

Dětské recepty

Knihovna Židlochovice



434115500885

vpk

od 2 do 18 let

Obsah:

Úvodem / 2

Nápoje / 3

Pomazánky a studené pokrmy / 5

Polévky / 6

Hlavní jídla masitá / 9

Hlavní jídla polomasitá a bezmasá slaná / 16

Příkrmy / 21

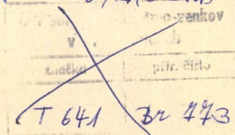
Omáčky / 23

Zeleninové saláty / 24

Teplé zeleninové přílohy / 25

Hlavní jídla sladká / 27

Pečivo a moučníky / 29



traviny používáme zásadně čerstvé nebo zmrazené, u konzervovaných se řídíme záruční lhůtou. Potraviny ukládáme podle jejich vlastností do chladnic, mrazáků, na chladná, tmavá a suchá místa. Případné zbytky jídel rychle zchladíme a uchováváme v chladničce nejvýše 1 den. Maso, zeleninu, ovoce, brambory a vejce před zpracováním vždy nejprve omyjeme pod tekoucí vodou, teprve pak dále zpracováváme. Syrové maso, zeleninu a vejce nezpracováváme v blízkosti již dohotovených pokrmů nebo součástí jídel, které nebudeme tepelně upravovat. Mouku před použitím zásadně prosíváme. Potraviny dlouho neskladujeme, zbytečně nemáčíme, nadměrně dlouho nevaříme, hotové pokrmy neuchováváme po uvaření dlouho na teple, opakovaně neohříváme. Zeleninové pokrmy připravujeme vždy těsně před podáváním.

PŘEVOD VÁHOVÝCH JEDNOTEK NA ODMĚRY

| | | |
|-----------------------|------------|---|
| Máslo | 1 g | 1 mokka lžička |
| | 10 g | 1 vrchovatá čajová lžička |
| Olej | 10 g | 2 polévkové lžice |
| Slanina | 10 g | 1 kousek asi jako malíček |
| Mouka | 10 g | 1 polévková lžice |
| Mouka sojová | 10 g | 1 polévková lžice |
| Cukr | 10 g | 1 polévková lžice |
| Strouhanka | 10 g | 1 polévková lžice hodně vrchovatá |
| Ovesné vločky | 10 g | 1 polévková lžice vrchovatá |
| Luštěniny | 10 g | 1 polévková lžice rovná (za syrova) |
| Jáhly | 10 g | 1 polévková lžice rovná |
| Čaj ruský | 1 g | 1 mokka lžička |
| Čaj šípky | 1 g | 1 čajová lžička |
| Víta káva | 1 g | 1 mokka lžička |
| Pudingový prášek | 1 g | 1 mokka lžička |
| Rozinky | 10 g | 1 polévková lžice rovná (asi 20 ks) |
| Oříšky lískové | 10 g | asi 12 ks |
| Ořechy vlašské | 10 g | 1 polévková lžice sekaných nebo strouhaných |
| Med | 10 g | 1 rovná čajová lžička |
| Rajčatový protlak | 10 g | 1 čajová lžička vrchovatá |
| Sušené houby | 1 g | 1 čajová lžička |
| Sýr tvrdý strouhaný | 10 g | 1 polévková lžice vrchovatá |
| Kořenová zelenina | 10 g | 1 kousek asi jako prst (1 x 1,5 cm) |
| Cibule | 10 g | velikost jednoho vlašského ořechu |
| Mléko | 10 g | 1 polévková lžice |
| Vejce podle velikosti | od 45–70 g | v průměru |

Nápoje

Ovocný čaj / 3
 Šípkový čaj / 3
 Ruský čaj s mlékem / 3
 Švédský čaj / 4
 Bílá káva / 4
 Kaolar / 4
 Ochucená mléka zahuštěná / 4
 Ochucená mléka nezahuštěná / 4

Nejpřirozenějším a nejhodnějším nápojem je dobrá pitná voda. Dopřejte jí dětem tolik, kolik jí potřebují po celý den, aby nestrádaly nedostatkem tekutin. Studená voda slouží k uhašení žízně, ostatní nápoje doplňují výživu dítěte. Nápoje volíme tak, aby obsahovaly především vitamíny, nerostné látky, popřípadě některé živiny.

| Ovocný čaj | 2–6 roků | 7–11 roků | 12–15 roků | 15–18 roků | Poznámka |
|--------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|
| Voda | 150 | 200 | 250 | 250 | |
| Ovocný čaj v sáčku | 1 sáček | | | | |
| Cukr | 10 | 12 | 15 | 15 | |

Sáček ovocného čaje vložíme do nahřátého šálku, přelijeme vařící vodou a necháme vyluhovat. Čaj můžeme osladit také medem.

Šípkový čaj

| | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| Voda | 150 | 200 | 250 | 250 |
| Šípky | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 |
| Cukr | 10 | 12 | 15 | 15 |

Šípky omyjeme na sítku pod tekoucí vodou a dáme vařit do studené vody na dobu asi 10 min. Necháme stát nejlépe přes noc (6–12 hod.). Odvar ze šípků přecedíme, přidáme vařící vodu a osladíme. Můžeme použít také sáčkovaný šípkový čaj.

Ruský čaj s mlékem

je velice vhodný, protože zlepšuje stravitelnost mléka.

Hlavní jídla sladká

Lívance / 27

Lívance s ovesnými vločkami / 27

Ořísková žemlovka s jablky / 27

Škubánky s mákem / 27

Bramborové šišky s mákem / 27

Švestkové knedlíky z bramborového těsta / 28

Ovocné knedlíky z tvarohového těsta / 28

Tvarohové knedlíky s ovocnou omáčkou / 28

Jahelník se švestkami / 28

Lívance

| | | | | Poznámka |
|--------------|-----|-----|-----|----------|
| Mouka hladká | 70 | 80 | 90 | 100 |
| Cukr | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Droždí | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Mléko | 120 | 130 | 140 | 170 |
| Vejece | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Tuk | 7 | 8 | 9 | 10 |

Připravíme kvásek z několika lžic mléka, lžice cukru a mouky a rozdrobeného droždí. Do mísy dáme mouku, cukr, vejce, sůl, vykynutý kvásek a část mléka tak, že nejdříve zpracujeme hustší těsto a pak ještě rozředíme zbytkem mléka a vypracujeme hladké lité těsto. Necháme vykynout. Rozpálíme lívanečnick, který potřáeme tukem, naléváme těsto a lívance po obou stranách opečeme. Lívance potřáeme povídky nebo zavařeninou.

