

Mrkvová pomazánka se zelenou čočkou a koriandrem

Budete potřebovat:

1/3 hrnku zelené čočky

4 mrkve

1 cibuli

3 stroužky česneku

2 polévkové lžíce oleje

½ lžíce kurkumy

½ lžíce mleté papriky

1 hrst koriandru

sůl

4 polévkové lžíce olivového oleje

chléb, bagetku

Postup:

Čočku propláchneme a necháme ji uvařit s troškou soli.

Mrkev oloupeme a nastrouháme. Cibuli a česnek nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozežřejeme olej a všechno smažíme kolem 10 minut. Na konci přidáme kurkumu a papriku.

Mrkev přendáme do misky společně s čočkou, olivovým olejem, koriandrem a mixujeme tyčovým mixérem. Pokud směs bude hustá, přilijeme trošku vody.

Podáváme s opečeným chlebem nebo bagetkou.

Všem přeje dobrou chuť!

Pomazánka z červené čočky s cherry rajčátky, ředkvičkami a jablečným octem

Červená čočka je jedna z nejoblíbenějších luštěnin. Obsahuje mnoho bílkovin, minerálů, vlákniny. Zároveň se nemusí namáčet a uvařená je během několika minut.

Co budete potřebovat:

Červená čočka	400 g
Cherry rajčátka	100 g
Okurka kyselá	4 x
Olivový olej	2 lžíce
Hořčice dijonská	2 lžíce (pro děti spíš plnotučnou)
Ředkvička	4 x
Česnek	2 stroužky
Jablečný ocet	1 lžíce
Sůl	

Postup:

Červenou čočku si uvaříme ve vodě na skus. Uvařenou čočku zchladíme studenou vodou.

Cherry rajčátka si nakrájíme společně s kyselými okurkami a ředkvičkami.

V misce si rozmícháme hořčici s olivovým olejem, jablečným octem a prolisovaným česnekem. Přidáme i ostatní ingredience, vše společně promícháme a tyčovým robotem vymixujeme v roztíratelnou pěnu.

Všem přejeme dobrou chuť!

Batátovo-cizrnová pomazánka s baby špenátem, rajčaty, oreganem a koriandrem

Ingredience:

Batáty	2 ks
Česnek	1 stroužek
Cizrna	1 plechovka
Olivový olej	
Baby špenát	100 g
Rajče	1 malé
Limetka	1 ks
Sůl	
Kmín	1 čajová lžička
Oregano	1 čajová lžička
Mletá sladká paprika	1 čajová lžička
Mletá uzená paprika	1 čajová lžička
Koriandr	mletý

Postup:

Batáty oloupeme, nakrájíme, osolíme a dáme vařit. Mezitím si připravíme zbytek pomazánky.

Na pánev dáme olej a osmažíme na něm nastrouhaný česnek, pak přidáme cizrnu, kmín, oregano a papriku. Vše smažíme cca 3 minuty, poté přidáme špenát, rajčata a šťávu z limetky a vaříme další 3 minuty.

Až budou batáty měkké, slijeme je a dáme vychladit. Nakonec vše smícháme, přidáme trošku mletého koriandru a tyčovým mixérem do hladka rozmixujeme.

Podáváme nejlépe dozdobené zeleninou na celozrnném pečivu.

Všem přeje dobrou chuť!

Pomazánka z černých fazolí, karamelizované cibule a fenyklu

Ingredience

- 1 lžíce oleje (olivový, kokosový,...)
- 1 střední cibule pokrájená nadrobno
- 1 lžička soli (např. růžovou himalájskou, ta solí o něco méně než klasická kamenná)
- necelé 1/2 lžičky fenyklových semínek; pokud nekoupíte drcená, tak je podrťte v hmoždíři
- 200 g černých fazolí; již uvařených nebo slitých z konzervy
- vody podle potřeby na doředění správné hustoty

jako bonus si můžete dopřát:

- slunečnicová semínka (cca 1 vrchovatá lžíce, můžete je i předem namočit)
- 1 vrchovatou lžící lahůdkového droždí
- 1 lžíce chia semínek

Postup

Pomazánka z černých fazolí, karamelizované cibule a fenyklu je velmi snadná a rychlá, pokud máte připravené fazole dopředu. Ale když máte fazole jen sušené, tak je na cca 12h namočte, slijte, dejte vařit do čerstvé vody s bobkovým listem na cca 45 minut a až ke konci osolte. Bylinky a namáčení omezují případné nadýmání, tak to nepodceňujte... Slijte uvažené fazole a na cedníku nechte vychladnout. Odeberte potřebné množství luštěnin a zbytek zamrazte. Pokud nemáte jinou možnost, použijte fazole z konzervy, ty slijte, propláchněte a nechte okapat.

Na středním plameni pomalu osmahněte na oleji cibulku s půl lžičkou soli do zlatova za občasného míchání. Cibule začne zhruba po 15 minutách karamelizovat a v ten okamžik přidejte fenyklová semínka, promíchejte a ihned vsypte i fazole, zbylou půl lžičku soli a tak 2 lžíce vody. Směs jen prohřejte a přemístěte do mixeru (food procesoru nebo do vyšší misky s ponorným mixerem). Vymixujte ne zcela do hladka.

