

# Jídelníček Perla 21. - 23. 10. 2016

## Sobota

- Chleba, máslo, marmeláda, sýr
- Jogurt, rohlík
- Zelňačka, těstoviny, omáčka
- Buchta, čaj
- Polévka z červené čočky, pomazánka sýrová, chleba

### Zelňačka z hlávkového zelí

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
zelí (g)	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000
cibule (g)	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360
brambory (g)	500	750	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000
domácí vegeta											
kmín											
ocet											
paprika											
smetana 12% (250 ml)	0,5		1		1,5		2		2,5		3
voda	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### Postup

- Zelí omýt, obrat špatné listy, vykrojit košťál, nakrájet
- Cibuli oloupat, nakrájet na drobno, brambory oškrábat, nakrájet na kostky
- Zeleninu do hrnce, okořenit, zalít vodou a vařit do měkka
- Část pevného obsahu odebrat a rozmixované vrátit do polévky (zahustí)
- Zjemnit smetanou
- Dochutit domácí vegetou/solí, octem (stačí trochu)

### Tipy

- ✓ Tato varianta je bezpečná, pokud použijeme sójovou smetanu, nebo sušený sójový nápoj, je i bezlaktóza
- ✓ Lze zahustit jenom pomocí brambor, nebo moukou
- ✓ Octa stačí trochu
- ✓ Zelí je lepší krájet na jemno, aby nám nevisely dlouhé cáry ze lžice ;)

## Špagety s omáčkou

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Špagety (g)	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800
sójový granulát		1			2			3		4	
olej											
sůl											
loupaná rajčata (400g)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cuketa	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000
passata	1		2		3		4		5		6
cibule (g)		350	450	500	700	800	900	1000	1100	1100	1200
paprika čerstvá (ks)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
koření na špagety (Avokádo)			1				2				3
sýr (g)	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
česnek (stroužek)	1		2		3		4		5		6

### postup

- o granulát zalít vroucí vodou, ochutit (bylinky, sójová omáčka, sůl, vegeta...) a krátce povařit (viz návod), pak nálev slít a přebytečnou vodu vymačkat
- o cibuli očistit, nakrájet na drobno, cuketu nastrouhat na hrubo, papriku na drobné kostičky, česnek oloupat, nasekat a „utřít“ nebo prolisovat
- o sýr nastrouhat
- o na oleji osmahnout cibuli, přidat cuketu, rajčata, passatu, koření, necháme povařit, přidáme granulát a česnek, necháme znovu probublat, přidáme papriku, dochutíme, a stáhneme z plotny

### tipy

- ✓ některé druhy granulátu stačí pouze spařit, je možné použít také nudličky, dělají se i s různou příchutí, malé nechat jak jsou, větší je nutné po uvaření pokrátit
- ✓ utřít česnek znamená nakrájet stroužek na menší kousky a pak plochou stranou nože pomocí tlaku a tahu „roztírat“ česnek po podložce, většinou se k tomu přidává ještě sůl, jejíž krystalky napomáhají rozmělnění česneku na kašičku (pozor na slanost pokrmu), dobře si rozmyslete, na čem to budete dělat, intenzivní česneková chuť a vůně je nevymýtitelná ☺
- ✓ špagety (těstoviny) doporučuji celozrnné – jsou chutnější a zaženou hlad na delší dobu
- ✓ těstoviny se snadno rozvaří (obzvláště ve velkém množství), proto se vaří těsně před konzumací - udržujte si dostatečné množství vody ve varu tak, abyste kdykoliv mohli přikročit k akci
- ✓ pokud je porcí opravdu hodně, doporučuji vařit ve dvou menších nádobách, než v jedné velké
- ✓ sáčky si alespoň dopředu otevřete, špagety si rovnou nachystejte do nějaké nádoby, abyste je mohli vložit do vroucí vody všechny najednou
- ✓ nezapomeňte vodu osolit (má být jako mořská voda) a zejména na začátku varu nudle několikrát šetrně promíchat, aby se neslepovaly
- ✓ doporučenou dobu varu zkráťte tak o 2 minuty – než se podaří těstoviny slít a naservírovat, budou měkké až až

- ✓ ačkoliv se to nemá, klidně je propláchněte studenou vodou a zamíchejte trochu oleje/másla – sníží se množství slepených těstovin (olej se dá přidat už při vaření)
- ✓ na talíři sypeme strouhaným sýrem – já počítám macešsky asi 10g na osobu, což není mnoho; pokud bychom pořídili tvrdý, dlouho zrající sýr, který tam opravdu patří, jeho výrazná chuť zajistí, že 10g fakt bohatě stačí, kromě toho ze zkušenosti vím, že je jedno, kolik sýra na špagety máte, stejně se spotřebuje a ještě se najdou tací, co měli málo 😊 některé bitvy holt nejde vyhrát, podstatou věci je, že sýr v tomto jídle vůbec být nemusí 😊

