

RECEPTY

Nátierka zeleninová (letná)

maslo 0,10 kg, vajcia 1 ks, soľ, paprika 0,10 kg, rajčiny 0,10 kg, cibuľa 0,05 kg

Do vymiešaného masla pridáme na tvrdo uvarené postrúhané vajcia a na jemno pokrájanú cibuľu, papriku a rajčiny. Podľa chuti osolíme a dobre vymiešame.

Nátierka šunková so zeleninou

maslo 0,10 kg, šunka 0,05 kg, soľ, mlieko, syr tavený 0,05 kg, cibuľa 0,05 kg, horčica, mrkva 0,05 kg, zeler 0,05 kg

Maslo vymiešame so syrom a mliekom, pridáme pomletú šunku, postrúhanú zeleninu (mrkva, zeler) a cibuľu. Dochutíme horčicou a soľou. Všetko spolu vyšľaháme.

Nátierka liptovská

maslo 0,05, tvaroh 0,15 kg, paprika mletá, soľ, cibuľa 0,05 kg, mlieko

Maslo vymiešame, pridáme tvaroh (najlepšiu skúsenosť máme s tvarohom SABI v črievku), na jemno pokrájanú cibuľu, červenú papriku, mlieko a dobre vyšľaháme do peny.

Nátierka fazuľová, šošovicová

0,10 kg masla, 0,05 kg fazule alebo šošovice, 0,05 kg cibule, cesnak, horčica, soľ podľa potreby.

Fazuľu namočíme aspoň na 4 hodiny. Šošovicu nemusíme namáčať. Uvaríme a prepasírujeme. Maslo vymiešame, pridáme na jemno pokrájanú cibuľu, cesnak, horčicu, osolíme a spolu s prepasírovanou strukovinou vyšľaháme.

Nátierka karfiolová

maslo 0,15 kg, karfiol 0,10 kg, soľ, cibuľa 0,05kg

Očistený karfiol uvaríme v slanej vode. Maslo vymiešame, pridáme uvarený karfiol posekaný na drobno, zároveň pridáme na drobno nakrájanú cibuľu soľ a dobre vyšľaháme.

Nátierka špenátová

maslo 0,10 kg, špenát mraz. 0,10 kg, cibuľa 0,05, cesnak, vajcia 1ks, soľ, olej

Špenát podusíme na cibuli a oleji, pridáme cesnak, maslo vymiešame, pridáme udusený a vychladnutý špenát, postrúhané vajíčko. Dochutíme soľou a cesnakom, vyšľaháme do peny.

Nátierka z avokáda

1 dobre zrelé avokádo, syr tavený 0,10 kg, soľ, cesnák

Avokádo ošúpeme, vyberieme kôstku a rozmixujeme spolu so syrom a cesnakom. Dochutíme soľou.

Šalát jablkový s pomarančom

jablká 0,50 kg, pomaranče 0,30 kg, citróny 0,10 kg, cukor, voda

Umyté, očistené jablká postrúhame alebo pokrájame, pomaranče olúpeme a pokrájame na malé kocky. Pridáme nálev z vody, cukru a citrónovej šťavy.

Šalát zemiakový so zeleninou

zemiaky 1 kg, cibuľa 0,10 kg, uhorky steril. 0,10 kg, zelenina kor. 0,30 kg, hrášok st. 0,30 kg, soľ, cukor, ocot, olej, vývar zeleninový, jablká 0,15 kg, horčica

Umyté, v šupke uvarené zemiaky očistíme, necháme vychladnúť a pokrájame na malé kocky. Cibuľu, uhorky, jablká zvlášť uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a pridáme spolu so sterilizovaným hráškom (bez nálevu) do zemiakov. Osolíme, okoreníme, zalejeme sladkokyslým vývarom zo zeleniny, pridáme olej a premiešame. Dochutíme horčicou.