Nahoru můžeme dávat rozšlehaný tvaroh:

| | | | | |
|--------------|----|----|----|----|
| Tvaroh měkký | 50 | 60 | 70 | 80 |
| Cukr | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Mléko | 10 | 15 | 20 | 25 |

Tvaroh utřeme s cukrem a mlékem a dobře vyšleháme. Zdobíme povrch lívanců.

Lívance s ovesnými vločkami

| | | | | |
|---------------|-----|-----|-----|-----|
| Mouka hladká | 40 | 45 | 50 | 55 |
| Ovesné vločky | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Cukr | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Droždí | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Mléko | 120 | 130 | 140 | 170 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Džem | 35 | 45 | 55 | 65 |

Tvaroh měkký 30 35 40 50

Cukr

Jogurt bílý 30 40 40 60

Připravíme kvásek jako u předešlého návodu. Do mísy dáme mouku, umleté ovesné vločky, cukr, sůl, vejce, vykynutý kvásek a část vlažného mléka, umícháme nejprve hustší těsto. Rozředíme zbylým mlékem a vypracujeme hladké lité těsto. Na rozehřátý vymaštěný lívanečnick naléváme naběračkou vykynuté těsto a osmažíme po obou stranách. Hotové lívance potřáeme džemem, posypeme strouhaným tvarohem a cukrem a doprostřed dáme lžičkou trochu bílého jogurtu. Místo jogurtu můžeme dát ušlehanou smetanu.

Ořísková žemlovka s jablky

| | | | | |
|----------------|----|-----|-----|-----|
| Bílá vecka | 50 | 60 | 70 | 90 |
| Mléko | 50 | 60 | 70 | 90 |
| Máslo | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Cukr | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Vejece | 20 | 20 | 30 | 50 |
| Jablka | 80 | 100 | 120 | 150 |
| Ořechy | 20 | 30 | 50 | 70 |
| Cukr na sypání | 4 | 5 | 6 | 7 |

Nakrájenou vecku na plátky zvlhčíme mlékem a klademe na vymazaný pekáč. Přidáme vrstvu oloupaných na plátky nakrájených jablek, pocukrujeme, posypeme strouhanými ořechovými jádry, pokapeme rozehřátým tukem a přikryjeme vrstvou žemlí. Celé zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali vejce a dáme do předem vyhřáté trouby na dobu asi 20 minut. Upečenou žemlovku ihned posypeme cukrem.

Škubánky s mákem

| | | | | |
|-------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory | 200 | 300 | 400 | 500 |
| Mouka hrubá | 30 | 40 | 45 | 55 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Mák | 10 | 15 | 18 | 20 |
| Cukr | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tuk | 15 | 20 | 25 | 30 |

Omyté oloupané a na kousky rozkrájené brambory dáme do hrnce, osolíme, zalijeme horkou vodou a uvaříme do poloměkka. Část vody slijeme, přisypeme mouku, vařečkou utvoříme na povrchu otvory a dovaříme. Uvařené vymícháme vařečkou do hladka. Lžící vykrajujeme kousky, dáme na zahřátý talíř. Sypeme mletým mákem promíchaným s cukrem a mastí tukem, nejlépe rozehřátým sádlem. Hotové škubánky můžeme posypat také strouhaným tvrdým tvarohem, ale v tom případě mastíme máslem.

Bramborové šišky s mákem

| | | | | Poznámka |
|-------------|-----|-----|-----|----------|
| Brambory | 250 | 300 | 350 | 400 |
| Mouka hrubá | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Krupice | 15 | 18 | 20 | 25 |

Pečivo a moučníky

- Jablkový koláč z drobenky / 29
 Zapečená jablka / 29
 Jablka v těstíčku / 29
 Poštácký dort / 29
 Rychlý litý koláč s jablky / 29
 Jogurtový koláč / 30
 Tvarohové válečky / 30
 Listový závin s jablky / 30
 Listový závin s tvarohem / 30
 Krupicové flameri / 30
 Tvarohový krém s meruňkami / 30
 Tvarohový krém se zmrazeným ovocem / 30

Moučníky uvádíme podle jejich celkové přípravy, proto nedávkuje pro jednotlivé věkové kategorie.

| Jablkový koláč z drobenky | | Poznámky |
|---------------------------|-----|----------|
| Hrubá mouka | 400 | |
| Tuk | 100 | |
| Cukr | 100 | |
| Pečivový prášek | 1/2 | |
| Jablka | 300 | |

V misce připravíme z mouky, tuku a cukru drobenku s přidavkem necelé poloviny pečivového prášku, dobře rozmícháme. Oloupeme, zbavíme jader a na hrubém struhadle postrouháme 2–3 velká jablka. Na mírně vymazaný pekáč dáme drobenku (větší část), pak strouhaná jablka a znovu menší část drobenky. Pečeme v mírně vyhřáté troubě 20–30 minut.

Zapečená jablka

| | |
|---------|-----|
| Jablka | 400 |
| Cukr | 20 |
| Tuk | 40 |
| Piškoty | 100 |
| Ořechy | 20 |
| Rozinky | 10 |

Ohnivzdornou misku vmažeme tukem a na dno klademe oloupaná hrubě nastrouhaná jablka, posypeme předem omytými a namočenými rozinkami, strouhanými ořechovými jádry a cukrem s rozdrcenými piškoty. Můžeme zakapat citronovou šťávou

a pokryjeme tenčí vrstvou strouhaných jablek. Povrch přelijeme rozpuštěným tukem, dáme do předem vyhřáté trouby a zapékáme asi 20–30 minut. Po zchladnutí moučník vyklopíme z misky a pocukrujeme. Můžeme také zdobit ovocem a šlehanou smetanou.

