MAPA NAŠICH RODINNÝCH CHUTÍ



JEDÁLNY PLÁNOVAČ ZANEPRÁZDNENÉHO OTCA A MANŽFLA

Predslov

Milí hladoši - smraďoši!

toto je naša prvá rodinná mapa chutí – plná jedál, ktoré máme radi. Je to váš manuál na prežitie, aby ste nemuseli žiť na suchých rožkoch a jedlách od kuriéra (po ktorých by sme skrachovali).

Odteraz budeme mať vždy plán!

Zavádzame novú tradíciu. Každú nedeľu zasadne "jury" (čítaj žiry) a zostavíme spolu jedálniček na ďalší týždeň.

Ako to funguje?

- Vezmeš fixku, obídete pár jedál a zakrúžkujete to, čo by ste si dali
- Rozhoduje sa konsenzom.
- Ak to zvládnete, možno vás vezmem so sebou aj na nákup, aby ste videli, koľko to celé stojí.

RPS (rodinné pravidlá stolovania)

Prestretý stôl = pokoj na duši!

Príbor na mieste, poháre ready, taniere pripravené. Chýba soľ alebo parmezán? Body navyše za donášku!

Jeme spolu, nie sme individualisti.

Sadáme si spoločne, čakáme na všetkých. Rodinné stolovanie to je vážny kolektívny šport. Keď s povieme "dobrú chut". začína hostina!

Reči pri stole sú povolené! Priam, žiadané!

Aký bol Tvoj deň? Čo ste sa dnes naučili? Čo vám spravilo radosť? Nahnevali ste sa? Chceme počut všetko!

Debarasuj!

Po dojedení tanier do kuchyne. Čistý stôl = spokojní rodičia = šťastný život

Toto je prvé vydanie rodinného plánovača. Tak ako vy aj ja som otvorený feedbacku (spätnej väzbe). Ak tu akékoľvek jedlo chýba, alebo chceš niečo upraviť, priprav si tému na najbližšiu jury.

S láskou a VARECHOU v ruke, váš Tato Marťas 🐺 🛡



Hlavné jedlá z kuracieho mäsa

Kurací vývar s rezancami

(kuracie mäso, cibuľa, mrkva, zeler, petržlen, rezance, soľ, korenie)

Rizoto s kuracím mäsom a hráškom

(kuracie mäso, ryža, hrášok, cibuľa, vývar, olej, soľ, korenie

Dusené mäso na hrášku s ryžou

(kuracie mäso, hrášok, cibuľa, vývar, ryža, olej, soľ, korenie

Kurací perkelt s haluškami

(kuracie mäso, cibuľa, paradajkový pretlak, smotana, paprika, olej, soľ, korenie)

Kuracie prsia v jogurte so zemiakmi

(kuracie prsia, jogurt, cesnak, citrón, zemiaky)

Kura s ryžou po ázijsky a.k.a čína

(kura, mix zeleniny, ryža)

Pečené kura s artičokmi a zemiakmi

(kura, artičoky, zemiaky, cesnak, rozmarín)

Kuracie špízy

(kuracie prsia, cibuľa, cuketa, slanina, paprika



Hlavné jedlá z hovädzieho mäsa

Shepherd's Pie

(mleté hov. mäso, zemiaky, maslo, mlieko, cibuľa, mrkva, hrášok, vývar, soľ, korenie

Bolognské špagety

(mleté hov. mäso, špagety, paradajkový pretlak, cibuľa, cesnak, oregano, soľ, korenie)

Hovädzí guláš s varenými zemiakmi

(hov. mäso, cibuľa, zemiaky, paprika, paradajkový pretlak, múka, soľ, korenie)

Beef Bourguignon

(hov. mäso, slanina, červ. víno, cibuľa, cesnak, mrkva, šampiňóny, pretlak, bobkový list tymián, soľ, korenie)

Stroganoff s ryžou

(hovädzie mäso, šampiňóny, cibuľa, smotana, horčica, vývar, olej, soľ, korenie)

Sviečková na smotane s knedľou

(hov. mäso, mrkva, petržlen, cibuľa, smotana, bobkový list, múka, vývar, soľ, korenie

Meatballs

(hovädzie mäso, parmezán, strúhanka

Burger

(hovädzie mäso, paradajka, cibuľa, šalát, syr, žemľa)



Hlavné jedlá z bravčového mäsa

Segedínsky guláš s knedľou

(bravčové mäso, kyslá kapusta, cibuľa, smotana, múka, soľ, korenie, knedľa)

Bravčová panenka s krémovou zemiakovou kašou

(bravčová panenka, zemiaky, maslo, mlieko, soľ, korenie)

Vepřo, knedlo, zelo

(bravčové mäso, kyslá kapusta, knedľa, cibuľa, masť, soľ, korenie, kmín)

Cigánska

(bravčové mäso, horčica, cibula, žemla)

Bravčové mäso na hrášku s ryžou

(bravčové mäso, hrášok, ryža, cibuľa)

Čevapčiči

(hov. brav. mäso, ajvar)



