

# MINI- KUCHAŘKA



Recepty byly vytvořeny žákyněmi třetího ročníku oboru Sociální činnost v rámci výuky Učební praxe. Jedná se o rodinné recepty, které žákyně se svými prarodiči probíraly v rámci udržování sociálních kontaktů v době covidové.

Znojmo 2021

## Obsah

KUŘECÍ PRSÍČKA NA MEDU S VAŘENÝMI.....	3
FAZOLKAMI NA RÝŽI.....	3
PECIVÁLKY S MÁKEM .....	5
HONZOVY BUCHTY .....	7
RIZOTO Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ .....	9
BUREK .....	11
MRAMOROVÁ BÁBOVKA Z JEMNÉHO TŘENÉHO TĚSTA .....	13
KUŘECÍ POMAZÁNKA .....	15
KOLÁČE Z MAJONÉZY .....	17
ZAPÉKANÉ PALAČINKY SE ŠPENÁTEM A SÝREM.....	19
KYNUTÝ KOLÁČ.....	21
KULAJDA (KYSELÁ HOUBOVÁ POLÉVKA).....	23
KŘEHOTINY (BOŽÍ MILOSTI).....	25
BABIČČINY ŘÍZKY .....	27

## **KUŘECÍ PRSÍČKA NA MEDU S VAŘENÝMI FAZOLKAMI NA RÝŽI**



### **Ingredience:**

Kuřecí prsa	1 kg	Sojová omáčka	3 lžíce
Med	2 polévkové lžíce	Olej na restování masa	1 dc
Česnek	2+ 2 stroužky	Mražené fazole	2 sáčky
Cibule	2 ks	Pepř	
Sůl		Anglická slanina	200 g
Máslo			

### **Postup:**

1. Maso nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme, nastrouháme česnek, přidáme sojovou omáčku a med. Necháme uležet přes noc v lednici.

2. Cibuli nakrájíme na kostičky, orestujeme na oleji do zlatova, přidáme naložené medové kuřecí maso. Rrestujeme a před koncem maso opět podlejeme sojovou omáčkou popřípadě dochutíme solí a pepřem.

Podáváme s rýží a restovanými fazolemi:

4. Příprava fazolí: cibulku si orestujeme na másle do zlatova, přidáme na kostičky nakrájenou anglickou slaninu, orestujeme do křupava a přidáme nakrájený česnek. Nakonec přidáme fazole, které jsme vařili v osolené vodě 5 minut. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s rýží a medovým kuřetem.

5. Rýži uvaříme běžným způsobem.



Zpracovala: Tereza Medková

## PECIVÁLKY S MÁKEM



### Ingredience:

Vařené brambory	5 ks	Droždí	½ kostky
Hladká mouka	500 g	Vejde	2 ks
Sůl	špetka	Mléko	200 ml
Mletý mák, cukr moučka, máslo			

### Postup:

1. Uvařené brambory nastroháme najemno.
2. Vytvoříme si kvásek z drožní a mléka, který necháme 10 min odlehnout.
3. Na vál si dáme nastrohané brambory, mouku, kvásek, vejce a špetku soli. Zpracujeme těsto dohromady a vznikne nám těsto tužší konzistence.
4. Těsto na válu rozválíme tak, aby bylo 0,5cm tlusté a malou sklenicí vykrájíme kolečka, které dáme na vymazaný plech. Kolečka necháme hodinu na plechu vykynout.
5. Pečeme v rozehřáté troubě na 160 stupňů dokud kolečka nebudou do zlatova upečená.
6. Do upečeného plechu nalijeme mléko a necháme spařit. Poté předěláme do mísy a smícháme s mákem, cukrem a zalijeme máslem.



Zpracovala: Barbora Pirová

## HONZOVY BUCHTY



### Ingredience:

Hladká mouka	1 kg	Mléko	0,5 l
Rozpuštěné máslo	200 g	Máslo na potřeni	
Žloutky	2 ks	Sůl	
Cukr	200 g	Povidla	
Droždí	40 g	Cukr na posypání	

### Postup:

1. Připravíme si kvásek – teplé mléko, lžice cukru, rozdrobené droždí, posypat hladkou moukou
2. Do mouky uděláme důlek, přidáme cukr, špetku soli a žloutky rozkvedlané v troše mléka.
3. Nalejeme kvásek a vypracujeme středně tuhé těsto, které se nebude lepit na vařečku a necháme na teplém místě vykynout.
4. Když je těsto vykynuté, lžící děláme malé bochánky, které necháme chvíli dále kynout.
5. Z vykynutých bochánků děláme placičky, do kterých dáváme povidla, řádně zabalíme a klademe do pekáčku lehce od sebe (ještě nakynou).
6. Pečeme na 250 stupňů asi 5 minut. Jemile začnou buchty růžovět, stáhneme na 220 stupňů. Pečeme ještě asi 30 minut.

