

Příloha 1: Kuchařka: 27 receptů nejen pro děti

Příloha 2: Záměr práce z 16. 11. 2016.

Příloha 3: Zadaní na program, během kterého se recepty ověřovaly.

27 receptů nejen pro děti

Andrea Suchánková



Nealkoholické svařené víno

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min

Ingredience:

500ml jablečného džusu, 500ml rybízového džusu, 4 trubičky skořice, 15ks řebíčku, 5 hvězdiček badyánu, pomerančová kůra z ½ pomeranče, 1 pomeranč, 20g rozinek

Postup:

Do hrnce přidáme oba džusy, všechno koření, rozinky a pomerančovou kůru. Dáme na plotnu a cca 15min vaříme, poté scedíme a podáváme s plátkem pomeranče.



Ledový bílý čaj

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min

Ingredience:

bílý čaj sypaný 20g nebo 4 sáčky, meduňka 12 lístků, cukr z kokosových květů 4 lžice, led 12 kostek

Postup:

4 sáčky bílého čaje zalijeme vroucí vodou a necháme 5-7 minut vylouhovat, poté dáme vychladnout. Do každé ze 4 sklenic dáme několik kostek ledu, přisypeme kokosový cukr, přidáme pár lístků meduňky a zalijeme chladným čajem.



Domácí zázvorovo-mátový čaj

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15min

Ingredience:

100g čerstvého zázvoru, 1 citrón, 20lístků máty, 4 lžičky medu

Postup:

Zázvor očistíme a nastrouháme, citrón omyjeme a nastrouháme z něj kůru.

Uvedeme k varu přibližně 1 litr vody a poté do ní přidáme zázvor, citrónovou kůru a mátu, vaříme 5-7 minut, poté přecedíme a rozlijeme do hrnků, podle chuti můžeme přidat med a citrónovou šťávu.



Domácí mandlovo-borůvkové mléko

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min+4 hodiny namočení mandlí

Ingredience:

200g mandlí (je možné použít i neloupané), 150g mražených borůvek, med

Postup:

Mandle namočíme minimálně na 4 hodiny do vody, aby ji do sebe natáhly.

Poté je vložíme do mixéru, přidáme 1 litr vody a mixujeme 5-8 minut. Je možné místo domácího mandlového mléka použít kupované, které ale nebude tak kvalitní, čerstvé a i vyjde draž.

Poté přecedíme přes čistou bavlněnou utěrku, vrátíme zpět do mixéru a společně s borůvkami krátce mixujeme, poté opět přecedíme přes utěrku a rozlijeme do 4 sklenic, můžeme ozdobit nasekanými mandlemi, borůvkami nebo podle chuti přidat chia semínka, v takovém případě necháme poté mléko ¼ hodiny odstát.



Nealkoholické mojito

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 10min

Ingredience:

40 lístků máty, 2 limetky, 12 polévkových lžic třtinového cukru, 1l perlivé vody

Postup:

Do každé sklenice dáme 10 lístků máty, 3 lžíce cukru a polovinu limetky, kterou omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Poté si vezmeme menší vařečku a vše s ní důkladně pomačkáme, poté přidáme perlivou vodu, zamícháme a můžeme podávat.



Zeleninová polévka s červenou čočkou

Počet porci: 4

Dobrá příprava: 30min

Ingredience:

250g mrkve, 200g dýně hokaido, 200g brambor, 1 bílá cibule, 5 stroužků česneku, 100g loupané červené čočky, 50g slunečnicových semínek, olej, sůl, pepř, sušený medvědí česnek

Postup:

Mrkev oškrábeme a nakrájíme na menší kousky, to samé uděláme s dýní a bramborami. Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme, česnek nakrájíme na tenké plátky, poté si v hrnci rozpálíme olej a na něm smažíme cibulku společně s česnekem cca 5min, průběžně promícháváme.

Pak do hrnce přidáme mrkev, dýni, brambory a čočku, zalijeme asi litrem vroucí vody, přidáme sůl a koření a vaříme cca 15min do změknutí zeleniny. Když je zelenina dostatečně uvařená, odstavíme hrnec z plotny a tyčovým mixérem rozmixujeme polévku do hladka, podle potřeby přidáváme horkou vodu.

Slunečnicová semínka dáme na pánev, posypeme špetkou soli a pražíme asi 3min dokud nejsou semínka zezlátlá nebo světle hnědá, poté nandáme polévku do misek, posypeme opraženými semínky a můžeme podávat.



