

ZELENINOVÁ KUCHARKA 2. TŘÍDY

Připravili jsme pro vás minikuchařku z nejoblíbenějších zeleninových jídel 2. třídy ZŠ Křtiny.
Dobrou chuť!

PŘEDKRMY

OKUREK V ŠUNCE (David)

okurek
šunka
paprika
sýr



Oloupaný okurek obalíme v šunce. Roládu dáme na talíř, kolem dáme nakrájenou papriku a posypeme nastrouhaným sýrem.

BUDAPEŠŤSKÁ POMAZÁNKA (Kája)

1 lžíce másla
2 lžičky mleté papriky
2 lžíce nakládané kapie nakrájené na proužky
1 malá cibule
sůl
250 g tvarohu



Tvaroh utřeme s máslem. Vmícháme mletou papriku, kapie, jemně nakrájenou cibuli a osolíme. Pomazánku podáváme s čerstvým pečivem.

POLÉVKY

RAJSKÁ POLÉVKA (Nikča)

rajčatový protlak
1 cibule
sůl, cukr, celá skořice
hladká mouka
drobné těstoviny
pažitka



Do hrnce dáme rajčatový protlak, zlehka ho opražíme a poté zalijeme vodou. Do polévky vložíme oloupanou cibuli, trochu soli, cukru a skořice. Jakmile polévka vře, zahustíme ji moukou rozmíchanou ve vodě. Nakonec dáme do hrnce těstoviny předem uvažené podle návodu a nakrájenou pažitku.

ZELENINOVÁ POLÉVKA (Adam)

libovolná zelenina (kořenová i jiná)
cibule
máslo
sůl, celý pepř
libeček



Zeleninu očistíme, opláchneme a nakrájíme. V hrnci roztavíme máslo a dáme na něj restovat cibuli a mrkev. Poté přidáme ostatní zeleninu (česnek necháme na závěr) a zalijeme 1,5 l vody. Osolíme, přidáme kuličky pepře a libeček. Zakryté pokličkou vaříme slabým varem 20 minut.

DÝŇOVÁ POLÉVKA (Seba a asistentka Eva)

1 dýně hokkaido
1 cibule
máslo nebo olej
(2 mrkve)
(1 hrst červené čočky)
(vývar)
špetka soli



V hrnci osmažíme na másle nebo oleji nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na kostky nakrájenou dýni a případně na kostky nakrájené mrkve a hrst červené čočky. Zalijeme vodou nebo vývarem, osolíme a vaříme 10-15 minut. Nakonec ručním mixérem rozmixujeme. Na talíři můžeme posypat opraženými slunečnicovými či dýňovými semínky, nebo osmaženými kostičkami chleba či rohlíků.

ČESNEČKA (Terka)

česnek
cibule
tuk na smažení
uzené maso
vývar
brambory
majoránka, pepř, sůl



Osmažíme pokrájenou cibuli, přidáme uzené maso pokrájené na kostičky a vše ještě krátce osmahneme. Zalijeme vývarem a přidáme prolisovaný česnek. Do vroucího vývaru přidáme brambory pokrájené na kostičky. Dochutíme majoránkou, pepřem a solí.

NUDLOVÁ POLÉVKA (Karča)

kuřecí směs na polévku
1 mrkev
¼ celeru
nudle
pažitka
sůl, celý pepř, nové koření



Maso a zeleninu dáme do hrnce, přidáme sůl, pepř a nové koření, zalijeme vodou a dáme vařit. Nakonec přidáme nudle, pažitku a nakrájenou uvařenou mrkev.

HLAVNÍ JÍDLA

VEGE BURGER (Rézi)

hamburgerové bulky
červená paprika
½ cukety
hrnek rukoly
olivový olej
2 lžíce ricotty
8 sušených rajčat v oleji
sůl



Papriku a cuketu nakrájíme na tenké plátky a dozlatova opečeme na teflonové pánvi. Bulky rozkrojíme a strany řezu také opečeme. Spodní polovinu bulek potřeme ricottou, poklademe osmaženou zeleninou, rukolou a rajčaty, osolíme, zakápneme olivovým olejem a přiklopíme vrchní polovinou bulky. Burger zajistíme párátkem.