7. Upečené buchty potřeme máslem a necháme je vychladnout. Před podáváním pocukrujeme.



Zpracovala: Vilma Šťastná



## **RIZOTO Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ**



### **Ingredience:**

Rýže Arboria	400g	Šalotky	3 ks
Vývar	400ml	Bílé víno	400ml
Olivový olej	1 polévková lžíce	Máslo	5 lžic
Parmazán	300g	Hlíva ústřičná	500g
Konzervovaná kukuřice	100g	Vařená mrkev	50g
Čerstvá bazalka nebo petrželka			

### **Postup:**

1. Na olivovém oleji a 2 lžících másla zpěníme jemně nasekanou šalotku, přidáme rýži a lehce opražíme.
2. Rýži postupně a pomalu zaléváme vínem a promícháváme.
3. Poté přilejeme část vývaru a stále mícháme. Vždy když rýže nasaje vývar, přilejeme další. Takhle postupujeme dál, až bude rýže měkká. Trvá to zhruba 15-20 min.
4. Na závěr přidáme 2 lžíce másla a 150g parmazánu a celé to promícháme, přidáme kukuřici a mrkev.
5. Hlívu ústřičnou pokrájíme na menší kousky a na lžící másla osmahneme dozlatova.
6. Na úplný závěr servíruju rizoto a prokládám ho hlívou, posypu sýrem a čerstvou bazalkou nebo petrželkou.



Zpracovala: Viktória Chudá

## **BUREK**



### **Ingredience:**

2 listová těsta (300g)	mleté maso	0,5 kg
1 větší cibule	jakékoliv koření na maso	
sůl, pepř dle chuti	1 lžíce sádla	
3 stroužky česneku	1 vejce, sezamové semínko	

### **Postup:**

1. Nachystáme si kulatou formu vyloženou pečícím papírem
2. Maso umeleme mlýnkem najemno
3. Nakrájenou cibuli najemno osmažíme na sádle s česnekem a necháme chvíli vychladnout
4. Ve větší mise smícháme maso, koření a osmaženou cibulku s česnekem
5. Vyválíme si listová těsta do tvaru obdélníku, naneseeme připravenou směs a rozetřeme
6. Zamotáme do rolády a vložíme do formy
7. Rolády točíme od středu do tvaru šneka až ke kraji formy
8. Povrch potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme sezamem
9. Vložíme do předehřáté trouby na 180°C a pečeme do zlatova asi 35 minut
10. Upečený burek necháme vychladnout a můžeme servírovat



..  
Zpracovala: Adéla Hortová

## **MRAMOROVÁ BÁBOVKA Z JEMNÉHO TŘENÉHO TĚSTA**

### **Ingredience:** (na dvě bábovky)

50 dkg polohrubé mouky  
30 – 36 dkg cukru moučky  
24 dkg tuky (Hery)  
6 vajec  
asi dvě třetiny litru mléka  
citronová kůra

2 sáčky vanilkového cukru  
1/2 sáčku kypřicího prášku  
2 – 3 lžice holandského kakaa  
1 lžice cukru krystal  
trochu hrubé mouky na vysypání  
rozpuštěný tuk na vymazání formy



