

RECEPTY ZE ŠKOLNÍ JÍDELNY

JÁHLY



Jáhly se řadí mezi obiloviny, jsou výborným zdrojem železa, fosforu, hořčíku, manganu a vitamínu skupiny B. Mají značný obsah bílkovin a tuků. Neobsahují lepek a jsou velmi dobře stravitelné a přitom výživné. Před tepelnou úpravou je nutné jáhly spařit a ocedit. Pak je můžeme dusit, vařit z nich kaše, dělat nákypy, sladké i slané pokrmy.

Můžeme použít i jáhlové vločky, které jsou hotové během chvíle.

Jáhly patří mezi nejméně alergizující potraviny, jsou lehce stravitelné, přitom výživné a nezatěžují tělo lepkem.

Sýrová pomazánka s jáhlami

Ingredience:

Jáhly 120g, Cibule 100g, česnek 20g, sůl, olej 30g, sýr eidam 150g, okurka sladkokyselá 100g, hořčice 15g, zelená petržel 10g.

Postup:

Jáhly propláchneme a dobře spaříme vařící vodou, přidáme rozsekanou cibuli a česnek, sůl, zalijeme vodou a vaříme bez míchání asi 20 minut dokud se nerozpadají. Rychle vychladíme, přidáme olej a rozmixujeme nebo rozšleháme do pěny. Pak zamícháme strouhaný sýr, nahrubo nastrouhané okurky a dochutíme trošku hořčice a sekané zelené natě. Pokud nepodávám ihned, uchováme v chladu do výdeje.

Příloha: pečivo, chléb, tousty, celozrnné pečivo

Jáhlový dezert s ovocem

Ingredience:

Jáhly 100g, mléko 300 ml, cukr 200g, jemný měkký cukr 400g, vanilkový cukr 15g, kompot – meruňky nebo broskve 500g.

Postup:

Jáhly vypereme, spaříme, zalijeme vodou a necháme 1 hodinu máčet. Vodu s jáhlami osladíme částí cukru a zvolna vaříme. Když začnou jáhly houstnout, přidáme mléko a za stálého míchání vaříme do hustoty kaše. Odstavíme a necháme vychladnout. Prochladlou kaši dáme do šlehače, přidáme tvaroh, cukr vanilkový cukr a vyšleháme. Vyšlehanou pěnu stříkáme n půlky meruňek nebo broskví. Ihned podáváme nebo vyhladíme na odpovídající teplotu. Můžeme ozdobit čerstvým nebo kompotovaným ovocem.

POHANKA



Pohanka je přirozeně bezlepková obilovina, která má příjemně oříškovou chuť. Obsahuje důležitou látku rutin, která pomáhá vstřebávat vitamin C a příznivě působí na cévní systém. Na výběr jsou dva druhy pohanky, které se liší metodou zpracování. Pohanka má totiž tuhé slupky, které se musí odstranit, což se děje buď mechanickou cestou nebo se loupe vysokou teplotou, což někdy způsobí nepříjemnou pachutí. Pokud si tedy chcete na pohance pochutnat, poohlédněte se po zrnech mechanicky loupáných.

Pohanka je výborná příloha s oříškovou příchutí, kterou je možné kombinovat s masem, houbami, zeleninou nebo bylinkami. Je velmi chutná i nasladko.

Kapustové karbanátky s pohankou

Ingredience:

Kapusta 500g, hovězí maso 250g, vepřové maso 250g, pohanka 150g, cibule 85g, vejce 3ks, sůl 20g, česnek 9g, strouhanka 50g, olej 100ml.

Postup:

Pohanku přebereme, vypereme, zalijeme vodou a necháme máčet 1 hodinu. Namočenou pohanku osolíme, přivedeme k varu a vaříme 5 minut, odstavíme a necháme pod poklicí 30 minut dojít. Očištěnou kapustu rozkrájíme na čtvrtky, spaříme a v odkryté nádobě povaříme v osolené vodě. Kapustu vyjmeme, necháme vychladnout a důkladně vymačkáme vodu. Omyté maso, umeleme s kapustou, vařenou pohankou, přidáme usekanou cibuli, vejce, sůl, česnek a vše promícháme. Podle potřeby zahustíme strouhankou. Z těsta tvoříme karbanátky, které vložíme do olejem vymazaného pekáče a pečeme do zlatova. Pečené karbanátky vyjmeme a ihned podáváme nebo uchováme při teplotě nejméně 60 stupňů.

Přílohy: brambory, bramborová kaše, kompot, zeleninové saláty, kyselá okurka

Pohankovo rýžový nákyp s jablky

Ingredience:

Pohanka 150g, rýže 200g, cukr 100g, vanilkový cukr, vejce 2ks, máslo ¼.