### Brutální brownies s řepou

	1 plech	200°C
		25-30 min
hladká mouka	100g	
celozrnná mouka (špaldová)	160g	
cukr	8 lžic	
máslo/olej	40g	
kakao	4 lžíce	
čokoláda	200g	
prdopeč	2 lžičky	
pyré z červené řepy	640g	
vejce	4	
vanilka		
skořice		
čokoláda na polití	50-100g	

### postup

<http://mujblondblog.blogspot.cz/2013/09/brutalni-brownies-z-cervene-repy-s.html>

### tipy

- ✓ řepa – pokud nemáte opravdu „chlupatý“ jazyk – není v tomto moučniku, díky kakau a čokoládě, téměř znát, pokud máte přece jen strach, dejte pyré jen 550 - 600g
- ✓ místo másla je možné dát kvalitní olej
- ✓ nejsem podporovatel třtinového cukru a to z několika prostých důvodů – možná obsahuje trochu minerálů a dalších látek navíc, ale pořád je to jen cukr, se všemi negativními dopady na zdraví, řepný cukr je místní, nemá tedy tak velkou ekostopu, je zpravidla levnější a seženete i jeho nerafinovanou variantu
- ✓ pokud nechcete sahat po nějaké zdravější alternativě, dejte si cukr normální, ale zkuste snížit konzumované množství
- ✓ čokoládu na polití často jen podrtím na menší kousky a rozprostřu na buchtou hned po vytažení z trouby – čokoláda se rozteče a snadno ji rozetřete, na zamaskování méně estetického vzhledu stačí udělat třeba ornamenty vidličkou, či posypat oříšky/ kokosem, nebo čokoládu nastrouhejte, rovnoměrně jí posypte povrch a už neroztírejte, povolí a po vyhladnutí zase zatuhne, nicméně „strouhaný“ vzhled jí částečně zůstane
- ✓ pokud chcete vyloženě polevu, nejlepší je smíchat dobrou čokoládu se smetanou, opatrně ohřát, míchat, až se obě složky spojí, nalít na vychladlý korpus a nechat zatuhnout (vyhnete se tak přidávání tuků, často nevalné kvality), vyžaduje to pouze delší čas na tuhnutí

### **Makovec s kefirem a hruškou**

	1 plech	165°C
		50-60 min
hladká mouka	150g	
celozrnná mouka (špaldová)	200g	
mletý mák	200g	
kefir	500 ml	
cukr	150g	
vejce	2	
olej	100 ml	
prdopeč	2	
skořice	1 lžička	
vanilka		
hrušky	2	

postup

<http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/zdrava-makova-babovka-s-kefirem>

tipy

- ✓ oproti receptu jsem upravila poměr máku a mouky ve prospěch máku a nedávám prášek do perníku, ale pouze neochucený
- ✓ hrušku nakrájet na kostičky a zamíchat do těsta, nebo na větší kousky a poklást navrch – pokud ji nastroháte, musíte ubrat na nějaké tekuté surovině, protože pustí hodně šťávy!
- ✓ recept se osvědčil i jako bublanina, zejména se švestkami ☺, jako bábovka je to pro milovníky máku ráj na jazyku

### **Jahelník s jablky**

	1 plech	180°C
jáhly	500g	45 min
jablečný džus (100%)	2 l	
rozinky/brusinky	200g	
vejce	4	
jablka	6	
skořice		
ořechy?		
cukr na doslazení		

## postup

- jáhly několikrát spařit vroucí vodou (kvůli odstranění hořké chuti), zalít džusem (můžeme přidat skořici) a pozvolna vařit, až se všechna tekutina vsákne, nebo vypaří a zbude hustá kaše, která se musí nechat vychladnout
- jablka oloupat, zbavit jádřinců, a nakrájet na kostičky
- do vychladlé kaše přidat vejce, jablka, skořici, rozinky, ev. ořechy, rozetřít na hluboký plech, vyložený pečicím papírem a péct v troubě

## tipy

- ✓ 100% jablečný džus je velmi sladký, není proto zpravidla potřeba doslazovat
- ✓ místo rozinek, nebo k nim, je možné dát jakékoliv jiné sušené ovoce (švestky, meruňky, brusinky...), stejně tak semínka (slunečnicová, chia, dýňová, lněná...) či ořechy
- ✓ rovněž lze použít jakékoliv ovoce čerstvé nebo mražené (i podle sezóny), snad kromě banánů (ty jsou lepší syrové), jen u citrusů je nutné odstranit i obaly jednotlivých dílků (hořknou) a pomelo nedoporučuji, to tepelnou úpravou hořkne i bez obalů ☺
- ✓ dobu pečení podle potřeby prodlužte, až bude povrch do růžova
- ✓ standardní recept velí oddělit žloutky a z bílků ušlehat sníh, je to asi nadýchanější, zejména pokud se dá víc vajec, ale není to nutné ☺

