

# Obsah

<b>1</b>	<b>Predjedlá</b>	<b>3</b>
1.1	Cesnaková nátierka . . . . .	4
1.2	Vajíčková nátierka . . . . .	5
1.3	Tapenarde . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Sladké jedlá</b>	<b>7</b>
2.1	Brownies . . . . .	8
2.2	Cheesecake so slaným karamelom . . . . .	9
2.3	Cupcakes . . . . .	10
2.4	IKEA torta . . . . .	11
2.5	Donuty . . . . .	12
2.6	Marshmallow fondán . . . . .	13
2.7	Fake kekse ku káve . . . . .	14
2.8	Palacinky . . . . .	15
2.9	Veterníky . . . . .	16
2.10	Waffle . . . . .	17
2.11	Pudingová torta . . . . .	18
2.12	Buchty na pare . . . . .	19
2.13	Piškótové cesto . . . . .	20
2.14	Salko krém na tortu . . . . .	21
2.15	Listkove cesto . . . . .	22
2.16	Dukátové buchtičky . . . . .	23
2.17	Šľahačková torta . . . . .	24
2.18	Medové rezy . . . . .	25
2.19	Jablkové lievance . . . . .	26
2.20	Makrónky . . . . .	27
2.21	Šišky plnené karamelovým pudingom . . . . .	28
<b>3</b>	<b>Slané jedlá</b>	<b>29</b>
3.1	Džadky . . . . .	30
3.2	Lokše . . . . .	31
3.3	Obrátené rezne . . . . .	32
3.4	Pirohy . . . . .	33
3.5	Pizza . . . . .	34
3.6	Lasagne s brokolicou . . . . .	35
3.7	Cestoviny . . . . .	36
3.8	Mäso s bylinkovým maslom . . . . .	37
3.9	Syrová omáčka k mäsu . . . . .	38
3.10	Varená kukurica . . . . .	39
3.11	Naan . . . . .	40
3.12	Dhal . . . . .	41
3.13	Tekvicové rizoto . . . . .	42
<b>4</b>	<b>Polievky</b>	<b>43</b>
4.1	Basic polievka . . . . .	44
4.2	Kapustnica . . . . .	45
4.3	Hrášková krémová . . . . .	46
4.4	Fazuľová polievka . . . . .	47
4.5	Brokolicová polievka . . . . .	48
4.6	Hubová krémová . . . . .	49
4.7	Hokaido krémová . . . . .	50

4.8	Syrová polievka . . . . .	51
4.9	Paradajková polievka . . . . .	52
<b>5</b>	<b>Template</b>	<b>53</b>
5.1	Florentins au chocolat . . . . .	54

# Predjedlá

# Cesnaková nátierka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

- 4ks cesnak
- 125 g maslo
- 6ks karička/črievko
- pečivo

- Očistíme cesnak
- Pretlačený cesnak zmiešame s maslom a syrom

### Notes and tips:

# Vajíčková nátierka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

4ks vajíčko

125 g maslo

1 čl horčica

pečivo

1. Vajíčka uvaríme na tvrdo - 8-10 minút
2. Olúpané vajíčka zmiešame s maslom a horčicou, osolíme

### Notes and tips:

# Tapenarde

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

- 100 g olivy
- 5ks kapari
- štipka čierne korenie
- štipka soľ
- 2PL olivový olej
- 1ČL šťava z citrónu
- štipka tymián

1. Všetko zmiešame dokopy
2. Pomixujeme ponorným mixérom

### Notes and tips:

**Sladké jedlá**

# Brownies

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:1 plech):

250g horká čokoláda  
250g maslo  
85g orechy  
100g mliečna čokoláda na kúsky  
100g biela čokoláda  
175g hladká múka  
1ČL prášok do pečiva  
4 vajíčka  
1 vanilkový cukor  
300g kryštálový cukor

1. Čokoládu a maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli
2. Pridáme múku a prášok do pečiva
3. Pridáme cukor, vajíčka, vanilkový cukor, orechy, pokrátanú čokoládu
4. Pečieme 40 minút na 175°

