

Skutečně zdravá škola

Kuchařka 115 receptů pro školní
kuchyně



Materiál vznikl díky finanční podpoře Jihomoravského kraje

OBSAH

Úvod	3
Polévky.....	4
Masité pokrmy	27
Drůbeží a rybí pokrmy.....	40
Bezmasá jídla	54
Sladké pokrmy	84
Pomazánky	94
Saláty.....	96

Úvod

Iniciativa Skutečně zdravá škola pomáhá zvýšit kvalitu a udržitelnost školního stravování, a tím i zdraví dětí a celé společnosti, zasazuje se o to, aby dětem byla poskytována chutná a zdravá jídla a vytvářeny základy zdravých stravovacích návyků.

Nabízíme školám komplexní vzdělávací program zaměřený na pochopení vztahů mezi jídlem, kulturou, zdravím a životním prostředím. Školy, zapojené do našeho programu, se snaží, aby si děti jídla vážily, dokázaly si je vychutnat a aby věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Z přeměny školy na skutečně zdravou bude mít velký přínos především školní jídelna, protože se v ní budou stravovat poučení a vzdělaní strávníci, kteří budou umět práci kuchařek ocenit.

Vztah ke zdravému stravování i zájem o poznávání nových chutí a surovin je součástí vzdělání, a kde jinde než doma a ve škole bychom měli děti vést ke správným návykům. Kuchařky ve školních jídelnách jsou srdcem našeho programu. Mají totiž ve svých rukou moc ovlivnit, že si děti ze školy odnesou správné stravovací návyky a díky nim si v životě dokáží vybrat zdravé a kvalitní potraviny.

Je velmi snadné říct, že děti chtějí jen pizzu a hranolky a zeleninu do nich není možné dostat. Přitom existuje spousta způsobů, jak připravit zdravé, chutné a současně pro děti atraktivní jídlo. Věříme, že vám k tomu pomůže i tato kuchařka.

Tým Skutečně zdravé školy

Polévky

Brokolicový krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brokolice	1,250	kg
Vývar	2,250	l
Máslo	0,250	kg
Smetana 12%	0,313	l
Mrkev	0,250	kg
Petržel kořenová	0,188	kg
Celer	0,188	kg
Česnek	0,001	kg
Muškatový oříšek	0,001	kg

Technologický postup:

Brokolici očistíme, omyjeme a rozdělíme na růžičky, košťály oloupeme a nakrájíme na plátky. Česnek nasekáme a podusíme na rozpáleném másle spolu s nakrájenými košťály. Přilijeme vývar a povaříme na mírném ohni asi 5 minut. Přidáme růžičky brokolice a vaříme 10 minut. Poté brokolici spolu s vývarem rozmixujeme. Za stálého míchání přidáme smetanu a dochutíme pepřem a strouhaným muškátovým oříškem. Na talíři zakápneme konopným olejem a zasypeme konopným semínkem.

Autor receptury: Z. Kolláriková

Dýňová polévka se sladkou bramborou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně Hokkaidó malá	0,167	kg
Brambora sladká (batáty)	0,111	kg
Zázvor	0,028	kg
Citrónová šťáva	0,001	l
Dýňové semínko	0,011	kg
Sójový nápoj	0,056	kg

Technologický postup:

Dýni omyjeme, rozkrojíme, odstraníme semínka a nakrájíme na malé kousky. Sladkou bramboru oloupeme a také nakrájíme na malé kousky. Kořen zázvoru oloupeme a nahrubo nastroháme. Vše dáme do hrnce a na mírném ohni vaříme do měkka. Veškerý obsah hrnce rozmixujeme ponorným mixérem na pyré a zředíme sójovou smetanou. Je-li polévka příliš hustá, přidáme převařenou vodu. Pak dochutíme kořením a citrónovou šťávou. Na pánvičce osmahneme dýňová semínka, kterými polévku na talíři ozdobíme.

Autor receptury: Alena Vyhnálková

Fazolová polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Fazole bílé cannellini sušené	0,571	kg
Rajský protlak	0,600	kg
Česnek	0,009	kg
Těstoviny ditalini	0,143	kg
Olej olivový	0,057	kg
Sůl	0,017	kg
Celer	0,100	kg
Rajčata loupaná	1,429	kg
Šalvěj	0,004	kg
Rozmarýn	0,003	kg
Mrkev	0,029	kg

Technologický postup:

Fazole necháme nabobtnat přes noc a ráno je uvaříme ve slané vodě do měkka. V hrnci na rozehřátém oleji podusíme mrkev, česnek a celer nakrájený na kostičky. Přidáme čerstvou šalvěj, rozmarýn a mícháme dvě minuty. Přidáme rajčatový protlak a vaříme na mírném ohni několik minut, přidáme rozdrčená loupaná rajčata a fazole spolu s vodou, ve které se vařily. Vaříme hodinu a poté rozmixujeme do hladka. Dochutíme solí a přidáme uvařené těstoviny (lze i bez nich).

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Celerová polévka se sýrem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cibule	0,090	kg
Sýr plíšňový niva	0,096	kg
Olej slunečnicový	0,030	kg
Sůl	0,006	kg
Celer řapíkatý	0,066	kg
Pepř mletý bílý	0,001	kg
Smetana 12%	0,120	l
Celer	0,241	kg

Technologický postup:

Celer orestujeme a poté přidáme cibuli a restujeme. Poté polévku zalijeme vývarem anebo vodou a vaříme do měkka. Když je celer měkký, polévku zjemníme smetanou a rozmixujeme. Nakonec přidáme nastrohaný sýr a polévku dochutíme.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Cizrnový krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Voda	2,500	l
Cizrna	0,300	kg
Mrkev	0,100	kg
Česnek		
Sůl	0,010	kg
Majoránka		

Technologický postup:

Uvaříme, rozmixujeme, dochutíme. Možno dát i jinou zeleninu, která nám polévku zahustí. /brambor, petržel, celer/.

Autor receptury: 89. + 44. MŠ Plzeň

Čočková s bramborem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Čočka červená	0,333	kg
Cibule	0,133	kg
Paprika sladká	0,033	kg
Mrkev	0,333	kg
Brambory loupané	0,556	kg
Česnek	0,022	kg
Olej slunečnicový	0,022	kg
Rajský protlak	0,033	kg
Petržel nať	0,011	kg
Sůl	0,010	kg

Technologický postup:

V hrnci na rozpáleném oleji 10 minut podusíme na kostičky nakrájenou mrkev, cibuli. Přidáme drcený česnek, několik minut mícháme a poté přidáme papriku a rychle promícháme. Přidáme rajčatový protlak zředěný vodou. Červenou čočku uvaříme v horké vodě. Přidáme brambory na kostičky a dále vaříme. Když jsou brambory měkké, dosolíme, opepříme a dochutíme čerstvou petrželkou.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Hovězí s cizrnou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Hovězí maso zadní b.k.	1,000	kg
Cibule	0,429	kg
Česnek	0,020	kg
Cizrna	0,357	kg
Paprika kapie	0,286	kg
Rajský protlak	0,143	kg
Paprika sladká	0,001	kg
Sůl	0,001	kg
Pepř mletý	0,001	kg

Technologický postup:

Maso omyjeme a nakrájíme na kostky. Na oleji opečeme cibuli a česnek, přidáme maso a ze všech stran opečeme, aby se zatáhlo. Přidáme rajčatový protlak, poprášíme paprikou a promícháme, ihned zalijeme vodou, osolíme, opepříme a dusíme pod poklicí. Když je maso měkké, přidáme nakrájenou kapii, cizrnu a dusíme. Dochutíme a podáváme.

Autor receptury: Dana Brožová – ŠJ Vítkov

Hrášková polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Máslo	0,125	kg
Cibule	0,325	kg
Hrášek zelený	1,250	kg
Sůl	0,058	kg
Pepř mletý bílý	0,002	kg
Smetana 12%	0,150	l

Technologický postup:

V hrnci na rozehrátém másle orestujeme cibulku. Přidáme zelený hrášek a několik minut mícháme. Zalejeme vodou a přivedeme k varu. Vaříme hodinu na mírném ohni. Rozmixujeme do hladka, přidáme smetanu na vaření, sůl a pepř dle chuti. Vaříme dalších cca 10 minut.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Italská zeleninová (Minestrone)

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Fazole bílé cannellini sušené	0,300	kg
Těstoviny ditalini	0,100	kg
Zelí bílé	0,240	kg
Cibule	0,100	kg
Mrkev	0,185	kg
Celer řapíkatý	0,046	kg
Rajčata loupaná	0,500	kg
Cuketa	0,400	kg
Olej olivový	0,030	kg
Sůl	0,012	kg

Technologický postup:

Fazole necháme nabobtnat přes noc a ráno je uvaříme ve slané vodě do měkka. Cibuli, mrkev a celer nakrájíme na kostičky a podusíme na olivovém oleji. Oddělíme polovinu uvařených fazolí a necháme si je okapat na později. Zbytek rozmixujeme ve vodě, kde se vařily. Do pánve se zeleninou přidáme loupaná drcená rajčata, povaříme několik minut. Poté přidáme rozmixované fazole. Přidáme nakrouhané zelí. Vaříme hodinu, dokud zelí nezměkne. Přidáme cuketu na kostičky, těstoviny a uvažené fazole. Vaříme, dokud se těstoviny neuvaří „al dente“. Dosolíme dle potřeby.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Kuřecí krémová polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mrkev	0,075	kg
Celer	0,075	kg
Cibule	0,075	kg
Kuřecí prsíčka	0,375	kg
Mouka hladká	0,125	kg
Máslo	0,075	kg
Smetana 12%	0,250	l
Olej slunečnicový	0,025	kg
Sůl	0,010	kg
Pepř mletý	0,001	kg

Technologický postup:

Uvaříme si vývar. Na másle orestujeme mouku a zalijeme ji vývarem, necháme vařit min. 20 minut. Potom do polévky vložíme maso a zeleninu z vývaru a přidáme koření. Nakonec zjemníme smetanou a rozmixujeme.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Mrkvová polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mrkev	1,167	kg
Cibule	0,200	kg
Česnek	0,030	kg
Zázvor	0,040	kg
Sůl	0,028	kg
Olej slunečnicový	0,067	Kg

Technologický postup:

Na rozehrátém oleji podusíme cibuli spolu s česnekem a oloupaným zázvorem. Přidáme mrkev a mícháme několik minut. Zalejeme vodou a vaříme na mírném ohni jednu hodinu. Polévku rozmixujeme do hladka a dosolíme.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Pohanková polévka na kyselo

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Voda	2,000	l
Olej stolní	0,100	l
Máslo	0,050	kg
Pohanka	0,400	kg
Sůl	0,001	kg
Cibule červená	0,200	kg
Mrkev	0,300	kg
Celer	0,100	kg
Petržel kořenová	0,100	kg
Brambory	0,300	kg
Ovesné vločky	0,100	kg
Kmín drcený	0,001	kg
Citrónová kůra bio	0,001	kg
Kari	0,001	kg
Jogurt řecký	0,010	kg
Miso pasta	0,001	kg
Saturejka	0,001	kg
Libeček	0,001	kg
Řasa Dulse	0,001	kg
Ocet UME	0,001	kg

Technologický postup:

Olej, cibule, mrkev, kmín, kari, lehce orestujeme, vsypeme pohanku, přilijeme vývar, osolíme, citrónovou kůru, brambory, uvedeme do varu, přidáme ovesné vločky. Vaříme asi 15 minut, až jsou krupky skoro měkké. Ochutíme misem a necháme přejít varem. Ochutíme octem a podáváme posypané petrželí, libečkem, saturejkou, řasami, do talíře vložíme lžičku řeckého jogurtu.

Autor receptury: Z. Kollárikova

Pohanková polévka s červenou čočkou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Pórek	0,400	kg
Cibule červená	0,200	kg
Mrkev	0,200	kg
Petržel kořenová	0,200	kg
Brambory	0,300	kg
Čočka červená	0,200	kg
Pohankové lámanky	0,150	kg
Olej stolní	0,100	l
Kari	0,001	kg
Vývar	2,000	l
Česnek	0,001	kg
Kerblík	0,001	kg

Technologický postup:

V hrnci na oleji půl minuty opékejte kolečka pórků, měsíčky červené cibule a strouhanou mrkev a petržel, brambory na kostky, prolisovaný česnek, kari koření. Zalijte 2l vývaru a 10 minut vařte. Vhodte propláchnutou červenou čočku a pohankovou lámanku a vařte ještě 5 minut. Ochutte kerblíkem nebo zelenou petrželí.

Autor receptury: Z. Kolláriková

Polévka z červené čočky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Voda	2,500	l
Olej olivový	0,050	kg
Cibule	0,040	kg
Mrkev	0,100	kg
Česnek	0,010	kg
Čočka červená	0,500	kg
Sůl	0,001	kg
Petržel nať	0,010	kg

Technologický postup:

Suroviny uvaříme, pak rozmixujeme. Do hotové polévky vložíme kostičky chleba opražené v troubě a zakápnuté ol. olejem, ozdobíme petrželovou natí.