## **Propadávavý koláč podle UMy**

	1 plech	200°C
vejce	3	25 min
banány	3	
cottage	6 lžic	
olej	150 ml	
med	6 lžic	
mouka celozrnná	450g	
vanilka		
prdopeč	1,5	
cukr	2 lžíce	
<b>nahoru:</b>		
povidla		
tvaroh	2	
med	2 lžíce	
vanilka		
pudinkový prášek	2 lžíce	

## postup

- o tvaroh, med, vanilku a pudink smíchat
- o vejce, banány, cottage, olej a med rozmixovat na „majonézu“, přidat syké suroviny a těsto rozetřít na hluboký plech vyložený pečícím papírem
- o navrch rozmístit šachovnicově nebo i nahodile, hromádky tvarohu a povidel
- o upéct do zlatova – povidla a tvaroh se propadnou hlouběji do těsta, okraje propadů jsou pevné ☺

## tipy

- ✓ původní recept zde <http://www.nejrecept.cz/recept/propadavany-kolac-s-povidly-a-tvarohem-r163>
- ✓ typické jídlo s příběhem – když takhle jednou nemůžete kamarádce upéct, co jste chtěli, protože má alergii a doma u lednice zjistíte, že neobsahuje zdaleka všechno, co jste si mysleli :D
- ✓ cottage je možné nahradit tvarohem, jogurtem či ricottou
- ✓ pokud neradi tvaroh nebo povidla, stejně dobrá je jakákoliv marmeláda, jen při pečení trochu víc bublá, event. je možné použít makovou, či ořechovou náplň jako do buchet

## Polévka z červené čočky

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
červená čočka (g)	500	750	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000
cibule (g)	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
máslo (g)	50		100		150		200		250		300
domácí vegeta											
voda (l)	2,5	3,75	5	6,25	7,5	8,75	10	11,25	12,5	13,75	15
chilli											
římský kmín											
mouka											

## postup

- o čočku propláchnout a namočit – stačí hodinu či dvě dopředu
- o cibuli oloupat a nakrájet na drobno, zpěnit na másle, přidat čočku, zalít vodou a vařit do měkka
- o dochutit římským kmínem, chilli a domácí vegetou
- o lze zahustit moukou, ale většinou není třeba

## tipy

- ✓ červená čočka se namáčet nemusí a i tak je zhruba do 15 minut vařená, namočením se proces urychlí a čočka se snadněji rozvaří, což je u polévky žádoucí



## postup

- řepu oškrábat, rozkrájet podle potřeby na menší kusy, uvařit v osolené vodě
- vychladlou nastroumat nahrubo
- v míse smíchat lučinu s cottage, přidat řepu, osolit
- cibuli oloupat, nasekat na drobno, vmíchat do pomazánky

## tipy

- ✓ pokud nechci, aby řepa ztratila při vaření barvu, stačí přidat trochu octa, řepu je také možné zabalit do alobalu a péct v troubě – je tvrdá a oboje trvá déle, než u jiných druhů zeleniny (!)
- ✓ cibuli je možné použít sušenou nebo i vynechat
- ✓ pomazánku lze dochutit i česnekem nebo křenem

## Rizoto

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
kuřecí maso	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000
rýže (g)	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3300	3600
mražená zelenina	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
cibule	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
olej											
domácí vegeta											
sůl											
sójová omáčka			1				2				3
koření?											

## postup

- rýži vyprat ve studené vodě, uvařit do měkka
- cibuli oloupat, nakrájet, maso omýt, nakrájet na malé kousky
- cibuli zpěnit na oleji, přidat maso, orestovat, okořenit, zalít trochou vývaru z rýže a podusit, přidat zeleninu
- nakonec vmíchat rýži

## tipy



- ✓ zeleninu možno uvařit zvlášť v osolené a okořeněné vodě, to pokud je potřeba vegetariánská verze, v tomto případě bych více ochutila i vodu na vaření rýže, rizoto má pak lepší chuť
- ✓ kořenit můžeme prakticky čímkoliv – Italové by dali bílé víno a parmazán, můžeme použít zázvor, papriku, saturejku, šalvěj, rozmarýn, bazalku, česnek, nějakou orientální směs (tandoori másala), kari, jakoukoliv směs na kuře, nebo si prostě vystačit s chutí masa, zeleniny, cibule a solí ☺

### Vysvětlivky

<sup>1</sup>Kakao je nejlepší vařené, to mi nikdo nevymluví. Mléko se dá pozvolna ohřívat (pozor, nepřipálit!). V kastrůlku vedle smíchat pár lžic kakaového prášku s vodou, a za stálého míchání přivést k varu. Nechá se pár minut probublávat (stále míchat), stáhnout z ohně a v hmotě rozpustit kus čokolády (podle množství strávníků) – já použila jednu tabulku. Promíchat s ohřátým mlékem a je hotovo. Sladit netřeba, ale každý máme jiné chutě. ☺ Počítám cca 250ml na osobu.

