



# Tvůj Týdenní Jídelníček

7 večeří + kompletní nákupní seznam

Týden: 2024-11-18



## Týdenní Přehled

**Pondělí** : Bramboráky s kyselou smetanou (35 min, 32 Kč/porce)

**Úterý** : Kuřecí špagety carbonara (česká verze) (25 min, 52 Kč/porce)

**Středa** : Kuřecí řízek s bramborovým salátem (40 min, 55 Kč/porce)

**Čtvrtek** : Smažený sýr s tatarkou a hranolky (25 min, 45 Kč/porce)

**Pátek** : Kuřecí řízek s bramborovým salátem (40 min, 55 Kč/porce)

**Sobota** : Smažený sýr s tatarkou a hranolky (25 min, 45 Kč/porce)

**Neděle** : Kuřecí špagety carbonara (česká verze) (25 min, 52 Kč/porce)

**Celková cena týdne: 1344 Kč**

(48.0 Kč na porci)

# Bramboráky s kyselou smetanou



Čas: 35 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



32 Kč/porce

## Ingredience:

- Brambory - 1kg
- Vejce - 2ks
- Česnek - 3 stroužky
- Majoránka - 1 lžička
- Hladká mouka - 3 lžíce
- Olej na smažení - 200ml
- Kyselá smetana - 200ml

## Postup:

1. Oloupej brambory a nastrouhej nahrubo
2. Prolisuj česnek
3. Smíchej brambory, vejce, česnek, mouku, majoránku, sůl, pepř
4. Nech 5 minut odstát (brambory pustí vodu)
5. Rozehřej olej na pánvi
6. Nabírej lžící a tvaruj placičky
7. Smaž z každé strany 4-5 minut dozlatova
8. Nech okapat na papírové utěrce
9. Podávej teplé s kyselou smetanou

# Kuřecí špagety carbonara (česká verze)



Čas: 25 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



52 Kč/porce

## Ingredience:

- Špagety - 400g
- Kuřecí prsa - 300g
- Smetana na vaření - 200ml
- Parmazán - 80g
- Vejce - 2ks
- Česnek - 2 stroužky
- Olivový olej - 2 lžíce

## Postup:

1. Uvař špagety v osolené vodě dle návodu na obalu (cca 10 minut)
2. Nakrájej kuřecí prsa na menší kostky
3. Na pánvi rozežřej olej a opékej kuřecí maso dozlatova (5-7 minut)
4. Přidej prolisovaný česnek, opékej 1 minutu
5. V misce rozšlehej vejce se smetanou
6. Sced' špagety, přidej na pánev k masu
7. Sundej z plotny a vmíchej vaječnou směs (těstoviny musí být horké, ale ne na plotně - vajíčka by se srazila)
8. Přidej strouhaný parmazán, promíchej
9. Ihned podávej, posyp ještě parmazánem

# Kuřecí řízek s bramborovým salátem



Čas: 40 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



55 Kč/porce

## Ingredience:

- Kuřecí prsa - 4ks
- Vejce - 2ks
- Hladká mouka - 100g
- Strouhanky - 150g
- Olej na smažení - 300ml
- Brambory - 800g
- Cibule - 1ks
- Okurky sterilované - 3ks
- Hořčice - 1 lžíce
- Majonéza - 3 lžíce
- Bílý jogurt - 2 lžíce

## Postup:

1. Uvař brambory ve slupce, nech vychladnout
2. Oloupej brambory, nakrájej na kostky
3. Přidej nakrájenou cibuli a okurky
4. Připrav zálivku: smíchej majonézu, jogurt, hořčici, sůl, pepř
5. Zalij brambory, promíchej, nech odležet v lednici min. 1 hodinu
6. Naklepej kuřecí prsa kladívkem na 1 cm
7. Obal v mouce, vejci, strouhance
8. Smaž na oleji z každé strany 5-6 minut dozlatova
9. Podávej s bramborovým salátem a citronem

# Smažený sýr s tatarkou a hranolky



Čas: 25 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



45 Kč/porce

## Ingredience:

- Eidam (plátky) - 8 plátků
- Vejce - 3ks
- Hladká mouka - 100g
- Strouhanky - 150g
- Olej na smažení - 300ml
- Brambory na hranolky - 800g
- Sterilované okurky - 5ks
- Cibule - 1ks
- Majonéza - 4 lžíce
- Citronová šťáva - 1 lžíce

## Postup:

1. Připrav tatarku: nakrájej okurky a cibuli najemno, smíchej s majonézou a citronovou šťávou
2. Nakrájej brambory na hranolky
3. Smaž hranolky na oleji dozlatova (nebo použij troubu)
4. Obal plátky sýra v mouce, vejci, strouhance
5. Smaž na rozpáleném oleji z každé strany 2-3 minuty
6. Nech okapat na papírové utěrce
7. Podávej s hranolky a tatarkou