### **Postup:**

1. Nachystáme, odvážíme/odměříme si suroviny, předehřejeme troubu na 180 stupňů Celsia.
2. Formy si vymažeme rozpuštěným tukem a vysypeme hrubou moukou.
3. Suroviny by měli mít pokojovou teplotu, ohřejeme mléko nem(ělo by být horké, jen vlažné).
4. Do mouky nastrouháme citronovou kůru, přidáme kypřící prášek a promícháme.
5. Do kakaa dáme trochu cukru, aby se rozbily kakaové hrudky – promícháme.
6. Rozdělíme žloutky a bílky zvlášť.
7. Bílky s přibližně polovinou odváženého cukru ušleháme do sněhu (cukr přidáváme, aby byl sníh pevný).
8. Poté ušleháme tuk s druhou polovinou odváženého cukru, vanilkovým cukrem a žloutky. Střídavě do této směsi přidáváme mléko a směs mouky, citronové kůry a kypřicího prášku (za stálého míchání) = vznikne základní hmota.
9. Sníh pomalu přimícháváme do základní hmoty.
10. Tuto vzniklou směs sněhu a základní hmoty vlijeme do třetiny každé formy.
11. Zbylou směs smícháme s kakaem.
12. Kakaovou směsí dolejeme formy.
13. Dáme péct na 40 – 50 minut do předem předehřáté trouby.
14. V průběhu pečení kontrolujeme špejlí (pokud na špejli zůstane těsto, bábovky se musí ještě péct)
15. Až budou bábovky pečené, vyndáme je z trouby, vyndáme přetočením z forem a necháme je vychladnout.
16. Po vychladnutí pocukrujeme, nakrájíme a můžeme podávat.

Poznámky: nekrájíme teplé ani horké, bábovky by se mohli srazit



Zpracovala: Kristýna Mecová

## KUŘECÍ POMAZÁNKA



### Ingredience:

Kuřecí maso	Zelenina do polévky	
Majonéza (velká sklenice)	Zavařené okurky	7- 8 kusů
1 střední cibule	Plnotučná hořčice	1 lžíce
Sůl, pepř, nové koření		

### Postup:

1. Ze všeho nejdřív potřebujeme z kuřecího masa uvařit vývar. Do hrnce si dáme kuřecí maso, zeleninu a to celé zalijeme vodou a ochutíme podle libosti solí, pepřem a novým kořením. Pozvolným vařením bude vývar hotový za cca 2 hodinky.
2. Až bude vývar hotový, maso z něj vyndáme a necháme ho vychladnout. Následně maso obereme od kosti a pokrájíme na malé kousky.
3. Pokrájené maso dáme do mísy a přidáme k němu majonézu, nadrobno pokrájené okurky a cibuli, hořčici a dle chuti dochutíme solí a pepřem.
4. Promícháme a hotovou pomazánku dáme do lednice uležet nejlépe do dalšího dne.



Zpracovala: Klára Podubecká



## **KOLÁČE Z MAJONÉZY**



### **Ingredience:**

½ kg hladké mouky

20 dkg majonézy

¼ l mléka

1 kostka droždí

Náplň – tvaroh, ořechy, povidla

drobenka

4 žloutky

špetka soli

10 kostek cukru

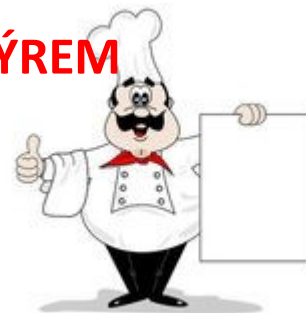
### **Postup:**

1. Zaděláme kvásek (teplé mléko, droždí, cukr)
2. Přidáme ostatní suroviny
3. Vypracujeme těsto ( nesmí se lepit na vařečku)
4. Vypracujeme malé koláčky, do kterých dáme náplň
5. Posypeme drobenkou a dáme do trouby



Zpracovala: Renáta Rybánská

## **ZAPÉKANÉ PALAČINKY SE ŠPENÁTEM A SÝREM**



### **Ingredience:**

#### **Palačinkové těsto:**

1l mléka  
2 vajíčka  
Hladká mouka

#### **Špenát:**

1 cibule  
1 balení špenátu  
4-6 stoužků česneku  
sůl, pepř  
2 rozmíchaná vajíčka

Tvrdý sýr + olej na smažení

### **Postup:**

#### ***Špenát:***

1. Cibulku zpěníme na oleji, přidáme špenát a podusíme
2. Když je špenát podušený, osolíme a opepříme, přidáme česnek
3. Nakonec přidáme rozmíchaná vajíčka, malinko povaříme a necháme stranou

#### ***Palačinkové těsto:***

1. Všechny ingredience smícháme a uděláme palačinky
2. Hotové palačinky plníme špenátem, zamotáme do ruličky, kterou pak vložíme do pekáčku, postup budeme opakovat
3. Když je pekáček plný, posypeme palačinky nastrohaným sýrem a dáme péct na 15-20minut
4. Palačinky jsou hotové a můžeme podávat na talíř