Rajčatovo cuketová polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35min

Ingredience:

500g rajčat, 300g cukety, 200g loupaných rajčat, 250ml smetany na vaření, 4 stroužky česneku, slunečnicový olej, sůl, bazalka, oregano

Potup:

Cuketu a rajčata omyjeme a nakrájíme na kostičky, poté vložíme cuketu do hrnce s trochou oleje a smažíme 5-10min, poté přidáme rajčata, priklopíme pokličkou a 5-10min podusíme.

Loupaná rajčata lehce pokrájíme a pak přidáme do hrnce. Česnek nakrájíme na tenké plátky a přidáme do hrnce společně s trochou soli, oregana a pepře. Chvilí povaříme a poté přidáme smetanu a podle potřeby vodu, aby byla polévka tak akorát hustá. Polévku ještě trochu přihřejeme a pak podáváme s čerstvou bazalkou.



Špenátová polévka s parmezánem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

1 balení mraženého špenátu (400g), ½ kostky zeleninového bujónu, 3 brambory, 250ml 12% smetany, 3 stroužky česneku, sůl, parmezán na posypání, čerstvá bazalka

Postup:

Asi 750ml vody přivedeme k varu, přidáme bujón, sůl a koření.

Oloupanou bramboru nakrájíme na malé kousky a dáme vařit, poté co bude brambora trochu uvařená, přidáme špenát a propasírovaný česnek, krátce povaříme a poté rozmixujeme.

Do polévky přidáme smetanu na vaření a polévku trochu přihřejeme, do polévky zamícháme 4 lžice parmezánu a dosolíme. Podáváme s hoblíčky parmezánu a čerstvými lístky bazalky.



Brokolicovo-květáková polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

400g brokolice, 400g květáku, 1 lžička mletého kmínu, oregano, sůl, chilli olej

Postup:

Brokolici a květák omyjeme, očistíme a nakrájíme na menší kousky, poté vložíme do hrnce s vroucí vodou. (Dáme tolik vody, aby byli květák a brokolice tak akorát ponořeni.) Přidáme koření a sůl a vaříme cca 10 minut, dokud nejsou měkké.

Polovinu brokolice a květáku vyndáme z hrnce a druhou polovinu v hrnci rozmixujeme. Poté dáme do polévky nerozmixovanou brokolici a květák.

Podáváme s kapkou chilli oleje pro výraznější chuť.



Zelná polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

300g kysaného zelí, ¼ bílého zelí, 3 brambory, 1 uzený tempeh, 1 bílá cibule, 3 stroužky česneku, 2 bobkové listy, 4 kuličky černého pepře, 2 lžice sladké papriky, kmín, sůl, olej na smažení

Postup:

Cibuli a bílé zelí nakrájíme na kostičky, česnek propasírujeme, brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky.

Cibuli osmažíme na oleji do zlatova, poté přidáme česnek, bílé zelí, sůl a papriku. Smažíme ještě asi 10 minut.

Poté zalijeme horkou vodou, přidáme bobkové listy, pepř, kmín a brambory. Na mírném ohni vaříme, dokud nejsou brambory a zelí uvařené, pak přidáme kysané zelí bez nálevu a tempeh nakrájený na kostičky a přihřejeme. Podáváme s opečenými kostičkami chleba.



Salát ze zelených fazolek, rajčat a hovězího masa

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

zelené fazolkové lusky 450g, hovězí maso 250g (v syrovém stavu), 4 rajčata, olej na smažení, sůl, pepř, chilli

Postup:

Fazolky omyjeme a nakrájíme na cca 4cm dlouhé kusy, poté je smažíme na rozpálené pánvi s trochou oleje, chilli a soli 3-5min.

Maso si očistíme, osolíme a opepříme, poté smažíme na pánvi cca 2-4min z každé strany. Když máme maso hotové, sundáme ho z pánve a pokrájíme na tenké plátky.

Rajčata omyjeme a nakrájíme na podobně velké kusy (z každého rajčete by jich mělo být cca 12), pak je dáme na rozpálenou pánev a smažíme cca 3min, poté sundáme z pánve, smícháme s masem a fazolkovými lusky a můžeme podávat.



