

Studentská kuchařka



Projekt

Viš, co jíš? — zdravá strava

Úvod

Tato studentská kuchařka vznikla z nápadu studentů BGV. Je výstupem z projektu „Víš, co jíš? – zdravá strava“, jehož obsah a činnost v něm vymyslela Mgr. Krejčová.

Tímto způsobem bychom Vás chtěli zasvětit do tajů zdravé stravy. Zdravá strava není vždy jen zelenina a jogurty, jak si někteří lidé myslí. Zdravá strava může být i zábavná a chutná.

Všechny recepty, které jsou zde vypsané, jsou dílem žáků Primy a Kvarty. Recepty si sami vybrali a zpracovali.

Snažili jsme se o co nejlepší výsledek, a proto doufáme, že se Vám recepty zalíbí a možná i nějaký vyzkoušíte.



Obsah

Snídaně:

- ◆ Ovesná kaše
- ◆ Rýžová kaše

Obědy:

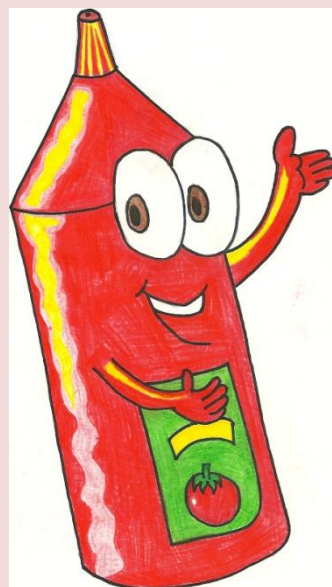
- ◆ Krémová minestrone
- ◆ Řepové lasagne
- ◆ Mrkvovo-celerové karbanátky
- ◆ Zapečené rybí filé
- ◆ Rýže se zeleninovou směsí a kuřecím masem
- ◆ Kuřecí čína

Svačiny:

- ◆ Banánový pudink z chia semínek
- ◆ Banánovo-mangové smoothie

Večeře:

- ◆ Těstovinový salát s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
- ◆ Zeleninový salát s mozzarelou
- ◆ Těstovinový salát s kuřecím masem
- ◆ Jáhelník



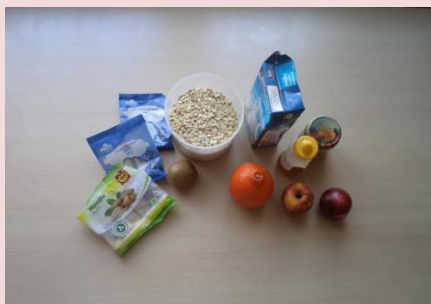
Snídaně



Ovesná kaše s jablky a skořicí

Suroviny:

100g ovesných vloček
150ml mléka
300ml vody
1 jablko
1-2 lžičky medu
1 lžička skořice
semínka
ovoce a oříšky na ozdobu



Postup:

Vločky vložíme do menšího kastrůlku a lehce opražíme. Až začnou vonět, přilijeme mléko a vařící vodu. Necháme chvíli vařit.



Nakrájíme si jablko a přidáme k vločkám.

Přisypeme semínka, skořici a přidáme med. Vaříme do námi požadované konzistence.



Dáme na talíř nebo do misky a ozdobíme dle vlastní fantazie. Ihned podáváme.

Rýžová kaše

Suroviny:

250 g rýže

250 ml vody

750 ml mléka

Sůl

skořice nebo kakao na posypání

Postup:

Do osolené vařící vody nasypeme rýži a 5 minut vaříme. Poté přilijeme vařící mléko a vaříme 25 minut na mírném ohni. Občas zamícháme, aby se rýže nepřipálila na dno



hrnce.

Kaši dáme na talíř a posypeme skořicí nebo kakaem



Obědy

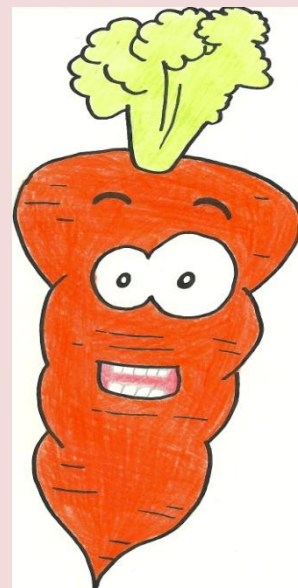


Krémová minestrone

(Vhodná pro přísné vegetariány)

Suroviny:

extra panenský olej 1 dcl
celer 1/2 ks
sůl
petržel 1-2 ks
mrkev 3 ks
menší cuketa 1 ks
červená cibule 1 ks
brambory 2 ks
rajčata 1-2 ks
červená kapie 1 ks
hoblínky parmazánu na posypání
pepř



Postup:

Nejdříve si v hrnci orestujeme nakrájenou cibuli a přidáváme mrkev, celer a petržel. Po chvíli přidáme na kousky nakrájené brambory a další zeleninu podle libosti (rajčata, cuketu...). Nakonec vše zalijeme vlažnou vodou. Vaříme asi 15–20 minut, poté tyčovým mixérem rozmixujeme na jemný krém. Můžete zalít trochou smetany pro ještě jemnější konzistenci. Osolíme a servírujeme se hoblínkami parmezánu a kapkou olivového oleje.



