Domáca cesnaková polievka

**Suroviny:**

cesnak

tvrdý syr

zemiaky

cibuľa

ml. č. paprika

rasca celá

petržlenová vňať

voda z varených zemiakov

olivový olej

soľ- korenie

na krutóny kúsok chleba

**Postup:**

1.nakrájam cibuľu nadrobno

2.v hrnci si rozohrejem olivový olej

3.pridám cibuľu, osolím a pomaly opekám kým nie je mäkka a sladká

4.pridám celu rascu a mletú červenú papriku

5.zalejem vývarom zo zemiakov a nechám variť

6.nakrájam si očistený a umytý zemiak a prihodím do polievky

7.pridám očistený a nastrúhaný cesnak

8.osolím, okorením a varím kým nie sú zemiaky mäkké

9.pripravím si aj krutóny

10.nakrájam si chlieb na menšie kocky a opečiem na troche olivového oleja

11.podávam s nastrúhaným syrom, opečenými kockami chleba a petržlenovou vňaťou



Puding zo zvyškov ryže

**Suroviny:**

Kakao

Hnedý cukor

230ml mlieka

3vajcia

Vanilkový cukor

Ryža

Brusnice

**Postup:**

1.Zmiešajte ¼ šálky kakaového prášku s ½ šálky hnedého cukru a štipkou soli.

2.Prilejte 80 ml mlieka a miešajte, pokiaľ nezmiznú hrudky.

3. 3 vajcia vyšľahajte s ½ balíčkom vanilkového cukru a so 150 ml mlieka.

4.Pridajte ryžu a brusnice.

5.Nalejte do zapekacích misiek, alebo do pekáča a pečte 35 až 45 minút.

6.V strede by sa mal puding mierne hýbať pri potrasení.

7.Vtedy je hotový. Podávajte ho teplý.



Recyklované buchtičky

**Suroviny:**

Tvrdý chlieb

Hladká múka

Soľ

Droždie

Teplá, skoro horúca voda

Morská soľ

**Postup:**

1. Pokrájame chleba a dáme ho do teplej skorej horúcej vody aby sa rozmočil.
2. Zatiaľ pripravíme kvások, asi ½ kocky
3. Chleba vyžmýkame a pridávame hladkú múku, aby vzniklo cestíčko do ktorého neskôr pridáme aj kvások.
4. Cesto necháme vykysnúť jednu hodinu.
5. Vymodelujeme podlhovasté buchtičky
6. Dáme ich piecť do predhriatej rúry na 175stupňov na hodinu



Banánové lievance

**Suroviny:**

4ks Banánu

100ml mlieka

100g hladkej múky

2 vajcia

Jeden kypriaci prášok do pečiva

Olej

Sirup

Ovocie

Čokoládová poleva

Postup:

1. Banány olúpte a rozmixujte s mliekom či mliečnou formulou a vajíčkami.
2. Prisypte múku s kypriacim práškom a vypracujte hustejšie cesto. Ak treba, pridajte ešte múku alebo mlieko.
3. Panvicu na lievance potrite olejom, nechajte rozohriať a postupne upečte malé placky z oboch strán do zlatista.
4. Dozdobte lievance džemom alebo polejte javorovým sirupom či čokoládovou polevou. Nazmar nevyjde ani zmrzlina, šľahačka a ovocie.



Trhané pečené mäso v bbq omáčke

**Suroviny:**

250 g obratého natrhaného pečeného mäsa (kura, rebrá, bravčový bok, alebo čokoľvek vám doma zostane)  
1 cibuľu

1 strúčik cesnaku

200 g krájaných paradajok z konzervy alebo neochuteného základu  
2lyžice tmavého cukru

1 lyžica worchestrovej omáčky  
1 lyžica jablčného octu

**Postup:**

1. Cibuľu a cesnak nakrájané nadrobno restujeme na oleji, pokiaľ nie je cibuľa sklovitá.
2. Pridáme paradajky a na ne cukor, worchestrovú omáčku a jablčný ocot.
3. Varíme na miernom plameni do zhustnutia zhruba pol hodiny. Omáčku necháme vychladnúť a rozmixujeme do hladka.
4. V omáčke potom dorobíme mäso. Natrháme ho na kúsky a obalíme v omáčke. Môžete ich spoločne krátko povariť alebo pokojne podávať aj na studeno.
5. Výsledok rada podávam s opečenou bagetou a šalátom. Mäso tiež môžete dať do sendviča a zobrať si ho na obed so sebou do práce.



