

TPP cvičení – pátek

1. Salát s avokádem, jakonem a hořčičnou zálivkou



1 ks směs listových salátů
100 g polníček
2 ks zralá avokáda
250 g cherry rajčátka
svazek ředkvičky
1 jakon

Zálivka:

70 ml extra panenský olivový olej
25 ml červený vinný ocet
1 lžička dijonské hořčice
1 ks malá šalotka
mořská sůl, čerstvě namletý pepř

Postup:

Připravte si zálivku. Všechny přísady kromě šalotky dejte do sklenice se šroubovacím uzávěrem a dobře protřepejte. Na závěr do zálivky přidejte nadrobno pokrájenou šalotku, promíchejte a odložte stranou do doby, než budete salát servírovat.

Avokáda rozkrojte na poloviny, odstraňte pecky, oloupejte je a nakrájejte na plátky. Saláty a polníček omyjte a osušte. Jakon oloupejte a nastrouhejte nebo jemně nakrájejte.

Listy salátu natrhejte do mísy, přidejte plátky avokáda a omytá a rozpůlená cherry rajčátka. Ředkvičky omyjte a nakrájené na plátky přidejte do mísy s ostatní zeleninou. Promíchejte.

Před podáváním přelejte salát připravenou zálivkou, opatrně promíchejte a rozdělte na jednotlivé porce.

2. Polévka z topinambur a dýně hokaido

650 g jeruzalémských artyčoků – topinamburů
1 dýně hokaido
50 g másla
1 jemná cibule šalotka
2 - 3 stroužky česneku
1 litr kuřecího nebo zeleninového vývaru
sůl, barevný pepř
čerstvá listová petržel
podle chuti strouhaný parmezán



Hlízy topinambur dobře omyjte a oloupejte, odstraňte všechna hnědá očka a skvrnky. Nakrájejte na hrubší kousky. Dýni nakrájejte na kousky. Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte najemno. Ve větším hrnci rozehřejte máslo (nebo olivový olej) a přidejte cibuli a česnek, lehce osmahněte, dejte však pozor, aby cibule nezhnědly. Přidejte topinambury a dýni a dále pokračujte v restování asi tak 10 minut. Poté přidejte nejlépe horký kuřecí vývar a nechte vařit asi 25 minut, než topinambury změkknou. Opatrně rozmixujte na hladkou směs. Ochut'te solí a čerstvým pepřem. Polévka nejlépe chutná s plnou hrstí čerstvě nakrájené petrželové natě nebo například s čerstvě ugrilovanými hlavičkami zeleného chřestu. Případně můžete podávat jen s čerstvě nastrouhaným parmezánem.

3. Kuřecí roláda se žampiony

- 1 kuře, vykostěné
- 200 g kvalitní šunky (bezlepkové)
- 300 g másla
- 6 žampionů, nakrájených na kousky
- 1 celý pórek, nakrájený na proužky
- sůl a pepř, špetka kmínu
- 3 vejce, jemně našlehaná



Postup:

Na polovině másla opečte žampiony, přidejte pórek, trochu osolte a opepřete. Pak přilijte osolená vejce a míchejte, až mírně ztuhnou. Směs nechte vychladnout. Troubu předehřejte na 180 °C. Zatím položte vykostěné kuře stranou bez kůže nahoru, osolte ho a poklad'te plátky šunky. Vejce se žampiony a pórkem rovnoměrně rozetřete na šunku a srolujte s masem do rolády. Svažte ji kuchyňským provázkem nebo zpevněte párátky nebo nití, aby se při pečení nerozevřela. Roládu položte do zapékací mísy, osolte, okmínujte, poklad'te plátky zbývajícího másla, zakryjte poklicí či alobalem a dejte do trouby. Pečte asi hodinu, občas podlijte šťávou z výpeku. Nakonec roládu dopečte dozlatova bez poklice. Jako příloha se hodí rýže nebo bramborová kaše.

4. Příloha I. Zeleninová rýže

- 600 g rýže
- 1 ks větší mrkve
- 1 lžice nasekané petrželky
- 1 ks cibule
- 900 ml vody, sůl



Postup:

Na másle zpěníte nakrájenou cibuli. Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev. Duste do měkka. Podušenou směs a čerstvou nasekanou petrželku promíchejte s uvařenou rýží a podávejte jako přílohu. **Vaření rýže:** Troubu rozpalte na 160° C. Vodu, rýži a sůl dejte do hrnce a přiveďte k varu. Promíchejte, snižte plamen a hrnec přikryjte. Vařte na mírném plamenu 15 minut. Vypněte troubu a vložte do ní hrnec s rýží přiklopený pokličkou. Rýži nechejte ve vypnuté troubě 20 minut. Pak rýži nakypřete vidličkou.