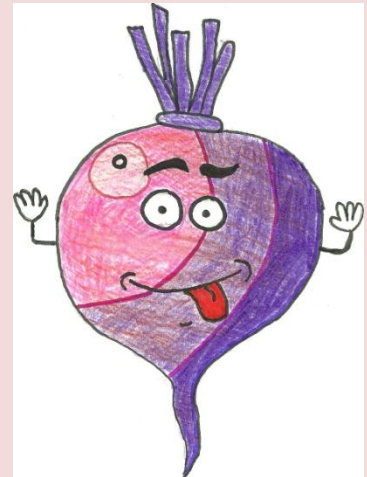
Řepové lasagne

Suroviny:

2 větší červené řepy
Dýňová a slunečnicová semínka

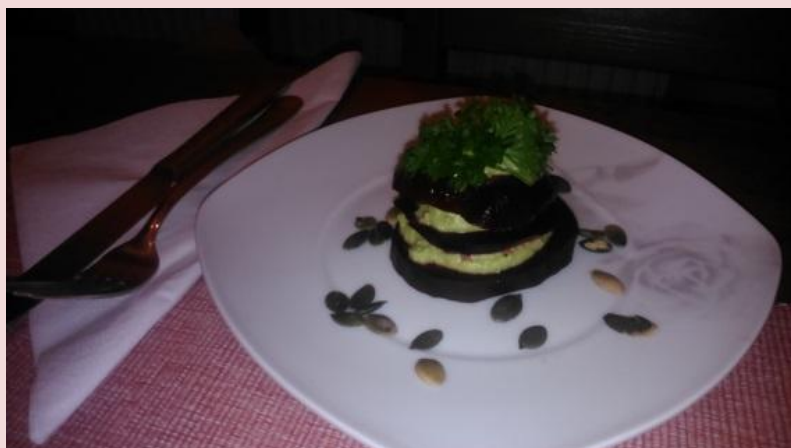
Mandlový sýr:

1 a půl šálku mandlí
1 polévková lžice lahůdkových kvasnic
Sůl
Celerová nať
1 stroužek česneku
Půl šálku vody



Postup:

Červenou řepu omyjeme a dáme si ji uvařit. Mezi tím si uděláme mandlový sýr. Pak červenou řepu oloupeme a nakrájíme na plátky. Mandlový sýr si rozmixujeme. Pak už jenom naservírujeme, posypeme dýňovými semínky a můžeme podávat.



Mrkvovo-celerové karbanátky

Suroviny:

2 šálky slunečnicových semínek
1 malý celer
1 střední červená řepa
2 mrkve
1 lžička himálajské nebo mořské soli
Hrst zelené petrželky
2 stroužky česneku

Postup:

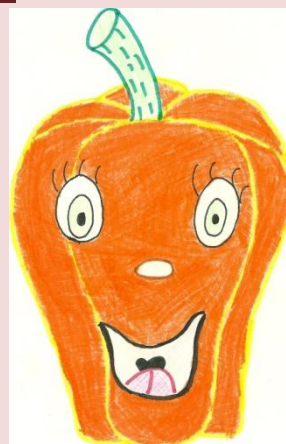
Slunečnicová semínka si dáme do misky na 2 hodiny s vodou. Mezi tím si uděláme směs z mrkve a celeru. Uvaříme červenou řepu a hned po té si ji nastrouháme a smícháme dohromady se směsí. Přidáme rozmixovaná slunečnicová semínka. Uděláme takové placatější kuličky a dáme je do sušičky na 12 hodin. A můžeme servírovat.



Zapečené rybí filé

Suroviny:

4 porce rybího filé
1 ks rajčete
1 ks papriky
2 vejce
Trochu mléka
Sůl
Pepř
Kari
Máslo
Citrón



Postup:

Nakrájíme rajčata na plátky, potom nakrájíme papriku na proužky. Pak si rozšleháme vajíčka s mlékem. Zapékací misku vymažeme máslem, položíme oselené, opeřené, karim posypané porce filé, na ně položíme rajče, papriku a citron (bez kůry) a zapečeme. Poté zalijeme mlékem a ještě dopečeme. A poté můžeme začít servírovat.



Rýže se zeleninovou směsí a kuřecím masem

Suroviny:

- rýže
- kuřecí prso
- cibule
- cherry rajčata
- koření dle chuti
- mražená zelenina
- kečup
- paprika
- fazolové lusky

Postup:

Nejprve necháme vařit rýži v horké vodě a v jiném hrnci vaříme fazolové lusky, aby nám změkly.



