

RIZOTO S ČOČKOU

SUROVINY: RÝŽE 500 g
ČOČKA 500 g
1 VELKÁ CIBULE
1 PÓREK
1 PLECHOVKA STERILOVANÉHO HRÁŠKU
KUŘECÍ MASO NA NUDLIČKY 250 g
NA DOCHUCENÍ SŮL, A ORIENTÁLNÍ KOŘENÍ OD
VITANY, WORCHESTROVÁ A SOJOVÁ OMÁČKA
NA POSYPÁNÍ STROUHANÝ SÝR

Den předem namočenou čočku uvaříme do měkka. propláchnutou rýži přisypeme ke smažící se cibuli, orestujeme, přidáme orientální koření, podlijeme vodou, osolíme a dusíme.

Na hluboké pánvi orestujeme pórek, kuřecí maso a hrášek, ochutíme worchestrovou a sojovou omáčkou a solí a orientálním kořením, podlijeme a ještě chvilku podusíme. Pak přimícháme uvařenou čočku a rýži. Podáváme posypané sýrem a oblohou ze sezónní zeleniny.

SÝROVÉ KULIČKY S PÓRKEM

150 g TVRDÉHO SÝRA /VYZKOUŠENO S GOUDOU/

1 PÓREK

2 VEJCE

SŮL, PEPŘ, STROUHANKA

Pórek umyjte, pokrájejte na půlkolečka a zlehka osmahněte na máslo do změknutí. Přidejte nahrubo nastrouhaný sýr, sůl, pepř, vejce a strouhanku, tak aby vzniklo těsto, ze kterého lze vytvarovat kuličky. Nechte asi 20 min odležet v lednici, aby ztuhly a pak usmažte v rozpáleném oleji dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší.

Zapečená pohanka

6 lžic pohanky (světlé kroupy), asi 3 středně velké brambory, 1 syrová mrkev nebo kousek cukety, sůl, pepř, kmín, 1 cibule, 1 stroužek česneku, olivový olej, máslo, sýr eidam, Niva

Zvlášt' uvaříme brambory a pohanku (Pohanku propláchneme ve studené vodě. Zalijeme malým množstvím horké vody, osolíme. Vaříme 2 až 3 minuty - necháme dojít.). Nakrájenou cibuli a česnek zpěníme na lžici olivového oleje. Mrkev nastrouháme na hrubém struhadle. Vše smícháme dohromady (brambory rozmačkat), podle chuti dosolíme a okořeníme. Rozprostřeme na pekáč slabě vymazaný máslem nebo olejem. Povrch potřeme rozpuštěným máslem. Upečeme do růžova (Chvilí před dopečením posypeme strouhaným sýrem).

trundův mls

Základem pokrmu s názvem neznámého původu jsou kostky ze sojového masa, které uvaříme dle návodu na sáčku, zchladíme a vymačkáme přebytečnou tekutinu. Na pánvi osmahneme velkou cibuli (zapříisáhlým masožravcům přidáme pokrájenou uzeninu dle vlastního výběru - asi 200 g). Dále vmícháme 5 lžic kečupu, 1 lžici octa, 2 lžíce worchestrové omáčky, 2 lžíce hořce (podle domácí oblíbenosti), 3 lžičky cukru, pepř a sůl. Podusíme spolu s kostkami, které můžete i překrojit na menší kousky, asi 10 minut. Podávat lze studené i teplé s různými druhy pečiva.

KUSKUS S KUŘECÍM MASEM

Kuře uvaříme ve vodě se solí do měkka. Scedíme, zbavíme kůže a obereme od kosti. Maso nakrájíme na kousky. Připravíme si 150 g kuskusu, podle návodu necháme nabobtnat 10 min. s 1 lžičkou vegety. Poté kuskus promícháme s plátkem másla. Mezitím si připravíme zeleninu: 2 ks paprik očistíme a nakrájíme na kostičky, asi 8 cherry rajčátek na čtvrtky, mladou cibulku s natí na kolečka. Na pánvi rozpálíme lžici oleje a kousek másla. Zeleninu osmahneme, zasypeme bylinkovou solí, pepřem, kořením piri piri (chilli papričky) a nakonec lžičkou kari a kuřecí maso. Vše společně osmahneme. K zelenině a kuřecímu masu vmícháme kuskus a už jen krátce prohřejeme.

ZDRAVÉ CUKROVÍ

100 g SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK A 200 g STROUHANÉHO
KOKOSU NASUCHO OPRAŽIT
150 g MOUČKOVÉHO CUKRU + 2 VANILKOVÉ CUKRY VYMÍCHAT
DO PĚNY S 300 g MÁSLA + 2 VEJCE + 200 g ROZINEK +
450 g HLADKÉ MOUKY

Vše propracujeme a na plech s pečícím papírem klademe
lžičkou hromádky, které pečeme v troubě vyhřáté na
180 stupňů asi 15 minut.

jablečný sen

- potřebujeme 1- 1,5 kg oloupaných a nastrouhaných
jablek, ochutíme skořicí a cukrem a rozprostřeme do
hlubokého plechu na pečící papír.
- překryjeme těstem z 5 vajec vyšlehaných s 150 g cukru
krupice s přídavkem 3 lžic vody, 0,5 hrnku oleje, 250 g
polohrubé mouky a 1 prášku do pečiva
- pečeme cca 25 minut při 180 stupních
- vychlazený koláč pomocí druhého plechu překlopíme a
na vrstvu jablek natřeme vyšlehaný krém ze 2 tvarohů,
1 másla, 1 pomazánkového másla a cukru dle chuti
- navrch ještě posypeme skořicí a necháme v lednici
ztuhnout