Zpracovala: Viktorie Tejralová

## KYNUTÝ KOLÁČ



### Ingredience:

1kg hladké mouky  
1-2 skleničky krystalového cukru  
2x sušené droždí  
2x vanilkový cukr  
1 a půl hrnku mléka  
povidla (dle potřeby)  
olej + mouka na vysypání plechu  
drobenka

### Postup:

1. Mouku, cukry a sušené droždí smícháme, poté přilijeme 1,5 hrníčku vlažného mléka. Mléko přiléváme do té doby, dokud se vše v míse nespojí v jednu hmotu. Pokud těsto bude lepkavé přidáme mouku.
2. Když je těsto hotové, přikryjeme ho utěrkou a na teplém místě necháme vykynout. Jakmile těsto vykyne, dáme těsto na olejem vymazaný a moukou vysypaný plech a snažíme se těsto trochu rozetřít do stran.
3. Jakmile je těsto takto připravené, tak si povidla rozmícháme s troškou vody, aby se nám lépe rozetírala.
4. Takto připravený koláč posypeme drobenkou a dáme do trouby péct na 15-20 minut při 180-200°C.



Zpracovala: Veronika Černá

## **KULAJDA (KYSELÁ HOUBOVÁ POLÉVKA)**



### **Ingredience:**

3 velké brambory	2 vejce
1 cibule	2 lžíce hladké mouky + 1,5 dcl
1 sklenice zavařených hub	Mléka (základka)
0,5l mléka	ocet
2dcl smetany na vaření	sůl, kmín
	2 lžíce nasekaného kopru

### **Postup:**

1. Do hrnce dáme oloupané, nakrájené brambory a cibuli. Zalijeme vodou, osolíme a přidáme trochu kmínu. Přivedeme k varu.
2. Cca po 10 minutách přidáme slité zavařené houby, mléko a kopr. Přivedeme k varu a necháme 5 minut povařit.
3. Zahustíme základkou. Za stálého míchání provaříme, aby se polévka spojila.
4. Přidáme vejce, které rozmícháme v polévce.
5. Vypneme, zalijeme šlehačkou a dochutíme solí, popřípadě octem. Ocet přidáváme naposledy, aby se polévka nesrazila. Pozn.: místo octu můžeme použít citrónovou šťávu.



Zpracovala: Eva Uttendorfská



## **KŘEHOTINY (BOŽÍ MILOSTI)**



### **Ingredience:**

300 g hladké mouky

1 vejce

cca 1dcl bílé víno

sůl, cukr moučka na obalení

olej na smažení

### **Postup:**

1. Na vál nasypeme mouku, osolíme špetkou soli. Uděláme důlek, do kterého klepneme vejce.
2. Vše spojíme vínem. Víno přidáváme dle potřeby, aby bylo těsto vláčné a dalo se vyválet.
3. Na pomoučněném vále vyválíme těsto a během toho několikrát otočíme.
4. Rozválené těsto rozkrájíme rádylkem na čtverce cca 7x7 cm.
5. V každém čtverci prořízneme 2 protilehlé rohy, které protočíme. Takto připravené odkládáme na utěrku.
6. Olej rozpálíme v hlubší pánvi, smažíme po obou stranách.
7. Ihned po vytažení obalíme v cukru.



Zpracovala: Eva Uttendorfská

## **BABIČČINY ŘÍZKY**



### **Ingredience:**

Maso (krkovice, kýta, kotleta - co má kdo rád)

bylinková mořská sůl, olej, česnek

Trojbal: vejce, hladká mouka, strouhanka

### **Poatup:**

1. Nejprve maso naporcujeme na stejně silné plátky a poté najemno naklepeme
2. Smícháme si směs ve které řízky budou : bylinková mořská sůl, česnek a olej
3. Ve smíchané směsi necháme maso 24h odležet v chladu
4. Po 24h můžeme jít obalovat, nejprve do mouky poté do rozšlehaného vejce a poté do strouhanky, takhle obalíme všechno maso
5. Obalené řízky pomalu vložíme na pánev s rozehřátým olejem a smažíme do polo zlatova
6. Potom co máme řízky osmažené vložíme je na plech a dáme do předehřáté trouby na 180 stupňů a pečeme do zlatova

Podáváme s bramborovou kaší.



Zpracovala: Adéla Klimentíková.