Autor receptury: 89. + 44. MŠ Plzeň

Pórková polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Pórek	1,167	kg
Brambory loupané	1,167	kg
Máslo	0,083	kg
Petržel nať	0,017	kg
Sůl	0,017	kg

Technologický postup:

Z omytého póрку odstraníme zelenou část (využijeme pro vývar). Na pánvi rozpustíme máslo a na něm podusíme pórek do měkka. Přidáme nakrájené brambory, zalejeme vodou a vaříme. Po rozvaření brambor polévku rozmixujeme, přidáme sůl a okořeníme čerstvou petrželkou.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Zeleninový krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Smetana 12%	0,033	l
Cibule	0,133	kg
Mrkev	0,333	kg
Celer	0,133	kg
Sůl	0,027	kg
Brokolice	0,250	kg
Brambory	0,500	kg
Pepř mletý	0,000	kg
Olej olivový	0,013	kg

Technologický postup:

Zeleninu orestujeme postupně podle tvrdosti. Zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme do měkka. Když je zelenina měkká, přidáme smetanu a polévku rozmixujeme a dochutíme.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Tomatový krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Rajčata loupaná	1,000	kg
Cibule nadrobno nakrájená	0,625	kg
Česnek	0,015	kg
Máslo	0,375	kg
Rozmarýn	0,025	kg
Sůl, pepř, cukr	dle chuti	
Voda	1,250	l
Bobkový list	0,003	kg
nové koření a pepř celý kuličky		

Technologický postup:

Cibuli a česnek nakrájíme na tenké proužky, vložíme do hrnce na rozehráté máslo a promícháme. Přidáme bylinky, cukr, pepř, promícháme a orestujeme. Cibuli necháme zesklivatět a cukr zkaramelizovat. Přidáme loupaná rajčata a vodu. Přivedeme k varu a vaříme cca 35 minut na mírném plameni. Táhneme. Před ukončením varu dosolíme a rozmixujeme.

Autor receptury: Barbora Hernychová

Dýňový krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně máslová	1,250	kg
Cuketa	0,200	kg
Syrová červená řepa	0,050	kg
Sůl	0,005	kg
Sójová omáčka	0,005	l
Bio zeleninový bujon	0,005	kg

Technologický postup:

Dýni i cuketu omyjeme, nastroháme, krátce povaříme v malém množství vody s přidaným bujonem (čím méně, tím větší hustotu bude mít a vyhneme se tak nutnosti zahušťování) a v mixéru důkladně rozmixujeme na kaši. Ve finále ochutíme minimem sójové omáčky a ozdobíme nastrouhanou červenou řepou.

Autor receptury: Škola zdravého vaření

Dýňový krém s opečeným česnekem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně máslová	1,250	kg
Brambory	0,200	kg
Česnek	0,005	kg
Olej olivový	0,050	l
Sojová omáčka Tamari	0,005	l
Pažitka	0,005	kg

Technologický postup:

Dýni důkladně omyjeme, nakrájíme na kousky a vaříme přibližně 15 minut v nesolené vodě menšího objemu. Současně oloupeme a nakrájíme brambory a v druhém hrnci je, vaříme pod poklicí dvacet minut.

Jakmile se uvaří dýně, i s vodou ji důkladně rozmixujeme na kaši. Po uvaření brambor vodu slijeme a brambory propasírujeme do rozmixovaného polévkového základu z dýně a důkladně promícháme. Brambory nemixujeme na kaši, protože získaná konzistence by chuťově zbytečně připomínala bramborovou kaši a to dnes nechceme.

V průběhu vaření oloupeme stroužky česneku a na pánvi s olivovým olejem je při nižší teplotě pod pokličkou pomalu pečeme (10 minut). Polévku mírně ochutíme sójovou omáčkou Tamari, přidáme pečený česnek, ozdobíme čerstvou pažitkou a servírujeme.

Autor receptury: Škola zdravého vaření

Jarní polévka s polentovými nočky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer)	0,300	kg
Ředkvičky	0,100	kg
Kedlubna	0,100	kg
Brambory	0,200	kg
Jarní cibulka	0,100	kg
Olej olivový	0,080	l
Polenta	0,500	kg
Voda	1,000	l
Parmazán	0,100	kg
Bujon zeleninový	0,050	kg
Máslo	0,100	kg

Technologický postup:

Do vody přidáme bujony a přivedeme k varu. Očištěnou a nakrájenou zeleninu a brambory orestujeme krátce na olivovém oleji a přidáme do vařícího vývaru. Než se nám zelenina uvaří, což trvá cca 10 minut, připravíme nočky – v malém kastrůlku dáme vařit 2 l vody. Jakmile začne vřít, přisypáváme za stálého míchání polentu. Do vzniklé kaše vmícháme máslo a strouhaný parmezán, osolíme, opeříme. Odstavíme, aby směs ztuhla. Ze ztuhlé polenty vykrajujeme pomocí dvou lžiček nočky a přidáváme do polévky. Na talíři dozdobíme čerstvou jarní cibulkou, pažitkou nebo nakrájenými kolečky ředkviček.

Autor receptury: Karolina Kallmünzerová

Rajská polévka s jáhlami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Rajčata	0,400	kg
Mrkev	0,140	kg
Voda	1,900	l
Hladká bílá mouka	0,040	kg
Cibule	0,120	kg
Mořská sůl	0,005	kg
Bobkový list (3 ks)	0,002	kg
Nové koření (4 ks)	0,002	kg
Pepř (4 ks)	0,002	kg
Jáhly	0,070	kg
Kudrnka	0,015	kg

Technologický postup:

Očištěnou mrkev nastrouháme najemno, orestujeme na cibulce, osolíme. Necháme hodinu odležet, aby mrkev zesládla. Rajčata spaříme a oloupeme. Přidáme je k orestované cibuli s mrkví a zalijeme vodou. Přivedeme k varu. Jáhly propláchneme studenou vodou, následně třikrát horkou vodou. Vsypeme je do polévky k rajčatům a společně vaříme 20 minut. Mezitím si v malém kastrůlku ve vodě svaříme koření (bobkový list, nové koření, pepř). Vývar z koření nalijeme do polévky. Polévku zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě, dosolíme, případně dochutíme rýžovým sladem nebo cukrem.

Autor receptury: BioŠkoly

Polévka z celeru pečeného v paprice

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Celer	0,480	kg
Cibule	0,260	kg
Brambory	0,240	kg
Slunečnicový olej	0,070	l
Mořská sůl	0,010	kg
Paprika mletá	0,030	kg
Kudrnka	0,055	kg
Pórek	0,220	kg
Kukuřičný škrob	0,020	kg
Voda	2,100	l

Technologický postup:

Celer očistíme, nakrájíme na větší kostky, posypeme paprikou a solí, zalijeme olejem, řádně promícháme a pečeme v troubě na 170 °C doměkka. Oloupanou cibuli nakrájíme na kostky a osmahneme dorůžova. Zalijeme vodou s kořením, přidáme nakrájené brambory s pórkem a vaříme doměkka. Poté vložíme upečený celer, kudrnku a vše rozmixujeme do jemného krému. Dochutíme. V případě potřeby zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě. (Pečením se výborně zvýrazní chuť celeru.)

Autor receptury: BioŠkoly

Zeleninová polévka s drožďovými knedlíčky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
mrkev	0,170	kg
kedlubna	0,120	kg
mražená kukuřice	0,060	kg
celer	0,100	kg
kapusta	0,180	kg
voda	2,300	l
lahůdkové droždí	0,060	kg
cibule	0,065	kg
česnek	0,012	kg
strouhanka	0,080	kg
vejce	2	ks
kudrnka	0,050	kg
mořská sůl	0,027	kg

Technologický postup:

Očištěnou a najemno nakrájenou zeleninu povaříme v osolené vodě. Na knedlíčky smícháme vejce, sušené droždí, najemno pokrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, sůl a strouhanku. Přes haluškovač protlačíme knedlíčky, které zavaříme 15 minut společně se zeleninou. (Knedlíčky z droždí představují zajímavou variantu běžných játrových knedlíčků)

Autor receptury: BioŠkoly

Dršťková polévka z hlívy ústříčné

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
hlíva ústříčná	0,370	kg
Voda	2,000	l
Kmín	0,005	kg
Pepř	0,002	kg
Mrkev	0,280	kg
Celer	0,310	kg
slunečnicový olej	0,020	kg
Cibule	0,130	kg
mořská sůl	0,035	kg
hladká bílá mouka	0,050	kg
Česnek	0,010	kg
paprika mletá	0,005	kg
Majoránka	0,005	kg

Technologický postup:

Hlívu ústříčnou očistíme, nakrájíme na velikost drštěk a vaříme ve vodě dle tvrdosti hlívy 60 minut s kmínem a pepřem. Na oleji podusíme cibuli a najemno nastrohanou mrkev a celer, osolíme. Smícháme upravenou hlívu s restovanou zeleninou, přidáme koření, dochutíme, zahustíme ve vodě rozmíchanou pšeničnou hladkou moukou a necháme krátce provařit. Zdobíme pažitkou či petrželkou.

Autor receptury: BioŠkoly

Polévka z červené čočky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
červená čočka	0,280	kg
Cibule	0,230	kg
Mrkev	0,080	kg
červená paprika	0,100	kg
slunečnicový olej	0,060	l
sůl	0,010	kg
zeleninový bujón	0,015	kg
lahůdkové droždí	0,015	kg
pórek	0,080	kg
česnek	0,030	kg
kudrnka	0,012	kg
kari	0,010	kg
kukuřičný škrob	0,010	kg
citron	0,008	kg
voda	2,200	l

Technologický postup:

Na oleji orestujeme cibuli a přidáme mrkev nakrájenou na tenké půlměsíčky. Přisypeme kari koření, ještě chvíli vše restujeme a poté zalijeme vlažnou vodou. Přisypeme červenou čočku, zamícháme, osolíme a na mírném ohni vaříme asi 12 minut. Po změknutí čočky přidáme nakrájený pórek a papriku. Dochutíme bujónem a sušeným lahůdkovým droždím a vše ještě krátce povaříme. Následně do polévky vlijeme kukuřičný škrob (maizenu) rozmíchaný v trošce studené vody a necháme přejít varem. Podle potřeby dosolíme a přidáme prolisovaný česnek a pár kapek citronové šťávy.

Autor receptury: BioŠkoly

Jemná cizrnová polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cizrna	0,260	kg
Voda	1,900	l
mořská sůl	0,008	kg
Mrkev	0,170	kg
Celer	0,180	kg
Cibule	0,200	kg
slunečnicový olej	0,040	l
hladká mouka	0,050	kg
zeleninový bujón	0,020	kg
Majoránka	0,008	kg
Česnek	0,015	kg
Kudrnka	0,008	kg
mořská řasa Kombu (4 cm)	0,004	kg

Technologický postup:

Cizrnu na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi 1–1,5 hodiny. Pro lepší stravitelnost do hrnce přidáme kousek mořské řasy. 10 minut před koncem varu cizrnu osolíme. Na cibulce orestujeme najemno nastrouhanou zeleninu. Zalijeme vodou. Uvařenou cizrnu i s řasou rozmixujeme a přidáme do polévky, dochutíme. Moukou zahušťujeme, pouze pokud se nám polévka zdá řídká. Ozdobíme kudrnkou.

TIP: Do hotové polévky můžeme vkládat opečené kostičky rohlíku.

Autor receptury: BioŠkoly

Dýňová polévka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
dýně Hokaido	1,000	kg
cibule	0,280	kg
mrkev	0,180	kg
brambory	0,340	kg
sůl	0,010	kg
pórek	0,090	kg
kudrnka	0,020	kg
čerstvý zázvór	0,020	kg
slunečnicový olej	0,100	l
citron	0,010	kg
voda	2,000	l
kukuřičná hladká mouka	0,010	kg

Technologický postup:

Dýni Hokaido omyjeme a rozpůlíme, vydlabeme vnitřní dužinu, která obsahuje semínka. Zázvorový kořen oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Zalijeme jej malým množstvím vody, nakonec přes sítko scedíme a vytlačíme jen šťávu bez dužiny. Na oleji postupně krátce orestujeme cibuli a dýni nakrájenou na kousky, mírně osolíme, podlijeme vodou, přidáme brambory a dusíme do změknutí asi 20–30 minut. Podušenou směs rozmixujeme a dolijeme požadovaným množstvím vody. Vložíme nakrájenou mrkev a pórek. Polévku přivedeme k varu, dochutíme a ještě krátce povaříme. Když zelenina částečně změkne, dle potřeby dohustíme kukuřičnou moukou rozmíchanou ve vlažné vodě. Na závěr do polévky přidáme šťávu ze zázvoru, citronovou šťávu a popřípadě ještě dosolíme. Při servírování zdobíme jemně sekanou kudrnkou.

Autor receptury: BioŠkoly

Mrkvový krém s koriandrem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mrkev	1,500	kg
Pórek	0,500	kg
Cibule červená	0,125	kg
Brambory	0,625	kg
Koriandr	0,001	kg
Máslo	0,188	kg
Olej olivový	0,125	kg
Vývar drůbeží	2,750	l
Smetana 12%	0,313	l

Technologický postup:

Rozehřejeme máslo a olivový olej, orestujeme cibulku a pórek, přidáme na drobné kousky pokrájenou mrkev a po chvíli i brambory. Vše zalijeme vývarem a necháme vařit do změknutí. Použijeme tyčový mixér a vše rozmixujeme společně s koriandrem. Přidáme smetanu. Případně dosolíme a opeříme. Na talíři zakápneme sezamovým olejem, smetanou, posypeme sezamovým semínkem a čerstvě nadrceným koriandrem.