### Notes and tips:



# Cheesecake so slaným karamelom

## **Ingrediencie (Množstvo:1 tortová forma (25cm)):**

### Cesto:

15g sušienky

80g maslo

### Slaný karamel:

150g kryštalový cukor

50g maslo

100ml smotana na šľahanie

0.5ČL soľ

## **Príprava:**

1. Maslové sušienky rozdrviť a primiešať maslo
2. Vystelieme formu na pečenie papierom a natlačíme na kraje sušienky s maslom
3. Dáme korpus piecť na 10-15 minút na 180° a zatiaľ zmiešame mascarpone s vajíčkami, cukrom, smotanou
4. Zmesou naplníme korpus a dáme piecť na 40-50 minút
5. Pripravíme slaný karamel:
  - (a) Skaramelizujeme cukor
  - (b) Pridáme maslo
  - (c) Prilejeme smotanu
  - (d) Prídáme 1/2 lyžičky soli
6. Polejeme, necháme v chladničke vychladnúť

## **Notes and tips:**

# Cupcakes

## Príprava:



### Ingrediencie (Množstvo:15 ks):

100g kryštálový cukor  
2ČL prášok do pečiva  
2 vajíčka  
170ml mlieko  
125g maslo  
220g polohrubá múka

#### Plnka:

1 mascarpone  
1 smotana na šľahanie  
1 vanilkový cukor  
3PL kryštálový cukor  
granko

#### 1. Cesto:

- (a) Vymiešame cukor s maslom
- (b) Pridáme vajíčka
- (c) Pridáme múku a prášok do pečiva
- (d) Rozdelíme do košíčkov
- (e) Pečieme 20-25 minút na 180°

#### 2. Krém:

- (a) v miske zmiešame šľahačku a mascarpone, osladíme, pridáme granko

### Notes and tips:

# IKEA torta

## Príprava:



**Ingrediencie (Množstvo:1 tortová forma (25cm)):**

### Korpus:

4 bielka  
150g kryštálový cukor  
150g mandle + 30g vlašské orechy

### Plnka:

1 LIDL Piknik (150g)  
20g múka  
1 vanilkový cukor  
75g maslo  
4 žĺtká

### Posyp:

DAIM čokoláda / krokant  
125g čokoláda  
50ml smotana/mlieko

### Krokant:

50g kryštálový cukor  
20g orechy  
1ČL maslo + 30ml voda

1. Pripravíme korpus:

- (a) bielka zmiešame s cukrom a vyšľaháme sneh
- (b) pridáme orechy a len rukou domiešame aby sneh nespadol
- (c) Dáme do vymúčenej formy a necháme piecť 35 minút na 175°

2. Popri pečení pripravíme plnku:

- (a) Žĺtka a salko miešame nad parou
- (b) Pridáme cukor a múku
- (c) Po vychladnutí primiešame maslo

3. Po upečení korpus rozrežeme a po vychladnutí naplníme plnkou

4. Na vrch dáme plnku a polejeme čokoládou zmiešanou s krokantom

## Notes and tips:

# Donuty

## Príprava:

1. Vyrobitíme kvások a necháme 30 minút kysnúť
2. Zmiešame zvyšné ingrediencie s kváskom
3. Vyvalkáme na 1,5cm a povykrajujeme donuty
4. Rozohrejeme olej s ČL masla
5. Opražíme tak 10s z jednej a 10s z druhej strany
6. Podľa ľubovôle poleva z čokolády



## Ingrediencie (Množstvo:???):

štvrt maslo (65g)  
2 PL kryštálový cukor  
vanilková aróma  
1 vajce  
2 hrnčeky polohrubá múka

### Kvások:

1 hrnček teplé mlieko  
polovica droždie  
trošku cukor

## Notes and tips:

# Marshmallow fondán

## Príprava:

1. Marshmallow, maslo a citrodeko dáme do misky a na minútu - dve do mikrovlnky. (Každých 15s premiešať.)
2. Pridávame preosiaty cukor. (Kým sa dá, miešame v miske)
3. Vyklopíme na dosku na preosiaty cukor, vyrobíme tuhšie cesto.
4. Vyvalkať a preniesť valčekom na tortu



## Ingrediencie (Množstvo:1 torta (25cm)):

250g marshmallow  
1 ČL maslo  
2 štipky kyseliny citrónovej  
200g práškový cukor

## Notes and tips:

# Fake kekse ku káve

## Ingrediencie (Množstvo:???):

125g maslo  
125g cukor  
2-3PL med  
250g hladná múka  
štipka soli  
kypriaci prášok