Postup:

Pohanku a rýži uvaříme, necháme vychladnout, zamícháme vejce, cukr, máslo vyšlehané do pěny. Oloupaná jablka nastroháme. K pohance s rýží přidáme vyšlehaný krém, zapékací mísu vymastíme máslem a vysypeme strouhankou. Na dno zapékací mísy si dáme polovinu směsi s rýží. Na ní naskládáme jablka smíchané s vanilkovým cukrem. Na závěr dáme opět vrstvu pohanky s rýží a pečeme v troubě na 180 stupňů asi 45 minut.

Pohankové lívance

Ingredience:

3x Lučina 100g, 150 g pohankové mouky, 1 hrnek vlažného mléka, 25 g droždí, lesní ovoce, 1 lžíce cukru, sůl

Krém - 200 ml šlehačky, 1x Lučina 100 g, 1 lžíce cukru

Postup:

Do mísy prosejte mouku, nalijte do ní trochu mléka, nadrobte droždí, přidejte droždí a nechte vzejít kvásek. Přidejte mléko, 3 Lučiny, vejce a trochu soli a nechte vykynout cca 30 minut. Lívance pečte na másle nebo oleji a ozdobte krémem a ovocem.

Na krém vyšlehejte 200 ml šlehačky, přidejte Lučinu a cukr a vyšlehejte do hladka.

Jarní recepty ze sezónní zeleniny



Polévka z jarní zeleniny

Ingredience:

Voda 2500ml, máslo 50g, mouka hladká 80g, zelenina 480 g, sůl 20g, sušené droždí 30g, petrželová nať 10g.

Postup:

Z hladké mouky a másla připravíme jíšku. Světlou jíšku zalijeme vodou, rozšleháme, osolíme, přivedeme k varu, přidáme nakrájenou zeleninu a vaříme 15 minut, až je zelenina měkká. Přidáme sušené droždí a sekanou petrželovou nať a ještě provaříme 5 minut. Ihned podáváme nebo překlopíme do gastronádob a uchováváme při teplotě stanovené předpisy až do podávání.

Sušené droždí můžeme nahradit jáhlami nebo pohankou.

Kedlubnová polévka s bramborem

Ingredience:

Voda 2500g, kedlubny 500g, brambory 360g, sůl 20g, kmín 2g, majoránka 1g, bobkový list 1g, olej 30g, cibule 100g, mouka hladká 80g, smetana zakysaná 200g, petrželová nať 10g

Postup:

Na oleji osmahneme cibuli dorůžova, přidáme hladkou mouku a připravíme světlou zasmažku. Zalijeme jí vodou, rozšleháme, přivedeme k varu, přidáme na kostičky nakrájené brambory, sůl, kmín, nahrubo nastrouhané kedlubny, majoránku a vaříme 10 minut. Zjemníme zakysanou smetanou, okořeníme sekanou petrželovou natí, vývarem z bobkového listu, opět přivedeme k varu a vaříme ještě 5 minut a podáváme.

- hladkou mouku můžeme nahradit moukou celozrnnou
- zakysanou smetanu můžeme nahradit smetanou 12%

Česneková polévka s pohankovými nočky

Ingredience:

Voda 2500g, olej 100g, česnek 90g, cibule 170g, mrkev 40g, celer 40g, petržel 40g, sůl 20g

Pohankové nočky: pohanková mouka (pohanka) 200g, vejce 1 ks, petrželová nať 10g

Postup:

Prolisovaný česnek a na kostičky nakrájenou cibuli osmažíme na oleji. Zalijeme vodou, osolíme, přivedeme k varu, přidáme kořenovou zeleninu a vaříme 10 minut. Do vařící polévky zavaříme pohankové nočky, okořeníme sekanou petrželovou natí, podle chuti dosolíme, opět přivedeme k varu, provaříme a podáváme.

Technologický postup nočky: pohankovou mouku (nebo pohanku umeleme na masovém strojku a tím si mouku sami připravíme, osolíme a za stálého míchání přidáme vařící vodu, až vznikne tuhé těsto. Do těsta přidáme vejce, prohněteme a tvoříme nočky nebo protlačíme přes hrubé síto do polévky.

Lučinové těstoviny s rajčaty

Ingredience:

2x Lučina 100g, 3 - 4 lžice olivového oleje, 4 - 5 menších rajčat, 2 šalotky, 2 snítky tymiánu, těstoviny pro 4 osoby, sůl

Postup:

Dejte vařit vodu do menšího hrnce, rajčata nakrojte do křížku, ve vroucí vodě je 2-3 minuty spařte a po vyndání je oloupejte. Zároveň si dejte vařit osolenou vodu a uvařte v ní těstoviny. Oloupaná rajčata nakrájejte na kostičky a oloupané šalotky nasekejte najemno. V pánvi na olivovém oleji zpěňte šalotku, až zesklivatí, přidejte nakrájená rajčata, krátce orestujte a pak vypněte plotýnku. Přidejte Lučinu, zamíchejte jí do rajčat se šalotkou a směs okořeňte tymiánem. Těstoviny vmíchejte do připravené omáčky a můžete je dozdobit kostičkami čerstvého rajčete.

Budeme mít radost, když některé recepty vyzkoušíte a budou Vám chutnat.