

RECEPTY VAŘÍME S MAMINKAMI

Milé maminky,

určitě vám také někdy stalo, že nevíte co rychle rodince uvařit. Přinášíme vám pro inspiraci několik receptů na zdravá jídla nenáročná na přípravu.

POLÉVKA VLOČKOVÁ

Suroviny: vločky, kořenová zelenina, olej, sůl, muškátový oříšek

Nasucho opražíme vločky. Přidáme olej a orestujeme nastrouhanou kořenovou zeleninu.

Zalijeme horkou vodou, povaříme, osolíme, okořeníme muškátovým oříškem.

POLÉVKA KVĚTÁKOVÁ/BROKOLICOVÁ

Suroviny: květák nebo brokolice, hl. mouka, máslo, smetana, sůl, vejce.

Povaříme květák/brokolici do poloměkka. Připravíme světlou máslovou jíšku, přidáme do polévky, povaříme, vylepšíme smetanou a vejcem.

ČOČKOVÝ PREJT.

Suroviny: čočka, olej, vejce, strouhanka, sůl, koření – drcený kmín, pepř, majoránka, česnek, cibule.

Namočíme čočku a uvaříme. Pomeleme, smícháme s olejem, vejcem, ochutíme, dáme do pekáčku a zapečeme

ČOČKOVÉ RIZOTO

Suroviny: čočka, rýže, olej, cibule, sůl, česnek, podle chuti jiná zelenina, sýr

Uvaříme rýži/ natural nebo parboiled/ a čočku. Smícháme, ochutíme na oleji zpěněnou cibulkou, podle chuti můžeme přidat česnek, kořenovou zeleninu, hrášek, květák. Sypeme sýrem.

POHANKOVÝ NÁKYP S KYSELÝM ZELÍM

Suroviny: pohanka, kyselé zelí, kysaná smetana, vejce, sýr, sůl

Pohanku propláchneme a uvaříme. Kyselé zelí podusíme na zpěněné cibulce. Do vymaštěného pekáčku dáváme vrstvy pohanky, kys.zelí, zalejeme vejcem rozmíchaným s kys.smetanou a strouhaným sýrem a zapečeme.

VLOČKOVÝ KOLÁČ S JABLKY

Suroviny: vločky, Solamyl, med nebo cukr, jablka, rozinky, skořice

Uvaříme hustou ovesnou kaši z vloček, vody a trošky Solamylu. Rozetřeme do pekáčku, poklademe strouhanými jablky, rozinkami, cukrem, skořicí a upečeme.

CELOZRNNÉ KNEDLÍKY S OVOCEM A MÁKEM

Suroviny: celozrnná mouka, špaldová hladká nebo hrubá, hrubá mouka, mléko, vejce, droždí, sůl, špetka cukru.

Připravíme kvásek a vypracujeme tuhé kynuté těsto. Tvoříme knedlíky, vaříme v páře nebo ve vodě.

JÁHLOVÉ KROKETY

Suroviny: jáhly, zelenina, celozrnná mouka, vejce, sýr, strouhanka, koření-sůl, bazalka, kmín, saturejka.

Jáhly třikrát spaříme a uvaříme, uvaříme zeleninu, uděláme těsto, přidáme přísady, obalíme ve strouhance a smažíme.