Jablka v těstíčku

| | |
|-----------------|------|
| Polohrubá mouka | 200 |
| Cukr | 40 |
| Tuk | 30 |
| Droždí | 10 |
| Vejece | 1 ks |
| Jablka | 300 |
| Tuk na smažení | 100 |
| Vanilkový cukr | |
| Sůl | |
| Mléko | 2 dl |

Do misky dáme mouku, cukr, vejce, špetku soli, rozeřtáý tuk a zalejeme vlažným mlékem s rozmíchaným droždím. Dobře promícháme a necháme na teplém místě vykynout. Oloupaná jablka zbavená jader nastrouháme na tenké plátky a vmícháme do vykynutého těsta. Na pánev dáme rozpálit tuk, lžiči vykrajujeme z těsta kousky a rychle smažíme po všech stranách do zlatova. Usmažená jablka v těstíčku necháme na sítu okapat a obalujeme ve vanilkovém cukru.

Poštácký dort

| | |
|-----------------|------|
| Cukr | 150 |
| Vejece | 3 ks |
| Hrubá mouka | 80 |
| Pečivový prášek | |
| Kakao | 30 |
| Jablka | 300 |

V míse ušleháme vejce s cukrem, přidáme mouku promíchanou s trochou pečivového prášku a kakaa a lehce zamícháme 2–3 jemně strouhaná oloupaná jablka. Dáme do vymazané a moukou vysypané dortové formy a pečeme v mírně vyhřáté troubě 30–40 minut. Vychladlý vyklopíme, rozkrojíme, potřeme zavařeninou. Nahoru dáváme polevu a můžeme zdobit šlehačkou.

Rychlý litý koláč s jablky

| | |
|-----------------|-------|
| Polohrubá mouka | 300 |
| Tuk | 140 |
| Cukr | 140 |
| Vejece | 2 ks |
| Mléko | 1/4 l |
| Pečivový prášek | 1/2 |

Na drobenku

| | |
|-----------------|----|
| Polohrubá mouka | 50 |
| Cukr | 50 |
| Tuk | 50 |
| Vanilkový cukr | |

Pomazánky a studené pokrmý

- Tvarohová pomazánka se šunkou / 5
 Tvarohová pomazánka s mrkví a ředkvičkami / 5
 Tvarohová pomazánka se sýrem a česnekem / 5
 Drožďová pomazánka / 5
 Pomazánka ze sardinek s cibulí / 5
 Drůbeží salát / 5
 Sýrový salát pro slavnostní příležitost / 6
 Čočkový salát se zeleninou / 6
 Fazolový salát / 6
 Müsli / 6

Pro ty, kteří si nejsou jisti, co jsou doplňková jídla: jsou to snídaně, přesnídávky, odpolední svačiny, případně druhé večeře.

Pomazánky jsou dávkovány na doplňková jídla, pokud je chceme podat k večeři, zvyšujeme dávku zhruba o 2/3.

| Tvarohová pomazánka se šunkou | Poznámka | | | |
|-------------------------------|----------|----|----|----|
| Tvaroh měkký | 30 | 50 | 70 | 80 |
| Máslo | 3 | 5 | 5 | 7 |
| Mléko | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Šunka | 20 | 30 | 30 | 50 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Pažitka | x | x | x | x |
| Hořčice | 0 | 0 | 0 | x |

Měkký tvaroh, máslo a sůl rozmícháme s mlékem (mléko přidáváme podle tuhosti tvarohu). Přidáme rozsekanou šunku a omytou, drobně nasekanou pažitku. Nejstarším dětem můžeme přichutit troškou hořčice.

Tvarohová pomazánka s mrkví a ředkvičkami

| | | | | |
|---------------------|----|----|----|----|
| Tvaroh měkký | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Tuk | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mléko | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Mrkev | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Ředkvičky | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Sůl, zelená petržel | x | x | x | x |

Tvaroh, mléko, tuk a sůl dobře utřeme, přidáme jemně nastrouhanou mrkev a ředkvičky. Podle chuti dosolíme a zamícháme sekanou zelenou nať.

Tvarohová pomazánka se sýrem a česnekem

| | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|
| Tvaroh měkký | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mléko | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Sýr niva | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Česnek, sůl, sladká paprika | x | x | x | x |

Tvaroh, mléko a rozstrouhaný sýr niva utřeme, mírně přisolíme a okořeníme sladkou paprikou a prolisovaným česnekem.

Drožďová pomazánka

| | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|
| Droždí | 5 | 7 | 9 | 11 |
| Cibule | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tuk | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Vejsce | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Sůl, zelená nať | x | x | x | x |
| Strouhanka | 2 | 3 | 4 | 5 |

Na tuk zesklovatíme cibuli, přidáme rozdrobené droždí, osolíme a chvíli osmahneme. Když je droždí rozpuštěné, přidáme vejce, mírně zahustíme strouhankou a necháme vejce srazit. Kořeníme sekanou zelenou natí.

Pomazánka ze sardinek s cibulí

| | | | | |
|---------------------------|----|----|----|----|
| Sardinky | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Cibule | 10 | 12 | 15 | 20 |
| Sůl, citr. šťáva, pažitka | x | x | x | x |
| Hořčice | 0 | 0 | x | x |
| Pepř | 0 | 0 | 0 | x |

Celé sardinky dobře utřeme na kaši i s olejem, přidáme strouhanou cibuli, zakapeme citronem a přidáme sekanou pažitku. Vše dobře zamícháme. Pro starší děti můžeme přidat trochu hořčice, nejstarším můžeme mírně opepřit.