Šalát z hlávkovej kapusty s jogurtom

kapusta hl. 0,5 kg, vajcia 1 ks, hrášok steril. 0,10 kg, kapia 0,10 kg, cibuľa 0,10 kg, syr tvrdý 0,10 kg, soľ, jogurt biely 0,25 kg, ocot

Očistenú kapustu nakrájame na rezance, pridáme nakrájanú cibuľu, papriku, na tvrdo uvarené vajcia a hrášok. Nakoniec postrúhame tvrdý syr a všetko zľahka premiešame s jogurtom, dochutíme soľou a octom.

Koláčiky z ovsených vločiek

250 gr. ovsené vločky, 500gr. hladkej múky, 300 gr. Hera, 125 gr. práškový cukor, 3 vajička, 1 prášok do pečiva.

Ovsené vločky zomelieme a mierne opražíme, pridáme preosiatu múku, zmiešanú s práškom do pečiva, cukor, vajcia, tuk a vypracujeme cesto. Cesto natenko rozvalkáme, vykrajujeme kolieska alebo iné tvary a upečieme do ružova. Vychladnuté kolieska spájame ríbezľovým džemom posypeme cukrom.

Lístkové šatôčky

lístkové cesto, jablka, škorica alebo škoricový cukor, práškový cukor, vajičko

Lístkové cesto rozvalkáme, pokrájame na štvorce a plníme jablkami. Môžeme jablka postrúhať zmiešať so škoricou a robiť šatôčky, alebo nakrájať na kúsky obaliť v škoricovom cukre a robiť batôžky. Pred pečením potierame rozšľahaným vajíčkom.

Plavnická roláda

hovädzie plece b. k. 0,30 kg, bravčové pliecko 0,30 kg (alebo 0,5 kg mletého mäsa), sendvič 0,10 kg, cesnak, cibuľa 0,05 kg, olej 0,05 kg, hrášok st. b. n. 0,10 kg, mrkva 0,10 kg, kapia ster. b. n. 0,05 kg, vajcia 2 ks, múka hladká 0,05 kg, strúhanka, soľ

Umyté mäso pomelieme so sendvičom namočeným v mlieku, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, rozotrený cesnak, soľ, 1/3 vajec, hladkú múku a dobre premiešame. Dosku posypeme strúhankou, na ktorej rozvalkáme obdĺžnik mäsa, naplníme plnkou a tvarujeme roládu. Hotovú roládu potrieme olejom a uložíme na pomastený plech. Pomaly pečieme a počas pečenia polievame vlastnou šťavou prípadne podlievame horúcou vodou.

Plnka: Uvarenú, vychladnutú mrkvu pokrájame na úhladné malé kocky, vložíme na rozpálený tuk, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, nadrobno pokrájanú sterilizovanú kapiu, osolíme, zalejeme rozšľahanými vajcami. Pripravíme zeleninovú praženicu, ktorú necháme vychladnúť.

Hydinová pečienka pražská

kuracie alebo morčacie prsia 0,60 kg, saláma šunk. 0,05 kg, maslo, olej 0,05 kg, vajcia 2 ks, múka hladká, cibuľa 0,10 kg, hrášok st. b. n. 0,05 kg, soľ, mletá paprika

Hydinové mäso umyjeme vcelku, osušíme a ostrým nožom urobíme v strede otvor. Naplníme plnkou, zašijeme, opečieme na časti oleja, podlejeme vodou, osolíme a dusíme v rúre. Pred upečením mäso odkryjeme a dopečieme do červena. Mäkké mäso vyberieme, odstránime niť a pokrájame na porcie. Šťavu necháme vydusiť až na tuk, pridáme múku opraženú nasucho, rozriedime vodou, povaríme a nalejeme na mäso.

Kelové karbonátky

kel 0,80 kg, vajcia 1 ks., žemľa 0,05 kg, strúhanka 0,15 kg, múka hladká 0,05 kg, cibuľa 0,05 kg, cesnak, olej, mlieko, soľ

Očistený, umytý kel prekrojíme, uvaríme v slanej vode a scedíme. Potom ho pomelieme spolu s cibuľou, v mlieku namočenou žemľou. Pridáme polovicu vajec, so soľou rozotrený cesnak, múku a časť strúhanky na zahustenie. Premiešame a robíme karbonátky, ktoré obaľujeme v strúhanke. Ukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre do ružova po oboch stranách.