Autor receptury: Z. Kollárikova

Masité pokrmy

Karbanátek pečený s luštěninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Majoránka	0,003	kg
Česnek mražený	0,015	kg
Sůl	0,020	kg
Mouka hrubá	0,030	kg
Cibule	0,100	kg
Olej stolní	0,030	l
Strouhanka	0,080	kg
Hovězí maso přední bez kosti	0,400	kg
Vepřová plec bez kosti	0,400	kg
Vejce	1,000	ks
Pepř mletý	0,001	kg
Luštěninová směs do karbanátků	0,120	kg

Technologický postup:

Umyté a nakrájené hovězí a vepřové maso umeleme, přidáme uvařenou luštěninovou směs, sůl, pepř, česnek, majoránku, cibuli, mouku, vejce, strouhanku a důkladně promícháme. Tvoříme karbanátky, které dáváme do vymaštěného pekáče a upečeme.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Zelný závitok s hovézím masem, pečené brambory

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Hovězí mleté maso	1,000	kg
Bílé zelí	2,200	kg
Mořská sůl	0,010	kg
Olivový olej	0,100	l
Slunečnicové semínko	0,200	kg
Brambory	2,200	kg

Technologický postup:

Zelné listy spaříme ve slané vodě nebo v páře a naplníme je ochuceným mletým masem se slunečnicovými semínky. Zabalíme je a pečeme v troubě na oleji. Mírně podléváme vodou nebo vývarem. Brambory ve slupce pečlivě omyjeme kartáčkem a uvaříme doměkka. Vychladlé nakrájíme na měsíčky, pokapeme olejem a pečeme v troubě dozlatova. Závitky podáváme přelité trochou šťávy vzniklé při pečení zelí. TIP: Do mletého masa můžete přidat rýži, bulgur nebo obilné vločky. Zelný list se dá použít i kysaný.

Autor receptury: BioŠkoly

Karbanátek celerový s kuřecím masem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Sůl	0,020	kg
Strouhanka	0,100	kg
Celer	0,250	kg
Vejce	3,000	ks
Olej stolní	0,050	l
Majoránka	0,002	kg
Kuřecí řízky	0,900	kg

Technologický postup:

Kuřecí maso umeleme společně s celerem. Přidáme máčenou zemi v mléce, sůl, vejce a umícháme směs. Z těsta tvoříme karbanátky, které vložíme do gastronádoby. Karbanátky potřeme směsí oleje a sladké papriky a pečeme v konvektomatu.

Autor receptury: MŠ Plzeň

Karbanátek celerový s kuřecím masem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Sůl	0,020	kg
Strouhanka	0,100	kg
Celer	0,250	kg
Vejce	3,000	ks
Olej stolní	0,050	l
Majoránka	0,002	kg
Kuřecí řízky	0,900	kg

Technologický postup:

Kuřecí maso umeleme společně s celerem. Přidáme máčenou žemli v mléce, sůl, vejce a umícháme směs. Z těsta tvoříme karbanátky, které vložíme do gastronádoby. Karbanátky potřeme směsí oleje a sladké papriky a pečeme v konvektomatu.

Autor receptury: MŠ Plzeň

Kuře na oreganu

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí prsíčka	1,500	kg
Česnek loupáný	0,022	kg
Petržel nať	0,026	kg
Oregano	0,003	kg
Sůl mořská	0,015	kg
Citróny	0,182	kg
Olej olivový	0,182	kg
Brambory loupané	2,000	kg
Sůl	0,022	kg
Tymián	0,004	kg
Olej olivový	0,018	kg
Česnek loupáný	0,000	kg

Technologický postup:

Kuřecí prsa pokrájíme na plátky a marinujeme je v česneku, petrželi, oreganu, soli, oleji a citrónové šťávě 1-2 hodiny. Marinovaná prsa zatáhneme na pánvi (každou stranu 2 minuty). Kuřecí prsa pečeme v troubě 12 minut při 175 stupních, nebo dokud není kuře hotové. Servírujeme s opečeným česnekem a brambory pečenými na tymiánu.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Kuře pizzaiola

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí prsíčka	1,429	kg
Sýr mozzarella	0,286	kg
Oregano	0,006	kg
Sůl	0,011	kg
Brambory	2,143	kg
Omáčka		
Rajčata loupaná	2,500	kg
Cibule	0,107	kg
Česnek	0,014	kg
Bazalka	0,009	kg
Sůl	0,007	kg
Olej stolní	0,014	lt

Technologický postup:

Kuřecí prsa pokrájíme na plátky, osolíme a necháme zatáhnout na horké pánvi (grilu). Uvařte rajčatovou omáčku (viz. Recept na Gnocchi). Každý kuřecí plátek potřete lžící rajčatové omáčky a přidejte trochu pokrájené mozzareilly a špetku sušeného oregana. Pečte v troubě na 175 stupňů po 12 minut, dokud kuře není hotové. Servírujte s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Kuřecí paličky se salátem coleslaw

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí paličky	1,875	kg
Cibule	0,125	kg
Mrkev	0,125	kg
Celer	0,125	kg
Vejde	0,625	ks
Mléko	0,250	l
Mouka hladká	0,063	kg
Strouhanka	0,313	kg
Paprika sladká	0,003	kg
Kurkuma mletá	0,002	kg
Kmín římský	0,001	kg
Sůl	0,019	kg
Pepř mletý černý	0,000	kg
Tymián	0,001	kg
Brambory	0,938	kg
Mléko	0,250	l
Máslo	0,016	kg
Položky na salát		
Zelí bílé	0,625	kg
Mrkev loupaná	0,156	kg
Majonéza	0,125	kg
Hořčice	0,025	kg
Petržel nať	0,005	kg
Sůl	0,001	kg
Pepř mletý černý	0,000	kg
Ocet červený vinný	0,006	l
Kmín	0,000	kg

Technologický postup:

Do velkého hrnce dáme kuřecí paličky spolu s cibulí, celerem a mrkví a zalejeme vodou. Přivedeme k varu a poté pomalu vaříme, dokud není maso měkké. Smícháme mouku s kořením (tymián, sůl, pepř, kurkuma, paprika, kmín), přidáme mléko s rozšlehaným vejcem a vytvoříme těstíčko. Uvařené kuřecí paličky obalíme v těstíčku a poté ve strouhance. Připravíme si bramborovou kaši. Připravíme si salát coleslaw: nakrouhané zelí, mrkev, přidáme majonézu, hořčici, vinný ocet, pepř a sůl. Kuře osmažíme a servírujeme s bramborovou kaší a vychlazeným salátem. Pozn. Vývar se zeleninou nevyhazujeme, ale dobře nám poslouží jako základ na polévku.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Kuskus s kuřetem a rukolou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí prsíčka	1,000	kg
Kuskus	0,833	kg
Cibulka jarní	0,167	kg
Paprika kapie	0,333	kg
Rozinky	0,033	kg
Rukola	0,033	kg
Kari	0,003	kg
Sůl	0,003	kg
Pepř mletý	0,003	kg

Technologický postup:

Kuřecí prsa omyjeme, nakrájíme na nudličky, osolíme a promícháme s kari kořením. V pánvi zpěníme na oleji pokrájenou cibulku, přidáme maso a opečeme ho ze všech stran. Uvařený kuskus promícháme s masovou směsí, přidáme kapii, omyté a předem namočené rozinky, sůl, pepř a natrhané lístky rukoly.

Autor receptury: Dana Brožová – ŠJ Vítkov

Pestré špagety (puttanesca)

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Špagety	1,429	kg
Ančovičky	0,071	kg
Kappari	0,060	kg
Olej olivový	0,036	kg
Olivy černé	0,127	kg
Rajčata loupaná	1,429	kg
Petržel nať	0,020	kg
Sůl	0,006	kg
Česnek	0,014	kg

Technologický postup:

Na olivovém oleji podusíme ančovičky (sardelky). Vaříme na mírném ohni, dokud se ze sardelek nevytvoří pasta. Přidáme kapary a olivy (lépe černé) a po několik minut mícháme. Přidáme rozdrcený česnek a rozdrcená oloupaná rajčata a vše promícháme. Vaříme 30-40 minut a na konci dle chuti dosolíme. Vařené a okapané špagety polejeme omáčkou a dozdobíme čerstvou nasekanou petrželkou.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Rizoto z pohanky s kuřecím masem a zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Sůl	0,030	kg
Olej stolní	0,080	l
Cibule	0,150	kg
Kuřecí prsíčka	0,800	kg
Pohanka	0,800	kg
Paprikový salát sterilovaný	0,300	kg
Hrášek mražený	0,100	kg
Paprika sladká	0,008	kg
Pepř mletý	0,003	kg
Sýr cihla	0,200	kg
Petržel nať	0,003	kg
Ajvar	0,100	kg

Technologický postup:

Pohanku propláchneme, osolíme, přidáme olej, vodu a podusíme do měkka. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme pokrájené maso, sůl, pepř, sladkou papriku a dusíme. Před koncem přidáme hrášek, scezený paprikový salát, ajvar, petrželovou nať a necháme chvíli dusit. Pohanku smícháme s masovou směsí se zeleninou. Podáváme sypané strouhaným sýrem.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Špecle s krůtím masem a petrželkou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Nudle široké Fettuccine	0,500	kg
Krůtí řízky	1,000	kg
Olej stolní	0,025	l
Sezamové semínko	0,003	kg
Rozmarýn	0,003	kg
Petržel nať	0,003	kg
Sůl	0,003	kg
Pepř mletý	0,003	kg

Technologický postup:

Krůtí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky. V pánvi rozehřejeme olej, přidáme nakrájené maso a zprudka ho opečeme. Zmírníme plamen a vsypeme sezamová semínka, osmahneme a promícháme s masem. Ochutíme solí, pepřem a rozmarýnem, promícháme a dusíme, dokud není maso propečené. Stáhneme z ohně, přidáme scezené těstoviny, promícháme s trochou oleje, usekanou petrželkou a dobře zamícháme. Dochutíme solí, pepřem a podáváme.

Autor receptury: Dana Brožová – ŠJ Vítkov

Šunková pěna

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Šunka	0,167	kg
Máslo	0,083	kg
Tvaroh	0,083	kg
Rajčata	0,083	kg

Technologický postup:

Šunku a rajče nakrájíme na malé kousky a rozmixujeme dohladka. Máslo utřeme s tvarohem a do pěny přidáme rozmixovanou šunku s rajčetem. Pro dospělé osolíme a opeříme. Pro děti je lepší rajče spařit a oloupat.

Obměna: místo tvarohu můžeme použít pomazánkové máslo.

Autor receptury: MŠ Tylovice

Těstoviny penne s tuňákem a cherry rajčaty

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Těstoviny Penne	0,800	kg
Tuňák v oleji	0,600	kg
Cibule	0,100	kg
Česnek mražený	0,015	kg
Olej stolní	0,100	l
Sůl	0,030	kg
Bazalka	0,005	kg
Rajčata cherry	0,500	kg
Petržel nať	0,001	kg
Sýr cihla	0,200	kg

Technologický postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme je a promastíme. Nakrájenou cibuli orestujeme na oleji, přidáme nakrájená cherry rajčátka, česnek, bazalku, petrželovou nať, mírně osmahneme, přidáme kousky tuňáka, a prohřejeme. Těstoviny smícháme se směsí. Podáváme teplé sypané strouhaným sýrem.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Tortilla s hovězím masem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Hovězí maso zadní b.k.	1,250	kg
Cibule	0,100	kg
Česnek	0,013	kg
Rajský protlak	0,325	kg
Olej rostlinný	0,046	kg
Kmín římský	0,009	kg
Sůl	0,016	kg
Paprika sladká	0,001	kg
Koriandr	0,005	kg
Fazole sterilované červené	0,625	kg
Kukuřice	0,083	kg
Oregano	0,001	kg
Sýr cihla	0,125	kg
Tortilla	10,000	ks
Dressing		
Máta peprná	0,004	kg
Okurky	0,125	kg
Jogurt bílý	0,250	kg
Salát ledový	0,417	kg
Okurky	0,113	kg
Rajčata	0,067	kg

Technologický postup:

Na oleji osmahneme cibulku do měkka, přidáme česnek, kmín, papriku a minutu promícháme. Přidáme čerstvě pomleté maso a povaříme, dokud není maso hotové, osolíme. Přidáme rajčatový protlak zředěný vodou a vaříme, dokud směs nezhoustne. Směs nesmí být příliš tekutá. Do hotové směsi přidáme okapanou kukuřici a fazole z konzervy a vaříme dalších 10 minut. Směs odstavíme a nastroháme na ni sýr. Tortillu naplníme hotovou směsí, zabalíme do tvaru cylindru a posypeme sýrem. Zapečeme v troubě na 100 stupňů 1 hodinu. Mezitím si připravíme jogurtovou omáčku: do bílého jogurtu přidáme okurku na malé kostičky a dochutíme nasekanou čerstvou mátou. Servírujeme tortillu se lžičkou jogurtové omáčky a míchaným salátem (ledový salát, okurka, rajčata).