## Príprava:

1. Zmäknuté maslo vyšľahať s cukrom a štipkou soli
2. pridať múku s kypriacim práškom a med
3. Vyhnetiť do jemnej hmoty
4. Nechať aspoň hodinu odpočinúť v chladničke
5. Vyvalkať a vytapkať z neho placky
6. Dať piecť do rúry, 10-15 minút, 180°

## Notes and tips:

# Palacinky

## Príprava:

1. Všetky zmiešame dokopy
2. Opekáme na panvici



## Ingrediencie (Množstvo:1 porcia):

1 vajce  
100g hladkej múky  
100ml mlieko  
1/4 vanilkového cukru, štipka soli

## Notes and tips:

# Veterníky

## Príprava:



**Ingrediencie (Množstvo:15ks):**

### Cesto:

300 ml voda  
150g palmarín  
150g hladká múka  
4ks vajíčka

### Plnka 1:

1-2ks zlatý klas  
750ml mlieko  
1ks vanilkový cukor  
3.5PL práškový cukor  
125ml šľahačka

### Plnka 2:

10PL kryštálový cukor  
500ml šľahačka

### Poleva:

2.5PL kryštálový cukor  
25ml mlieko  
125g práškový cukor

1. Vodu s palmarínom necháme zovrieť a do toho pridáme múku.
2. Miešame 3 minúty nech sa cesto odliepa od hrnca. Necháme vychladnúť.
3. Do cesta primiešame vajíčka po jednom.
4. Na plech vytvarujeme ozdobným vreckom.
5. Pečieme 10 minút na 250C a potom 20 minút na 170C.
6. Ešte horúce veterníky rozrežeme.
7. Pripravíme karamel:
  - (a) Do hrnca dáme cukor aj na Plnku 2 aj na Polevu.
  - (b) Časť karamelu pridáme do misky s cukrom na polevu, a zmiešame. (Ak je zmes hustá, pridáme *kúsok* mlieka.)
  - (c) Zvyšok karamelu si odložíme a neskôr pridáme k vymiešaným šľahačkám na Plnku 2.
8. Urobíme pudíng na Plnku 1.
9. Pripravíme šľahačku:
  - (a) Vymiešame šľahačku na Plnku 1 aj na plnku 2
  - (b) Po vychladnutí časť šľahačky primiešame do pudíngu.
  - (c) Do zvyšku primiešame karamel.
10. Naplníme Plnkou 1, Plnkou 2 a polejeme Polevou

## Notes and tips:



# Waffle

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:3 porcie):

150ml mlieko  
3 vajce  
7PL olej  
175g hladká múka  
1,5 PL cukor  
1 prášok do pečiva

1. Všetko zmiešame dokopy
2. Vymastíme waflovač, robíme waffle. (Ak sa trhajú, tak vajce/viac vymastiť)

### Notes and tips:

# Pudingová torta

## Príprava:



**Ingrediencie (Množstvo:1 tortová forma):**

### Piškótové cesto:

200g kryštálový cukor

1dl voda

4ks vajce

1dl olej (???)

200g hladká múka

1ks vanilkový cukor

1ks prášok do pečiva

### Pudinky:

500ml mlieka

puding

2PL cukru

1. Urobíme piškótové cesto:
  - (a) Žltka vymiešame s cukrami do peny
  - (b) Pridáme olej a vodu a premiešame
  - (c) Pridáme múku s práškom do pečiva
  - (d) Pridáme sneh z bielok
  - (e) Pečieme 20 minút na 180°C
2. Urobíme puding a vykydneme na piškót
3. Pred podávaním necháme vychladiť v chladničke

## Notes and tips:

# Buchty na pare

## Príprava:

1. Z teplého mlieka, droždia, cukru, kúsku múky a štipky soli urobíme kvások
2. Vypracujeme hladké cesto, necháme 45 minút vykysnúť
3. Vyvalkáme na 1cm a urobíme buchty
4. Paríme asi 10 minút



## Ingrediencie (Množstvo:20ks):

700g polohrubá múka  
1ks droždie  
400ml mlieko  
30g kryštálový cukor  
štipka soľ  
plnka (nutela, džem)

