



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SRPEN 2017

příprava studených pokrmů: *(pracovali jsme ve dvou skupinách)*



POMAZÁNKA Z AVOKÁDA

Avokádo 1ks.

Kešu oříšky 50gr.

Medvědí česnek

(nebo čerstvý špenát)

Hořčice, Sůl

Zralé avokádo oloupeme, zbavíme pecky a rozmačkáme vidličkou.

Přidáme rozmixované nebo nastrouhané kešu oříšky.

Dochutíme hořčicí a solí.

Natíráme na pečivo a zdobíme zeleninou nebo klíčenými semínky.

Poznámka: !!! Avokádo nesmí domácí mazlíčci !!!

Viz. <https://www.prostreno.cz/tipy-a-triky/clanky/21737/Do-jidelnicku-psa-nepatri-slanina-ani-ohryzek-od-jablka>



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

/pro deset porcí/

10 vajíček uvařit natvrdo, nakrájet na kostičky

2 ks mrkve nastrouhat najemno

2 ks taveného sýra

1 pomazánkové máslo

nakrájený na tenko pórek, podle chuti,

sůl, 2 lžice hořčice, podle chuti

Vše zamíchat dohromady, natřít na celozrnné pečivo, ozdobit okurkem, jemně nastr. mrkví, ořechem, popř. naklíčenou ředkví.



TĚSTOVINOVÝ SALÁT



1 balíček těstovin, 2 větší mrkve, 2 petrželí, 1 plechovka hrášku, 3 rajčata, 1 zelená paprika, 2 majonézy Brněnka, sůl, pepř, ocet a cukr

Kořenovou zeleninu nakrájíme na kostičky a dáme vařit do vody ochucené solí, cukrem a octem. Než se zelenina uvaří, nakrájíme na kousky rajčata a papriku a dáme do mísy, ve které pak smícháme všechny ingredience na salát. Jakmile a je kořenová zelenina měkká, přidáme ji také do mísy a přisypeme i hrášek. Těstoviny uvaříme podle návodu a smícháme v míse s nakrájenou zeleninou. Dochutíme solí a pepřem, jakmile salát vychladne na pokojovou teplotu, přidáme majonézu.

OVOCNÝ SALÁT

/pro čtyři porce/

2 nektariny, 2 kiwi

1 jablko, 1 banán, 1 pomeranč

polovina plechovky ananasu

trs hroznového vína

hrst nahrubo nasekaných

vlašských

polovina citronu, 2 lžíce medu

4 velké lžíce šlehačky, kokos na ozdobu

Všechno ovoce očistíme a nakrájíme na menší kousky do mísy. Přidáme nasekané ořechy. Poté smícháme med se šťávou z poloviny citronu a ovoce touto zálivkou zalijeme a řádně promícháme. Salát dáváme do sklenic určených na pohár. Zdobíme porcí ušlehané šlehačky, kterou nakonec posypeme kokosem.



OVOCNÝ MÍCHANÝ NÁPOJ

120g banánů

600ml ananasový džus

60g ovoce (jakékoliv i mražené ovoce)

3 polévkové lžíce bílého jogurtu

50g jahod nebo banán na ozdobu

Do mixeru vložíme oloupaný, na kousky nalámaný banán, omyté ovoce a jogurt.

Přilijeme ananasový nebo i jiný džus a vše dohladka rozmixujeme.

Koktejl rozdělíme do sklenic, ozdobíme šlehačkou a banánem, jahodou a podáváme.



MÍCHANÝ NÁPOJ „VODNÍK V TROPECH“

meloun se zelenou dužinou

nektarinka (nebo broskev)

limetka

led

lístky máty

perlivá voda



Očištěný meloun nakrájíme na kostky a s trochou vody rozmixujeme ponorným mixerem.

Takto připravenou melounovou šťávou naplníme sklenice do 1/4 a dáme do ní kostky ledu. Potom vodorovně položíme plátek limetky a sklenici zasypeme nakrájeným melounem, nektarinkou (nebo broskví) a ledem.

Povrch ovoce zastříkneme limetkou a zalejeme perlivou vodou.

Zdobíme lístky máty. Podáváme s brčkem a zdobíme různými dekoracemi.

JABLEČNÝ DEZERT se šlehačkou

jablka (asi 1kg)
pudink (2ks)
piškoty (1 větší balíček)
mletá skořice
šlehačka (200ml)
vanilkový cukr (1ks)



Jablka okrájíme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na větší kousky (jablka použijeme raději sladší, abychom nemuseli přidávat cukr).

Takto připravená jablka povaříme s van.cukrem, ml. skořicí a rozmixujeme, až vznikne pyré. Pudinkový prášek si rozmícháme zvlášť v troše studené vody, vlijeme do jablečného pyré a 2min. povaříme. Formu vyložíme piškoty a zalejeme částí jablečného pudinku. Takto pokračujeme ve dvou nebo třech vrstvách.

Dezert připravujeme den předem, abychom jej mohli pěkně nakrájet. Zdobíme šlehačkou a posypeme špetkou mleté skořice.

MRAVENIŠTĚ



400 - 500g máslových sušenek, 100g másla (i více), 1/2 kelímku zakysané smetany, 1 karamelové Salko, mák, ořechy a čokoláda na posypání.

Sušenky v ruku nadrtíme ve větší míse. Salko umixujeme spolu s máslem a zakysanou smetanou. Do krému postupně přisypáváme nadrcené sušenky a důkladně mícháme, aby se hmota spojila. Hmotu vyklopíme na hluboký talíř a posypeme sekanými ořechy smíchanými s mákem. Nakonec na celé mravenišťě nastrouháme hořkou čokoládu. Dáme vychladit do lednice.

Vydal pracovní tým STD Kotva, Charita Strážnice