SMAŽENÝ KVĚTÁK (Marek a Tonda)

květák
hladká mouka
vejce
strouhanka
sůl
olej



Květák omyjeme, rozebereme na růžičky a povaříme v osolené vodě do poloměkka. Scedíme, necháme okapat a poté obalíme v mouce, vajíčku a strouhance. Osmažíme v rozpáleném oleji. Podáváme s vařenými bramborami.

PASTA CON BROCCOLI (Andělka)

brokolice
krátké těstoviny
olivový olej
česnek
sůl
parmazán



Z brokolice vykrojíme tvrdý košťál a rozkrojíme ji napůl. Povaříme ji v osolené vodě, pak k ní přidáme těstoviny a vaříme tak dlouho, až jsou těstoviny měkké. Vše slijeme přes síto. V pánvi rozpálíme větší množství olivového oleje, přidáme pár stroužků česneku, a když zezlátnou, vytáhneme je. Přidáme brokolici s těstovinami, promícháme a dáme na talíř. Posypeme strouhaným parmazánem.

ZELENINOVÉ RIZOTO (Táďa)

200 g rýže
100 g mrkve
2 lžíce hrášku
20 g másla
sůl
petrželka
40 g sýra na strouhání



Mrkev pokrájíme na kostičky, podlijeme vodou a vaříme do měkka. Přidáme hrášek, kousek másla a prohřejeme. Rýži uvaříme zvlášť, vmícháme zeleninu a sekanou petrželku a rizoto podle chuti dosolíme a opepříme. Sběračkou namočenou do horké vody tvoříme bochánky. Vše posypeme strouhaným sýrem.

CUKEŤÁKY (asistentka Eva)

1 velká cuketa
sůl
200 g tvrdého sýra
2 vejce
hladká mouka
jemné ovesné vločky (nebo namleté)
majoránka, mletý kmín, trocha kari, dle chuti stroužek česneku
řepkový olej



Na hrubém struhadle nastrouháme cuketu, posolíme a po chvíli slijeme přebytečnou vodu. Přidáme nastrouhaný sýr, 2 vejce, hladkou mouku a ovesné vločky, majoránku, mletý kmín, trochu kari a dle chuti česnek. Na řepkovém oleji usmažíme placky.

SALÁTY

MRKVOVÝ SALÁT (Lucka a Jasmi)

mrkev
jablko
(ananas)
citronová šťáva
cukr



Nastrouháme mrkev a jablko. Promícháme, zakápneme citronovou šťávou, případně dosladíme. Můžeme přidat nadrobno nakrájený ananas.

ZELENINOVÝ SALÁT I. (Matěj)

2 papriky
2 okurky
4 rajčata
1 cibule
sůl, pepř, ocet, cukr



Zeleninu nakrájíme na kostičky, přidáme ocet a cukr. Vše zamícháme a nakonec osolíme a opepříme.

ZELENINOVÝ SALÁT II. (Teri)

1 okurek
6 cherry rajčat
4 ředkvičky
1 ledový salát
strouhaný sýr
olej, ocet, sůl, pepř, cukr



Zeleninu nakrájíme, ochutíme kořením a posypeme strouhaným sýrem.

PEČENÉ PAPRIKY (úča Iva)

papriky kapie
olivový olej
vinný ocet
sůl
česnek



Pečení:

Papriky ze všech stran nasucho opečeme na litinovém kolečku nebo ogrilujeme, až je paprika spálená úplně dočerna. Potom je dáme do nějaké nádoby a zakryjeme (nebo do igelitky) a necháme zapařit, dokud papriky nevychladnou. Pak je oloupeme, opláchneme a můžeme servírovat. Pokud papriky chceme zmrazit, je lepší po oloupání odstranit taky stopku a jadýrka.

Servírování:

Papriky naskládáme na hluboký talíř (2 kusy na osobu) a zalijeme směsí olivového oleje, vinného octa, soli a utřeného česneku. (Na osm paprik je té směsi potřeba tak asi čtvrt až půl deci.)