## Notes and tips:

# Piškótové cesto

## Príprava:

1. Vajíčka vyšľaháme do peny
2. Po lyžiciach pridávame cukor a potom múku
3. Pečieme 20-25 minút na 180°



## Ingrediencie (Množstvo:8 porcií):

- 6 vajíčko
- 6 lyžíc polohrubá múka
- 6 lyžíc cukor

## Notes and tips:

# Salko krém na tortu

## Príprava:

1. Maslo vyložíme z chladničky a necháme zmäknúť.
2. Maslo mixujeme a popri tom po lyžiciach pridávame salko



**Ingrediencie (Množstvo:1 torta (25cm)):**

250g maslo

1 konzerva uvareného salka

Notes and tips:

# Listkove cesto

## Príprava:

1. Cesto necháme chvíľočku ohriať
2. Robíme croisanty, pizzové rolky, pudingové taštičky, jablkové taštičky, mak, jablko, tvaroh, hocičo
3. Pečieme zhruba 15 minút na 200



## Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

chladené lístkové cesto

### Inšpirácia na plnku:

nuttela

paradajkový pretlak, šunka,  
syr, pizza korenie

puding

jablko

mak

tvaroh

## Notes and tips:

# Dukátové buchtičky

## Príprava:

1. Vianočku pokrájame na kúsky.
2. Uvaríme vanilkový puding a zalejeme ním vianočku.



## Ingrediencie (Množstvo:2 porcie):

- 1 vianočka
- 1 vanilkový puding / zlatý klas
- 0.5 litra mlieko
- 2 PL cukru

## Notes and tips:

# Šľahačková torta

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:1 tortová forma (25cm)):

- 330ml smotana na šľahanie
- 250g mascarpone
- 500g salko

1. Upečieme korpus, asi klasický piškót, teda 20-25 minút, 180°
2. Vyšľaháme šľahačku a primiešame salko a mascarpone
3. Nadžabáme na korpus

### Notes and tips:



# Medové rezy

## Príprava:



**Ingrediencie** (Množstvo:20ks):

### Pláty:

- 2 balenia hotových plátov, alebo
- 250g hladká múka
- 250g polohrubá múka
- 150g cukor
- 80g maslo
- 3ks vajíčko
- 1 štipka sódy bikarbóny

### Poleva:

- 100g práškový cukor
- 100g maslo
- 2ks vajíčko
- 1PL kakao

1. Pripravíme pláty
2. Pláty:
  - (a) Nad parou zmiešame cukor, maslo, vajíčka, med, škoricu a sódu bikarbónu.
  - (b) Za stáleho miešania chvíľu varíme. Odstavíme a primiešame hladkú aj polohrubú múku.
  - (c) Z hmoty vypracujeme cesto, ktoré si rozdelíme na 4 rovnaké časti.
  - (d) Rozvaľkáme a po jednom pečieme každý plát približne 6 minút pri 180 stupňoch.
3. Popri pečení pripravíme plnku:
  - (a) Uvaríme Zlatý klas a necháme h vychladnúť.
  - (b) Po vychladnutí primiešame maslo a cukor.
4. Na prvé dva pláty natrieme 2/3 plnky.
5. Tretí potrieme džemom a na džem natrieme zvyšok plnky.
6. Posledný plát položíme na tretí.
7. Pripravíme polevu:
  - (a) Nad parou rozšľaháme vajíčka, cukor a kakao.
  - (b) Do uvarenej horúcej zmesi vmiešame maslo.
8. Naplnené pláty polejeme polevou a posypeme nasekanými orieškami.

## Notes and tips:

# Jablkové lievance

## Príprava:

1. Všetko zmiešame dokopy
2. Robíme lievance na panvici.



## Ingrediencie (Množstvo:3 porcie):

300g jablka  
1 vajce  
300g hladká múka  
300ml mlieko  
1 vanilkový cukor  
1 prášok do pečiva

## Notes and tips:

# Makrónky

## Príprava:



### Ingrediencie (Množstvo:15 ks):

#### Cesto:

- 1 hrnček mandľové plátky
- 1 hrnček práškový cukor
- 2 bielka
- 1/4 hrnčeka kryštálový cukor  
(treba zistiť, či naozaj treba)
- 2 lyžičky kakao

#### Krém:

- 125ml smotana na šľahanie
- 200g smotanový termizovaný syr
- 3 lyžice práškového cukru
- 1 lyžica kakaa

