



**PROSTŘENO PO NAŠEM**

*Projektový den*

## Šéfkuchařka:

♥ Jana Paulusová



## Kuchtičky:

- ♥ Lucie Golová
- ♥ Kamila Richterová
- ♥ Kristýna Zejdová
- ♥ Pavlína Váchová
- ♥ Anna Šebestiánová
- ♥ Andrea Nagyová
- ♥ Markéta Bacharová
- ♥ Veronika Elšíková
- ♥ Barbora Škvorová
- ♥ Kateřina Buřičová
- ♥ Hana Janoušková



# Obsah

♥ Duhový cheesecake	3
♥ Koláčky z mikrovlnky: kakaový	4
♥ Koláčky z mikrovlnky: lávový	5
♥ Lahodné palačinky	6
♥ Vanilkový puding s rybízem	7
♥ Domácí koblihy	8
♥ BEBE střecha	9
♥ Makovec z mikrovlnné trouby	10
♥ Bábovka z mikrovlnné trouby	11
♥ Tomátová omáčka s těstovinami	12
♥ Dušené maso se zeleninou	13
♥ Buřtguláš	14
♥ Hovězí guláš	15
♥ Knedlík z mikrovlnné trouby	16
♥ Hermelínová pomazánka	17
♥ Česnekovo-sýrová pomazánka	18
♥ Česneková pomazánka	19
♥ Maso se zeleninou	20
♥ Mini bramboráčky	21
♥ Bramborový salát na chlebičky	22
♥ Řízky	23

## Duhový cheesecake

- 120g cukru krystal
- 400g lučiny/pomazánkového másla/tvarohu
- 120g másla
- potravinářské barvivo
- citronová šťáva
- hrubá mouka na vysypání formy
- zakysaná smetana
- 200g sušenky (bebe)

Sušenky rozdrobíme a přidáme rozpuštěné máslo. Vzniklou směsí vyložíme dno formy a necháme na chvíli uležet v lednici.

Pomazánkové máslo smícháme s cukrem, zakysanou smetanou, šťávou a přidáme barviva. Směs si rozdělíme na několik částí a každou obarvíme jinou barvou. Na sušenky poté postupně lijeme směs z pomazánkového másla. (Můžeme přidat ovoce, dle chuti). Vzniklý dort necháme nejméně hodinu v lednici uležet.



## Koláčky z mikrovlnky

### Kakaový

- 1 lžice kakaa
- 2 lžice moučkového cukru
- 1 lžice hladké mouky
- 2 lžice oleje
- 1 vejce
- 1 vanilkový cukr
- 1/4 lžice kypřicího prášku do pečiva

Hrníček vmažeme máslem, ze surovin uděláme těstíčko, které vlijeme do hrníčku. Vložíme do mikrovlnky na 2,5 minuty. (750W)



## Koláčky z mikrovlnky

### Lávorý

- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 lžíce kakaa
- špetka soli
- 1/4 lžíce kypřicího prášku
- 2 lžíce másla
- kostička čokolády (hořké, mléčné)

V misce smícháme mouku, cukr, kakao, prášek a rozpuštěné máslo. Polovinu směsi nalijeme do hrníčku, vložíme kostičku čokolády a zalijeme zbytkem směsi. Dáme do mikrovlnky na 2 min. (750W)

## Lahodné palačinky

- 400g hladké mouky
- 800 ml mléka
- 4 vejce
- špetka soli
- cukr podle chuti
- olej na smažení
- marmeláda, kakao, nutella
- šlehačka

Prvních pět ingrediencí smícháme v jedné míse. Rozpálíme pánev a přidáme olej. Na rozpálenou pánev začneme postupně lít směs po jedné naběračce. Smažíme z obou stran dozlatova. Hotovou palačinku pomazeme dle chuti a smotáme. Navrch přidáme šlehačku.





## Vanilkový puding s rybízem

- 2 pudinkové sáčky
- 4 lžíce cukru
- 1l mléka
- rybíz
- čokoláda

V misce rozmícháme pudinkové směsi s mlékem a cukrem. Zbytek mléka dáme vařit, až začne mléko vřít, přidáme směs. Za stálého míchání vaříme minutu. Hotový pudink vlijeme do mističek a ozdobíme rybízem a nastrouhanou čokoládou.