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Zapečené brambory se zeleninou a rybou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cibule	0,167	kg
Paprika červená	0,333	kg
Cuketa	0,333	kg
Celer řapíkatý	0,067	kg
Petržel nať	0,013	kg
Rozmarýn	0,003	kg
Brambory loupané	1,667	kg
Losos	0,667	kg
Treska	0,500	kg
Vejce	13,333	ks
Smetana 12%	0,167	l
Sůl	0,040	kg

Technologický postup:

Cibuli, cuketu a celer nakrájíme na kostičky, papriku na proužky. Vykostíme rybu (buď použijeme jeden druh ryby, nebo lze i kombinovat viz tento recept). Na pánvi na rozežhřátém oleji podusíme cibulku, přidáme papriky a podusíme do měkka. Přidáme rybu a vaříme 5 minut, poté přidáme cuketu a povaříme. Pozor, abyste cukety nerozvařili! Přidejte sůl podle chuti. Hotovou směs promíchejte s tenkými plátky syrových brambor. Do směsi přidejte nasekanou petrželku a rozmarýn. Takto hotovou směs dejte na GN (jeden GN 1/1 je na 15 porcí). Ideálně dejte schladit do "shokeru", aby došlo k absorbování vody. Mezitím vyšlehejte vejce a přidejte do nich smetanu. Touto směsí rovnoměrně zalijte obsah pekáče. Pečte zakryté při 170 stupních cca 1 hodinu. Posledních 10 minut pečte odkryté.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Drůbeží a rybí pokrmy

Arabská krutí prsa s kuskusem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Prsa kuřecí	1,000	kg
Mrkev	0,150	kg
Cibule	0,150	kg
Rajčata drcená	0,500	kg
Olej olivový	0,080	l
Sůl	0,015	kg
Česnek	0,015	kg
Bazalka	0,005	kg
Koriandr	0,005	kg
Paprika sladká	0,010	kg
Mouka hladká	0,060	kg
Kuskus	1,000	kg
Sýr cihla	0,100	kg

Technologický postup:

Nakrájíme maso na kostičky, orestujeme na cibuli, dusíme a postupně přidáme drcená rajčata, osmaženou nastrouhanou mrkev, koření, česnek. Spolu vše podusíme, zaprášíme hladkou moukou, přidáme bazalku, natě a dochutíme. Kuskus uvaříme běžným způsobem. Lze sypat strouhaným sýrem.

Barevné kuřecí nudličky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Prsa kuřecí	1,000	kg
Mrkev baby	0,200	kg
Lusky fazolové	0,200	kg
Sůl	0,020	kg
Cibule	0,100	kg
Protlak rajčatový	0,080	kg
Smetana 12%	0,150	l
Grilovací koření	0,010	kg
Mouka hladká	0,050	kg

Technologický postup:

Maso omyjeme, nakrájíme na nudličky, osolíme a okořeníme. Na oleji si osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso, podlijeme a mírně dusíme. Těsně před dohotovením přidáme mrkev na nudličky nebo použijeme baby mrkev, fazolové lusky, protlak a dodusíme. Ve smetaně rozmícháme mouku, přidáme k masu, dochutíme, provaříme a podáváme.

Bulgurové rizoto s kuřecím masem a zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Prsa kuřecí	1,000	kg
Bulgur	1,000	kg
Olej stolní	0,100	l
Cibule	0,150	kg
Kukuřice sterilovaná	0,100	kg
Hrášek mražený	0,100	kg
Mrkev	0,125	kg
Sůl	0,015	kg
Kmín drcený	0,002	kg
Bylinky provensálské	0,003	kg
Česnek	0,015	kg
Sýr cihla	0,200	kg

Technologický postup:

Bulgur si připravíme dle návodu. Kuřecí maso nakrájíme na malé kousky a orestujeme na cibulovém základu. Přidáme koření, sůl, podlijeme trochou vody a dusíme. Před dokončením přidáme zeleninu, provaříme, smícháme s uvařeným bulgurem a podáváme sypané strouhaným sýrem.

Příloha zeleninový salát.

Bylinkový králík v zelenině

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Králík	1,000	kg
Máslo	0,050	kg
Cibule	0,150	kg
Mražená zelenina svíčková	0,400	kg
List bobkový	0,005	kg
Rozmarýn	0,005	kg
Tymián	0,005	kg
Hořčice	0,080	kg
Slanina	0,020	kg
Sůl	0,015	kg
Víno	0,020	l
Smetana 12%	0,200	l

Technologický postup:

Očištěné maso omyjeme, osolíme, vložíme do pekáče, podlijeme vodou, přidáme 1/2 dávky másla a pečeme v troubě. Po půl hodině maso potřeme hořčicí, obložíme očištěnou a na nudličky nakrájenou zeleninou, bylinkami a kořením. Zmírníme teplotu v troubě a pečeme ještě 25 minut. Měkké maso vyjmeme a po částečném zchladnutí naporcujeme. Do šťávy přidáme trochu vína a smetanu a provaříme. Vložíme maso zpět, prohřejeme a pak podáváme s dušenou zeleninou.

Gnocchi s kuřecím masem a špenátem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Gnocchi bramborové	2,000	kg
Špenát listový	0,400	kg
Prsa kuřecí	1,000	kg
Olej stolní	0,060	l
Česnek	0,020	kg
Grilovací koření	0,015	kg
Sůl	0,010	kg
Smetana 12%	0,200	l
Máslo	0,080	kg

Technologický postup:

Gnocchi si připravíme dle návodu. Špenátové listy překrájíme, česnek nakrájíme na plátky, orestujeme na másle, přidáme špenát, vydusíme, zalijeme smetanou a dochutíme. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, okořeníme, a buď orestujeme na pánvi, nebo opečeme v konvektomatu.

Krůtí medailonky na zázvoru s krůtí mrkvičkou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Krůtí prsní řízky	1,000	kg
Zázvor	0,002	kg
Sůl	0,015	kg
Olej stolní	0,050	l
Mrkev baby	0,400	kg
Hrášek mražený	0,400	kg
Mouka hladká	0,050	kg

Technologický postup:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky, jemně naklepeme, posypeme zázvorem. Maso opečeme po obou stranách na oleji, výpek zaprášíme moukou, podlijeme vodou a necháme povařit. Mrkvičku s hráškem osolíme a uvaříme v páře.

Krůtí nudličky na kari

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Krůtí prsní řízky	1,000	kg
Solamyl	0,050	kg
Olej stolní	0,080	l
Sůl	0,015	kg
Cibule	0,150	kg
Česnek	0,010	kg
Smetana	0,200	l

Technologický postup:

Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, posypeme solamylem, promícháme, zakápneme olejem a necháme chvíli odležet. Cibuli nakrájenou na jemno orestujeme na oleji, přidáme na nudličky nakrájené maso. Zprudka opečeme na oleji, přidáme kari, česnek, smetanu, podlijeme vývarem a podusíme.

Kuře na smetaně a paprice

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Paprika sladká	0,010	kg
Stehna kuřecí	2,000	kg
Sůl	0,015	kg
Olej stolní	0,080	l
Cibule	0,150	kg
Koření nové	0,003	kg
List bobkový	0,003	kg
Smetana	0,200	l
Mléko	0,400	l
Smetana zakysaná	0,200	l
Mouka hladká	0,080	kg

Technologický postup:

Očištěné maso omyjeme a osolíme. Porce vložíme na základ z cibule a papriky, přidáme bobkový list a nové koření a dusíme do měkka. Měkké porce vyjmeme, šťávu zalijeme vodou, zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a smetaně, povaříme 1/2 hodiny a procedíme.

Kuře pečené s dýní

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně Hokaido	1,200	kg
Sůl	0,020	kg
Máslo	0,050	kg
Kuřecí stehna	1,800	kg
Cibule	0,150	kg
Zázvor	0,002	kg
Citrón	0,080	kg
Petržel nať	0,010	kg
Česnek	0,040	kg
Olej stolní	0,080	l
Koriandr	0,005	kg
Kmín	0,003	kg
Paprika sladká	0,005	kg
Grilovací koření	0,010	kg

Technologický postup:

Očištěné kuřecí maso osolíme, mírně potřeme nastrohaným zázvorem z jedné strany, vložíme na pekáč, přidáme 1/2 dávky másla. Kůži potřeme olejem a citrónovou šťávou a pečeme v troubě při 200°C asi 40 minut. Každých 10 minut přeléváme výpekem, případně podlijeme vývarem. Mezitím si připravíme dýni, nakrájíme ji i se slupkou na půlměsíčky a odstraníme z nich všechna semínka a vlákna. V pánvi rozežřejeme olej, orestujeme cibuli nakrájenou na tenké měsíčky, dýně, plátky česneku. Smažíme na mírném ohni asi 5 minut a poté přisypeme koření, promícháme a smažíme ještě asi 1 minutu, odstavíme. Kuřecí maso vyndáme z trouby a teplotu snížíme na 190°C. Osmaženou směs naskládáme do pekáče okolo kuřecího masa a pekáč vrátíme do trouby na dalších 40 minut. Kuřecí maso je hotové ve chvíli, kdy po vpichu vytéká čirá šťáva. Dýně by měla být měkká a lehce zhnědlá po okrajích. Vhodné přílohy: brambory a zeleninové saláty.

Kuře pečené se zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mouka hladká	0,030	kg
Sůl	0,020	kg
Máslo	0,090	kg
Kuřecí stehna	1,800	kg
Cibule	0,150	kg
Kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel)	0,400	kg
Šunka	0,150	kg
Petržel nať	0,010	kg
Grilovací koření	0,009	kg

Technologický postup:

Očištěná kuřata omyjeme, osolíme, vložíme do pekáče, podlijeme vodou, přidáme 1/2 dávky másla a pečeme v troubě. Po půl hodině přidáme šunku pokrájenou na tenké větší nudličky, celer a mrkev na kostičky, petrželku položíme na kuře. Zakryté pečeme ještě 60 minut. Měkká kuřata vyjmeme a po částečném zchladnutí naporcujeme. Do šťávy přidáme zlatavou jíšku, kterou jsme připravili z mouky a másla a rozředili vývarem. Povaříme, vložíme zpět kuře, prohřejeme a podáváme s dušenou zeleninou. Vhodné přílohy: brambory a zeleninové saláty.

Kuřecí steak s bylinkovou zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí stehenní řízek	1,200	kg
Olej stolní	0,080	l
Sůl	0,020	kg
Grilovací koření	0,015	kg
Cibule	0,050	kg
Baby mrkev	0,200	kg
Hrášek mražený	0,200	kg
Kukuřice sterilovaná	0,200	kg
Bylinky zahradní	0,010	kg
Sůl	0,020	kg
Mouka bezlepková	0,050	kg
Máslo	0,050	kg
Nať petrželová	0,010	kg

Technologický postup:

Kuřecí stehenní řízky s kůží naporcujeme, osolíme, naplníme připravenou směsí a poklademe na olejem vymazaný plech. Příprava směsi: Vepřový ořez a hovězí maso pomeleme, přidáme najemno pokrájenou cibuli, mléko, strouhanku, vejce, prolisovaný česnek, majoránku, bylinky, sůl a promícháme. Směs vložíme pod kůži a pečeme do zlatova. Výpek ochutíme rozmarýnem, provaříme a poléváme jednotlivé porce. Podáváme se sortýrovanými brambory, bramborovou kaší nebo různě upravenými brambory a salátem.

Rybí filé na fazolových luscích

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Lusky fazolové mražené	0,500	kg
Rybí filé - mořské ryby	1,250	kg
Sůl	0,020	kg
Kopr čerstvý	0,005	kg
Máslo	0,020	kg
Olej stolní	0,002	l

Technologický postup:

Ryby poklademe na plech, přidáme na másle orestované fazolové lusky a dáme péct. Připravíme si koprové máslo a tím pak rybu polijeme. Podáváme s různě upravenými brambory a salátem.

Rybí filé zapečené se zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Filé - mořské ryby	1,250	kg
Rajčata drcená	0,200	kg
Směs jarní zeleniny	0,300	kg
Máslo	0,050	kg
Sůl	0,020	kg
Olej stolní	0,080	l
Mouka bezlepková	0,080	kg
Sýr eidam cihla	0,100	kg

Technologický postup:

Rybí filé nakrájíme na porce, osolíme, lehce zaprášíme bezlepkovou moukou, dáme do pekáče s rozehrátým olejem, lehce potřeme drcenými rajčaty. Mraženou zeleninu prohřejeme na páře a promícháme s hrubě nastrouhaným sýrem. Tuto směs poklademe na drcená rajčata, přelejeme rozšlehaným máslem a dáme péct. Vhodná příloha: brambory.