5. Příloha II. Zelený hrášek s kurkumou a chilli

500 g zmrazeného zeleného hrášku

lžička mleté nebo strouhané kurkumy

130 g másla

2 lžičky mletého koriandru

2 střední cibule

6 zrněk černého pepře

Chilli podle chuti



Kurkumu i hrášek restujte na rozpuštěném másle tři minuty za nízké teploty.

Okoreňte mletým koriandrem, pepřem a solí, zamíchejte.

Prisypte cibuli nakrájenou na prstýnky. Znovu opékejte asi minutu.

Podlijte lžící vody, přikryjte a dusíte doměkka. Voda se musí odpařit.

Podávejte teplé jako přílohu.

6. Roláda s mascarpone, ovocem a bylinkami

6 vajec

6 lžic bezlepkové mouky

6 lžic krupicového cukru, (nebo sladidla stévie)

1 lžice stolního oleje

Jahodová marmeláda

Smetana ke šlehání



Postup:

Oddělte žloutky od bílků. Vyšlehejte nejdřív bílky, postupně přidávejte cukr, až je z toho pevný sníh, pak postupně zašlehejte žloutky. Po zašlehání žloutků opatrně vmíchejte bezlepkovou směs a nakonec přidejte lžici oleje. Pečete při 180°C zhruba 10 minut. Po upečení nechte vychladnout, promažte marmeládou, ušlehanou smetanou, poklad'te kousky např. jahod a smotejte. Ozdobte smetanou, jahodami, snítkou máty, meduňky nebo bazalky.

Mišpule (*Mespillus germanica*) – ochutnávka

Papričky (*Capsicum CHILLI*) – ochutnávka

Bylinky dle nabídky – použití podle jednotlivých receptů, preferencí.

TPP cvičení – sobota

1. Jihoamerický salát s jakonem

8 porcí

4 šálky čerstvého ananasu, ořezaný a nakrájený na kostičky

5 šálků jablek nakrájených na kostičky

1 mango, oloupané a nakrájené na kostičky

4 šálky jakonu, oloupané a nakrájené na kostičky

4 malé červené banány, oloupané a nakrájené na kolečka

2 šálky čerstvé pomerančové nebo citrónové šťávy, nebo více podle chuti

Volitelné ingredience:

1/2 šálku cukru nebo medu

1 šálek pomačkaných ostružin

1 šálek drceného ledu z citronové vody

Zkombinujte všechny přísady do velké skleněné mísy. Podávejte chlazené s jogurtem a vafli z ovesných vloček.



2. K podávání: slaná vafle z fermentovaných vloček

200g ovesných vloček namočte přes noc do

300 ml mléka. Druhý den přidejte

2 vejce, případně koření (skořice), špetku soli.

Připravte vafle ve vaflovači.



3. Hovězí vývar s domácími nudlemi a zeleninou

0,5 kg hovězího krku či jiného vhodného hovězího

1 velká mrkev, nakrájená nahrubo

1 petržel, nakrájená nahrubo

malý kousek celeru, nakrájený na kostky

1 cibule, oloupaná, ale v celku

5 kuliček nového koření

5 kuliček černého pepře

1 bobkový list, sůl



K podávání

1 velká mrkev nakrájená natenko

2 řapíky celeru, na tenké plátky

50 g mraženého hrášku

2 hrsti hladkolisté petrželky

Na nudle:

90–100 g hrubé mouky (podle vejce)

1 vejce

Do hrnce dejte suroviny od masa po bobkový list, zalijte 3 litry vody a mírně osolte. Přiveďte k varu, a sbírejte pěnu. Pak zmírněte oheň a přiklopené zvolna vařte asi 2 hodiny, aby maso změklo.

Připravte nudle: Na vál nasypete mouku, doprostřed udělejte důlek a do něj rozklepněte vejce. Zpracujte na pevné nelepivé těsto. Těsto rozválejte na velmi tenké pláty. Rozložte je na čisté utěrky a nechte alespoň půl hodiny proschnout. Suché pláty nakrájejte na proužky široké 4–5 cm a naskládejte je na sebe. Ostrým nožem krájejte co nejtěsněji nudličky. Vhazujte je do vroucí osolené vody a cca 5 minut (nebo podle chuti) vařte.