**Falošné rezne**

**Suroviny:**

**Chlieb, mlieko, zemiaky**

**Šunku a vajce**

**Soľ , korenie**

**Feferónku**

**Syr**

**Petržlenovú vňať**

**Cesnak a paprikovú pastu**

**Postup:**

**1. Chlieb nakrájame na kocky, vložíme do hlbokej misy a zalejeme mliekom.**

**2. Necháme chvíľu odpočívať. Keď chlieb zmäkne, vyberieme ho z mlieka a jemne vytlačíme prebytočnú tekutinu.**

**3. Pridáme strúhaný zemiak, nadrobno nakrájanú šunku, vajce, soľ, korenie, najemno nesekanú feferónku, syr, petržlenovú vňať, prelisovaný cesnak, paprikovú pastu a dobre premiešame.**

**4. Z hmoty formujeme okrúhle placky, ktoré vyprážame na rastlinnom oleji dozlatista.**



# Cviklové rizoto

**Postup:**

**2 hrnčeky ryže na rizoto  
4 stredne veľké cvikle  
1,2-1,5 l domáceho vývaru  
2 stredné červené cibule  
1 hrnček bieleho vína  
2 väčšie vetvičky rozmarínu  
soľ, korenie  
2PL masla  
2pl olivového oleja  
parmezán**

**Postup:**

**1. Cibuľu si pokrájame najemno a osmažíme na olivovom oleji. Keď cibuľka zmäkne a začne chytať farbu pridáme cvikle pokrájané na menšie kúsky**

**2. Po chvíľke pridáme ryžu. Tú pražíme s cibuľkou a cviklou kým nie je priehľadná. Potom pridáme pohár vína a varíme kým sa víno nevyparí.**

**3. Pridáme aj najemno nasekaný rozmarín. V tomto momente prilievame horúci vývar po 2-1 naberačkách a sem tam premiešame a vždy, keď sa vývar vyvarí, pridáme ďalšiu naberačku až kým ryža nie je uvarená**

**4. ·Do rizota ešte pridáme dve polievkové lyžice masla, aby bolo jemnejšie a chutnejšie. Rizoto necháme pár minúť stáť, aby sa všetky chute prepojili.** 

Lečo

**Suroviny:**

**200g zelenej papriky**

**500g rajčín**

**400g cibule**

**120ml oleja**

**4ks vajec**

**Soľ**

**Klobása alebo párky.**

**Postup:**

1. **Na olej speníme cibuľu pokrájanú nadrobno.**
2. **Pridáme ošúpané a pokrájané rajčiaky.**
3. **Pridáme očistenú zelenú papriku pokrájanú na pásiky.**
4. **Osolíme a prikryté dodusíme vo vlastnej šťave.**
5. **Pridáme klobásu alebo párky nakrájané na drobno a vajcia rozšľaháme, za stáleho miešania prilejeme do zeleniny, prikryjeme a na miernom ohni dusíme, až kým vajcia nestuhnú.** 

Zapekance

**Suroviny:**

Staré rožky

Ľubovolné suroviny (maslo, toastový syr, šunka alebo saláma)

**Postup:**

1. Rozrežeme si rožok na polku a natrieme ho maslom.
2. Následne naň naukladáme toastový syr a šunku. Spojíme polovice dokopy a dáme zapiecť do sendvičovača.
3. Čas zapekania záleží od toho ako moc zapečené ich chceme mať.
4. Podávame s paprikou alebo paradajkou.