1. Pripravíme krém:
  - (a) Zmiešame všetko dokopy a miešame až kým to nie je tuhé
  - (b) Do polovice primiešame kakao
2. Pripravíme cesto:
  - (a) Bielka vymiešame do tuhého snehu
  - (b) Posekáme mandľové plátky na múku
  - (c) Preosejeme cez sitko do snehu
  - (d) Primiešame kryštálový aj práškový cukor
  - (e) Do polovice primiešame kakao
3. Cesto cukránskym vreckom nanesieme na papier na pečenie, a počkáme 20-30 minút, kým makrónky zaschnú
4. Pečieme 10-15 minút pri 150°C

### Notes and tips:

Kakaová polovica cesta sa nejako v rúre roztekla, neviem prečo. Celé je to fakt slané, asi by bolo zmenšiť množstvá cukru.

# Šišky plnené karamelovým pudingom



**Ingrediencie (Množstvo:15ks):**

## Šišky:

300ml teplé mlieko  
1ks droždie  
40g kryštálový cukor  
480g hladká múka  
štipka soli  
4ks žltok  
30g maslo  
30g bravčová masť

## Karamelový puding:

130g kryštálový cukor  
40ml voda  
3ks žltok  
30g hladká múka  
20g Zlatý klas  
480ml mlieko  
1čl soľ  
80g maslo

## Obalovanie:

150g kryštálový cukor  
2ks vanilkový cukor

## Príprava:

1. Z teplého mlieka, droždia, cukru a 40g múky vyrobíme kvások a necháme ho kysnúť 10 minút.
2. Kvások zmiešame so zvyšnými ingredienciami a miesime kým sa neodliepa od stien misky.
3. Pomúčené cesto prikryté necháme kysnúť 45 minút.
4. Zatiaľ pripravíme karamelový puding:
  - (a) Cukor s vodou necháme v hrnci karamelizovať.
  - (b) Medzitým rozmiešame žĺtky a Zlatý klas v 80ml mlieka.
  - (c) Do hotového karamelu za stáleho miešania pridáme mlieko, soľ a vyrobenú zmes.
  - (d) Miešame do zhustnutia.
  - (e) Puding stiahneme z ohňa a vmiešame maslo.
5. Vykysnuté cesto rozvalkáme na pomúčenej doske na hrúbku 1,5cm.
6. Z cesta vykrojíme kolieska, ktoré necháme ešte chvíľu kysnúť.
7. Šišky pomaly vyprážame dozlatista.
8. Vyprážené šišky obalíme v zmesi kryštálového a vanilkového cukru.
9. Šišky naplníme pudingom pomocou cukrárskeho vrečka.

## Notes and tips:

Slané jedlá

# Džadky

## Príprava:

1. Očistiť zemiaky, dať variť aby boli tesne zakryté vodou
2. Zemiaky popučiť vo vode
3. Pridať múku
4. Nechať postáť, aby múka v horúcich zemiakoch napučala
5. Vyvalkať džadky
6. Popražiť na panvici
7. Posypať opraženou slaninkou



## Ingrediencie (Množstvo:6 porcií):

1kg zemiaky

350g hrubá múka

2KL soľ

slanina

## Notes and tips:

# Lokše

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo: 1ks):

Zemiaky čo zostali z obeda  
Trocha múky  
olivový olej  
cesnak

1. Zmiešame zemiaky čo zostali z obeda s trochou múky
2. Rozvalkáme/v rukách roztlačíme
3. Pomúčené opekáme, aby sa nepripaľovalo
4. Zmiešať pretlačený cesnak s olivovým olejom

### Notes and tips:

# Obrátené rezne

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

bravčové mäso  
olej  
soľ  
čierne korenie  
strúhanka  
vajcia  
cibuľa

### Nálev:

maslo  
olej  
soľ  
vegeta  
kečup  
horčica  
čierne korenie

1. Mäso naklepeme a nakoreníme
2. Do mäsa vkepeme strúhanku
3. Namočíme vo vajíčku a sprudka opražíme
4. Vymastiť plech
5. Pokrájať cibuľu na kolieska a poukladať na rezne na plech
6. Pripravíme nálev:
  - (a) Rozpustiť maslo s olejom
  - (b) Pridať soľ, vegetu, kečup, horčicu, korenie
  - (c) Prevariť na sporáku
7. Vyliat na rezne
8. Zakryť alobalom a dať piecť
9. 5 minút na najsilnejšom
10. 20-30 minút na 180°C
11. 5 minút bez alobalu