Hotový vývar přecedte, úhledně nakrájejte maso. Pak vývar ohřejte k varu, přidejte maso, vsypte mrkev a řapíkatý celer, vařte asi 5 minut, poté vsypte hrášek, povařte ještě 2 minuty. Podle chuti dosolte. Podávejte s uvařenými nudlemi, ozdobené petrželkou.

4. Svíčková na smetaně

1 kg hovězí svíčkové

50 g slaniny

50 g másla

200 g kořenové zeleniny

100 g cibule

1 ks jablko

30 g hořčice

100 ml bílého vína

50 ml citronové šťávy

750 ml hovězího vývaru

100 g hladké mouky

500 ml smetany

olej, sůl, ocet

celý pepř, nové koření, bobkový list



Postup:

Svíčkovou prošpikujte, osolte a v hrnci na oleji ze všech stran zprudka opečte. Maso dejte stranou, v hrnci rozškvařte zbytek slaniny, přidejte máslo, nakrájenou zeleninu, cibuli a koření, přidejte nakrájené jablko a nechte zkaramelizovat. Poté přidejte hořčici, zamíchejte, podlijte vínem a citronovou šťávou, asi dvě minuty povařte.

Do základu vraťte opečené maso, podlijte vývarem a duste doměkka. Během dušení maso obračejte, přelévejte šťávou, případně podlévejte vývarem. Když je maso měkké, vyjměte je, šťávu svařte na poloviční množství a zahustěte moukou rozmíchanou ve smetaně (ne v BLP variantě, BLP mouka). Za stálého míchání provařte, dochuťte a propasírujte.

Podávejte s kouskem bio citronu, smetanou a brusinkami nebo divokou arónií.

5. Rychlý houskový knedlík se špaldovou moukou

- 300 g hrubé mouky
- 200 g špaldové mouky
- 6 starších celozrnných rohlíků
- 2-3 vejce
- ½ prášku do pečiva bez fosfátů
- voda, sůl



Postup:

Do mísy vsypeme mouku a přidáme vejce. Do předložených surovin napustíme vodu a dobře je promícháváme - vody přidáme tolik, aby vzniklo řídké těsto. Mezitím uvedeme k varu osolenou vodu v přiměřeně velkém hrnci. Po promíchání řídkého těsta nasype do něho již připravené na kostičky nakrájené ze starších rohlíků. Kousky rohlíků do těsta zamícháme, aby se dobře těstem obalily a částečně vsákla i tekutinu z řídkého těsta a tím se zahustila na patřičnou míru. Z této směsi vytvoříme knedlíky pomocí mokrých dlaní. Vytvarovanou, uhlazenou hmotu stiskneme a vhodíme do vroucí osolené vody. Vaříme asi 20 minut.

6. Čokoládové brownies z fazolí s kdoulovým rozvarem

- 1 plechovku červených fazolí ve slaném nálevu
- 2 velké zralé banány
- 80 g medu
- 4 polévkové lžíce kokosového oleje
- 30 g ovesných vloček (nebo jiných)
- 30-40 g kvalitního kakaa
- 1 čajová lžička skořice
- 1 čajová lžička prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli



Postup:

Oloupejte změkklé banány a nakrájejte na kolečka. Fazole propláchněte vodou. Obojí nasypete do mísy a nejlépe šťouchadlem na brambory rozmačkejte na kaši. Potom postupně přidávejte med, mírně zahřátý olej, vločky, kakao, skořici, prášek do pečiva i trošičku soli. Všechny ingredience pořádně prošťouchejte nebo vymixujte, aby se ti vytvořilo husté těsto. Předehřejte si troubu na 180°C. Do malého pekáčku, nebo nějaké jiné menší formy, vložte pečicí papír. Rozetřete těsto a pečte asi 30 minut. Podávejte ještě vlažné přelité kdoulovým rozvarem s trochou šlehačky.

7. Kdoulový rozvar -5-6 kdoulů oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na plátky či kostky. Vařte doměkka v 1 l vody spolu se šťávou z 1 citronu a 15 polévkovými lžícemi hnědého cukru. Dochuťte hřebíčkem a skořicí.