### Cestoviny s pestom z medvedieho cesnaku a lieskovcov

**Suroviny:**

cca 70 g medvedieho cesnaku

cca 50 g lieskových orechov (pre lepšiu chuť sa môžu na sucho opražiť na panvici)

2 PL parmezánu, nastrúhaného

8 PL olivového oleja

¼ ČL soli

2 PL citrónovej šťavy

Špagety

**Postup:**

1. V mixéri rozmixujte orechy, potom pridajte medvedí cesnak a spracujte na hrubú pastu. Pridajte nastrúhaný parmezán, olivový olej soľ a citrónovú šťavu a ešte premixujte.
2. Podľa potreby pridajte olivový olej, prípadne dochuťte ešte soľou a citrónovou šťavou.
3. Pesto podávajte na uvarené a scedené špagety



# Ryžový šalát s tuniakom a zeleninou

**Suroviny:**

1 šálka ryže

Olej, soľ voda

2 konzervy tuniaka v olivovom oleji

Šalátové uhorky, cherry paradajky, mladá cibuľa

Citrónová šťava

**Postup:**

1. Ryžu uvaríme podľa návodu. Na jeden diel ryže potrebujeme 3 diely vody. Varíme asi 30 minút v neosolenej vode. Osolíme po uvarení.
2. Do vychladnutej ryže pridáme ostatné suroviny a zľahka premiešame a môžeme servírovať

Chlieb vo vajci

**Suroviny:**

Starší chlieb

Vajcia

Olej

**Postup:**

1. Pripravíme si suroviny. Na 2 plátky chleba pripadá 1 vajce. Plátky si prekrojíme na polovicu.
2. Chlieb obalíme v rozšľahanom vajíčku z oboch strán. Vajíčko si môžeme dosoliť, alebo ochutiť korením.
3. Opekáme na rozpálenom oleji na panvici z oboch strán doružova.
4. Hotové podávame. Môžeme ochutiť kečupom, či horčicou. Pridať plátok syra, salámy alebo šunky.



Fašírky

**Suroviny:**

Mleté mäso

Pečivo, vajce cesnak, cibuľa

Horčica, čierne korenie mletá rasca, sušená majoránka, sol

Olej, strúhanka

**Postup:**

1. Do misky dáme mleté mäso, na jemno nasekanú cibuľu, rozotretý cesnak a vajíčka. Pridáme dva staré rožky namočené a vyžmýkané. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a majoránkou. Zamiešame a podľa potreby zahustíme fašírky malým množstvom strúhanky. Veľkou lyžicou odkrajujeme guľky, ktoré obalíme v strúhanke.
2. V dlani fašírky vyformujeme a pripravíme na vyprážanie. Na panvici ohrejeme olej, alebo bravčovú masť a pomaly na strednom plameni z oboch strán fašírky vysmažíme. Necháme ich odkvapkať od prebytočného tuku. 

### Šúľance zo zvyšku varených zemiakov

**Suroviny:**

Varené zemiaky

Polohrubá múka

Štipka soli

**Postup:**

1. Zemiaky odvážte. Podľa ich váhy zistíte, koľko múky budete na prípravu šúľancov potrebovať (rátajte s cca 20 g múky na 50 g zemiakov)
2. Ak si chcete dopriať šúľance s makom či orechmi, pomeľte ich práve teraz. Zvyšok už ide veľmi rýchlo. Do väčšieho hrnca dajte zohrievať vodu. V momente, keď budete šúľance dokončovať, už musí vrieť.
3. Zemiaky pomeľte na mäsovom mlynčeku. Rozprestrite ich na dosku, pridajte potrebné množstvo múky a štipku soli a vypracujte cesto. Cesto rozdeľte na niekoľko častí. Z každej časti cesta rukou vyvaľkajte valček s priemerom cca 2 cm. Nožom ho nakrájajte na cca 1 cm hrubé valčeky. Každý valček ešte jemne pošúľajte rukou aby sa zaoblili jeho rezné strany.
4. Šúľance vhadzujte do vriacej osolenej vody a varte, kým nevyplávajú na povrch.
5. Servírujte posypané orechmi, tvarohom alebo makom, osladené cukrom alebo tradične medom a preliate roztopeným maslom.