## Domáci koblihy

- 1kg polohrubé mouky
- 4 žloutky
- 4 lžíce cukru
- 6 lžic tuku (Hera)
- 40g droždí
- 500ml mléka
- 4 lžíce rumu

Uděláme si kvásek z droždí, teplého (pozor ne horkého) mléka a cukru. Z uvedených ingrediencí a kvásku zaděláme těsto. Teplé mléko přidáváme podle potřeby. Těsto necháme vykynout. Po vykynutí rozdělíme těsto na dva kusy. První kus vyválíme na plát silný cca 1 cm. Lehce vyznačíme kolečka a do jejich středu klademe marmeládu. Přikryjeme dalším plátem těsta a podle kopečků marmelády vykrajujeme koblihy. Koblihy s marmeládou necháme asi půl hodiny vykynout. Koblihy poté smažíme v rozpáleném oleji.



## BEBE střecha

- 2 balíčky bebe sušenek (tmavé i světlé)
- 200g másla
- 500g měkkého tvarohu
- hořká čokoláda
- 2 banány
- 150g moučkového cukru

Rozložíme si na stůl alobal. Na něj vyskládáme tři řady po sedmi sušenkách, střídáme tmavou a světlou barvu. Poté smícháme tvaroh s máslem a cukrem. Směsí potřeme sušenky a doprostřed vložíme oloupané banány. Dvě postranní strany střechy zdvihneme pomocí alobalu a spojíme, aby nám vznikla střecha. Střechu dáme ztuhnout do lednice. Připravíme si čokoládovou polevu. Střechu vyndáme, polijeme a opět vložíme do lednice.



## *Makovec z mikrovlnné trouby*

- 200g polohrubé mouky
- 150g moučkového cukru
- 100ml oleje
- 100ml mléka
- 150g mletého máku
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva

*Všechno suroviny smícháme a nalijeme do vymazané a vysypané silikonové formy. Pečeme v mikrovlnné troubě 6 minut. Mikrovlnku vypneme a necháme ještě asi tak 2 minuty dojít.*



## Bábovka z mikrovlnné trouby

- 100ml oleje
- 2 vejce
- 100ml mléka
- 1 vanilkový cukr
- 160g polohrubé mouky
- 120g moučkového cukru
- 1 prášek do pečiva

Vejce vyšleháme s cukrem a vanilkovým cukrem. Vmícháme olej, mléko a mouku s práškem. Směs vlijeme do vymazané a vysypané silikonové formy. Pečeme 7-8 minut. Po upečení necháme ještě dojít pár minut.



## Tomatová omáčka s těstovinami

- střední cibule
- 4 rajčata
- 2 stroužky česneku
- šunka a sýr podle potřeby
- bylinky (bazalka, pažitka)
- sůl, pepř
- těstoviny
- olej

Dáme vařit těstoviny do vroucí vody. Zatím co se nám těstoviny vaří, osmahneme si najemno nakrájenou cibulku. Přidáme nakrájená rajčata. Ke směsi přidáme šunku nakrájenou na kostičky. Ochutíme bylinkami, osolíme, opepříme. Vylisujeme česnek a přidáme ho do směsi. Chvilí směs podusíme a přidáme nakrájený sýr. Scedíme těstoviny a polijeme je naší omáčkou. Můžeme dozdobit bazalkou.





## *Dušené maso se zeleninou*

- *kuřecí maso*
- *brambory*
- *koření (zeleninové, grilovací, pepř, sůl)*
- *cuketa*
- *mrkev*
- *rajčata*
- *paprika*
- *mísa na přípravu dušených jídel v mikrovlnce*

*Rozložíme si mísu. Do jedné části vložíme nakrájené, okořeněné kuřecí maso. Do druhé části přidáme oloupané, nakrájené a osolené brambory, ke kterým přidáme zeleninu, kterou jsme si umyli, nakrájeli a okořenili. Do třetí spodní části nalijeme vodu. Mísu vložíme do mikrovlnné trouby, poté můžeme hned podávat.*



## Buřtguláš

- klobása dle chuti
- 4 větší brambory
- 5 stroužků česneku
- 1 velká cibule
- majoránka
- drcený kmín
- sůl, pepř
- sladká paprika
- 2 lžíce hladké mouky

V hrnci osmahneme nakrájenou cibulku. Přidáme brambory nakrájené na kostičky a mícháme. Přidáme sladkou papriku, majoránku, drcený kmín, pepř, sůl a zalijeme vodou. Až budou brambory poloměkché, rozmícháme si v hrnečku vodu s hladkou moukou. Směs přidáme do guláše a mícháme. Přidáme klobásu, a vylisované stroužky česneku. Ještě chvíli povaříme a podáváme s chlebem.