### Notes and tips:



# Pirohy

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:6 porcií):

500g zemiaky  
500g múka hladká/polohrubá  
1 vajce  
1 ČL soľ  
125g bryndza  
70g maslo  
200ml voda  
pažítka

1. Uvaríme a pretlačíme zemiaky
2. Z múky, lyžice zemiakov, vajec vymiešame cesto
3. Zemiaky zmiešame s bryndzou, pažítkou, maslom, soľou
4. Naplníme, varíme kým nevyplávajú

### Notes and tips:

# Pizza

## Príprava:

### **Ingrediencie (Množstvo:2 porcie):**

šunka  
syr  
paradajkový pretlak  
pizza korenie, oregáno  
cibuľa  
vajíčko (potom ale pečieme pomalšie)

#### Cesto:

1 cà.c de test1  
1 à 2 cà.S de test2  
3 gouttes de test3  
8 morceaux de test4.

#### Syrová omáčka:

niva/rival  
syr v črievku  
smotana na varenie/na šľahanie  
nastrúhaný syr

#### 1. Urobíme cesto:

- (a) Blabla
- (b) Blabla
- (c) Blabla

#### 2. Na cesto dáme veci, podľa chuti

#### 3. Syrová pizza:

- (a) Postrúhame tvrdý syr
- (b) zmiešame so smotanou, plesnivým syrom, syrom v črievku
- (c) Natrieme na pizzu

### Notes and tips:

# Lasagne s brokolicou

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:3):

lasagnové pláty

brokolica

tvrdý syr

#### Bešamel:

50g maslo

štipka soli

100g hladkej múky

500ml mlieka

nejaké korenie

1. Uvaríme brokolicu
2. Pripravíme si bešamel:
  - (a) Roztopiť maslo, pridať múku
  - (b) Pridávať mlieko
  - (c) Osoliť, okoreniť
3. Dáme do taniera vriacu vodu, postupne do nej namáčame pláty a ukladáme do zapekacej misy
4. Na vrstvu plátov dáme vrstvu bešamelu a brokolice (poprípade šunky)
5. Na poslednú vrstvu nedávame brokolicu, ale poukladáme/postrúhame tvrdý syr
6. Pečieme 30 minút na 180°

### Notes and tips:

# Cestoviny

## Príprava:

1. Uvaríme cestoviny
2. Na cibulke popražíme paradajky a mäso
3. Zalejeme smotanou, pridáme syry, špenát, olivy



## Ingrediencie (Množstvo:1 porcia):

cestoviny, 100g na človeka

### Omáčka:

rival/niva

karička/bambino

smotana

olivy

sušené paradajky

špenát

kuracie mäso

cibulka

cesnak

## Notes and tips:

# Mäso s bylinkovým maslom

## Príprava:

**Ingrediencie**  
**stvo:1ks):**

(Množ-

- kuracie mäso
- PL maslo
- šunka
- cesnak
- pažitka
- trojobal

1. Maslo zmiešať s cesnakom a bylinkami urobiť guľku, a dať do mrazničky
2. Spraviť otvor do mäsa, kde vložíme v šunke zabalené maslo
3. Obaliť v trojobale
4. Vypražiť

Notes and tips:

# Syrová omáčka k mäsu

## Príprava:

Ingrediencie (Množstvo:1ks):
rival/niva
karička/bambino
smotana
vegeta
cibuľa

1. Rovnako ako omáčka na cestoviny popražiť cibuľku
2. Pridať smotanu, syry, soľ, vegetu

<u>Notes and tips:</u>

# Varená kukurica

## Príprava:

**Ingrediencie** (Množ-  
**stvo:1ks):**

kukurica

soľ

maslo

- Dáme variť vodu s kukuricou, môžeme do vody pridať zopár šupiek z kukurice
- Varíme 5 minút

Notes and tips:

# Naan

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:2 porcie):

260g hladká múka  
2 KL kypriaci prášok  
1/2 KL soľ  
1 KL kryštálový cukor  
150g biely jogurt  
1 PL olivový olej  
1-3 PL mlieko  
2 strúčiky cesnak  
1/2 hrste koriander  
1 KL maslo