Rybí filé v zázvorové glazuře

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Filé - mořské ryby	1,250	kg
Med	0,020	kg
Omáčka Tamari	0,020	kg
Ocet	0,012	kg
Rajčata krájená sterilovaná	0,005	kg
Zázvor	0,015	kg
Česnek	0,030	kg
Olej olivový	0,020	l
Koření na ryby	0,002	kg
Sůl	0,020	kg

Technologický postup:

Z medu, omáčky, balsamického octa, zázvoru, česneku a olivového oleje si připravíme marinádu. Filety osolíme, okořeníme a vložíme do nádoby s marinádou. Přikryjeme a necháme marinovat v ledničce nějakou dobu. Rozpálíme si pánev s olejem, postupně filety opečeme po obou stranách a vkládáme do GN. Po opečení je vložíme do konvektometru, kde zregenerujeme. Ze zbylé marinády si připravíme glazuru. Do pánve vlijeme marinádu, mícháme, až glazura zhoustne a získá typickou konzistenci. Při podávání přeléváme porce ryby glazurou a podáváme s různě upravenými brambory a zeleninou nebo se salátem. Postup při použití Tamari jako dochucovačla: Sójovou omáčku Tamari přidávejte do pokrmu na posledních několik minut vaření (s výjimkou marinování). Pokud vaříte déle, vytratí se delikátní chuť. Pokud je nutné pokrm osolit již na začátku vaření, nejlepší je pokrm mírně osolit mořskou solí ihned a před koncem vaření dochutit sójovou omáčkou.

Těstoviny s krutím masem a bylinkovým pestem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Krutí prsní řízky	1,000	kg
Těstoviny	1,000	kg
Máslo	0,050	kg
Olivový olej	0,050	l
Česnek	0,040	kg
Sůl	0,020	kg
Smetana 12%	0,300	l
Bylinky zahradní	0,030	kg
Sýr cihla	0,150	kg
Petržel nať	0,005	kg

Technologický postup:

Maso si nakrájíme na nudličky. Rozehřejeme si olej spolu s trochou másla, přidáme maso, prolisovaný česnek a opečeme, až je maso skoro hotové. Snížíme teplotu a osolíme a ochutíme, přilejeme smetanu, přidáme pesto. Dusíme, až je maso skoro měkké. Podáváme s těstovinou a zdobíme nasekanou petrželkou.

Zapékané těstoviny s kuřecím masem a pečenou zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuřecí horní stehna	0,500	kg
Voda	2,500	l
Těstoviny vřetena	1,000	kg
Dýně Hokaido	1,000	kg
Lilek	0,300	kg
Červená cibule	0,400	kg
Mořská sůl	0,010	kg
Olivový olej	0,050	l
Vejsce	5	ks

Technologický postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme a zchladíme. Nakrájené osolené kuřecí maso a očištěnou zeleninu opečeme dozlatova na oleji v troubě nebo v konvektomatu. Vše smícháme s uvařenými těstovinami, zalijeme rozšlehanými vejci a zapečeme dozlatova. TIP: Pro obměnu můžeme vajíčka smíchat s ochuceným bešamelem nebo je rozšlehat před zapékáním v mléce.

Autor receptury: BioŠkoly

Bezmasá jídla

Barevná vřetena s brokolicí a parmazánem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Těstoviny vřetena barevná	0,800	kg
Brokolice	0,600	kg
Olej stolní	0,080	l
Sůl	0,030	kg
Pepř mletý	0,001	kg
Česnek mražený	0,015	kg
Petržel nať	0,001	kg
Vegeta	0,010	kg
Sýr parmezán	0,200	kg

Technologický postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Scedíme je a promastíme. Na oleji orestujeme nakrájenou brokolici, přidáme sůl, pepř, česnek, vegetu (BIO), petrželovou nať a krátce orestujeme. Těstoviny smícháme s upravenou brokolicí a podáváme sypané strouhaným parmazánem.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Brambory zapečené s lilkem a cuketou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brambory	5,000	kg
Cuketa	1,000	kg
Máslo	0,150	kg
Olej stolní	0,100	l
Cibule	0,200	kg
Sýr cihla	0,300	kg
Sůl	0,020	kg
Vejce	6,000	ks
Lilek	1,000	kg
Česnek	0,009	kg

Technologický postup:

Brambory oloupeme, přidáme sůl, kmín, uvaříme a nakrájíme na plátky. Cibuli, česnek očistíme, nakrájíme a osmažíme na oleji do růžova. Lilek, cuketu oloupeme, nakrájíme na kousky. Orestujeme na cibuli a česneku. Smícháme veškeré ingredience a navršíme do gastronádoby. Zalijeme osolenými vejci, poklademe máslem a zvolna zapékáme v konvektomatu. Před dokončením posypeme směs nastrohaným sýrem a zapečeme. Zdobíme petrželovou natí.

Autor receptury: MŠ Plzeň

Cuketová nádivka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cuketa	0,100	kg
Cibule	0,375	kg
Strouhanka	0,003	kg
Olej stolní	0,250	l
Šunka	0,500	kg
Sýr cihla	0,500	kg
Prášek do pečiva	0,003	kg
Česnek	0,003	kg
Sůl	0,003	kg
Kmín drcený	0,003	kg
Majoránka	0,003	kg
Vejce	10,000	ks

Technologický postup:

Vše smíchat a upéct do růžova.

Autor receptury: Jana Safnerova

Cuketové rizoto

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cuketa	1,000	kg
Žampiony	0,500	kg
Cibulka jarní	0,333	kg
Olej stolní	0,000	l
Rýže	0,267	kg
Bazalka	0,003	kg
Sůl	0,003	kg
Pepř mletý	0,003	kg

Technologický postup:

Na oleji podusíme očištěné a nakrájené žampiony, cuketu a jarní cibulku, osolíme, opepříme a podusíme. Promícháme s uvařenou rýží a před podáváním posypeme nastrohaným sýrem.

Autor receptury: Dana Brožová – ŠJ Vítkov

Gnocchi v rajčatové omáčce

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Gnocchi	2,500	kg
Omáčka		
Rajčata loupaná	2,500	kg
Cibule	0,107	kg
Česnek	0,017	kg
Bazalka	0,009	kg
Sůl	0,014	kg
Olej stolní	0,028	l

Technologický postup:

Na olivovém oleji osmahneme cibulku a drcený česnek do sklovata. Přidáme oloupaná drcená rajčata a vaříme 40 minut. Jakmile je omáčka hotová, dochutíme solí a čerstvou nasekanou bazalkou. Uvařené a okapané noky smícháme s omáčkou.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Haluškové noky zapečené se špenátem a sýrem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Hladká špaldová mouka	0,400	kg
Celozrnná špaldová mouka	0,400	kg
Syrové brambory	0,250	kg
Olej stolní	0,050	l
Cibule	0,200	kg
Sůl	0,020	kg
Špenát listový mražený	1,200	kg
Česnek mražený	0,015	kg
Pepř mletý	0,005	kg
Sýr cihla	0,200	kg
Šlehačka 33%	0,250	l

Technologický postup:

Brambory oškrábeme, na jemno nastrouháme, vymačkáme vodu a zapracujeme mouku, do vroucí osolené vody protlačíme těsto přes síto a uvaříme halušky. Scedíme je a promastíme. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme listový špenát, sůl, pepř, česnek a osmahneme. Halušky promícháme s ochuceným špenátem, vložíme do vymaštěného pekáče a zapečeme. Ve šlehačce rozmícháme strouhaný sýr a zalijeme halušky. Dopečeme do zlatova.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Ječné kroupy s tempehem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kroupy ječné	0,667	kg
Česnek	0,033	kg
Olej olivový	0,033	kg
Sůl	0,003	kg
Saturejka	0,003	kg
Kmín	0,003	kg
Bazalka	0,003	kg
Bujón bio	0,003	kg
Řasa Dulce	0,003	kg
Tempech	0,667	kg
Cibule	0,333	kg
Celer	0,500	kg
Pickles	0,003	kg

Technologický postup:

Ve studené vodě /1:2,5/ vaříme opláchnuté kroupy, osolíme, přidáme kapku olivového oleje a kostku bujónu, vaříme pod poklicí asi 40 minut a necháme asi tak 5 minut dojít. Do mísy dáme vařené kroupy, promícháme se lžící olivového oleje, solí, saturejkou, majoránkou, česnekem. Cibuli nasekáme a necháme zezlátnout na olivovém oleji, přidáme na kostičky nakrájený celer a pár minut mírně restujeme, jen lehce, aby zůstal křupavý. Přidáme na kousky nakrájený tempech /nebo nastrouhané uzené tofu/, na konec přidáme pickles, prohřejeme. Promícháme s kroupami, ochutíme dulce. Jiná možnost: vmíchat čerstvé, podušené houby, pak vložíme do trouby a necháme cca 30 minut zapéct.

Autor receptury: Z. Kolláriková

Kuskus s červenou čočkou a tofu

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Olej olivový	0,010	kg
Cibule	0,150	kg
Čočka červená	0,500	kg
Bujón bio	0,500	kg
Koriandr	0,001	kg
Saturejka	0,001	kg
Citrónová kůra	0,001	kg
Kurkuma	0,001	kg
Sůl sezamová (Gomasio)	0,001	kg
Rajčata drcená	0,500	kg
Paprika červená	0,300	kg
Tofu	0,400	kg
Kuskus celozrnný	0,500	kg

Technologický postup:

Na oleji orestujeme cibulku, přidáme mletý koriandr. Vsypeme propláchnutou čočku, kurkumu, bujon a zalijeme 0,5 l vody, vaříme asi 15 minut. Čočka se vařením částečně rozpadne, přidáme loupaná rajčata pokrájená na čtvrtky, papriku nakrájenou na nudličky, přisypeme kuskus, podle potřeby dolijeme vodu a zlehka načechráme vidličkou. Vaříme 4 minuty, vmícháme nahrubo strouhané tofu, necháme 10 minut dojít pod poklicí. Dochutíme bylinkami, případně mořskou řasou dulse.

Autor receptury: Z. Kolláriková

Kuskus se zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Olej stolní	0,040	l
Cibule	0,100	kg
Salát Sombbrero mražený	0,800	kg
Sůl	0,015	kg
Kuskus	0,650	kg
Vegeta	0,010	kg
Sýr cihla	0,200	kg

Technologický postup:

Kuskus uvaříme dle návodu výrobce. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme sombrero salát, sůl, vegetu (BIO) a chvíli dusíme. Kuskus smícháme se zeleninou a podáváme sypané strouhaným sýrem.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Pečené nové brambory s bylinkovým dipem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brambory	2,500	kg
Jogurt bílý	0,400	kg
Olej stolní	0,001	l
Kmín drcený	0,001	kg
Paprika sladká	0,001	kg
Sůl mořská	0,001	kg
Petržel nať	0,001	kg
Bazalka	0,001	kg
Libeček	0,001	kg
Česnek	0,010	kg
Hořčice hrubozrná	0,050	kg
Olej olivový	0,020	kg

Technologický postup:

Dip: Bílý jogurt smícháme s olivovým olejem, hořčicí, prolisovaným česnekem, bylinkami a dochutíme mořskou solí. Omyté, očištěné nové brambory se slupkou nakrájíme na plátky, poklademe na vymaštěný plech, osolíme a posypeme kořením. Pečeme při teplotě 200 stupňů Celsia 18-20 minut. Upečené brambory servírujeme přelitě vychlazeným dipem.

Autor receptury: Rychta Krásensko

Placičky s celerem a ovesnými vločkami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Celer	1,750	kg
Sůl	0,003	kg
Nori	0,003	kg
Vejce	5,000	ks
Saturejka	0,003	kg
Ovesné vločky	0,325	kg
Sezamové semínko	0,003	kg
Krupice pohanková	0,003	kg
Mouka rýžová	0,125	kg
Olej sezamový	0,003	l

Technologický postup:

Vločky s rýžovou moukou uvaříme v osolené vodě na hustou kaši. Hrubě nastrouhaný celer podlijeme a dusíme až do vysmahnutí šťávy. Vychladlé vločky smícháme s udušeným celerem, přidáme žloutky, sekanou petrželku, saturejku, osolíme a dobře promícháme. Podle potřeby přisypeme trochu krupice. Tvoříme malé placičky, které obalíme v rozšlehaných bílcích, sezamových semínkách a na oleji potom usmažíme. Podáváme s polentou.

