

## RECEPTY – ROUBENKA – 31. 5. 2016

### ITALSKÉ

#### 1. Crostini s treskou

0,5 kg tresky uvaříme v osoleném mléce a vodě

1 l mléka

1 smetana

Sůl, pepř, citrón, olivový olej

#### 2. Crostini s tuňákem

0,5 kg tuňáka ve vlastní šťávě

3 velké lžice capari dle chuti

100 g majonézy

Sůl, pepř, cibulka

#### 3. Crostini caprese

1 kg rajčat

0,5 kg mozzarella

1 větší cibule nakrájená

Sůl, pepř, olivový olej

#### 4. Cizrna s tuňákem

1 kg cizrna uvařené

1 kg tuňáka ve vlastní šťávě

2 cibule nakrájené najemno

Sůl, pepř, olivový olej, citronová šťáva

#### 5. Pasta pomodoro

1,5 kg těstovin, voda a sůl

800 g sterilovaných rajčat

2 ks čerstvá rajčata

2 cibule

olivový olej, sůl, pepř, bazalka, parmezán

Těstoviny uvařit na skus, al dente, na olivovém oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme rajčata z plechovky, čerstvá rajčata zbavená slupky, dochutíme solí a pepřem a nasekanou bazalkou a necháme provařit, nakonec vmícháme vařené těstoviny a nastrohaný parmezán

## 6. Pasta se smetanou

1,5 kg těstovin, voda a sůl

1 – 2 sáčky mraženého hrášku, může být i sterilovaný

2 cibule

1 smetana ke šlehání

olivový olej, sůl, pepř, parmezán, muškátový oříšek

Těstoviny uvaříme, na oleji zpěníme cibulku, přidáme hrášek,

prohřejeme, vmícháme parmezán a zalijeme smetanou, nakonec

přidáme uvařené těstoviny, dochutíme solí a pepřem

## 7. Zuppa inglese

cukrářské piškoty

červený likér na máčení piškotů

kakao

Krém: 1 l mléka, 250 g cukru, 80 g kukuřičného škrobu, 1 sáček vanilínu, oříznutá kůra z citrónu, 4 vejce, 150 g čokolády na vaření 70%

Do mléka dáme kůru a vanilín a přivedeme k varu, rozmícháme škrob s cukrem a vejci na hladkou hmotu a zavaříme do mléka – vaříme cca 2

minuty, krém rozdělíme na dvě části, jedna zůstane bílá, do druhé

přidáme rozpuštěnou čokoládu

piškoty namáčíme v likéru a skládáme do mísy nebo gastronádoby,

postupně vrstvíme světlý krém, tmavý krém, znova piškoty a opět obě

vrstvy krému, nakonec posypeme kakaem, můžeme zdobit ovocem

## 8. Mléčné pečivo

1 kg hladké mouky výběrové, 00

30 g cukru, špetka soli

25 g droždí rozpustit v mléce

500 – 600 ml mléka

100 g másla, 2 žloutky, Nutela

Smícháme vše sypké a do toho dáme změkklé máslo, pak přidáme kvásek,

promícháme zlehka, přidáme žloutky a 10 minut lehce mícháme, pak

přidáme mléko a znovu mícháme 5 minut pomaleji a 5 minut zrychlíme.

Potom z těsta tvoříme bulky, potřeme rozmíchanými vejci s cukrem a

necháme na papíře asi 1 hodinu kynout. Pečeme 10 minut na 200° C a

pak 5 minut na 180°C. Upečené necháme zchladnout, rozkrojíme a

mažeme Nutelou.

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

### 1. Domácí müsli tyčinky

500 g ovesných vloček

6 vlž kokosu, 4 hrsti sušeného ovoce

2 hrsti semínek, 2 hrsti nasekaných ořechů

4 vlž medu, může být i více

400 ml kondenzovaného mléka a 200 ml mléka

Všechny suché suroviny smícháme, zalijeme medem a ohřátým

mlékem. Na plech dáme pečící papír, na něj směs rovnoměrně

rozložíme, přeložíme dalším papírem a umačkáme. Pečeme na 130° C asi 1 hodinu. Po upečení necháme zchladnout a pak krájíme, dokud je to měkké.