Drůbeží salát

| | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|
| Kuřecí maso (slepičí, krůtí) | 50 | 60 | 75 | 90 |
| Cibule | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Celer, mrkev, hrášek | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Jablko | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Sůl, citron | x | x | x | x |
| Jogurt bílý (zakysaná smetana) | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Zelená petrželka | x | x | x | x |
| Pepř | 0 | 0 | 0 | x |

Teplně upravené drůbeží maso (s úspěchem můžeme využít ořezu z drůbeže po uvaření polévky nebo masa obraného z kostí) pokrájíme na nudličky, přidáme jemně nakrájenou cibuli, na kostičky nakrájenou uvařenou zeleninu, oloupané na kostičky pokrájené jablko, hrášek (je-li čerstvý nebo zmrazený, musíme jej uvařit), sůl, citron a jogurt nebo zakysanou smetanu a lehce promícháme. Kořeníme sekanou a zelenou petrželkou, pro starší děti pepřem. Místo jogurtu nebo zakysané smetany můžeme použít poloviční dávku majolky.

Sýrový salát pro slavnostní příležitost

| | | | | |
|-----------------------|----|----|----|----|
| Sýr tvrdý | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Jablka | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Kiwi | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Pomeranč | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citronová šťáva, cukr | x | x | x | x |
| Ořechy | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Jogurt bílý | 25 | 30 | 35 | 40 |

Sýr nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme ovoce nakrájené na kostičky, sekané ořechy, zakapeme citronem, podle chuti přidáme cukr (případně špetku soli) a zamícháme s bílým jogurtem.

Čočkový salát se zeleninou

| | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|
| Čočka | 30 | 45 | 55 | 65 |
| Cibule | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Zelenina (mrkev, celer) | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Olej | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sůl, ocet | x | x | x | x |
| Sladkokyselá okurka | 10 | 15 | 20 | 25 |

Uvařenou čočku necháme zchladnout (čočka nesmí být rozvařená), přidáme jemně sekanou cibuli, jemně strouhanou zeleninu a okurku, zakapeme olejem, přidáme sůl a ocet, promícháme a necháme v chladu uležet. Podáváme jako samostatný pokrm nebo jako přílohu.

Fazolový salát

| | | | | |
|-------------|----|----|----|----|
| Fazole bílé | 30 | 45 | 55 | 65 |
| Cibule | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Olej | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ocet, sůl | | | | |

Uvařené zchladlé fazole smícháme se sekanou cibulí, solí, olejem a octem, popř. podle chuti přisladíme. Salát můžeme připravit na další způsoby: se sekanou okurkou, se sekanou okurkou a jablkem, s drobně nakrájenou šunkou, rozsekaným vejcem, sekaným pečeným masem, strouhaným sýrem, s propláchnutým rozkrájeným kyselým zelím, s rajčaty a paprikami.

Müsli

| | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|
| Vločky ovesné | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mléko | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Jablka | 30 | 40 | 50 | 70 |
| Ořechy, rozinky | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Med | 10 | 12 | 15 | 17 |

Vločky namočíme přes noc do mléka, pak do nich zamícháme jemně nastrouhaná jablka, nasekané ořechy, přidáme rozinky a med.

Polévky

Polévka ze strouhané zeleniny s houskovými knedlíčky / 6

Polévka masová se zeleninou a nudlemi / 7

Polévka gulášová se zeleninou / 7

Zeleninová polévka / 7

Květková polévka / 7

Polévka kapustová na různé způsoby / 7

Selská polévka / 8

Polévka pórková s houskou / 8

Variace na rajčatovou polévku / 8

Rajčatová polévka úplně jinak / 8

Zelňačka / 8

Polévka z míchaných luštěnin / 9

Polévka z droždí / 9

Polévka ze strouhané zeleniny s houskovými knedlíčky (falešná hovězí polévka)

| | 130 | 150 | 160 | 180 | Poznámka |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|----------|
| Voda | | | | | |
| Zelenina kořenová | 30 | 45 | 50 | 55 | |
| Cibule | 10 | 15 | 20 | 25 | |
| Tuk | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sůl | x | x | x | x | |
| Pepř | 0 | 0 | 0 | x | |
| Zelená petržel, | | | | | |
| pažitka, libeček | x | x | x | x | |
| Tuk | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | |
| Cibule | 5 | 10 | 10 | 15 | |
| Strouhanka | 5 | 10 | 15 | 20 | |
| Vejce | 3 | 5 | 7 | 10 | |
| Sůl | x | x | x | x | |
| Muškátový květ | x | x | x | x | |

Očištěnou kořenovou zeleninu nahrubo nastrouháme, část cibule rozsekáme. Cibuli zpěníme na rozehřátém tuku, přidáme zeleninu a chvíli dusíme. Zalijeme vařící vodou, osolíme a uvaříme do měkka. Zavaříme knedlíčky, vaříme asi 10 minut. Hotovou polévku dochutíme zelenými natěmi jemně nasekanými. Můžeme přidat sušené droždí Tebi. Knedlíčky: Na tuku zpěníme drobně nasekanou cibuli, přidáme strouhanku zvlhčenou lžící polévky nebo mléka, vejce, sůl a muškátový květ a vytvarujeme malé knedlíčky.

Do rozeřátého tuku dáme zpěnit drobně nakrájenou cibuli, přidáme kmín a na hrubo nakrájené propláchnuté kysané zelí, osolíme a zalijeme horkou vodou. Uvedeme do varu. Přidáme na malé kostky nakrájené brambory a vaříme do měkka. V průběhu varu zahustíme polévku tzv. máslovým oříškem, který připravíme z části másla smíchaného se špetkou soli a moukou.

Polévku můžeme připravit také ze sladkého zelí. Přidáte-li lžici zakysané smetany, popř. kousek uzeniny nebo vařeného masa, budete mít dobrou večeři, nejlépe doplněnou tmavým chlebem.

Polévka z míchanych luštěnin

| | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Voda | 140 | 150 | 170 | 190 |
| Hrách | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Čočka | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Fazole | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Zelenina kořenová | 20 | 30 | 35 | 40 |
| Cibule | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Tuk | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Mouka hl. | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Sůl, česnek, majorán | x | x | x | x |

Luštěniny přebereme a propláchneme pod tekoucí vodou. Hrách a fazole namočíme asi na 2 hodiny, čočku asi na půl hodiny. Na tuku zpěníme cibuli a strouhanou kořenovou zeleninu. Zaprášíme moukou, přidáme sůl, zalijeme vlažnou vodou a povafíme spolu s čočkou. Hrách a fazole uvaříme v tlakovém hrnci, asi 25 minut. Přidáme do polévky, znovu povafíme, okořeníme rozetřeným česnekem a rozemnutou majoránkou.