Autor receptury: Z. Kolláriková

Rizoto zeleninové s hlívou ústřičnou a sýrem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Petržel nať	0,001	kg
Sůl	0,020	kg
Cibule	0,150	kg
Olej stolní	0,100	l
Hrášek mražený	0,150	kg
Paprika sterilovaná	0,200	kg
Celer	0,200	kg
Mrkev	0,200	kg
Pórek	0,200	kg
Rýže	0,800	kg
Hlíva ústřičná	0,300	kg
Vegeta	0,010	kg
Paprika sladká	0,008	kg
Ajvar	0,050	kg
Rajčata	0,200	kg
Koření dětské Itálie	0,010	kg
Sýr cihla	0,200	kg

Technologický postup:

Rýži propláchneme, osolíme, přidáme vegetu (BIO), olej, vodu a podusíme do měkka. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou mrkev, celer, pokrájenou hlívou ústřičnou, osmahneme, přidáme nakrájený pórek, rajčata, hrášek, orestujeme, přidáme scezenou papriku, ajvar, koření Itálie a sladkou papriku, petrželovou nať a chvíli osmahneme. Zeleninovou směs s houbami zamícháme do rýže, dochutíme, podáváme sypané strouhaným sýrem.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Sicilské špagety

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cibule	0,117	kg
Cuketa	0,383	kg
Paprika červená	0,250	kg
Česnek	0,017	kg
Rajčata loupaná	1,667	kg
Strouhanka	0,083	kg
Máta peprná	0,008	kg
Olej olivový	0,083	kg
Sůl	0,012	kg
Koření provensálské	0,001	kg
Špagety	1,333	kg

Technologický postup:

Na rozpáleném olivovém oleji podusíme cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme na proužky nakrájené papriky a vaříme dalších 10 minut a poté přidáme cuketu na kostičky. Vaříme dalších 10 minut a poté přidáme drcený česnek. Povaříme a dosolíme. Rozdrcená oloupaná rajčata přidáme do směsi a za občasného míchání vaříme při nízké teplotě 40 minut. Zatímco se vaří omáčka, smícháme si strouhanku s provensálským kořením. Pražíme v troubě několik minut na 180 stupních. Ve slané vodě uvařené špagety necháme okapat. Poté je zalejeme omáčkou. Do takto připravených špaget vmícháme opraženou strouhanku s kořením a dochutíme sekanou čerstvou mátou. Lehce promíchejte 30 sekund a podávejte.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Těstoviny s dýňovou omáčkou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Těstoviny Penne	1,200	kg
Tymián	0,002	kg
Cibule	0,154	kg
Smetana 12%	1,600	l
Olej olivový	0,050	kg
Sůl	0,016	kg
Dýně	1,658	kg

Technologický postup:

Pokrájíme dýni na plátky a pečeme při 160 stupních do měkka cca 30 minut. Mezitím si nakrájíme cibuli na kostičky. Z upečené dýně odstraníme semínka a slupku. Na pánvi na rozpáleném oleji osmažíme cibulku do měkka. Přidáme dýni a čerstvý tymián a podusíme pár minut. Přidáme smetanu na vaření (ideální je 31% smetana ke šlehání) a vaříme dalších 30 minut při nízké teplotě a dáváme pozor, aby se nám nepřichytila ke dnu. Uvaříme si těstoviny al dente ve slané vodě. Omáčku rozmixujeme a dochutíme solí. Okapané těstoviny zalejeme omáčkou.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Těstoviny s rajčaty a cuketou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Těstoviny	0,833	kg
Rajčata	0,500	kg
Cuketa	0,500	kg
Cibule	0,167	kg
Česnek	0,002	kg
Sůl	0,002	kg
Olej stolní	0,002	l
Bazalka	0,002	kg

Technologický postup:

Uvaříme si těstoviny. Nejlépe kukuřičné - bezlepkové. Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme. Rajčata a cuketu nakrájíme na malé kousky, bazalku nasekáme a všechno přidáme k cibuli. Společně dusíme cca 5 minut, tak, aby rajčata nebyla moc měkká. Zeleninu smícháme s těstovinami a zakápneme lněným olejem a podáváme.

Autor receptury: Lívía Melicharová

Zapečené těstoviny se špenátem a bryndzou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Pepř mletý	0,001	kg
Sůl	0,040	kg
Olej stolní	0,100	l
Šlehačka 33%	0,200	l
Těstoviny	0,800	kg
Špenát listový mražený	1,000	kg
Vejce	4,000	ks
Cibule	0,100	kg
Česnek mražený	0,010	kg
Sýr bryndza	0,500	kg
Bazalka	0,001	kg
Vegeta	0,010	kg

Technologický postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme je a promastíme. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme listový špenát, sůl, pepř, česnek, krátce osmahneme a necháme mírně vychladnout. Do vymaštěného pekáče vrstvíme těstoviny, upravený špenát a znovu těstoviny. Zapečeme, před koncem pečení zalijeme zálivkou ze šlehačky, bryndzy, bazalky, vegety (BIO) a vajec a dopečeme do zlatova.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Zapečené těstoviny s paprikami a cuketou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Pepř mletý	0,001	kg
Sůl	0,040	kg
Olej stolní	0,100	l
Šlehačka 33%	0,200	l
Těstoviny	0,800	kg
Paprika lusky	0,400	kg
Vejce	4,000	ks
Cibule	0,100	kg
Cuketa	0,400	kg
Koření dětské Itálie	0,010	kg
Vegeta	0,010	kg
Sýr cihla	0,100	kg

Technologický postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme je a promastíme. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme na plátky pokrájenou cuketu a papriky, sůl, pepř, italské koření, osmahneme a necháme mírně vychladnout. Do vymaštěného pekáče vrstvíme těstoviny, upravenou zeleninu a znovu těstoviny. Zapečeme, před koncem pečení zalijeme šlehačkou, ve které jsme rozšlehali vejce a dopečeme do zlatova.

Autor receptury: ZŠ Plzeň

Zelené fazolky s bramborem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Fazole - lusky	0,333	kg
Brambory loupané	1,533	kg
Vejce	6,667	ks
Rajčata	0,473	kg
Bazalka	0,011	kg
Sůl	0,073	kg
Olej mammá	0,047	l
Limeta	0,023	kg

Technologický postup:

Brambory (ideálně salátové) povaříme do měkka. POZOR - nesmí se rozpadat. Fazolové lusky povaříme na skus. Necháme vychladnout. Poté smícháme s rajčaty nakrájenými na větší kousky a dochutíme bazalkou, olejem, solí a zakápneme limetou. Každou porci ozdobíme vejcem na čtvrtky uvařeným natvrdo.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Zeleninové kostky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mražená zelenina	1,200	kg
Vejce	10,000	ks
Sýr cihla	0,200	kg
Mouka hladká	0,150	kg
Prášek do pečiva	0,001	kg
Sůl	0,001	kg
Muškatový květ	0,001	kg
Strouhanka	0,000	kg

Technologický postup:

Uvařenou zeleninu nakrájíme na větší kousky, přidáme vejce, strouhaný sýr, mouku, sůl, muškátový květ, strouhanku na zahuštění. Dáme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme do růžova. Nakrájíme na kostky, podáváme s bramborovou kaší a s celerem nebo dipem. Můžeme přidat šunku nebo uzené maso.

Autor receptury: MŠ Mírová 1744, Rychvald

Dýňové rizoto

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně Hokaido	1,200	kg
Olej olivový	0,060	kg
Máslo	0,080	kg
Cibule	0,160	l
Česnek	0,040	kg
Sыр cihla	0,500	kg
Rýže	0,800	kg
Sыр cihla	0,200	kg
Sůl	0,010	kg

Technologický postup:

Dýně oloupeme a dužinu nakrájíme na kostky o velikosti 1,5 x1,5 cm. Rozložíme na plech, pokapeme polovinou olivového oleje a upečeme v rozehráté troubě asi 30 minut na 200 °C. Plech vyložíme pečicím papírem. Pečená dýně výrazně získá na chuti. Na pánvi na zbylém oleji s polovinou másla orestujeme cibuli a plátky česneku. Rýži uvaříme v zeleninovém vývaru, do hotové rýže vmícháme zbytek másla, přidáme česnek s cibulí, upečenou dýni, osolíme, dochutíme a jemně promícháme. Při podávání zdobíme strouhaným sýrem.

Tagliatelle s bazalkovým pestem a parmezánem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Olivový olej	0,100	kg
Bazalka	0,040	kg
Oříšky piniové	0,025	kg
Česnek	0,015	kg
Sýr strouhaný	0,090	kg
Sůl	0,010	kg
Těstoviny tagliatelle	1,200	kg

Technologický postup:

Těstoviny vkládáme do vroucí osolené vody a vaříme "na skus" dle návodu výrobce těstovin. Po uvaření těstoviny vyjmeme do GN nebo na plechy a pokapeme olivovým olejem.

Piniové oříšky rozprostřeme na GN s pečicím papírem a pečeme je při 175 °C asi 7 minut. Do sekacího stroje vložíme omyté a odstředěné lístky bazalky, oloupané stroužky česneku, nastrouhaný parmezán, opražené piniové oříšky, olivový olej a vše rozmělníme na jemnou pastu, kterou mírně ochutíme solí. Uvařené těstoviny po částech promícháme s pestem a následně servírujeme do teplého talíře. Povrch pokrmu pokapeme olivovým olejem a doplníme lístky bazalky, opraženými piniemi a strouhaným sýrem.

Jestliže těstoviny převážíme, uchováváme je v GN do výšky 15 cm. Těstoviny se jinak vlastní vahou a teplotou znehodnotí.

Bramborák dýňový

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Majoránka	0,005	kg
Česnek	0,020	kg
Sůl	0,010	kg
Olej fritovací	0,200	l
Cibule	0,150	kg
Mouka polohrubá	0,400	kg
Brambory	0,200	kg
Dýně Hokaido	0,028	kg
Maizena	0,020	kg

Technologický postup:

Dýně omyjeme a spolu se slupkou nastrouháme na jemném struhadle. Oškrábané brambory dočistíme, omyjeme, nastrouháme, přidáme mouku, mléko, vejce, sůl, majoránku, prolisovaný česnek a vše zamícháme. Chvilku necháme směs odpočinout. Těsto lijeme na pánev s rozeřtým tukem a pečeme po obou stranách dozlatova.

Jáhelno – bramborové šťouchance se špenátem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brambory	1,500	kg
Jáhly	0,400	kg
Olej (slunečnicový, řepkový, sezamový)	0,050	l
Cibule	0,100	kg
Sůl	0,010	kg
Sójová omáčka (nejlépe Tamari či Johsen S.)	0,010	l
Špenát mražený	0,300	kg
Bylinky	0,003	kg
Jarní cibulka	0,005	kg

Technologický postup:

Jáhly řádně propereme a několikrát spaříme vroucí vodou. Pak asi 15 min v osolené vodě vaříme a necháme 10 min odstát. Zatím oloupeme a uvaříme brambory. Na pánvi osmahneme na oleji dozlatova cibulku, přidáme uvařené jáhly a brambory. Promícháme a necháme trochu osmahnout, pak společně rozšťoucháme a opět promícháme. Dochutíme solí a sójovou omáčkou. Podáváme s dušeným špenátem, případně posypané čerstvými bylinkami a nakrájenou jarní cibulkou.

Polentový špíz

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kukuřičná polenta instantní BIOHARMONIE	0,400	kg
Sezónní zelenina (v létě paprika, cuketa, lilek v zimě: mrkev, dýně, petržel, celer)	2,500	kg
Uzené tofu	0,400	kg
Olej olivový	0,050	l
Pepř	0,001	kg
Sůl	0,010	kg
Provensálské koření	0,005	kg

Technologický postup:

Instantní kukuřičnou polentu vsypeme do vroucí osolené vody a stále mícháme. Za 3 minuty je polenta hotová. Při vaření pozor, polenta velmi bublá a prská! Uvařenou polentu přelijeme do pekáčku či na plech vyložený pečícím papírem a necháme ztuhnout a vychladnout. Předehřejeme troubu asi na 170°C. Očištěnou zeleninu, tofu a vychladlou polentu nakrájíme na stejné kousky a napichujeme postupně na jehly nebo špejle. Špízy položíme na plech a pokapeme ze všech stran olivovým olejem. Osolíme, okořeníme a posypeme provensálským kořením. Pečeme asi 30 - 40 minut podle druhu zeleniny. Zelenina by měla být měkká, ale stále ještě křupavá. Podáváme jako přílohu k masovým pokrmům či jako doplněk k čerstvému zeleninovému salátu.

Autor receptury: Barbora Hernychová

Pestrobarevná cizrno – zeleninová směs

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Cizrna	0,160	kg
Cibule	0,200	kg
Dýně Hokaido	0,340	kg
Červená paprika	0,140	kg
Žlutá paprika	0,140	kg
Brokolice	0,180	kg
Zeleninový bujón	0,010	kg
Mořská sůl	0,008	kg
Provensálské koření	0,003	kg
Slunečnicový olej	0,130	l
Česnek	0,010	kg
Kukuřičný škrob	0,020	kg
Voda	2,100	l
Rýže pololoupaná	0,750	kg

Technologický postup:

Cizrnu na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi 45 minut v tlakovém hrnci nebo 1,5 hodiny v normálním hrnci. Pro lepší stravitelnost můžeme do hrnce přidat kousek mořské řasy nebo trochu majoránky či saturejky. Dýni Hokaido zbavíme vnitřní dužiny obsahující semínka a nakrájíme na kostky. Papriky nakrájíme na proužky a cibuli na kostičky. Brokolici rozebranou na růžičky blanšírujeme v mírně osolené vodě. Poté scedíme a ihned zchladíme ledovou vodou. Na oleji postupně orestujeme krájenou cibuli a dýni, přidáme uvařenou cizrnu, podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a dusíme do částečného změknutí asi 10–15 minut. Přidáme provensálské koření, nakrájenou papriku, lisovaný česnek, dochutíme bujónem a dusíme do změknutí papriky cca 5 minut. Přidáme blanšírovanou brokolici, promícháme, zahustíme kukuřičným škrobem, krátce provaříme a dosolíme. Podáváme s vařenou rýží.