1. Zmiešame múku s práškom do pečiva, soľou a cukrom. Všetko dobre premiešame.
2. Pridáme jogurt, olej, a lyžicu mlieka.
3. Všetko spracujeme do celistvého cesta, ak treba, pridáme ešte trochu mlieka.
4. Cesto premiestnime na pomúčenú pracovnú dosku, dobre ho prehnietime a rozdelíme na 2 až 4 časti.
5. Cesnak nakrájame na tenké plátky a koriander nasekáme na drobno.
6. Z každej časti cesta vyvaľkáme tenkú placku.
7. Na dosku položíme plátky cesnaku, nasekaný koriander a preložíme ich plackou, zvlaľkáme dokopy.
8. Pečieme na suchej, rozpálenej panvici asi 3 minúty z každej strany.
9. Pomastíme maslom.

### Notes and tips:



# Dhal

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:???):

1ks cibuľa  
2 strúčiky cesnak  
10g čerstvý zázvor  
3ks nakrájané paradajky  
300-400ml kokosové mlieko  
200g červená šošovica

#### korenie:

1 PL kari  
1 PL mletá rasca  
bobkový list  
chilli paprička  
1/2 KL mletý koriander

1. Na oleji do sklovita posmažíme nakrájanú cibuľku
2. Pridám nadrobno nakrájaný zázvor, pretlačený cesnak, korenie. Smažíme 1-2 minúty.
3. Pridáme nakrájané paradajky, kokosové mlieko, vodu, červenú šošovicu.
4. Varíme kým šošovica nezmäkne. Ak je to príliš husté, pridáme vodu.
5. Pridáme soľ podľa chuti

### Notes and tips:

# Tekvicové rizoto

## Príprava:

1. Nakrájame tekvicu (150g/človeka) na 2 cm kocky.
2. Tekvicu dáme variť do osolenej vody na 5 minút (čas meriame od kedy voda začne vriieť).
3. Pridáme ryžu, občas premiešame a varíme cca 15 minút alebo až kým nebude ryža mäkká
4. pri najhoršom dolejeme trochu vody aby nám to nezho-relo.
5. V tomto štádiu by mala byť v hrnci kašovitá ale relatívne riedka
6. hmota (proste tak aby sa mam to nepripalilo).
7. Vypneme sporák, pridáme maslo a nastrúhaný parmezán.
8. Rozmiešame a môžeme podávať.
9. Môžeme dochutiť soľou, provensálskymi bylinkami, čiernym korením alebo osmaženými šalviovými lístkami.

### Ingrediencie (Množstvo:1):

hokkaido, 150g na človeka  
ryža (Carnaroli, Arborigio ak  
nie je iná gulatozrnná sa tiež  
prežije), 75g na človeka  
msalo, 20g  
parmezán, 25g  
voda, 200ml

### Notes and tips:

**Polievky**

# Basic polievka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:2 porcie):

PL múka

2PL múka

cibuľa/párky/zemiaky/cesnak

vegeta

soľ

voda

1. Urobíme zápraž/šku:

(a) Zohriať olej

(b) Popražiť cibuľa/párky/cesnak

(c) Pridať múku

2. Pridať vodu, soľ, vegetu, zemiaky/(paradajkový pretlak, cibuľu, bobkový list, cukor)

3. Pridať oregáno/majoránku/cesnak

### Notes and tips:

# Kapustnica

## Príprava:

1. Pokrajáné zemiaky variť s polovicou klobás, hubami a okoreniť, osoliť
2. Po uvarení zemiakov pridať kapustu
3. Urobíme zápraš/žku s klobásou a paprikou
4. Zmiešame dokopy, a prevrieme



## Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

zemiaky  
klobása  
kyslá kapusta  
sušené hríby  
červená paprika  
zápraš/žka

## Notes and tips:

# Hrášková krémová

## Ingrediencie (Množstvo:6 porcií):

konzerva hrášku

smotana

zemiak

soľ, vegeta

## Príprava:

1. ošúpať zemiak, osoliť, ovegetiť, dať variť
2. konzervu zliať z trochu vody naliať do hrnca, nechať prevrieť
3. pridať smotanu a rozmixovať
4. nechať prevrieť

## Notes and tips:

# Fazuľová polievka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

150g fazuľa  
cibuľa  
bobkový list  
zemiaky  
smotana  
klobása  
červená paprika  
hladká múka