Rukolový salát

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

150g rukoly, 8 žampionů, 150g cherry rajčátek, 1 lžička soli, ¼ lžičky pepře, 2 lžíce olivového oleje, 3 vejce, 2 bagety

Postup:

Rukolu omyjeme, lehce osušíme a dáme do mísy. Přidáme olej, sůl a podle chuti i pepř.

Žampiony osolíme, nakrájíme na plátky a osmažíme na pánvi, poté přidáme do salátu. Rajčata omyjeme, nakrájíme na poloviny a dáme na 2-3min osmažit na pánev, pak je dáme do salátu. Vejce dáme do horké, osolené vody a vaříme cca 6min, poté zchladíme, oloupeme a nakrájíme na čtvrtiny do salátu.

Hotový salát podáváme s opečenou bagetou a máslem.



Salát s krůtími špízy

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 70min

Ingredience:

Salát: 50g loupaných sezamových semínek, 120g čerstvého listového špenátu, 200g cukety, citrónová kůra

Špízy: 250g krůtího masa

Omáčka: stroužek česneku, šťáva z půlky citrónu, lžička plnotučné hořčice, sůl, pepř a cukr podle chuti, 2 lžíce olivového oleje

Marináda: 20ml chilli oleje, ¼ lžičky soli, 1 lžička šťávy z citrónu, 2 lžíce shoyu, 10g jemně nastrohaného zázvoru, lžička třtinového cukru

Postup:

Salát: Cuketu nakrájíme na tenká kolečka, pokapeme olejem, trochu posolíme a pečeme v troubě předehřáté na 180°C cca 15min. Špenát omyjeme a očistíme. Nastroháme si citrónovou kůru a na pánvi upražíme semínka. Vše poté smícháme dohromady a nakonec ještě posypeme trochou citrónové kůry.

Omáčka: Oloupeme stroužek česneku, přidáme hořčici, citrónovou šťávu, olej a podle chuti sůl, pepř a cukr. Vše spolu rozmixujeme do hladké omáčky, pokud ne omáčka moc hustá, přidáme trochu vody.

Marináda: Chilli olej smícháme s ¼ lžičky soli, 1 lžící citrónové šťávy, shoyu, zázvorem a třtinovým cukrem, pořádně zamícháme.

Špízy: Maso si nakrájíme na cca 16 stejně velkých kousků, které naložíme do marinády a necháme přibližně 30min odstát. Poté je napícháme na špejle a upečeme. Hotový salát podáváme se špízou, omáčkou a trochou čerstvě nastrohané citrónové kůry.



Rajčatový salát s cibulí a grilovaným lilkem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

1 červená cibule, 5 rajčat, 1 lžíce olivového oleje, ½ lilku, bazalka, sůl, grilovací koření, olej na pečení

Postup:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na co nejmenší kostičky. Rajčata omyjeme a také nakrájíme na kostičky.

Lilek omyjeme, nakrájíme na kolečka a okořeníme grilovacím kořením smíchaným s olejem, poté grilujeme v troubě rozehřáté na 180° cca 15min. Po upečení lilek také nakrájíme na kostičky.

Lilek, rajčata a cibuli smícháme, přidáme trochu oleje, sůl a nadrobno nakrájenou bazalku.



Avokádový salát

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

250g čerstvých krevet, 1 cibule, ½ limetky, 3 avokáda, 2 lžíce bílého jogurtu, sůl, pepř

Postup:

Krevety omyjeme, lehce posypeme pikantním grilovacím kořením a osmažíme z obou stran na pánvi.

Avokáda zbavíme slupky a pecek, přidáme jogurt a rozmačkáme vidličkou. Cibuli nakrájíme hodně nadrobno a přidáme do salátu, z limetky vymačkáme šťávu a přilijeme ji k ostatní ingrediencím. Nyní už jen přidáme podle chuti sůl a pepř, řádně promícháme a podáváme společně s opečenými krevetami.

Pokud nemáme krevety, avokádový salát bude dobrý, i když si k němu dáme nachos.



Smetanové rizoto s rajčaty a olivami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

300g jasmínové rýže, 250g černých oliv bez pecek, 250g sušených rajčat nakládaných v oleji, 300g rajčat, 1 červená cibule, 500ml smetany ke šlehání, 50g parmezánu, olej, sůl, pepř, oregano

Postup:

Rýži propláchneme, a poté v hrnci zalijeme cca 450ml vody, lehce osolíme a vaříme na mírném ohni cca 25min.