Autor receptury: BioŠkoly

Amaranthové rizoto s mandlemi

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Rýže pololoupaná	0,500	kg
Amaranthové zrno	0,120	kg
Mořská sůl	0,025	kg
Voda	1,500	l
Bílé zelí	0,300	kg
Kapusta	0,300	kg
Mražená zelenina	0,500	kg
Loupané půlené mandle	0,120	kg
Slunečnicový olej	0,030	l
Cibule	0,140	kg
Zeleninový bujón	0,010	kg

Technologický postup:

Uvaříme rýži společně s amaranthovým zrnem a vmícháme do ní mandle. Amaranth se vaří podobně jako rýže, tedy v mírně osolené vodě v poměru 1 díl amaranthu na 2–2,5 dílu vody cca 20 minut. Na oleji postupně orestujeme cibuli krájenou nahrubo, zelí krájené na širší krátké nudličky, spařenou kapustu nakrájenou podobně jako zelí a nakonec mraženou zeleninu. Smícháme rýži s restovanou zeleninou, dosolíme, popř. dochutíme zeleninovým bujónem.

Autor receptury: BioŠkoly

Fazole v rajčatové omáčce s celozrnným chlebem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Červená fazole	0,400	kg
Mořská řasa Kombu	0,003	kg
Mořská sůl	0,012	kg
Cibule	0,220	kg
Pórek	0,240	kg
Mražená kukuřice	0,200	kg
Slunečnicový olej	0,040	kg
Uzené tofu	0,120	kg
Česnek	0,005	kg
Hořčice	0,012	l
Rajčatový protlak	0,100	kg
Bazalka	0,003	kg
Kukuřičný škrob	0,035	l
Voda	0,120	kg
Červená paprika	0,070	l
Celozrnný chléb	0,700	kg

Technologický postup:

Fazole na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi hodinu. Pro lepší stravitelnost dáme do hrnce kousek mořské řasy. Ke konci varu osolíme. Na části oleje krátce orestujeme očištěnou a pokrájenou zeleninu. Nakonec přidáme a orestujeme rajčatový protlak. Uvařené fazole smícháme s orestovanou zeleninou a na kostičky nakrájeným uzeným tofu, zahustíme ve vodě rozmíchaným kukuřičným škrobem. Krátce provaříme, dochutíme. Nakonec vmícháme na kostky pokrájenou čerstvou papriku a již nevaříme. TIP: Tofu můžeme nahradit párkem.

Autor receptury: BioŠkoly

Francouzské brambory s polentou a tempehem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brambory	1,600	kg
Voda	2,000	l
Kmín	0,005	kg
Mořská sůl	0,020	kg
Polenta hotová	0,500	kg
Uzený tempeh	0,200	kg
Kapusta	0,480	kg
Bílé zelí	0,350	kg
Mražený hrášek	0,300	kg
Slunečnicový olej	0,030	l
Cibule	0,270	kg
Lahůdkové droždí	0,010	kg
Pepř	0,003	kg

Technologický postup:

Oloupané nakrájené brambory uvaříme doměkka v osolené vodě s trochou kmínu. Hotovou kousenou polentu nakrájíme na nudle, obalíme v lahůdkovém droždí a cca 10 minut pečeme v troubě na pečícím papíře s trochou oleje. Pokrájenou zeleninu podusíme na cibulce, ke konci dušení přidáme pokrájený uzený tempeh (můžeme nahradit párky nebo masem). Vše smícháme dohromady, dochutíme a zapékáme při 160 ° C asi 20 minut.

TIP: Můžeme podávat se zeleninovou oblohou nebo salátem z červené řepy.

Autor receptury: BioŠkoly

Podzimní dýňovo – řepné ragú s rozmarýnem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Dýně Hokaido	0,450	kg
Červená řepa	0,650	kg
Mrkev	0,200	kg
Slunečnicový olej	0,070	l
Rozmarýn řezaný	0,004	kg
Cibule	0,200	kg
Kudrnka	0,040	kg
Kukuřičný škrob	0,020	kg
Voda	2,100	l
Rýže basmati	0,700	kg
Mořská sůl	0,020	kg
Voda na rýži	3,150	l

Technologický postup:

Dýni omyjeme a rozpůlíme, vydlabeme vnitřní dužinu, která obsahuje semínka. Nakrájíme na rovnoměrné kostky. Smícháme dýni spolu s částí oleje a rozmarýnu, osolíme, vložíme na plech a pečeme v troubě na 180 °C do poloměkka. Cibuli nakrájenou na větší kostky osmahneme na oleji dorůžova, poté zalijeme vodou a přisypeme koření. Přidáme očištěnou řepu a mrkev, obě nakrájené na rovnoměrné kostky. Vaříme doměkka. Zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě a dochutíme. Nakonec přidáme dýni, nasekanou čerstvou petrželku a vše promícháme. Podáváme s dušenou rýží basmati.

Autor receptury: BioŠkoly

Zapečené brambory s jáhlami a zeleninou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Brambory	1,500	kg
Voda	2,500	l
Mořská sůl	0,040	kg
Kmín	0,010	kg
Jáhly	0,180	kg
Kapusta	0,650	kg
Brokolice	0,300	kg
Slunečnicový olej	0,050	l
Cibule	0,280	kg
Rajčata	0,250	kg
Provensálské koření	0,010	kg
Zeleninový bujón	0,010	kg
Sýr	0,150	kg

Technologický postup:

Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut. Zvlášť uvaříme brambory. Na cibuli orestujeme kapustu s brokolicí a nastrouháme sýr. Smícháme uvařené brambory s jáhlami. Jednu třetinu směsi oddělíme a do zbývající větší části zamícháme podušenou zeleninu. Na vymazaný plech rozprostřeme směs se zeleninou. Do menší části směsi zamícháme nastrouhaný sýr a vše rozprostřeme na první vrstvu. Navrch poklademe rajčata nakrájená na tenké plátky. Okořeníme provensálským kořením. Zapékáme ve vyhřáté troubě nebo v konvektomatu na 180 °C cca 20 minut. TIP: Jáhly můžeme v receptu nahradit kuskusem.

Autor receptury: BioŠkoly

Robi perkelt s rýží

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Robi nudličky	0,580	kg
Česnek	0,012	kg
Slunečnicový olej	0,080	kg
Cibule	0,300	kg
Paprika mletá	0,010	kg
Hladká bílá	0,120	kg
Kukuřičný škrob	0,020	kg
Smetana	0,170	kg
Voda	0,830	l
Mořská sůl	0,015	kg
Pepř	0,003	kg
Bobkový list	0,003	kg
Nové koření	0,003	kg
Jalovec	0,003	kg
Sójová omáčka Shoyu	0,005	kg
Červená paprika	0,750	kg
Rýže pololoupaná	0,500	kg

Technologický postup:

Robi maso nakrájíme na nudličky a podusíme na cibulce. Dochutíme sójovou omáčkou a česnekem. V menším množství vody vyvaříme divoké koření (pepř, bobkový list, jalovec a nové koření), které pak z vývaru vybereme. Oloupanou, drobně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dorůžova, přisypeme mletou papriku, zpěníme ji, přidáme podušené robi nudličky, zalijeme vývarem z koření a společně ještě chvíli dusíme. Když se směs vydusí, zaprášíme ji prosátou moukou, tu krátce osmahneme a zalijeme vlažnou vodou. Pokrm dobře promícháme a přidáme na tenké nudličky pokrájenou červenou papriku. Ve smetaně rozmícháme maizenu a omáčku zahustíme. Krátce provaříme a dosolíme. Podáváme s vařenou celozrnnou rýží.

Autor receptury: BioŠkoly

Kapustovo – pohankové karbanátky s nastavovanou kaší

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Pohanka celá	0,280	kg
Mořská sůl	0,020	kg
Kapusta	0,680	kg
Kedlubna	0,400	kg
Slunečnicový olej	0,110	l
Cibule	0,180	kg
Vejce	1	ks
Strouhanka	0,090	kg
Ovesné vločky	0,060	l
Majoránka	0,003	kg
Česnek	0,012	kg
Brambory	1,450	kg
Mořská sůl	0,010	kg
Kmín	0,010	kg
Ječné kroupy	0,100	kg
Mléko	0,400	l
Máslo	0,080	kg

Technologický postup:

Pohanku nasypeme do mírně osolené vody a vaříme přibližně 15 minut. Namočíme ovesné vločky, aby zklíhovatěly. Na oleji krátce podusíme nastrouhanou kapustu a kedlubnu. Všechny suroviny smícháme, přidáme strouhanku a dobře promícháme. Dochutíme kořením. Vytvoříme karbanátky (dva na porci), které vyskládáme na vymazaný plech a připravujeme v konvektomatu na 160 °C po dobu 20 minut. Nastavovaná kaše: Brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. Zvláště uvaříme kroupy ve vodě v poměru 1:3, (před vařením důkladně propláchneme), osolíme. Po uvaření pomixujeme ještě horké. Uvařené brambory rozmixujeme a po částech přiléváme horké mléko. Do hotové kaše vmícháme rozmixované kroupy a máslo, popř. dosolíme.

Autor receptury: BioŠkoly

Sladké pokrmy

Lívance s ovesnými vločkami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mléko	0,625	l
Ovesné vločky	0,625	kg
Tvaroh	0,625	kg
Mouka hladká	0,625	kg
Prášek do pečiva	0,003	kg
Máslo	0,025	kg
Vejce	5,000	ks
Sůl	0,003	kg
Olej stolní	0,003	l
Cukr moučka	0,003	kg

Technologický postup:

Mléko zahřejeme, zalijeme jím vločky a necháme půl hodiny odstát. K ovesným vločkám s mlékem přimícháme tvaroh, mouku, prášek do pečiva, máslo, vejce a špetku soli. Vše dobře rozmícháme a smažíme lívance. Můžeme podávat s jahodovým jogurtem.

Autor receptury: Dana Brožová – ŠJ Vítkov

Makové překvapení

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mandlový nápoj	1,250	l
Mák	0,125	kg
Kuskus	0,500	kg
Vanilka	0,003	kg
Skořice	0,003	kg
Mandle	0,250	kg
Švestky sušené	0,250	kg
Tvaroh	0,625	kg
Vejce	5,000	ks
Slad	0,003	kg

Technologický postup:

Mandlový nápoj uvedeme k varu, vsypeme mletý mák, část posekaných mandlí, pokrájené sušené švestky a zvolna vaříme 5 minut. Pak přisypeme kuskus, načechráme a necháme pod pokličkou dojít. Podle potřeby dolijeme vroucí tekutinu. Pak vmícháme rozšlehaná vejce a slad, tvaroh a špetku vanilky a skořici. Zapékací misku vymažeme a vysypeme kokosem. Vložíme těsto a povrch posypeme sekanými mandlemi. Pečeme při teplotě 165 stupňů asi 20 minut.

Autor receptury: Z. Kollárikova

Mrkvový koláč s jablky a citronovou polevou

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Jablka	0,175	kg
Cukr krystal	0,125	kg
Prášek do pečiva	0,008	kg
Mléko trvanlivé	0,063	l
Mouka polohrubá	0,188	kg
Cukr vanilínový	0,013	kg
Vejce	1,875	ks
Olej stolní	0,125	l
Mrkev	0,075	kg
Citróny	0,063	kg
Cukr moučka	0,125	kg

Technologický postup:

Celá vejce vyšleháme s cukry do pěny, přidáme do mouky zamíchaný prášek do pečiva, olej, mléko a nastrouhanou mrkev s jablky. Pečeme ve vymazaném a vysypaném pekáčku v předem vyhřáté troubě asi 20 minut.

Citronová poleva: vodu s citronovou šťávou nalijeme do misky a postupně přisypáváme a zašleháváme cukr. Před přimícháním cukr prosejeme. Šleháme metličkou, až poleva získá hladkou hustší konzistenci.

Autor receptury: MŠ Plzeň

Ovocný krém

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Tvaroh měkký	0,500	kg
Přesnídávka dětská jablečná	0,300	kg
Jablka	0,500	kg
Piškoty dětské	0,100	kg

Technologický postup:

Jablka nastrouháme a vše promícháme a zdobíme piškoty.

Autor receptury: MŠ Mírová 1744, Rychvald

Rychvald'áček

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Tvaroh měkký	0,500	kg
Šlehačka 33%	0,300	l
Mléko	0,050	l
Cukr krystal	0,100	kg

Technologický postup:

Šlehačku vyšleháme do tuha, přidáme tvaroh, dle potřeby mléko, mletý cukr. V miskách zdobíme ovocem.

Autor receptury: MŠ Mírová 1744, Rychvald

Pohankové palačinky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Mléko	1,250	l
Pohanková mouka	0,500	kg
Vejce	2,500	ks
Sůl	0,005	kg
Cukr krystal	0,050	kg
Olej na smažení	0,400	l
Kvalitní džem	0,200	kg

Technologický postup:

Do nádoby vlijte mléko, přidejte vejce, vmíchejte pohankovou mouku, osolte a oslaďte. Těsto nechejte chvíli odpočinout. Pokud je těsto stále řídké, přidejte mouku. Rozpalte pánev, lehce ji vytřete olejem a smažte tenké palačinky.

Palačinky potřete džemem a podávejte.

TIP! Nemáte-li mnoho času, doporučujeme pro rychlejší přípravu výrobek BIOLINIE pohankové palačinky. Přidáte pouze vodu a trochu oleje.