## Hovězí guláš

- 1 velká cibule
- 500g hovězí kližky
- sladká paprika
- sůl, pepř
- nové koření
- chilli koření
- 2 lžíce hladké mouky
- sádlo

Nakrájenou cibuli osmažíme na sádle dozlatova. Přidáme nakrájené maso na kostičky. Maso necháme zatáhnout, zasypeme sladkou paprikou, osolíme, opepříme a okořeníme, poté zalijeme vodou. Maso necháme dusit, dokud nezměkne. Mouku rozmícháme v hrnečku s vodou a přidáme k masu. Mícháme po dobu 30 minut. Podáváme s knedlíkem nebo s chlebem.



## Knedlík z mikrovlnné trouby

- 2 hrnky mléka
- 2 hrnky hrubé mouky
- 2 vejce
- 2 rohlíky
- sůl
- máslo

Do mísy přisypeme mouku, rohlíky nakrájené na kostičky a zalijeme mlékem. Vejce si rozdělíme na žloutky a bílky. Z bílků ušleháme sníh, který opatrně přimícháme k těstu. Ochutíme solí. Hrnky vymažeme máslem a naplníme ze  $\frac{3}{4}$ . Knedlík vaříme 10 minut v mikrovlnné troubě.



## Hermelínová pomazánka

- 1 hermelín
- 1 vařené vejce
- 100g šunkového salámu
- půlka menší cibule
- 2 lžičky plnotučné hořčice
- ¼ lžičky kari
- 50g majonézy
- 50g bílého jogurtu
- sůl, pepř

Hermelín, vejce, šunku a cibuli nakrájíme najemno (nastrouháme). Přidáme jogurt, majonézu, hořčici a koření. Vše dobře promícháme a podáváme na vece, chlebu či rohlíku.



## Česnekovo-sýrová pomazánka

- 2 lžíce másla/margarínu
- 5 stroužků česneku
- 2 lžíce pomazánkového másla
- 250g eidamu
- 1 trojúhelníček taveného sýra
- sůl
- 2 lžíce majonézy

Máslo, pomazánkové máslo, tavený sýr a majonézu smícháme. Poté přidáme slisovaný česnek, jemně nastrouhaný eidam a sůl. Vše dobře promícháme a podáváme s pečivem.



## Česneková pomazánka

- 3-4 stroužky česneku
- majonéza
- 3 ks taveného sýra
- sůl, pepř
- jablíčko/hr. víno/mandarinka na ozdobení

Smícháme tavený sýr a majonézu, aby vznikla směs bez hrudek. Poté přidáme vylisovaný česnek, pepř, sůl a zamícháme. Ozdobíme libovolným ovocem. Můžeme také zvolit klobásu s okurkou.





## Maso se zeleninou

- kuřecí maso
- pár lžic medu
- cibule
- červené víno
- zelenina (rajčata, kukuřice, paprika,...)
- muškátový oříšek
- sůl, pepř

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky a obalíme v medu s nakrájenou cibulí. Poté maso orestujeme na pánvi a podusíme červeným vínem. Po chvíli přidáme nakrájenou zeleninu a posypeme muškátovým oříškem. Vše promícháme a podáváme s bramboráčky.



## Mini bramboráčky

- 800g brambor
- 5 stroužků česneku
- 2 vejce
- 2 lžičky majoránky
- sůl
- olej

Brambory oloupeme a nastrouháme. Přidáme vejce, protisovaný česnek, majoránku a sůl. Těsto promícháme a uděláme z něj menší bramboráčky, které smažíme na pánvi dozlatova.





## Bramborový salát na chlebičky

- 300g brambor
- 50g cibule
- 1 lžička cukru
- 100g nakládaných okurek
- 60g mrkve
- 1 lžička hořčice
- 200g majonézy
- sůl, pepř
- 3 vařené vejce

Brambory si uvaříme ve slupce. Poté je nastrouháme na hrubém struhadle s vejci. Okurky, cibuli a mrkev na jemném struhadle. Přidáme majonézu, cukr, hořčici, sůl a pepř. Vše dobře promícháme. Hotový salát nanášíme na veku. Zdobíme dle libosti.



## Řízky

- Kuřecí prsa
- hladká mouka
- vejce
- strouhanka
- sůl, pepř
- olej

Řízky naklepeme, osolíme a opepříme. Obalíme v mouce, vajíčku a strouhance. Usmažíme na rozpálené pánvi z obou stran. Podáváme s brambory nebo salátem.



# Holky v AKCI!