1. Deň vopred si fazuľu namočíme do vody (koľko vypije, toľko)
2. Uvaríme fazuľu s klobásou, bobkovým listom a cibuľou, osolíme
3. Keď je fazuľa skoro mäkká pridáme zemiaky
4. V smotane rozmiešame hladkú múku a červenú papriku
5. Zmiešame a necháme prevrieť

### Notes and tips:

# Brokolicová polievka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:6 porcií):

- Brokolica
- 1 smotana na šľahanie
- soľ
- vegeta
- zemiaky

1. Brokolicu so zemiakmi posolíme a dáme variť
2. Po zmäknutí zalejeme smotanou na šľahanie a pomixujeme
3. Ovegetíme, necháme prevrieť

### Notes and tips:



# Hubová krémová

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):

rozumné huby  
250ml smotana na varenie  
soľ, vegeta  
zemiaky  
cibuľa

1. Popražíme cibuľu a pridáme huby
2. Zalejeme vodou, pridáme zemiaky, dochutíme, necháme prevrieť
3. Pridáme smotanu, pomixujeme
4. Necháme prevrieť

### Notes and tips:

# Hokaido krémová

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:6 porcie):

1 tekvica hokaido  
250ml smotana na varenie  
soľ, vegeta  
cibuľa

1. Popražíme cibuľu a pridáme umytú nakrájanú tekvicu (aj so šupkou)
2. Zalejeme vodou, dochutíme, necháme prevrieť
3. Pridáme smotanu, pomixujeme
4. Necháme prevrieť

### Notes and tips:

# Syrová polievka

## Príprava:

**Ingrediencie (Množstvo:4 porcie):**

múka

olej

syr v črievku

pažitka

zemiaky

1. Zápražka
2. Zalejeme vodou, pridáme syr, zemiaky
3. Uvaríme zemiaky, pridáme pažitku

Notes and tips:

# Paradajková polievka

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo:6 porcií):

500ml pasírované paradajky /  
250g pretlak

1 bobkový list

2PL cukor

1ČL soľ

strúhaný tvrdý syr

olej, hladká múka

vegeta

cibuľa

1. Urobíme zápraš/žku
2. Zalejeme vodou, pridáme paradajky, osolíme, ovegetíme, pridáme bobkový list
3. Necháme prevrieť

### Notes and tips:

**Template**

# Florentins au chocolat

## Príprava:

### Ingrediencie (Množstvo: 4 ks):

4 ca.S de sucre en poudre  
1 ca.S de creme liquide  
1 ca.S de miel  
1 grosse noix de beurre  
35 gr d'amandes effilées  
50 gr de chocolat au lait ou  
chocolat blanc

#### Test subingredient:

1 ca.c de test1  
1 a 2 ca.S de test2  
3 gouttes de test3  
8 morceaux de test4.

1. Préchauffez votre four a 180°C (th.6).
2. Dans une casserole, faites bouillir le sucre en poudre avec la creme liquide, le beurre et le miel.
3. Une fois que le sucre prend une jolie coloration brune, versez les amandes effilées dans la casserole, et remuez bien pour napper l'intégralité des amandes.
4. Pour la cuisson au four vous avez 2 possibilités : Soit vous versez la « pâte » dans le fond de moules en silicone, type moules a muffins ou moules a tartelettes, soit vous étalez bien la « pâte », et rapidement car le caramel durcit vite, sur la plaque de votre four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, et apres la cuisson vous découperez des cercles a l'aide d'un emporte-pieces rond.
5. Dans tous les cas, mettez la « pâte » au four pendant 3 a 5 minutes. A la sortie du four, soit vous découpez tout de suite des ronds a l'aide de l'emporte-pieces, soit vous laissez refroidir les florentins avant de les démouler de vos moules a muffins.
6. Pendant que les florentins refroidissent, faites fondre le chocolat au lait ou blanc soit au bain-marie, soit au micro-ondes a faible puissance, soit dans une petite casserole a feu doux.
7. Trempez ensuite la moitié des florentins dans le chocolat fondu et mettez-les au réfrigérateur pendant une bonne vingtaine de minutes pour que le chocolat prenne bien.
8. Test substep:
  - (a) Blabla
  - (b) Blabla

### Notes and tips: