Kapustu, mrkvu, pór očistíme, umyjeme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, osolíme, pridáme umyté, namočené hrozienka, kukuricu, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a olejom. Necháme postáť. Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

## Šalát mrkvový s ananásom

***Suroviny***: *mrkva 36O g, ananásový kompót s nálevom 160 g, citróny 40 g, cukor kryštálový 10 g*
***Príprava***: Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrájaný ananás so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a premiešame.

## Šalát mrkvový s kukuricou

***Suroviny:*** *mrkva 360 g, kukurica sterilizovaná 80 g, citróny 48 g, cukor kryštálový 16 g, soľ, voda 0,08 l*
***Príprava:*** Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme kukuricu, citrónovú šťavu, cukor, soľ a premiešame.

## Šalát paradajkový s jogurtom

***Suroviny:*** *paradajky 280 g, jogurt biely 80 g, cibuľa 40 g, syr tvrdý 30% 28 g, soľ, vajce 1 ks, cukor kryštálový, petržlenová vňať*
***Príprava:*** Paradajky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme nakrájané vajcia uvarené na tvrdo, očistenú na drobno nakrájanú cibuľu, postrúhaný syr, soľ, cukor a umytú nakrájanú petržlenovú vňať. Všetko spolu premiešame, zalejeme jogurtom a necháme odležať.

## Šalát paradajkový s paprikou a syrom

***Suroviny:*** *rajčiaky 260 g, paprika 220 g, cibuľa 80 g, olej olivový, cukor kryštálový 18 g, ocot, syr tvrdý 28 g, soľ, voda*
***Príprava:*** Papriku, rajčiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance. Pridáme očistenú, na drobno nakrájanú cibuľu, premiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Šalát zjemníme olejom. Pred podávaním jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom.

## Šalát paradajkový s pórom

***Suroviny:*** *voda 0,1 l, cukor kryštálový 20 g, soľ, ocot, paradajky 360 g, pór 10, g, olivový olej*
***Príprava:*** Očistený, umytý pór nakrájame na rezance. Paradajky umyjeme, očistíme a nakrájame na kolieska. Zmiešame s pórom, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olejom a zamiešame.

## Šalát reďkovkový

***Suroviny***: *cibuľa 20 g, soľ, olej 10 ml, šalát hlávkový 120 g, šošovica 40 g, reďkovka 20 g*
***Príprava***: Hlávkový šalát zbavíme zvädnutých listov, rozoberieme a každý list zvlášť umyjeme pod tečúcou vodou. Reďkovku očistíme, umyjeme, pokrájame na tenké plátky, pridáme k šalátu. Šošovicu preberieme, umyjeme, uvaríme a necháme vychladnúť. Vychladnutú pridáme k šalátu spolu s očistenou na jemno posekanou cibuľou, pridáme soľ, olej, a dobre premiešame.

## Šalát srbský

***Suroviny:*** *uhorky šalátové 200 g, rajčiaky 120 g, olej olivový, kapusta hlávková 100 g, paprika 120 g, cibuľa 40 g, cukor kryštálový 20 g, soľ, ocot, voda*
***Príprava:*** Uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky umyjeme, pokrájame na kolieska, pridáme očistenú, nakrájanú hlávkovú kapustu, umytú, očistenú na rezance pokrájanú papriku a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Všetko spolu zamiešame, zalejeme nálevom z octu, cukru a vody. Zjemníme olivovým olejom.

## Šalát uhorkový s jogurtom

***Suroviny***: *uhorky 400 g, jogurt 100 g, cukor kryštálový 5 g, ocot, soľ*
***Príprava***: Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Zalejeme nálevom z jogurtu, cukru a octu. Premiešame.

## Šalát cviklový s jablkami

***Suroviny:*** *cvikla 360 g, jablká 120 g, soľ, citrón, voda 120 g, cukor kryštálový 16 g*
***Príprava:*** Cviklu umyjeme, uvaríme. Jablká očistíme. Uvarenú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme postrúhané jablká a nálev z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

## Šalát z čínskej kapusty s kukuricou

***Suroviny:*** *350 g čínska kapusta, 100 g sterilizovaná kukurica, 10 ml olivový olej, 30 g kryštálový cukor, ocot, soľ, voda*

***Príprava:*** Očistenú umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Potom pridáme kukuricu, zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.

## Šalát z hlávkovej kapusty miešaný

***Suroviny:*** *kapusta hlávková 260 g, paradajka 50 g, paprika 50 g, cibuľa 30 g, olej olivový 20 g, cukor kryštálový 20 g, soľ, ocot, voda*

***Príprava:*** Kapustu očistíme a na jemno nastrúhame. Očistené, umyté paradajky a papriky pokrájame, cibuľu očistíme a pokrájame na drobno. Zeleninu premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Pridáme olej a premiešame.

## Šalát záhradný

***Suroviny:*** *červená kapusta 250 g, jablká 200 g, paprika 100 g, cukor kryštálový 15 g, ocot, soľ, jogurt biely*

***Príprava:*** Kapustu očistíme, postrúhame a osolíme. Jablká a papriku očistíme, umyjeme a na drobno pokrájame. Zvyšné suroviny vymiešame na hladko. Zalejeme šalát a premiešame,

## Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom

***Suroviny***: *uhorky šalátové 200 g, rajčiaky 120 g, paprika 100 g, cibuľa 70 g, kryštálový cukor, ocot, soľ, syr tvrdý 50 g, jogurt biely 100 g*

***Príprava:*** Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, očistenú zelenú papriku na rezance, očistenú cibuľu nakrájame na jemno. Všetko spolu zmiešame, dochutíme soľou, cukrom a octom. Jogurt a strúhaný syr podávame zvlášť na každú porciu.

## Z listu rodiča žiaka:

... Moja pochvala sa týka aj sortimentnej skladby jedál, vyváženosti aj kvality jedál. Raz sme mali možnosť ochutnať pečené kačacie prsia s červenou kapustou, ktoré sme z dôvodu choroby nášho syna vzali do obedára a boli vynikajúce. Už to, že boli kačacie prsia na jedálnom lístku školskej jedálne bol úspech a ešte k tomu, boli aj výborné, to je už čo povedať. Náš syn nekonzumuje mäso. a predsa sa v tomto zariadení plnohodnotne vystravoval.

Chcela by som oceniť aj prístup personálu kuchyne, ako aj pani vedúcej, kde sa svojim prístupom snažia uspokojiť potreby deti - kto si čo prosí to na tanier dostane a čo si neprosí do toho ho nenútia. A tak aj napriek tomu, že sú deti v jedlách prieberčivé, nie sú školskou stravou odradzované, ale opak je pravdou. Myslím, že aj forma prídavkov k jedlám (keks, ovocie, nápoje) veľmi spestrujú stravu a je to zrejme aj ekonomickým myslením pani vedúcej, že dokáže tieto prídavky veľmi často zakomponovať k jedlám. ..

## Významné osobnosti na spapkanie

V roku 2003 sa na Slovensku evidovalo 185 288 priezvisk mužov a žien. Pri počte obyvateľov približne 5,4 milióna pripadá na jedno priezvisko zhruba 29 ľudí. Pri predpoklade, že polovica z uvedeného čísla sú muži a polovica ženy môžeme povedať, že na Slovensku žije okolo 92 600 rodov.

Priezvisko si človek nesie so sebou celý život, ženy (v podstate aj muži!) majú výhodu, že v istých konkrétnych životných situáciách si môžu meno zmeniť. Priezviská majú svoju históriu a existuje veda (teraz múdro: veda o vlastných menách, ich tvorení a historickom vývoji sa nazýva onomastika), ktorá sa zaoberá vznikom a významom priezvisk. V tejto chvíli preskúmame priezviská „na spapkanie“ a pohľadáme v minulosti i súčasnosti niektoré významné slovenské i svetové osobnosti, ktoré sa mohli (môžu) popýšiť konzumovateľným priezviskom. Nepochybujeme o tom, že tento útly zoznam by ste vedeli obohatiť o mnoho ďalších.

Významné osobnosti na spapkanie (skromný výber):
Bacon Francis (bacon – slanina) – anglický filozof
Borovička Vladimír - reprezentačný futbalový brankár, brankár Bohemians Praha
Cibuľa Adam - viacnásobný majster Európy v kulturistike
Cibulková Dominika – slovenská tenistka
Hraško Janko – slovenská ľudová rozprávka
Hrušovský Ján - slovenský prozaik, novinár a esejista
Huba Mikuláš - slovenský herec
Hruška Milan - hokejista Dukly Trenčín
Jablonický Jozef - historik
Kapusta Dušan - hokejový reprezentant ČSSR
Kozák Ján - futbalový reprezentant (Slovan Bratislava)
Maslo Beňo - vodca baníckeho povstania v Banskej Bystrici (1526)
Obžera Branislav - slovenský futbalista (Slovan Bratislava)
Papaj Ján - futbalista Tatran Prešov
Papánek Juraj - osvietenský historik, učenec
Praženica Karol - bývalý slovenský futbalový reprezentant (hráč Dukly Banská Bystrica)
Slovenska a Slovákov, ktorý obhajoval ich rovnoprávnosť v rámci Uhorska
Paštéka Jozef - scenárista, dramaturg
Petruška Vladimír - slovenský herec a divadelný režisér
Piroh Ján - slovenský režisér, scenárista a kameraman
Pivarník Roman – futbalista, tréner
Pohánka Siloš -jazzový hudobník (trúbka, dirigovanie)
Polívka Bolek – český herec
Slančíková Timrava Božena - prozaička, autorka poviedok a noviel, dramatička
Slivka Štefan - slovenský lyžiar a lyžiarsky tréner
Smatanová Zuzana - speváčka
Smetana Bedřich – český hudebný skladateľ
Višňovský Ľubomír - slovenský hokejista

V rámci putovanie po internete sme objavili na facebooku stránku Priezviská na zjedenie, ktorá má 134 členov na zjedenie. Zmaškrťte si: Lokša, Paštrnák, Žemľa, Rizeková , Pagáčová, Kurča, Kuracina, Škorica, Marhuľa, niekoľko Guľášovcov, milý Medík, Rošková, mnoho Hruškovcov a Kapustovcov a zopár Šalátovcov. BON APETIT!

## Sprievodca jedlými slovenskými obcami

Názvy obcí a miest na Slovensku, ale aj v ktorejkoľvek inej krajine, odrážajú každodennú realitu života obyvateľov. Ku tejto realite patrí samozrejme jedlo, potraviny a veci s tým spojené. Poprechádzali sme sa po Slovensku (len na mape) a vybrali sme obce, ktorých názov súvisí so stravovaním. Je možné rozdeliť tieto názvy na ovocné, zeleninové, lesné plody, prísady, hotové jedlá, nápoje a všeličo iné. Je aj vaša obec jedlá?

Nech sa páči – slovenský supermarket:

***Ovocné obce:*** Veľký Slivník, Malý Slivník, Jabloň, Jablonov, Hrušov, Orechová, Egreš, Višňov, Vyšná Jablonka, Vyšný Hrušov, Nižný Hrušov, Nižná Jablonka, Višňové, Hrušovo, Figa, Hrušov, Jablonové, Jablonec, Jabloňovce, Hrušovany, Jablonka, Orechová Potôň, Jablonica, Dolné Orešany, Horné Orešany, Jablonové

***Zeleninové obce:*** Hrachovo, Rajčany, Hrašné, Hrachovište, Chrenovec

***Lesné plody***: Trnkov, Lieskovec, Hubošovce, Brusnica, Lieskovany, Hubovo, Malinovo, Šípkov, Moravské Lieskové, Horný Lieskov, Dolný Lieskov, Jalovec, Hubice, Jahodná, Hubina, Šípkové, Hubová