Když budete přidávat bonusové **lahůdkové droždí, chia či slunečnicová semínka**, tak je tam dejte ještě před mixováním a přilejte tak panáka či dva vody. Semínka totiž do sebe nasáknou tekutiny a pomazánka by se bez přidané vody hůř mazala. Vodu přidávejte postupně. No a máte hotovo. Je to snadné a velmi rychlé!

Pomazánka z černých fazolí, karamelizované cibule a fenyklu je ještě lepší, pokud ji necháte trochu rozležet v chladu v uzavřené nádobě. Chuť zkaramelizované cibulky spolu s nevšedním fenyklem lépe vynikne. Pokud by byla pomazánka po vyjmutí z lednice velmi suchá (speciálně chia semínka vlhkost odeberou víc), tak před namazáním na pečivo přidejte trošku vody do pomazánky tak, aby se vám dobře roztírala.

Díky luštěninám, semínkům i lahůdkovému droždí je pomazánka výborným zdrojem vlákniny, proteinů a vitamínů (zejména B a chromu). Vydrží vám v lednici i klidně 3 dny.

V rámci novoročního předsevzetí se snažme konzumovat zdravější potraviny a tak pomazánka z černých fazolí, karamelizované cibule a fenyklu by byla fajn zkombinovat se žitným chlebem se semínky.

Florentinské těstoviny

Cibuli zpěníme do růžova a dáme na ní utřený česnek. Přidáme špenátový protlak, který necháme podusit asi 20 minut. Dochutíme dle vlastní chuti.

Zvlášť uvaříme těstoviny, které smícháme se špenátem.

Nakonec osmažíme na pánvičce uzeninu (naše jídelna v MŠ používá špekáčkový točený salám), kterou vmícháme do těstovin se špenátem.

Přejeme Vám i Vaším dětem dobrou chuť!

Zapečené zeleninové brambory se sýrem

Ingredience

- 400 g brambor
- 1 ks papriky
- 3 ks mrkve
- 1 svazek jarní cibulky
- hrst petrželky
- hrst pažitky
- 200 g sýra
- 1 dcl smetany
- sůl a pepř
- sladká paprika

Postup přípravy

- Brambory a zeleninu nakrájejte na kostičky, osolte, opepřete, přidejte trochu papriky, dejte do zapékací misky a pečte cca 20 minut při 180°C.
- Poté zalijte smetanou, přidejte petrželku a pažitku, promíchejte, posypte strouhaným sýrem a pečte ještě asi 10 - 15 minut do změknutí brambor (záleží na velikosti kostiček).

Zapečené brambory jsou vynikající s kyselou okurkou nebo nakládanou červenou řepou.

Přejeme Vám dobrou chuť!

Pohankové rizoto

Suroviny:

Pohanka (v suchém stavu)	200 g
Olej řepkový	15 ml
Uzená kýta	200 g
Řapíkatý celer	160 g
Cibule	120 g
Česnek	15 g
Žampiony	200 g
Hrášek (mražený nebo čerstvý)	250 g
Vývar (hovězí)	200 ml
Sůl	dle potřeby
Sýr na strouhání	dle potřeby

Postup:

Pohanku připravíme dle návodu na obalu (pro lepší chuť ji můžeme uvařit ve vývaru).

Cibuli, česnek a řapíkatý celer očistíme a nakrájíme na jemno, opečeme na pánvi na troše oleje.

Poté přidáme na kousky nakrájené uzené a žampiony a vše krátce orestujeme.

Na závěr přidáme pohanku a hrášek, osolíme a vše důkladně promícháme.

Před podáváním můžeme ještě posypat strouhaným sýrem.

Dobrou chuť!

Špaldovo – carobový moučník


Suroviny:

1 Hera

1 sklenička cukru

1 sklenička vody

2-3 lžíce carobu nebo kaka

 Vše uvařit, 1 hrnek odebrat a vše vychladit

Těsto:

1 prášek do pečiva

4 vejce


1 vanilkový cukr

2 hrnky polohrubé mouky (z toho 1 hrnek např. mouky špaldové)

Podle možností a pro lepší chuť nebo vláčnost můžete nastroihat pár jablek.

 Vše smícháme (i s Herou atd.)

Těsto pečeme v předehřáté troubě na 160°C cca 25 minut.

 Nakonec hotové těsto polijeme s 1 odebraným hrnkem hmoty, kterou jsme si připravili na začátku a posypeme ořechy nebo kokosem. Dozdobit můžeme šlehačkou.

Všem přeji dobrou chuť!

Domácí tvarožník

Ingredience:

- 4 ks vejce
- 300 g cukr moučka
- 1 kg měkký tvaroh
- 2 lžíce rozinky
- 1 špetka citronová kůra
- 5 lžic dětská krupička
- 200 g máslo
- 1 balíček vanilkový cukr
- 1 balíček kypřicí prášek do pečiva

Postup přípravy receptu:

Do mísy vložíme měkký tvaroh, přidáme celá vejce a cukr moučka. Směs mícháme v hladkou hmotu. Přidáme rozinky, vanilkový cukr, rozpuštěné máslo a nastrouhanou kůru z jednoho citronu. Nakonec přimícháme dětskou krupičku s práškem do pečiva.

Těsto na tvarožník nalijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme asi 40 – 45 minut dorůžova v troubě vyhřáté na 150 °C.

Domácí tvarožník nakrájíme, pocukrujeme a podáváme s bílou kávou nebo čajem.

Přejeme Vám dobrou chuť!