Mezitím co se nám rýže vaří, si nakrájíme nadrobno cibuli, rajčata omyjeme a také nakrájíme nadrobno.

Poté nadrobno nakrájíme i sušená rajčata a olivy.

V hluboké pánvi osmažíme na oleji cibuli, poté přidáme rajčata, smažíme je cca 10min, pak přidáme olivy a sušená rajčata.

Když se nám dovaří rýže, přidáme ji do hluboké pánve, přilijeme smetanu ke šlehání, parmezán, řádně promícháme, chvíli přihřejeme a poté podáváme posypané ještě trochou parmezánu.



Těstoviny s lososem a špenátem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

500g fusill, 300g lososa, 200g špenátu, 250g lilku, citrónová kůra za ¼ citrónu, 1 lžíce citrónové šťávy, olej, grilovací koření, sůl, chilli, sušený česnek

Postup:

2,5l vody přivedeme k varu, osolíme, nasypeme do ní těstoviny a vaříme je 7-9min.

Lilek omyjeme, nakrájíme na kousky, okořeníme grilovacím kořením, dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě cca 30min na 180°C. Lososa pokapeme citrónem, posypeme grilovacím kořením, položíme na plech vyložený pečicím papírem a dáme do trouby předehřáté na 180°C, pečeme cca 35min.

Špenát nakrájíme nadrobno a osmažíme na pánvi spolu s česnekem, nakrájeným na plátky a trochou soli.

Lososa ještě pokrájíme na drobné kousky a poté smícháme s těstovinami, lilkem a špenátem. Nakonec přidáme citrónovou kůru, podle chuti chilli a můžeme podávat.



Pečená zelenina

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

300g cukety, 600g brambor, 400g dýně hokaido, 3 nakládané okurky, ¼ cibule, 30g parmezánu, 250g zakysaná smetana, 1 hrnek strouhanky, 1 vejce, Sůl, Pepř, Chilli

Postup:

Brambory omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejně velké kusy, poté je lehce osolíme a posypeme parmezánem, dáme do trouby a pečeme 30-35min v troubě předehřáté na 190°C. Poté ,co dáme péct brambory, omyjeme a očistíme dýni, nakrájíme ji na stejně velké kousky, poté opepříme a osolíme a dáme péct k bramborům na 20-25min.

Cuketu omyjeme a nakrájíme na stejně velké kousky. V jedné misce smícháme hrnek strouhanky s trochou pepře, soli a chilli. V druhé misce rozmícháme vajíčko. Cuketu nejprve obalíme ve vajíčku a potom ve strouhankové směsi. Dáme do trouby a pečeme 15-20min na plechu vyloženém pečicím papírem.

Dip: Cibuli a nakládané okurky nakrájíme na co nejmenší kousky a smícháme se zakysanou smetanou. Dochutíme solí a pepřem a můžeme společně s pečenou zeleninou podávat.



Domácí zapečené celozrnné noky

Doba přípravy: 2h, bez dělání gnochi 30min

Počet porcí: 4

Ingredience:

750g brambor, 250-350g celozrnné špaldové mouky, 1 vejce, 400g loupaných krájených rajčat, 200g rajčatového protlaku, 10 lístků čerstvé bazalky, 50g eidamu, 150g mozarely, chilli, sůl, olivový olej.

Postup:

Gnochi: Brambory omyjeme a vložíme do vroucí osolené vody, vaříme cca 15min, poté brambory ještě když jsou teplé, oloupeme, vložíme je do misky a po dobu 5-10min je štoucháme. Poté si vezmeme cedník a brambory skrz něj protlačujeme, abychom z nich získali požadované pyrė. Po vytvoření pyrė k němu přidáme 250g mouky, vejce a půl lžičky soli, řádně promícháme a poté přidáváme mouku, aby těsto příliš nelepilo.

Poté na pomoučeném válu vyvalujeme hady o poloměru asi 1cm a pak ukrajujeme kousky dlouhé asi 1,5cm. Potom noky vhazujeme do vroucí osolené vody a vaříme 2-3min, poté vyndáme a lehce pokapeme olivovým olejem.