**Špenátové rizoto**

**Suroviny:**

3 strúčiky cesnak

100 ml smotana na varenie

1 ks vajce

50 g maslo,

200 ml suché biele víno,

300 g ryža

1 ks cibuľa

čerstvý baby špenát

čierne korenie

soľ

kvalitný olivový olej

domáci vývar

**Postup:**

1. **Cibuľku speňte s cesnakom, pridajte ryžu, zalejte 1 dl vína.**
2. **Špenát sparte vriacim vývarom a pridávajte k ryži, opäť len do výšky ryže.**
3. **Namiesto poslednej dávky vývaru použite osolenú, okorenenú smotanu na varenie, v ktorej ste rozmiešali vajíčko.**
4. **Pridaním masla a parmezánu bude rizoto krémové.**



**Rizoto**

**Suroviny:**

**vopred uvarené kuracia prsia**

**ryža**

**zmes zeleniny na rizoto**

**koreniny**

**vývar**

**Postup:**

1. Do stredne veľkého hrnca na olivovom oleji grilujeme na jemno nasekaný cesnak a polku cibule.
2. Pridáme ryžu a chvíľu grilujeme.
3. Vo vývare, v množstve jeden diel ryže dva diely vývaru necháme uvariť ryžu, keď je ryža hotová pridáme kuracie mäso a dôkladne premiešame.
4. Zeleninu buď pridávame čerstvú, alebo už vopred udusenú Rizoto osolíme a okoreníme podľa chuti, podávame s kyslými uhorkami.



**Burger z kuracích pŕs**

**Suroviny:**

polovička pŕs z pečeného kuraťa

baklažán

žemle

papriková nátierka/pasta z olív

cibuľa

paradajky

majonéza

**Postup:**

1. Baklažán opražíme na rozohriatom oleji.
2. Po opražení ho položíme na papierový obrúsok ktorý vsiakne prebytočný olej.
3. Keď je baklažán hotový, olej vylejeme a na sucho opečieme hamburgerové žemle ktoré sme si rozrezali na polovičky.
4. Opečené ich potrieme pastou z olív alebo paprikovou nátierkou.
5. Na pripravené žemle postupne ukladáme suroviny ktoré chceme aby burger obsahoval



### NETRADIČNÉ GAZPACHO

**Suroviny:**

750 kg rajčín

100 g zelenej papriky

100 g zelenej melónovej dužiny

1-2 strúčiky cesnaku

50 ml olivového oleja

25 ml bieleho vínneho octu

50 g bieleho chleba na zahustenie + 200 g chleba na krutóny

100 ml vody

1 ČL soli

čierne korenie

**Postup:**

1. Všetky suroviny vložte do výkonného stolného mixéra a rozmixujte na hladký krém. Podľa potreby ešte dochuťte soľou, korením, prípadne vínnym octom. Ak je polievka príliš hustá, zrieďte ju vodou; naopak, ak treba, zahustiť ju môžete chlebom. Podľa potreby ešte dochuťte soľou a vínnym octom.
2. Polievku nechajte pred podávaním vychladiť aspoň na dve hodiny. Vychladenú naservírujte na taniere.



**Sandwich z pečeného mäsa**

**Suroviny:**

**akékoľvek mäso**

**akákoľvek zelenina**

**pasta z olív**

**hummus**

toastový chlieb

majonéza/horčica

**Postup:**

1. Obe polovičky chleba si potrieme, jednu  olivovou pastou a druhú hummusom.
2. Mäso ohrejeme. Potom už len ukladáme zeleninu ktorú sme našli v chladničke.
3. Nakoniec môžeme pridať bylinky, majonézu, dresing, horčicu, čokoľvek čo máme doma a čo nám chutí.

 

Rozmarínové hrianky s cesnakom

**Postup:**  
starší obschnutý chleba

vetvičky čerstvého rozmarínu

cesnak

kvalitnú vločkovú soľ

(prepustené) maslo

Postup:

1. Z rozmarínových vetvičiek odstrihneme asi dva centimetre pri špičke (tie si odložíme na zdobenie) a zo zvyšku natrháme ihličky.
2. Strúčiky cesnaku očistíme, dva necháme vcelku a dva pozdĺžne rozrežeme a odstránime z nich stred. Potom sa pustíme do smaženia.
3. V panvici rozpustíme dve lyžice prepusteného masla.
4. Do rozpusteného masla dáme rozkrojené strúčiky cesnaku a ihličky rozmarínu.
5. Keď to na panvici začne voňať, pridáme chlieb a osmažíme hrianky dozlata.
6. Osmažené hrianky necháme okvapkať na papierovej servítke. Hrianky potom potrieme strúčikom cesnaku a na tanieri dozdobíme končekmi vetvičiek rozmarínu.