***Prísady:*** Soľník, Solivar, Soľ, Vyšná Slaná, Nižná Slaná, Soľnička, Olejníkov, Medovarce, Omastiná,

***Hotové jedlá:*** Kolbasov, Kolačkov, Kašov, Držkovce, Žemliare, Horné Chlebany, Chlebnice

***Nápoje :*** Stará Voda, Vyšný Čaj, Nižný Čaj, Vinné, Červená Voda, Čierna Voda, Dobrá Voda

***Všeličo iné:*** Chmeľov, Makov, Viničky, Pečeňady, Tvarožná

***Prídavok:***
Obyvatelia Hladovky by sa možno radi presídlili do Nedožier, tam je určite dobrá Kuchyňa a v prípade akútnej potreby sa dá zájsť do Lekároviec. A čo budeme robiť v obci Slopná?

## Výroky (aj detí) o jedle

Petržlen je ešte zelená mrkva.
Doma máme len nepálivé papriky. Držal som ich v ruke.
Človek, ktorý je len zeleninu, sa volá veterinár.
Z paradajok s vyrába paradajkový otlak.
Mamka vie krájať cibuľu bez toho, aby plakala. Prikáže to otcovi.
Záhradníci jahody hnoja, ostatní ich cukrujú.
V zime človek priberá, pretože je veľa mäsa. Mamka povedala, že tohto roku bola veľká zima.
Porekadlo „Komu sa nelení, tomu sa zelení," nám hovorí, že niekto bude mať veľa zeleniny.
Cesnak je pre ľudí zdravý, ale spoločnosť ho neznáša.
Dedo hovorí, že má z celej zeleniny najradšej chmeľový vývar.
Náš ujo má v záhrade skleník, v ktorom pestuje hlavne teplo.
Karfiol sa používa ako zeleninová náhrada poriadneho obeda.
Egreš má tŕne, ktorými sa bráni proti zjedeniu.
Hrach je zelenina v tabletkách.
Odtrhol som si hlavu na kapustnom poli.
V lete máme na obed vždy kus našej záhrady.
Proti škodcom v záhrade bojujeme vždy ráno, kým sa zobudia.
Vegetarián sa nikdy dlho nezdrží, zvädla by mu večera.
Na cudzie čerešne neleziem rád, ale my žiadne iné doma nemáme.
Ovocie na jeseň dozreje, oberie sa a uloží na zimný spánok.
Bratovi som dal vybrať z dvoch kivi. Povedal som mu, aby si vzal buď to menšie alebo žiadne.
To jablko nahryzol... ja neviem. Asi zub času.
Do školy som si priniesla grapefuj.
Na tom jablku žiadne bacily nebudú. Ja som ho pre teba olízal.
V tele máme ovocie. V krku máme ohryzok a mandle a v každom kolene po jednom jablku.
Z hrušiek ma bolí brucho, ale keď si pomyslím, že boli susedove, tak je mi hneď lepšie.
Nezrelé ovocie nejem, pretože byť chorý cez prázdniny je hlúposť.

Keď dozrievajú čerešne, strašiaka do záhrady nedávame. Dedo je tam celý deň.
Mlieko nerastie len v kravách, ale aj v kokosoch.
Je pravda, že koruny rastú na stromoch?
Keď je jablko červivé, tak je dobré, pretože červík nič zlé nezožerie.
Pomaranče patria medzi južné plody preto, že sú opálené dočervena.
K susedom na ovocie som vliezol preto, lebo my máme všetko úplne zrelé.
Jablká máme tiež v kolenách, aby telo malo po celý rok vitamíny.
Jablko si lúpem preto, lebo sa mi ho nechce umývať.
Banány u nás nerastú, pretože sa v prírode veľa kradne.
Slivky delíme na jedlo a kôstky.
Citrón je tak kyslý, že je z toho žltý a zelený.
V červivom ovocí sú umiestnené červíky.

***Na záver***

***Mama servíruje Evke nové jedlo.***
***Evka: „Mami, a bude mi to chutiť?“***

**Vydal: Odbor školstva, kultúry a športu MsÚ v Prešove**

**2010**