Obdobným způsobem se připravují všechny luštěninové polévky.

Polévka z droždí

| | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Voda | 150 | 160 | 180 | 200 |
| Tuk | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Cibule | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Droždí | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mouka polohrubá | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Zelenina kořenová | 15 | 25 | 30 | 35 |
| Sůl, kmín | x | x | x | x |
| Vejece | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Zelená petržel, pažitka | x | x | x | x |

Na rozeřátém tuku mírně osmažíme pokrájenou cibuli a rozdrcené droždí, přisypeme mouku a znovu krátce osmahneme. Přidáme sůl, kmín a zalijeme vlažnou vodou a uvedeme do varu. Očištěnou zeleninu nastrouháme na jemno a dáme vařit do polévky. Zlepšíme vejcem, rozšlehaným v malém množství zchladlé polévky nebo mléka a necháme přejít varem. Nakonec přidáme omytou, drobně naksekanou zelenou nať.

Hlavní jídla masitá

- Hovězí maso vařené / 9*
- Hovězí maso dušené / 10*
- Guláš po selsku / 10*
- Hovězí v zelí / 10*
- Hovězí závitky se zeleninou / 10*
- Hovězí pečené se zeleninou / 11*
- Hovězí pečené s lisovaným rajčatem / 11*
- Hovězí maso protýkané / 11*
- Vepřové dušené v zelí s fazolemi / 11*
- Moravský vrabec / 11*
- Vepřové závitky po segedínsku / 11*
- Vepřová pečené s jablky / 12*
- Vepřové plátky zapečené se sýrem / 12*
- Vepřové maso se zeleninou / 12*
- Telecí dušené na houbách / 12*
- Telecí po italsku / 12*
- Bruselský řízek / 12*
- Telecí maso se zeleninou / 12*
- Jehněčí s fazolemi / 12*
- Jehněčí pečené na česneku / 13*
- Skopová jachniya / 13*
- Skopové podle bači / 13*
- Sekaná pečené s ovsnými vločkami / 13*
- Variace na sekanou pečení / 13*
- Játra dušená / 13*
- Srdce na slanině / 13*
- Srdce na smetaně / 14*
- Srdce se zeleninou / 14*
- Jazyk / 14*
- Kuře po srbsku / 14*
- Kuře s nádívkou / 14*
- Slepice zadělávaná s kvěťákem / 14*
- Slepice po irsku / 14*
- Krůtí stehna v jablkovém zelí / 15*
- Králičí hřbet na česneku / 15*
- Králičí předek po maďarsku / 15*
- Kapr na česneku / 15*
- Rybí filé zapečené se sýrem / 15*

Hovězí maso vařené

| | | | | |
|-----------------------|----|----|----|-----|
| Hovězí přední netučné | 60 | 70 | 90 | 100 |
| Sůl | x | x | x | x |

Poznámka

Hlavní jídla polomasitá a bezmasá slaná

Brambory zapečené se sýrem a hráškem / 16

Brambory zapečené s masem a okurkou / 16

Škubánky neboli kucmouch / 16

Bramborák neboli cmunda / 16

Lepenice / 17

Nastavovaná kaše / 17

Těstoviny zapečené s houbami / 17

Špagety po úalsku / 17

Nákyp ze špenátových těstovin / 17

Rizoto se zeleninou a houbami / 17

Rychlé rizoto s párky / 18

Palačinky zapečené se sýrem / 18

Palačinky zapečené s masem / 18

Černý kuba neboli houbovník / 18

Jahelník se zeleninou / 19

Šoulet neboli hrách a kroupy / 19

Šoulet z fazolí / 19

Čočkovník / 19

Halušky se zelím / 19

Květákové placičky / 19

Květákový mozeček s droždím / 19

Fazolky na smetaně / 20

Fazolky s rajčaty a vejcem / 20

Kapustový mozeček s masem / 20

Kapustový nákyp s rýží a párky / 20

Plněné papriky v zelí / 20

Zelné závitky / 21

Zelný nákyp / 21

Zeleninové karbanátky / 21

Brambory zapečené se sýrem a hráškem Poznámka

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory (hrubá váha) | 300 | 400 | 450 | 530 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Uzený sýr | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Tuk | 8 | 12 | 18 | 20 |
| Mléko | 60 | 80 | 90 | 100 |
| Hrášek | 15 | 20 | 30 | 40 |
| Zelená petrželka | x | x | x | x |

Brambory dobře omyjeme, oloupáme a nakrájíme nebo nastrouháme na plátky. Do tukem vymazaného pekáčku položíme vrstvu brambor, posypeme strouhaným sýrem a hráškem, mírně osolíme. Vrstvy střídáme, poslední vrstvu tvoří opět brambo-

ry. Zakapeme trochu tukem, zalijeme vařícím mlékem a v troubě zapečeme do zlatova. Na talíři sypeme sekanou zelenou petrželkou nebo pažitkou. Podáváme se zeleninou nebo zeleninovým salátem.

Brambory zapečené s masem a okurkou

| | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory | 250 | 350 | 430 | 500 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Cibule | 10 | 15 | 30 | 30 |
| Tuk | 7 | 10 | 13 | 17 |
| Vepřové maso | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Okurka steril. | 20 | 30 | 35 | 40 |
| Vejce | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Mléko | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Sýr tvrdý | 3 | 5 | 7 | 10 |

Dobře omyté brambory uvaříme ve slupce, přelijeme je studenou vodou a oloupeme. Do tukem vymazaného pekáče skládáme plátky brambor, menší kostky masa udušené na cibuli, a na kostičky nasekanou sterilovanou okurku. Každou vrstvu mírně přisolíme. Dáme péci do dobře vyhřáté trouby. Asi po 20 minutách zalijeme vejci rozšlehanými v mléce a málo přisolnými a necháme chvíli péci. Pak posypeme povrch strouhaným sýrem a rychle zapečeme do růžova.