Všehodruhy

Divinový guláš

(divina, cibuľa, zemiaky, paprika, paradajkový pretlak, bobkový list, nové korenie, soľ, korenie)

Losos so zemiakmi a dusenou zeleninou

(losos, zemiaky, brokolica, mrkva, citrón, maslo, soľ, korenie)

Pečená kačka

(kačka, kapusta, lokša/knedla)

Pečené jahňacie na zelenine

(jahňacie, mrkva, hrášok, cibuľa, cesnak, petržlen)

Tekvicový šalát s bryndzou

(hokkaido, bryndza, paradajky, rukola



Vegetariánske jedlá

Ratatouille

(baklažán, cuketa, paprika, paradajky, ciaqbuľa, cesnak, olivový olej, tymián, soľ, korenie)

Cestoviny s cuketou

(cestoviny, cuketa, cesnak, smotana, syr, olivový olej, soľ, korenie)

Cestoviny s pestom

(cestoviny, bazalkové pesto, parmezán, olivový olej, soľ

Cestoviny s paradajkovým pretlakom a mozzarellou

(cestoviny, paradajkový pretlak, mozzarella, bazalka, olivový olej, soľ, korenie)

Špenátové cestoviny

(cestoviny, špenát, cesnak, smotana, syr, olivový olej, soľ, korenie)

Špenát so zemiakmi

(špenát, zemiaky, smotana, cesnak, maslo, soľ, korenie)

Šošovicový prívarok s volským okom

(šošovica, smotana, cibuľa, múka, vajcia, ocot, soľ, korenie)

Francúzske zemiaky

(zemiaky, vajcia, smotana, cibuľa, klobása alebo šunka, syr, soľ, korenie)



Vegetariánske jedlá

Brokolica a karfiol zapekané

(brokolica, karfiol, smotana, syr, strúhanka, maslo, soľ, korenie)

Tekvicový prívarok

(tekvica, smotana, kôpor, cibuľa, múka, ocot, soľ, korenie)

Cviklové rizotto

(ryža, cvikla, vývar, syr, cibuľa, maslo, soľ, korenie)

Kulajda

(zemiaky, kôpor, smotana, vajcia, cibuľa, múka, ocot, soľ, korenie)

Pečená zelenina

(mrkva, petržlen, batat, olivový olej, soľ, korenie)

Halloumi

(halloumi syr, olivový olej, citrón, čerstvé bylinky, soľ, korenie)

Grilled cheese

(chlieb, syr, maslo)

Zeleninové detské curry

zelenina podľa výberu, kokosové mlieko, kari korenie, cesnak, zázvor, olej, soľ, korenie



Polievky

Vývar

(kuracie /hovädzie(morčacie mäso, cibuľa, mrkva, zeler, petržlen, soľ, korenie)

Paradajková polievka

(paradajkový pretlak, cibuľa, cesnak, smotana, múka, vývar, cukor, soľ, korenie)

Minestrone polievka

(zelenina podľa sezóny, cestoviny, paradajkový pretlak, cesnak, olivový olej, soľ, korenie)

Gulášová polievka

(hovädzie mäso, zemiaky, paprika, paradajkový pretlak, cibuľa, soľ, korenie)

Zeleninová polievka

(mrkva, petržlen, zeler, zemiaky, cibuľa, vývar, soľ, korenie)

Brokolicová polievka

(brokolica, cibuľa, cesnak, smotana, maslo, vývar, soľ, korenie)

Karfiolová polievka

(karfiol, cibuľa, smotana, maslo, vývar, soľ, korenie)

Fazuľová polievka

(fazula, klobáska, mrkva, petžlen, cibula, cesnak, údené mäso)



Raňajky

Omeleta | Volské oko | Praženica

(vajcia, pažítka, maslo, soľ

Chlieb s maslom, šunkou, syrom a zeleninou

(chlieb, maslo, šunka, syr, zelenina podľa výberu)

Chlieb vo vajíčku

(chlieb, vajcia, mlieko, maslo, sol)

Palacinky

(múka, vajcia, mlieko, cukor, maslo, soľ)

Wafle

(múka, vajcia, mlieko, maslo, prášok do pečiva, cukor, soľ)

French toast

(chlieb, vajcia, mlieko, maslo, škorica, cukor)



Rýchle jedlá

Rizoto s kuracím mäsom

(kuracie mäso, ryža, hrášok, cibuľa, vývar, olej, soľ, korenie

Cestoviny s cuketou

(cestoviny, cuketa, cesnak, smotana, syr, olivový olej, soľ, korenie)

Cestoviny s pestom

(cestoviny, bazalkové pesto, parmezán, olivový olej, soľ)

Cestoviny s paradajkovým pretlakom a mozzarellou

(cestoviny, paradajkový pretlak, mozzarella, bazalka, olivový olej, soľ, korenie)

Grilled cheese

(chlieb, syr, maslo)

Halloumi

(halloumi syr, olivový olej, citrón, čerstvé bylinky, soľ, korenie)

Kuracie prsia s ryžou (kuracie prsia, ryža)

Cestoviny s kuracím mäsom, kukuricou a smotanou (kuracie prsia, smotana, kukurica cestoviny)