Autor receptury: Barbora Hernychová

Špaldové knedlíky s povidly, sypané směsí oříšků a semínek

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Špaldová hrubá mouka	1,000	kg
Sušené droždí	0,015	kg
Třtinový cukr	0,030	kg
Mořská sůl	0,005	kg
Slunečnicový olej	0,030	kg
Vejce	0,001	kg
Voda	0,400	l
Povidla	0,600	kg
Máslo	0,130	kg
Sezamové semínko	0,020	kg
Lískové ořechy	0,030	kg
Dýňové semínko	0,020	kg
Vlašské ořechy	0,020	kg

Technologický postup:

Z mouky, vody, vajec, cukru, soli a droždí vypracujeme vláčné těsto, které necháme dle teploty místnosti vykynout pod utěrkou asi 20 minut. Vykynuté těsto rozdělíme na 40 kousků, rozválíme, nakrájíme, naplníme povidly, necháme ještě 5 minut vykynout a vaříme cca 20 minut v osolené vodě. Knedlíky podáváme kroupené rozpuštěným máslem a sypané směsí lehce opražených, nasekaných oříšků.

Autor receptury: BioŠkoly

Rýžový nákyp se švestkami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Rýže pololoupaná	0,520	kg
Voda	1,500	kg
Mořská sůl	0,020	kg
Jablka	0,660	kg
Rozinky	0,100	kg
Skořice mletá	0,005	kg
Švestky	1,500	l
Zakysaná smetana	0,250	kg
Kůra	0,010	kg

Technologický postup:

Uvaříme propláchnutou rýži v lehce osolené vodě. Mezitím si podusíme jablka se špetkou soli a skořicí. Spaříme rozinky a pomixujeme je, švestky zbavíme pecky. Uvařenou rýži smícháme s podušenými jablky a rozinkami. Do pekáčku vrstvíme rýži, na ni poklademe švestky, opakujeme dvakrát. Poslední vrstva je rýže. Rýži uhladíme a pokapeme smetanou, zapékáme 20 minut při 160–180 °C.

Autor receptury: BioŠkoly

Jáhelný nákyp s jablky a rozinkami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Jáhly	0,600	kg
Voda	1,500	l
Mořská sůl	0,015	kg
Rozinky	0,150	kg
Jablka	1,700	kg
Skořice	0,005	kg
Zakysaná smetana	0,250	l

Technologický postup:

Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut. Oloupaná jablka zbavená jadřince rozvaříme se špetkou soli na kaši. Rozinky spaříme a jemně rozsekáme. Do uvařených jáhel vmícháme rozinky a část rozvařených jablek. Do pekáčku potřeného olejem a vysypaného strouhankou rozetřeme vrstvu směsi jáhel, na ni navrstvíme rozvařená jablka a opět jáhly. Pokapeme smetanou a zapékáme 20 minut na 160–180 °C. TIP: Jáhly můžeme v nákypu nahradit kuskusem.

Autor receptury: BioŠkoly

Jáhelný řez s kokosem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Jáhly	0,180	kg
Máslo	0,035	kg
Mořská sůl	0,002	kg
Třtinový cukr	0,050	kg
Mléko	0,160	l
Vanilkový cukr	0,015	kg
Strouhaný kokos	0,100	kg
Rozinky	0,040	kg
Voda	0,440	l

Technologický postup:

Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v osolené vodě, v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut. Při vaření nemícháme. Rozinky zalijeme vroucí vodou a necháme namočené stranou. Do hrnce s uvařenými jáhlami přidáme máslo, vlijeme mléko a přisypeme vanilkový a třtinový cukr. Vše dobře promícháme a spojíme ve vláčnou hmotu, do které vmícháme asi 2 lžice strouhaného kokosu a spařené rozinky. Jakmile směs částečně vychladne, rozprostřeme ji na vymazaný plech a zapékáme 20 minut na 160–170°C. TIP: Pokud nechceme zapékat, můžeme podávat také v podobě kuliček obalených v kokosu.

Autor receptury: BioŠkoly

Vločkový koláč s jablky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Ovesné vločky	0,500	kg
Jablka	1,500	kg
Smetana	0,200	l
Třtinový cukr	0,060	kg
Skořice	0,002	kg
Mořská sůl	0,003	kg
Voda	0,600	l

Technologický postup:

Ovesné vločky namočíme do vody asi na půl hodiny. Mezitím si nastrouháme jablka. Na plech rozprostřeme namočené okapané vločky, které jemně posolíme. Na vločky poklademe nastrouhaná jablka. Posypeme skořicí, pokapeme smetanou a jemně posypeme třtinovým cukrem nebo pokapeme sladem či medem. Pečeme při 150 °C asi 30 minut.

Autor receptury: BioŠkoly

Pomazánky

Karotková pomazánka

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Máslo pomazánkové	0,139	kg
Karotka	0,083	kg
Jablka	0,056	kg
Cibule	0,028	kg
Citrónová šťáva	0,001	l
Sůl	0,001	kg
Křen	0,017	kg

Technologický postup:

Do pomazánkového másla nastrouháme čerstvou karotku, oloupaná jablka, křen, přidáme jemně nakrájenou cibuli, citrónovou šťávu, sůl a vše dobře promícháme.

Autor receptury: MŠ Tylovice

Pomazánka z lučiny a bílé ředkve

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Ředkev bílá	0,300	kg
Paprika zelená	0,050	kg
Sýr lučina	0,200	kg
Jogurt bílý	0,100	kg
Pažitka	0,001	kg
Sůl	0,001	kg
Pepř mletý	0,001	kg
Celozrnné pečivo	10,000	ks

Technologický postup:

Ředkve oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Papriku nakrájíme na malé kostičky. Lučinu a jogurt dáme do misky, přidáme sůl + pepř, promícháme se zeleninou. Podáváme s celozrnným pečivem a zdobíme pažitkou.

Autor receptury: MŠ Míkovice

Pomazánka z červené čočky

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Červená čočka	0,500	kg
Olej olivový	0,050	l
Česnek	0,012	kg
Cibule nakrájenou na kostičky	0,080	kg
Mrkev nastrouhaná	0,100	kg
Šťáva z citronu podle chuti	0,015	l
Sůl	0,005	kg
Voda	1,500	l
Kari koření	0,002	kg

Technologický postup:

Červenou čočku na cedníku propláchněte pod tekoucí vodou a nechte okapat. Na oleji orestujte cibuli. Po chvíli přidejte mrkev a za občasného míchání společně pár minut restujte. Přidejte utřený česnek, lehce osolte, můžete ochutit kari kořením. K cibulce a k mrkvi přidejte okapanou červenou čočku. Směs zalijte vroucí vodou a přiklopte. Na velmi mírném plameni vařte dvacet minut a občas zamíchejte. Všechna voda by se měla vyvařit, čočka by měla být měkká a získat kašovitou konzistenci i bez mixování. Dochutěte solí a nechte vychladnout, aby pomazánka zatuhla. Pak do ní ještě zamíchejte citronovou šťávu a lžící olivového oleje pro obohacení celého pokrmu. Pomazánku lze namísto kari kořením dochutit např. čerstvou bazalkou, petrželkou, česnekem, a jiným kořením dle fantazie.

Autor receptury: Barbora Hernychová

Saláty

Bulgur salát

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Bulgur	0,667	kg
Voda	1,333	lt
Rajčata	0,303	kg
Okurky salátové	0,649	kg
Paprika červená	0,346	kg
Dressing		
Limeta	0,141	kg
Kopr čerstvý	0,021	kg
Sůl	0,010	kg
Olej mammá	0,067	lt

Technologický postup:

Bulgur propláchneme, přidáme vodu, trochu soli a dáme pomalu vařit. Přikryjeme pokličkou. Velice mírným varem a bez míchání bude bulgur měkký asi za 20 minut.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Fenyklový salát s pomerančem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Fenykl	0,800	kg
Pomeranče	1,400	kg
Piniové ořechy	0,067	kg
Sůl	0,003	kg
Pažitka	0,003	kg
Olej mammá	0,040	l

Technologický postup:

Syrový fenykl nakrájíme na tenké proužky, smícháme s pomerančem nakrájeným na menší kousky a dochutíme solí, pažitkou a olejem. Oříšky lze vypustit kvůli dětským alergiím.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Kuskus salát

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Kuskus	0,400	kg
Cizrna	0,267	kg
Okurky salátové	0,100	kg
Paprika červená	0,067	kg
Sůl	0,010	kg
Pepř mletý	0,000	kg
Olej olivový	0,067	kg
Petržel nať	0,027	kg
Citróny	0,140	kg

Technologický postup:

Uvaříme kuskus a zvláště cizrnu do měkka a necháme vychladnout. Okurku a červenou papriku nakrájíme na co nejmenší kostičky. Dochutíme zálivkou z oleje, petržele, citrónové šťávy, sůl, pepř.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Ledový salát s cizrnou a ředkvičkami

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Položky na salát		
Cizrna	0,500	kg
Salát ledový	0,300	kg
Kroupy špaldové	0,500	kg
Ředkvičky	0,200	kg
Olivy černé	0,100	kg
Pažitka	0,050	kg
Položky na dressing		
Olej olivový	0,085	kg
Citrónová šťáva	0,025	l
Cukr třtinový	0,015	kg
Hořčice dijonská	0,100	kg
Med	0,020	kg
Sůl	0,001	kg

Technologický postup:

Přes noc namočíme špaldu a cizrnu a uvaříme doměkka. Scedíme a dáme vychladnout. Špaldu a cizrnu smícháme s na kolečka nakrájenou ředkvičkou, natrhaným ledovým salátem, nasekanou pažitkou a olivami. Přelijeme připravenou zálivkou, podáváme vychlazené.

Autor receptury: Rychta Krásensko

Rýžový salát s tuňákem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Rýže parboiled (předpařená)	0,667	kg
Kukuřice	0,233	kg
Hrášek zelený	0,233	kg
Máta peprná	0,005	kg
Kappari	0,073	kg
Tuňák v oleji	0,273	kg
Sůl	0,007	kg
Olej mammá	0,067	l

Technologický postup:

Vařenou rýži smícháme s ostatními ingrediencemi.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Salát polníček

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Salát polníček	0,167	kg
Ředkvičky	0,667	kg
Okurky salátové	0,167	kg
Rajčata	0,387	kg
Olej mammá	0,020	l
Sůl	0,003	kg

Technologický postup:

Ředkvičky, okurky a rajčata nakrájíme na kostičky, smícháme s polníčkem a dochutíme olejem a solí.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Radicchio s římským hrachem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Čekankové puky	0,267	kg
Salát polníček	0,050	kg
Cizrna	1,333	kg
Paprika červená	0,333	kg
Sůl mořská	0,001	kg
Olej mammá	0,001	l
Ocet červený vinný	0,001	l

Technologický postup:

Cizrnu uvaříme do měkka a necháme vychladnout. Poté smícháme s čekankou (radicchio) nakrájenou na nudličky, lístky polníčku s paprikou na kostičky. Dochutíme solí, olejem a vinným octem dle potřeby.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Salát z červené řepy

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Červená řepa	2,000	kg
Hořčice	0,040	kg
Ocet červený vinný	0,020	l
Olej mammá	0,047	l

Technologický postup:

Červenou řepu uvaříme do měkka, poté oloupeme a nakrájíme na kostky či kolečka dle fantazie. Dochutíme hořčicí, olejem a vinným octem.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Těstovinový salát s kukuřicí a bílým jogurtem

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Těstoviny	0,800	kg
Okurky salátové	0,150	kg
Paprika kapie	0,300	kg
Rajčata	0,300	kg
Pórek	0,100	kg
Rukola	0,000	kg
Kukuřice sterilovaná	0,150	kg
Jogurt bílý	0,800	kg
Sůl mořská	0,001	kg
Pepř čtyř barev	0,001	kg
Kečup	0,001	kg

Technologický postup:

Uvaříme těstoviny v osolené vodě na skus. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme vychladnout. Na kostky nakrájíme všechnu čerstvou zeleninu. Vše smícháme, dochutíme a přidáme bílý jogurt, kečup. Salát podáváme vychlazený s celozrnným pečivem.

Autor receptury: Rychta Krásensko

Zeleninový salát s vejcem (Eggs and tomato salad)

Receptura na 10 porcí

Suroviny:

Název suroviny	Množství	MJ
Vejce	10,000	ks
Rajčata	0,807	kg
Cuketa	0,867	kg
Bazalka	0,011	kg
Olej marmá	0,100	l
Sůl	0,008	kg

Technologický postup:

Cuketu krátce povaříme, necháme vychladnout a nakrájíme na kostičky. Vejce uvaříme natvrdo a necháme vychladnout. Smícháme pokrájená rajčata, cuketu, dochutíme solí, olejem a bazalkou. Dozdobíme na kousky nakrájenými vejci.

Autor receptury: FRESH & TASTY Praha

Skutečně zdravá škola

Kuchařku vydal spolek Skutečně zdravá škola v rámci realizace projektu „Skutečně zdravá škola jako nástroj odbytu regionálních produktů jihomoravských zemědělců“, podpořeného v roce 2018 Jihomoravským krajem.

Více informací o programu Skutečně zdravá škola najdete na www.skutecnezdravaskola.cz.