Místo vepřového masa můžeme použít maso uzené, drůbeží (např. z křídla), popř. uzeninu nebo hygienicky uchované zbytky pečení.

Škubánky neboli kucmouch

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory (hrubá váha) | 220 | 280 | 320 | 350 |
| Mouka hrubá | 30 | 40 | 45 | 50 |
| Sůl | | | | |
| Tvaroh | 25 | 35 | 50 | 50 |
| Tuk | 10 | 12 | 15 | 17 |

Omyté brambory oloupeme, nakrájíme na kousky, osolíme, zalijeme horkou vodou a uvaříme do poloměkka. Část vody slijeme, povrch brambor posypeme hrubou moukou. Rukojetí vařečky propícháme do brambor otvory a na malém plameni dovaříme. Vymícháme do hladka. Lžící namočenou do tuku vykrajujeme škubánky, které sypeme strouhaným tvarohem a přimastíme, nejlépe máslem. Podáváme se zeleninovým salátem.

Bramborák neboli cmunda

| | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory (hrubá váha) | 250 | 340 | 400 | 480 |
| Cibule | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mouka hladká | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Mouka sójová | 5 | 7 | 8 | 10 |
| Vejce | 5 | 10 | 15 | 20 |
| Sůl, česnek, majoránka | x | x | x | x |
| Ceres soft | 20 | 25 | 30 | 35 |

Omyté brambory oloupeme a ustrouháme na jemno. Přidáme sůl, jemně usekanou nebo ustrouhanou cibuli, utřený česnek, rozemnutou majoránku, mouku a vejce a zamícháme. Bramborák můžeme

listy spaříme horkou vodou, rozklepneme žebro listu opatrně paličkou na maso, poklademe masovou směsí a zavineme. Na zpěněné cibuli orestujeme mouku s trochou sladké papriky, osolíme, zalijeme vlažnou vodou, vložíme závitky a asi 3/4 hodiny dusíme. Do šťávy můžeme přidat trochu rajčatového protlaku nebo pro tatínka sklenku bílého vína.

Zelný nákyp

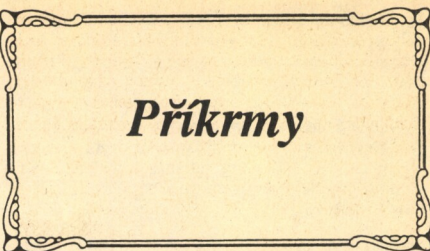
| | | | | |
|---------------|-----|-----|-----|-----|
| Zelí hlávkové | 80 | 100 | 120 | 140 |
| Mléko | 100 | 130 | 160 | 200 |
| Krupice hrubá | 7 | 10 | 13 | 15 |
| Vejsce | 20 | 25 | 35 | 45 |
| Tuk | 7 | 10 | 12 | 15 |
| Pepř | 0 | 0 | 0 | x |
| Sůl | x | x | x | x |

Do osoleného mléka vsypeme krupici a necháme asi hodinu nabobtnat. Zelí pokrájíme na nudličky a krátce podusíme. Smícháme s mlékem, krupicí, solí a vejci a vlijeme do dobře vymaštěného pekáče. Směs je řídká, ale nebojte se, krupice teplem silně zhoustne. Upečeme do zlatova, asi v polovině pečení poklademe kousky tuku. Do směsi můžeme přidat kousek sekaného uzeného masa.

Zeleninové karbanátky

| | | | | |
|--|----|----|----|-----|
| Zelenina míchaná (kořenová, hrášek, květák, růžičková kapusta, kapusta, brukev apod.) | 50 | 70 | 90 | 110 |
| Vločky ovesné | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Mléko | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Sůl, mušk. květ, zelená petržel | x | x | x | x |
| Vejsce | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Strouhanka | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Tuk | 20 | 25 | 30 | 35 |

Ovesné vločky namočíme do mléka. Zeleninu očistíme, nastrouháme na hrubo nebo nasekáme a v malém množství vody udušíme do měkka. Smícháme s vločkami, solí, vejci a strouhankou, okořeníme. Na prkénku posypaném strouhanou houskou zformujeme karbanátky, které usmažíme ve vyšší vrstvě tuku. Pokud nesmažíme ve fritovacím hrnci, zbylý tuk po smažení dále nepoužíváme.



Příkrmy

Bramborové placičky neboli opečenky / 21

Pečené brambory / 21

Hradecké knedlíky / 22

Rýže trochu jinak / 22

Slané lívanečky nebo celestýnské nudle / 22

Vařené těstoviny všeho druhu / 22

Krupicové noky / 22

Čočka na kyselo / 22

Fazole na paprice / 23

Hrachová kaše / 23

Zcela záměrně neuvádíme běžné druhy příkrmů, protože je patrně umíte a my vás chceme naučit něco nového.

Bramborové placičky neboli opečenky Poznámka

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory (hrubá váha) | 180 | 250 | 300 | 400 |
| Mouka hladká | 30 | 40 | 45 | 50 |
| Krupice | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Mouka sojová | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Vejsce | 5 | 7 | 8 | 10 |
| Sůl, zelená petržel | x | x | x | x |
| Tuk | 15 | 20 | 25 | 30 |

Omyté brambory uvaříme ve slupce, oloupeme, ustrouháme nebo prolisujeme, osolíme a s moukou, krupicí a vejci zpracujeme v těsto, do kterého můžeme přidat sekanou zelenou petržel. Rozválíme v placku silnou asi 1 cm, vykrajujeme kolečka a na pomaštěné pánvi je smažíme po obou stranách do růžova.

Pečené brambory

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Brambory (hrubá váha) | 220 | 330 | 450 | 510 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Tuk | 8 | 10 | 12 | 15 |

Brambory omyjeme, oloupeme a pokrájíme na plátky asi 1/2 cm silné. Složíme do pekáčku vymazaného tukem, osolíme, zakapeme zbylým tukem, maličko podlijeme a upečeme do zlatova. Můžeme je promíchat s utřeným česnekem a sekanou zelenou petrželí. Podáváme jako přílohu k masitým, vaječným nebo zeleninovým pokrůmům; se zeleninovým salátem může tvořit také hlavní jídlo.