Omáčka: V misce smícháme loupaná rajčata, rajčatový protlak, bazalku nakrájenou nadrobno, sůl a chilli podle chuti. Do pekáče dáme vrstvu omáčky, na ní jednu vrstvu noků, poté znovu omáčku a na ni trochu nastrohaného eidamu a trochu natrhané mozarely, poté znovu noky. Opakujeme, dokud nebude pekáč plný, nebo dokud nám nedojdou noky, na vršek dáme vrstvu mozarely a zapečeme v troubě předehřáté na 180°C asi 15minut. Poté vyjmeme, ozdobíme lístky bazalky a podáváme.



Luštěninové nudle

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

400g skleněných luštěninových nudlí, 400g mrkve, 400g papriky, 200g zelí, 1 pórek, 1 bílá cibule, 150ml shoyu, 2 lžičce sezamových semínek, 2 lžičce medu, 1 lžička sušeného zázvoru, 1 lžička sušeného česneku, sůl

Postup:

Omáčka: Opražíme na pánvi sezamová semínka, poté přidáme shoyu(100ml), zázvor a česnek. Nakonec přidáme lžičku medu a řádně promícháme.

Zelenina: Všechnu zeleninu nakrájíme na menší kousky. Nejdříve dáme na pánev cibuli a osmažíme do zlatova, poté přidáme ostatní zeleninu a sůl. Necháme dusit asi 10-15min, poté zalijeme omáčkou, necháme vařit ještě 2min a poté zeleninu vyndáme, zbylou omáčku necháme v pánvi, budeme v ní ještě dělat rýžové nudle.

Nudle: Do pánve přilijeme ke zbylé omáčce ještě vodu, aby se do ní nudle vešly. Vaříme je asi 3min. Poté je slijeme a nandáme společně se zeleninou na talíř.



Pečené brambory s žampiony, vejci a špenátem

Počet porcí: 4

Doba přípravy 75min

Ingredience: cca 750g brambor, 12 větších žampionů, 60g sýra Eidam, 300g baby špenátu, 4 vejíčka, sůl, kmín, pepř, olej, cibulka, česnek podle chuti

Postup:

Brambory oloupeme a nakrájíme na menší kousky, vložíme do nádoby, ve které je budeme péct, přidáme kmín, sůl a trochu oleje. Vložíme do předehřáté trouby na 200° a pečeme cca 40min. Průběžně promícháváme brambory vařečkou.

Poté, co dáme brambory do trouby, vezmeme si žampiony, vyndáme z nich nožičky a oloupeme je. Poté je naplníme sýrem a můžeme přidat do trouby k bramborám, ale pečeme je jen 20min.

Pokud už se nám brambory a žampiony pečou, můžeme jít orestovat špenát. Špenát omyjeme a trochu pokrájíme. Potom vezmeme cibulku a trochu česneku, které orestujeme na cibulce. Pak přidáme špenát a přiklopíme, abychom ho podusili. Stačí ho podusit tak 2min a poté jen trochu osolit. Jako poslední potřebujeme volská oka. Vezmeme si co nejmenší pánvičku, aby se nám povedlo co nejpřesnější kolečko, vejíčka postupně osmažíme na pánvičce a jemně osolíme. Poté nám už jen stačí vše naservírovat.



Ovocný salát s banánovými lívanci

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30min

Ingredience:

Lívance: 3 banány, 1 vejce, olej na smažení

Salát: 500g vodního melounu, 400g medového melounu, 1 zralé mango, 2 nektarinky, 1 lžička mleté skořice, 10 lístků čerstvé máty, javorový sirup

Postup:

Lívance: Banány oloupeme a rozmixujeme, do nich rozklepneme vejce a pořádně zamícháme. Poté smažíme na rozpálené pánvi z obou stran cca 1min.

Salát: Melouny a manga nakrájíme na kostičky a smícháme v míse. Nektarinky omyjeme, nakrájíme na kostičky a dáme na pánev, přidáme skořici a smažíme 5-7min. Poté přidáme k mangu a melounům a zamícháme. Podáváme s lívanečky, mátou a javorovým sirupem.



Drobenkový koláč s višněmi a tvarohem

Počet porcí 12-14 (Forma o průměru 24cm)

Doba přípravy: 70min

Ingredience:

500g čerstvých vypeckovaných višní, 380g celozrnné mouky, 150g třtinového cukru, 4 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů, 1 lžice vanilkového cukru špetka soli, 200g měkkého másla, 150ml rýžového mléka, 3 vejce, 250g měkkého tvarohu, 250g mascarpone, máslo a mouka na vymazání a vysypání formy.