Poté se vrhneme na směs – přidáváme nakrájenou zeleninu a maso. Poté okořeníme a zamícháme.



Nakonec do směsi přilijeme kečup a podlijeme ji horkou vodou. Až budou lusky a rýže uvařené, můžeme náš pokrm servírovat.



Recept China

Suroviny:

Kuřecí prsa

Koření Kari China

Mražená zelenina

Těstoviny

Postup:

Nejprve nakrájíme maso na plátky. Plátky dáme na pánev, kde je orestujeme. Když máme maso orestované okořeníme kořením Kary a China. Na pánev přidáme mraženou zeleninu. Vše zahustíme a dáme dusit. Když se vše dusí, dáme vařit těstovinové nudle. Na konec vše smícháme.



Svačiny



Banánový pudink z chia semínek

Suroviny:

Chia semínka

Banán

Sojové mléko

Mletá skořice

Postup:

Do misky nasypeme 10 gramů chia semínek a odměříme 112 mililitrů sojového mléka a dáme odstát na 15 minut do lednice. Mezitím nakrájíme banán a rozmixujeme s chia semínky a sójovým mlékem. Přidáme trochu mleté skořice a dáme na 6 hodin do lednice.



Banánovo-mangové smoothie



Suroviny:

2 banány
1 mango
1 šálek vody
1 polévková lžíce chia
(můžeme vyměnit za ořechy)

Postup:

Nakrájíme si banán mango. Přidáme vodu a oříšky nebo chia semínka. Rozmixujeme a můžeme podávat.



Večeře



Recept na těstovinový salát

Suroviny:

Těstoviny
Rajčata
Kukuřice
červená paprika
okurka
kuřecí maso
jogurt bílý
sůl a pepř



Postup:

Uvaříme těstoviny dle návodu. Uvařené těstoviny scedíme a necháme okapat a vychladnout. Mezi tím si nakrájíme zeleninu a usmažíme kuřecí maso. Až to budeme mít všechno vystydí, promícháme s bílým jogurtem. A nakonec ochutíme solí, pepřem a citronem.



Zeleninový salát s mozzarellou

Suroviny:

1 papriku
1 balení cherry rajčat
1 balení mini mozzarell
Trochu salátu - dovnitř
Trochu salátu – na ozdobu
Česnekový dresink
Salátová okurka

Postup:

Papriku, rajčata a okurku nakrájíme na kousky, přidáme natrhaný salát a mini mozzarelu, vše promícháme. Na konec přidáme česnekový dresink a vše promícháme. Servírujeme na talíř, na kterém je list salátu.



Těstovinový salát s kuřecím masem

Suroviny:

Kuřecí maso
Těstoviny
Salát
Rajčata
Okurka
Papriky
Sůl
Pepř



Postup:

Nejprve si nakrájíme zeleninu a kuřecí maso na kostičky. Těstoviny dáme vařit do vody se solí. Kuřecí maso dáme orestovat na mírném oleji. Těstoviny zcedíme a vše dáme do mísy a důkladně promícháme. A můžeme podávat.



Jáhelník

Suroviny:

200 gramů spařených jáhel
¾ litru vody
½ lžičky soli
10 dkg másla
4 žloutky
50 gramů cukru
100 gramů hrozinek
100 gramů ořechů
200 gramů sušených švestek
4 bílky
50 gramů cukru krystal



Postup:

Jáhly vaříme do zhoustnutí se solí. Občas promícháme. Do horké kaše přidáme máslo, žloutky, cukr, hrozinky, ořechy a švestky. Z bílků a cukru uděláme hustou pěnu. Vmícháme do kaše a pečeme 45 minut na 160°C.



Seznam účastníků na projektu „Zdravá strava“

Vedoucí projektu: Mgr. Vladislava Krejčová

Jan Lorenc

Natálie Čermáková

Klára Jirchářová

Patrik Borgula

Zuzana Pospíšilová

Nikol Neubauerová

Dominika Trvrďá

Veronika Vargová

Anna Švamberková

Adriana Bilá

Marie Cviková

Michaela Sommerschuhová

Dominika Průšová



Na závěr

Tato kuchařka bude sloužit jako dobrá pomocnice pro každého, kdo by si chtěl vyzkoušet uvařit všechna chutná, zdravá a na přípravu snadná jídla, se kterými jste se v předešlých stránkách seznámili.

Naše kniha je vājimečná v tom, že se v ní nenachází obyčejná jídla se zdravými přísadami, ale nalezneme v ní spoustu receptů s neobvykle používanými potravinami, o kterých jste doposud nemuseli ani vědět.

V této knize, v níž se nachází naše vynikající recepty, naleznete inspiraci pro zpestření vašeho jídelníčku. Zdejší pokrmy jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé a zaručeně každému zachutnají.