POZNÁMKY

Fazole na paprice

| | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|
| Fazole bílé | 50 | 65 | 80 | 95 |
| Cibule | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Mouka hl. | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tuk | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Sól, paprika sladká, česnek | x | x | x | x |

Přebrané fazole propláchneme a namočíme do studené vody asi na 2 hodiny. Uvaříme v téže vodě nesolené (v tlakovém hrnci asi 30–35 minut). Na tuku zpěníme cibuli a nasekaný česnek, přidáme mouku se sladkou paprikou, krátce osmahneme, zalijeme vlažnou vodou z fazolí, osolíme, rozmícháme a dobře provaříme. Přidáme fazole, podle chuti dosolíme. Můžeme podávat také jako hlavní jídlo s chlebem a zeleninovým, nejlépe zelným salátem.

Hrachová kaše

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| Hrách | 50 | 65 | 80 | 95 |
| Tuk | 10 | 12 | 15 | 17 |
| Sól, česnek, majoránka | x | x | x | x |
| Cibule | 10 | 12 | 15 | 17 |

Hrách přebereme, propláchneme a namočíme do studené vody na několik hodin. Vaříme v téže vodě (v tlakovém hrnci asi 35 minut), až je hrách téměř rozvařený. Prolisujeme nebo umixujeme, přidáme třený česnek, osolíme a okořeníme rozemnutou majoránkou. Na tuku do zlatova osmahneme drobně nakrájenou cibulku, kterou kaši mastíme. Se zeleninovým salátem je kaše vhodná také jako hlavní jídlo.

POZNÁMKY



Omáčky

Základní bešamelová omáčka a její využití

v přípravě omáček české kuchyně / 23

Rajčatová omáčka / 23

Houbová omáčka / 24

Základní bešamelová omáčka

Poznámka

| | | | | |
|-----------|----|----|----|-----|
| Tuk | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Mouka hl. | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Mléko | 70 | 80 | 90 | 100 |
| Sól | x | x | x | x |

Do rozehrátého tuku přidáme mouku, krátce osmahneme, osolíme, zalijeme vlažným mlékem, rozšleháme a povaříme. Pokud je omáčka hustá, ředíme během varu vlažnou vodou nebo vývarem z masa. Vznikne nám bešamel, základ pro světlé omáčky, například:

Křenová omáčka

Do povařeného bešamelu přidáme očištěný, omytý, jemně nastrouhaný křen, podle vlastní chuti můžeme mírně přikyselit a přisladit.

Koprová omáčka

Do připraveného bešamelu přidáme cukr, ocet a těsně před podáváním omytý, na drobno posekaný kopr.

Okurková omáčka

Do bešamelu přidáme cukr a na tenké plátky nastrouhané sladkokyselé okurky. Podle chuti můžeme ještě přikyselit.

Rychlá rajčatová omáčka

| | | | | |
|-------------------|----|----|----|----|
| Tuk | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Mouka hl. | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Sól | x | x | x | x |
| Rajčatový protlak | 10 | 12 | 15 | 20 |
| Cukr | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ocet, citron | x | x | x | x |
| Zakysaná smetana | 10 | 15 | 20 | 25 |

Mouku osmažíme na rozehrátém tuku, osolíme, zalijeme vlažnou vodou nebo vývarem z masa, povaříme, přidáme rajčatový protlak, dobře rozšle-

háme a znovu povaříme. Před dohotovením přidáme zakysanou smetanu, hotovou omáčku osladíme a okyselíme.

Houbová omáčka

| | | | | |
|--------------|----|-----|----|-----|
| Houby sušené | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Tuk | 6 | 8 | 9 | 10 |
| Mouka hl. | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Cibule | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Mléko | 70 | 80 | 90 | 100 |

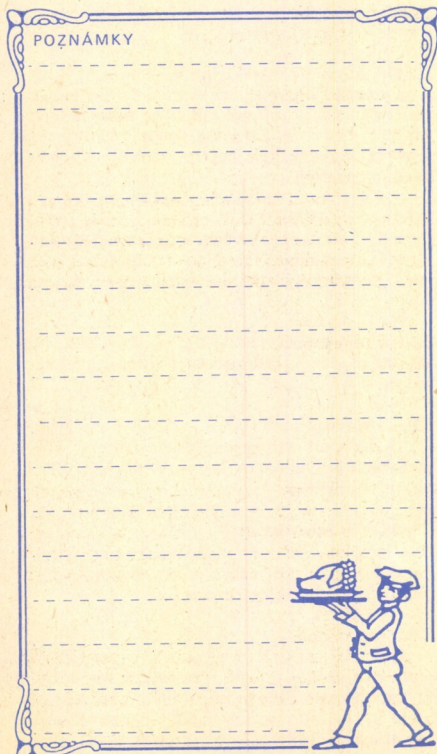
Houby předem namočíme a nakrájené dáme na zpěněnou cibuli, osmahneme, přidáme mouku, znovu osmahneme, osolíme, zalijeme vlažnou vodou nebo vývarem z masa. Povaříme asi 15 minut, přidáme mléko a za stálého míchání dovaříme. Podle chuti dosolíme, pro nejstarší děti můžeme přidat malé množství mletého pepře.

Omáčku připravujeme i z čerstvých hub (30–80 g na porci), které předem očistíme, omyjeme a nakrájíme.



Zeleninové saláty

- Míchaný jarní salát / 24*
Mrkvový salát na rozličné způsoby / 24
Okurkový salát s rajčaty / 24
Salát z čínského zelí / 25
Salát z červeného zelí s křenem / 25
Salát z hlávkového zelí s koprem / 25
Fazolkový salát / 25



Míchaný jarní salát

Poznámka

| | | | | |
|--|----|----|-----|-----|
| Hlávkový salát, karotka, kedlubna, ředkvičky, mladá cibule | 80 | 90 | 110 | 130 |
| Olej | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Sůl, citron, cukr | x | x | x | x |
| Zelená nať | | | | |

Všechnu zeleninu omyjeme a očistíme. Hlávkový salát roztrháme na menší kousky, zeleninu nastrouháme na hrubo, cibulku usekáme. Ochutíme solí, citronem a cukrem a zakapeme olejem, vodu nepřidáváme. Lehce promícháme a ihned podáváme.