Postup:

Mouku smíchanou s kypřícím práškem, třtinový a vanilkový cukr smícháme se špetkou soli. Zpracujeme máslo. Odebereme 2/3 těsta a zpracujeme do nich mléko a vejce. Formu na dort vymažeme máslem a vysypeme moukou, poté naklademe těsto do formy. Z 1 vejce, tvarohu a mascarpone vytvoříme krém, ten dáme na těsto, poté naskládáme višně a rozdrobíme 1/3 těsta na dort jako drobenku.

Pak dáme péct do trouby na 190°C a pečeme cca 50min. Vychladlý koláč posypeme troškou cukru a servírujeme ozdobený čerstvými višněmi.



Jablečné taštičky s domácí zmrzlinou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min + 4hodiny mražení

Ingredience:

6 jablek, 2 lžičky skořice, ½ lžičky mletého muškátového oříšku, 100ml agávového sirupu, 350g celozrnného listového těsta, 3 banány

Postup:

Zmrzlina:

Banány oloupeme, dáme do mixéru, přilijeme k nim smetanu ke šlehání a vanilkový cukr. Rozmixujeme do hladka a dáme zamrazit do lednice na minimálně 4 hodiny.

Taštičky:

Jablka oškrábeme a nastroháme, poté smícháme se skořicí, muškátovým oříškem a agávovým sirupem.

Listové těsto rozvalíme a vykrájíme z něj čtverečky cca 7x7cm, ty položíme na plech a doprostřed každého čtverečku dáme trochu nastrohaných jablek, poté je přehneme do trojúhelníků a každý trojúhelníček po stranách stlačíme vidličkou po obvodu. Pak plech dáme do trouby předehřáté na 180°C a pečeme cca 25min. Taštičky dáme na talíř, k nim přidáme zmrzlinu, poprášíme skořicí a podáváme.



Celozrnné jogurtové vafle s jahodovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

300g bílého jogurtu, 250g celozrnné pšeničné mouky, 120g medu, 2 vejce, 100g másla, 1lžice kypřicího prášku bez fosfátů, 250g mražených jahod, Lžice citrónové šťávy, 50g malin, 50g ostružin

Postup:

Mouku smícháme s kypřícím práškem a poté postupně vmícháváme vejce, med, jogurt a nakonec si v malém hrnci na mírném plameni rozpustíme máslo, které poté také vmícháme do těsta. Do toustovače si dáme formy na vafle a zapneme ho, poté co je toustovač rozpálený, lehce formy vymažeme olejem a poté do nich nalijeme těsto. Toustovač zavřeme a smažíme vafle asi 3min, poté je vyndáme z toustovače a dáme do něj další várku těsta, takto pokračujeme dokud nám těsto nedojde.

Jahody dáme do hrnce, přidáme k nim citrónovou šťávu a podle chuti med. Pomalu zahříváme a vařečkou rozmělníme jahody. Když jsou vroucí, sundáme je z plotny a nalijeme na vafle, poté už jen dozdobíme malinami a ostružinami.



Banánovo- ořechový dort

Průměr formy: 24-26cm

Doba přípravy: 80min

Ingredience:

6 banánů, 200g vyloupaných vlašských ořechů, 400g ricotty, 350g celozrnné mouky, 150ml mléka, 150g třtinového cukru, 2 vejce, 125g másla, 1 balení vanilkového cukru, 25g kypřicího prášku bez fosfátů

Postup:

Mouku prosijeme přes síto, smícháme s kypřícím práškem, vanilkovým a třtinovým cukrem. 4 banány oloupeme, dáme do mixéru, přidáme ořechy a poté rozmixujeme a vmícháme do těsta. Máslo rozpustíme a přidáme do těsta, pak přidáme už jen vejce a těsto řádně promícháme. Poté vlijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme v troubě předehřáté na 180°C cca 40min.

Když máme korpus upečený, vyndáme ho z trouby a necháme vystydnout, poté podkrojíme a spodní polovinu namažeme ricottou, pak si nakrájíme 2 zbylé banány na kolečka a těmi pokryjeme vrstvu rizoty. Vrchní část dortu položíme na spodní. Celý dort potřeme ricottou, na kterou poté naskládáme kolečka banánu, aby banán nezhnědl, můžeme ho potřít citrónovou šťávou, posypeme kousky ořechů a můžeme podávat.



Tvarohový koláč se švestkami

Množství do formy o průměru 22-24cm

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

250g celozrnné špaldové mouky, 250g tučného tvarohu, 100g másla, 130ml datlového sirupu, 2 vejce, 2 lžice kypřicího prášku bez fosfátů, 8 švestek, 20g vlašských ořechů

Postup:

Vejce vyšleháme do pěny, poté k nim přidáme tvaroh a mouku smíchanou s kypřícím práškem, důkladně promícháme a nakonec přidáme rozpuštěné máslo a datlový sirup.

Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy. Švestky omyjeme a nakrájíme na plátky, ty poté budeme na těsto skládat od středu, dokud nebude celé pokryté plátky švestek.

Poté dáme koláč péct do trouby rozehřáté na 180°C na 40-45min.

Upečený koláč posypeme nardcenými vlaškými ořechy a můžeme podávat.



Příloha 2:

Kuchařka pro moje vrstevníky

Andrea Suchánková

Vedoucí práce: Anežka Koutníková

Záměr

Je udělat něco pro to, aby moji vrstevníci, kteří moc nevaří nebo neví jak na to, se naučili vařit. A také aby věděli, že se dá vařit zdravě a zároveň chutně. To jsem se rozhodla uskutečnit pomocí mojí vlastní kuchařky.

Cíle

1. Vytvořit kuchařku chutných a zároveň co nejzdravějších receptů, které budou zajímavé pro lidi mého věku a zároveň budou vytvořeny tak, aby je byli moji vrstevníci schopni udělat.
2. Uspořádat volitelný program pro 10-15 studentů z Mí a Ný, na kterém si studenti uvaří některé recepty a pomohou mi je upravit, aby byli co nejpřehlednější a seděla v nich doba přípravy jídla a množství surovin. Zároveň zjistím, zda jsou moje recepty pochopitelné pro mé vrstevníky a jsou-li schopni je udělat.

Postup práce

Kuchařka

1. Nejdříve si vymyslím, najdu nebo upravím recepty.

2. Poté každý z nich několikrát uvařím, aby mi sedělo množství surovin, čas výroby atd...
3. Každé jídlo si nafotím a napíšu recept.
4. Z jídel utvořím jednotlivá menu, každé menu bude obsahovat Polévku/Salát, Předkrm, Hlavní chod a Dezert. Jídla budou do menu uspořádána tak, aby se k sobě hodila.
5. Vše poté sepíšu do kuchařky a tu si nechám dvakrát vytisknout.

Volitelný program

1. Bude probíhat tak, že si studenti utvoří 2-4 členné skupinky a v těch budou vařit.
2. Každá skupinka dostane jiný recept.
3. Ten uvaří a poté v receptu upraví to, co se jim zdálo, že nesedí: čas, množství nebo pokyny.
4. Podle tohoto programu také zjistím, zda jsou moji vrstevníci schopni podle mých receptů vařit nebo jestli je musím zjednodušit, aby to pro ně bylo zvladatelné.

Výstupy

1. Kuchařka obsahující 20 receptů utvořených do skupinek celých menu na internetu i v knižní formě.
2. Volitelný program pro 10-15 studentů tříd Mí a Ný

Finance

1. Zafinancování ,vyzkoušení a uvaření všech receptů mám domluveno se svými rodiči.
2. Finance na dva výtisky mé kuchařky (jeden pro mě a jeden pro školu) obstarám sama.

Časový plán

Recepty budu průběžně vařit a upravovat celý rok, ale do ledna, kdy předběžně plánuji volitelný program, tak bych chtěla mít alespoň 5 receptů ve finální podobě, aby se daly na program použít.

Příloha 3:

Zadání na program:

- 1 Podívejte se na všechny své recepty, sepište si suroviny, které potřebujete koupit, a jděte na nákup.
- 2 Každý recept uvařte podle návodu.
- 3 Po uvaření a nandání na talíř jídlo vyfoťte.
- 4 Změřte, jak dlouho vám příprava jídla zabere.
- 5 Pokud je množství některých ingrediencí nesprávné, změňte ho.
- 6 Sepište celý recept znovu a upravte ho, aby byl pro vás srozumitelnější a přehlednější.

Pozn: Pokud budete mít jakýkoli dotaz, neváhejte se zeptat.

Pozn2: Než odejdete na nákup, podívejte se, jaké suroviny jsou již koupené, abyste zbytečně nekupovali něco znovu (Platí zejména u koření.)