# Kuřecí řízek s bramborovým salátem



Čas: 40 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



55 Kč/porce

## Ingredience:

- Kuřecí prsa - 4ks
- Vejce - 2ks
- Hladká mouka - 100g
- Strouhanky - 150g
- Olej na smažení - 300ml
- Brambory - 800g
- Cibule - 1ks
- Okurky sterilované - 3ks
- Hořčice - 1 lžíce
- Majonéza - 3 lžíce
- Bílý jogurt - 2 lžíce

## Postup:

1. Uvař brambory ve slupce, nech vychladnout
2. Oloupej brambory, nakrájej na kostky
3. Přidej nakrájenou cibuli a okurky
4. Připrav zálivku: smíchej majonézu, jogurt, hořčici, sůl, pepř
5. Zalij brambory, promíchej, nech odležet v lednici min. 1 hodinu
6. Naklepej kuřecí prsa kladívkem na 1 cm
7. Obal v mouce, vejci, strouhance
8. Smaž na oleji z každé strany 5-6 minut dozlatova
9. Podávej s bramborovým salátem a citronem

# Smažený sýr s tatarkou a hranolky



Čas: 25 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



45 Kč/porce

## Ingredience:

- Eidam (plátky) - 8 plátků
- Vejce - 3ks
- Hladká mouka - 100g
- Strouhanky - 150g
- Olej na smažení - 300ml
- Brambory na hranolky - 800g
- Sterilované okurky - 5ks
- Cibule - 1ks
- Majonéza - 4 lžíce
- Citronová šťáva - 1 lžíce

## Postup:

1. Připrav tatarku: nakrájej okurky a cibuli najemno, smíchej s majonézou a citronovou šťávou
2. Nakrájej brambory na hranolky
3. Smaž hranolky na oleji dozlatova (nebo použij troubu)
4. Obal plátky sýra v mouce, vejci, strouhance
5. Smaž na rozpáleném oleji z každé strany 2-3 minuty
6. Nech okapat na papírové utěrce
7. Podávej s hranolky a tatarkou



# Kuřecí špagety carbonara (česká verze)



Čas: 25 minut



Porce: 4



Obtížnost: Snadné



52 Kč/porce

## Ingredience:

- Špagety - 400g
- Kuřecí prsa - 300g
- Smetana na vaření - 200ml
- Parmazán - 80g
- Vejce - 2ks
- Česnek - 2 stroužky
- Olivový olej - 2 lžíce

## Postup:

1. Uvař špagety v osolené vodě dle návodu na obalu (cca 10 minut)
2. Nakrájej kuřecí prsa na menší kostky
3. Na pánvi rozežřej olej a opékej kuřecí maso dozlatova (5-7 minut)
4. Přidej prolisovaný česnek, opékej 1 minutu
5. V misce rozšlehej vejce se smetanou
6. Sced' špagety, přidej na pánev k masu
7. Sundej z plotny a vmíchej vaječnou směs (těstoviny musí být horké, ale ne na plotně - vejíčka by se srazila)
8. Přidej strouhaný parmazán, promíchej
9. Ihned podávej, posyp ještě parmazánem



## Nákupní Seznam

Vytiskni si nebo ulož do mobilu pro jednoduchý nákup

### ZELENINA & OVOCE

- ☐ Brambory - 800g
- ☐ Česnek - 2 stroužky
- ☐ Cibule - 1ks
- ☐ Brambory na hranolky - 800g

### MLÉČNÉ VÝROBKY

- ☐ Vejce - 2ks
- ☐ Kyselá smetana - 200ml
- ☐ Smetana na vaření - 200ml
- ☐ Parmazán - 80g
- ☐ Bílý jogurt - 2 lžíce
- ☐ Eidam (plátky) - 8 plátků

### TRVANLIVÉ

- ☐ Majoránka - 1 lžička
- ☐ Hladká mouka - 100g
- ☐ Olej na smažení - 300ml
- ☐ Špagety - 400g
- ☐ Olivový olej - 2 lžíce
- ☐ Strouhanky - 150g
- ☐ Okurky sterilované - 3ks
- ☐ Hořčice - 1 lžíce
- ☐ Majonéza - 4 lžíce
- ☐ Sterilované okurky - 5ks
- ☐ Citronová šťáva - 1 lžíce

### MASO & RYBY

- ☐ Kuřecí prsa - 300g

**Odhadovaná cena nákupu: 1344 Kč**