Mrkvový salát na rozličné způsoby

| | | | | |
|--------------------|----|----|----|-----|
| Mrkev (čistá váha) | 50 | 70 | 90 | 100 |
| Cukr | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sůl, citron | x | x | x | x |
| Olej | 3 | 4 | 5 | 6 |

Očištěnou omytou mrkev nastrouháme na jemno, přidáme sůl, cukr, citron, olej a trochu vody. Promícháme a podáváme vychlazený. Mrkvový salát má mnoho obměn: do uvedeného salátu přidáme strouhaná jablka nebo jemně usekané kompotované meruňky, jindy přidáme strouhaný křen, sladkokyselou strouhanou okurku, kysané zelí, kopr.

Okurkový salát s rajčaty

| | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|
| Okurky salátové | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Rajčata | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sůl, ocet, cukr | x | x | x | x |
| Cibule | 3 | 5 | 7 | 9 |
| Olej | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Zelená nať | | | | |

Okurky omyjeme, oloupáme a nastrouháme na plátky. Promícháme je s omytými rajčaty nakrájenými na osminky a s cibulí, nakrájenou na půlkolečka, solí, octem, cukrem a olejem. Kořeníme sekanou zelenou natí. Nepřidáváme vodu.

Salát z čínské zeli

| | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|
| Čínské zeli | 40 | 55 | 70 | 90 |
| Olej | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sůl, citron (ocet), cukr | x | x | x | x |

Čínské zeli rozebereme na listy, opláchneme. Nakrájíme na nudličky asi 1 cm široké, přidáme sůl, ocet nebo citron, olej a mírně přisladíme. Můžeme přidat cibuli krájenou na nudličky, rajčata, papriky, strouhané jablko, mrkev. Místo octa nebo citronu můžeme použít jogurtovou záplvku: Do bílého jogurtu zamícháme sůl, sekané zelené naté a lžičku oleje, podle chuti můžeme zakapat citronem. Dobře zamícháme a nalijeme na salát.

Salát z červeného zeli s křenem

| | | | | |
|-----------------|----|----|----|-----|
| Zelí červené | 50 | 70 | 90 | 110 |
| Cibule | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Sůl, ocet, cukr | x | x | x | x |
| Olej | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Křen | x | x | x | x |

Červené zeli očistíme, omyjeme, nakrájíme na nudličky, spaříme vařící vodou. Přidáme jemně nakrájenou cibuli, ocet, sůl, cukr. Necháme proležet, před podáváním přidáme strouhaný křen.

Salát z hlávkového zeli s koprem

| | | | | |
|------------------|----|----|----|-----|
| Zelí bílé | 50 | 70 | 90 | 110 |
| Sůl, cukr | x | x | x | x |
| Zakysaná smetana | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Kopr | x | x | x | x |

Očištěné a omyté bílé zeli nakrájíme na nudličky, promícháme se solí a necháme odstát, pak přidáme sekaný kopr a zakysanou smetanu, popř. trochu citronové šťávy a promícháme.

Fazolkový salát

| | | | | |
|-----------------|----|----|----|-----|
| Fazolky zelené | 50 | 70 | 90 | 110 |
| Cibule | 10 | 12 | 15 | 20 |
| Sůl, ocet, cukr | x | x | x | x |
| Olej | 2 | 3 | 4 | 5 |

Čerstvé fazolky očistíme a opláchneme. Čerstvé a zmrazené fazolky musíme povařit ve slané vodě téměř do měkka. Pak je pokračujeme, přidáme sekanou cibuli, sůl, ocet nebo citronovou šťávu, olej a podle chuti přisladíme. Přidáme trochu vývaru z fazolek. Použijeme-li sterilované fazolky, nevaříme je a do salátu použijeme trochu nálevu.

Teplé zeleninové přílohy

Fazolové lusky dušené / 25

Kedlubny dušené / 25

Mrkev s pórkem / 25

Mrkev s hráškem / 25

Hrášek dušený / 26

Kapusta dušená / 26

Zelenina míchaná / 26

Špenát / 26

Zelí hlávkové / 26

Zelí kysané / 26

Fazolové lusky s jogurtem / 26

Fazolové lusky dušené

| | | | | | |
|----------------|----|-----|-----|-----|----------|
| Fazolové lusky | 80 | 100 | 120 | 150 | Poznámka |
| Sůl | x | x | x | x | |
| Tuk | 4 | 5 | 6 | 8 | |
| Mouka hladká | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | |

Omyté, oloupané kedlubny nakrájíme na kostičky, dáme na rozehrátý tuk, osolíme a dusíme téměř do měkka. Voda musí být vydušená. Zaprášíme moukou, znovu podlijeme trochou vlažné vody a dodusíme. Do hotového můžeme přidávat nasekanou zelenou petržel.

Mrkev s pórkem

| | | | | |
|----------------|----|----|-----|-----|
| Mrkev | 60 | 70 | 90 | 100 |
| Pórek | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Sůl | x | x | x | x |
| Tuk | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mouka hladká | 1 | 1 | 1,5 | 2 |
| Zelená petržel | x | x | x | x |

Očištěnou, omytou mrkev nakrájíme na nudličky, očistěny, omyté pórek na kolečka, dáme na rozehrátý tuk a osmahneme. Zaprášíme moukou, osolíme a zalijeme vlažnou vodou. Dusíme do měkka, do hotového pokrmu dáme nasekanou zelenou petržel nebo jinou zelenou nasekanou natí.

Mrkev s hráškem

Připravujeme stejným způsobem jako u předchozí receptury. Pokud používáme hrášek sterilovaný, přidáváme nálevem z hrášku a můžeme trochu přisladit.

