

# MAPA NAŠICH RODINNÝCH CHUTÍ



JEDÁLNY PLÁNOVAČ  
ZANEPRÁZDŇENÉHO OTCE A  
MANŽELA

# Predslov

Milí hladoši - smradoši!

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, tanieri 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 si povieme „dobrú chuť“, 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 počuť všetko!

**Debarasuj!**

Po dojení 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 Martás 🧑🍳❤️





## 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

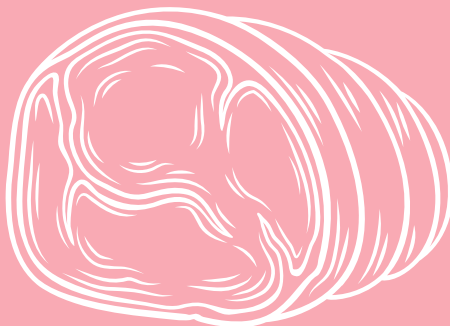
(hov. mäso, mrkva, petržlen, cibuľa, smotana, bobkový list, múka, vývar, soľ, korenie)

### 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)













## 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)