### 2. Celozrnné sušenky

3 hrnky polohrubé mouky, 2 prášky do pečiva

1,5 hrnku hrozinek

1,5 hrnku cukru

1,5 hrnku kokosu

1,5 hrnku vloček

Sušené ovoce, sekané oříšky, různá semínka

1,5 Hery

6 vajec, 4 vlž medu

Vše smícháme, tvoříme kuličky, klademe na pečící papír asi 4x4 na plech. Pečeme na 180°C dorůžova. Po upečení necháme ležet, aby vychladly, pak teprve sundáme z plechu.

### 3. Kuskus se zeleninou

Kuskus smícháme s několika lžícemi oleje, osolíme a zalijeme vroucí vodou, připravíme dle návodu. Potom do něj zamícháme nejmenno nakrájenou zeleninu dle chuti – čerstvá okurka, zelená a červená paprika, pórek nebo cibulka. Můžeme vmíchat strouhaný sýr.

### 4. Grilovaná zelenina

Na kostky nakrájený lilek, cuketa, cibule, různobarevné papriky, rajčata – dáme na plech vyložený pečícím papírem, osolíme, zalijeme olivovým olejem a pečeme v troubě nebo konvektomatu asi 45 minut.

## 5. Pomazánka tvarohová –

**budapešťská** - tvaroh, sůl, pepř, mletá paprika, najemno krájená cibulka, zjemněná zakysanou smetanou nebo jogurtem, jemně krájená čerstvá červená paprika

**s pažitkou** – tvaroh, sůl, pepř, nasekaná pažitka, zakysaná smetana, bílý jogurt

**sýrová s česnekem** – tvaroh, měkký sýr, jemně utřený česnek, sůl, pepř, mletá paprika

**z červené řepy** – 2 vařené červené řepy nakrájené najemno, 2 jarní cibulky, ½ hrsti čerstvého tymiánu, žervé, bílý jogurt, olej, sůl, pepř – důkladně vše promícháme

**mrkvová** - 250 g uzeného tofu nastrohat najemno, 3 uvařené mrkve nastrohané nahrubo, 1 dl sójové smetany, 125 g sojanézy nebo majonézy, sůl, kurkuma

**avokádová** – avokádo oloupat a nakrájet na kousky, na drobné kostičky nakrájet rajčata a cibulku, zakapat citrónovou šťávou, přidat olivový olej, sůl, pepř a vše promíchat

**fazolová tapenáda** – červené fazole uvařit, nechat vychladnout, pak přidat utřený česnek, smetanu, chilli, mladý kmín, balzamico ocet, med, petrželka, sůl – vše rozmixujeme a dochutíme

## 6. Hummus

uvařenou cizrnu, česnek, olej, cibulku, tahini pastu a citr. šťávu rozmixujeme, promícháme a dochutíme – podáváme s granátovým jablíčkem

## 7. Salát

**Čočkový** – uvařená čočka, sterilovaná zelenina, vařená vejce nasekaná, sůl, pepř, hořčice, olej

**Kuřecí** – vařené kuřecí maso, na nudličky nakrájená jablka, sterilované okurky, sýr – promíchat, přidat zakysanou smetanu, bílý jogurt a dochutit, solí, pepřem a hořčicí

**Zeleninový** – nakrájené čínské zelí, pórek, paprika a okurka, sůl, cukr, pepř, ocet, olej

**Zelný s červenou řepou** – hlávkové zelí nakrájet a spařit, přidat cibuli, strouhanou syrovou červenou řepu – promíchat a dochutit solí, pepřem, cukrem, octem a olejem

**Ovocný** – různé druhy ovoce nakrájet, smíchat a přidat můžeme semínka, oříšky, jogurt či smetanu