

RECEPTY ZE DNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ – 24. BŘEZNA 2018

ODLEHČENÝ MRKVOVÝ DORTÍK ZE ŠPALDOVÉ MOUKY

350 – 400 g nastrouhané mrkve, 3 vejce, 250 g špaldové hladké mouky

150 ml oleje, 125 g třtinového cukru, lžička skořice,

lžička kardamonu (nemusí být), ½ lžičky jedlé sody,

2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli

Přehřejeme si troubu na 180 st.. Nastrouháme mrkev. Bílky se špetkou solí vyšleháme, přidáme třtinový cukr – opět vyšleháme. Pak přidáme žloutky, olej, skořici, kardamom a mrkev. Nakonec vmícháme špaldovou mouku s práškem do pečiva a sodou. Promícháme a vlijeme do dortové formy. Pečete 30 – 40 minut. Korpus nechte vychladnout

Na krém: 1 vaničku tvarohu (250 g), 200 zakysanou smetanu, 200 smetanu na šlehání, ztužovač šlehačky, cukr dle chuti - ořechy na posypání (možné i posypat nastrouhanou mrkví)

Tvaroh smícháme se zakysanou smetanou a pak lehce vmícháme ušlehanou šlehačku. Osladíme dle chuti. Navrstvíme na vychladlý korpus a posypeme oříšky. Necháme ztuhnout.

Další varianta na krém: 250 g Mascarpone, 200 ml smetany ke šlehání, mletý cukr.



BEZLEPKOVÝ CIZRNOVÝ KOLÁČ

1 konzerva cizrny, 150 ml pomerančového džusu, 4 vejce,

120 g třtinového cukru. 70 g kaka, vanilková esence,

2PL prášku do pečiva, 1 banán

Opláchnutou cizrnu rozmixujeme se 150 ml pomerančového džusu.

Vejce vyšleháme s cukrem a smícháme s cizrnovou směsí, přidáme kakao, vanilkovou esenci, prášek do pečiva a dobře promícháme. Na závěr přidáme rozmixovaný banán a ještě jednou promícháme. Takto připravené těsto vylijeme do kulaté formy a pečeme při teplotě 170 st. C po dobu 50ti minut. (Můžete udělat muffiny, když chcete na plech – dvojitou dávku).

My jsme navíc polili čokoládou a posypali oříšky.



PEČENÁ ČERVENÁ ŘEPA

1 kg červené řepy, 5 stroužků česneku,, 2 lžíce olivového oleje,
2 lžíce octa Balsamico, 1 lžíce medu (cukru),
bylinky (tymián, rozmarýn apod.), pepř mletý, sůl

Očištěnou červenou řepu nakrájíme na osminky, přidáme oloupané celé stroužky česneku, olej, balzamikový ocet, med, případně i celé snítky bylinek, osolíme, opepříme a promícháme. Směs nasypeme na větší arch alobalu a dobře ji do něj zabalíme tak, aby z balíčku nemohla unikat pára. Balíček položíme na plech, vložíme do trouby vyhřáté na 200 stupňů a pečeme asi 90 minur. Řepu můžeme podávat teplou jako přílohu k masu nebo studenou jako salát - doplníme třeba sýry nebo ochucenou zakysanou smetanou.



ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

Sterilovaná čočka. My jsme uvařili čočku Belugu, kterou jsme i zdobili.
hořčice, okurky sterilované, pomazánkové máslo, 3 – 4 vařená vejce,
česnek, sůl,
Čočku rozmixujeme a smícháme s ostatními ingrediencemi.



CIZRNOVÁ POMAZÁNKA

1 konzerva cizrny (můžeme uvařit asi 400 g), 2-3 stroužky česneku
Šťáva z 1 citronu, 2 lžíce olivového oleje (můžeme dát i sezamový)
Půlka kelímku bílého jogurtu (100 g)

Cizrnu propláchneme, necháme okapat a rozmixujeme s jogurtem,

Česnekem, citronovou šťávou a olivovým (sezamovým) olejem. Osolíme, opepříme.



JARNÍ ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA

Lučina, pomazánkové máslo, eidam sýr, ředkvičky, vařená vejce, pažitka, hořčice, sůl

Omyté ředkvičky nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme a necháme odstát, aby pustili šťávu. Pokud bychom tento krok vynechali, byla by ředkvičková pomazánka příliš řídká. Uvařená vejce nastrouháme, přidáme najemno nastrouhaný sýr, pomazánkové máslo, Lučinu, hořčici a nadrobno nasekanou pažitku – vmícháme odkapané a vymačkané ředkvičky. Dochutíme.



KUŘECÍ NUGETKY S JOGURTOVÉM KABÁTKU Z POLENTY SE SEZAMOVÝMI SEMÍNKY

Kuřecí řízky naklepeme, mírně osolíme, případně opepříme a vložíme do marinády z bílého jogurtu s česnekem, grilovacím kořením nebo jiným kořením – můžeme přidat různé bylinky dle vaší chuti.

V marinádě necháme nejméně 4 hodiny (nejlépe přes noc). Pak obalujeme v polentě, do níž jsme dali sezamová semínka. Smažíme.

BULGUROVÉ KEBABY (KARBANÁTKY)



150 g bulguru, 500 g mleté vepřové plece, 1 vejce, 2 řapíky celeru, 2 jarní cibulky, trošku římského kmínu, saturejky, rozmarýnu (lze nahradit kořením Gyros), worcester, strouhanka, sůl, pepř

Bulgur zalijeme vroucí vodou, přiklopíme a necháme půl hodiny bobnat. Cibulky a řapíky celeru nakrájíme na co nejmenší kousky nebo je rozmixujeme. Přidáme mleté maso, koření, sůl, pepř, vejce, bulgur, worcester. Podle potřeby přidáme strouhanku – směs se nesmí drobit. Na špejli vytvarujeme válečky (kebaby) nebo uděláme karbanátky a opečeme na oleji. Můžeme i potřít olejem a grilovat.

PEČENÝ KARBANÁTEK S TVAROHEM

Recept na webu školy v receptech



