

## RECEPTY K OCHUTÁVKE

### Nátierky

#### **Nátierka makovo-medová**

0,15 kg maslo, 0,10 kg mak, 0,05 kg med, mlieko. Zomletý mak zalejeme vriacim mliekom, pridáme med, maslo a vyšľaháme hladkú hmotu.

#### **Nátierka syrová labužnícka**

0,15 kg maslo, 0,10 kg syr tavený, 0,10 kg syr plesňový, 0,10 kg syr tvrdý, cibuľa, mlieko. Maslo vymiešame s mäkkým syrom a mliekom. Pridáme najemno posekanú cibuľu, nastrúhaný plesňový a tvrdý syr. Všetko vyšľaháme do peny.

#### **Nátierka tvarohová s treščou pečeňou**

0,10 kg maslo, 0,15 kg tvaroh, treščia pečeň, cibuľa. Do vyšľahaného masla pridáme prelisovaný tvaroh, treščiu pečeň bez oleja a najemno posekanú cibuľu. Všetko dobre vyšľaháme do peny.

#### **Nátierka kuracia s uhorkami**

0,15 kg maslo, 0,12 kg kuracie prsia, 1 ks vajce, 0,05 kg uhorky sterilizované, horčica, soľ, mlieko. Kuracie prsia nakrájame a uvaríme v mierne osolenej vode. Po uvarení necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky a natvrdo uvarené a postrúhané vajce, dochutíme soľou, horčicou a dobre vyšľaháme.

#### **Nátierka zeleninová letná**

0,15 kg maslo, 1 ks vajce, paradajka, paprika, cibuľa, soľ jogurt biely. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme najemno pokrúpanú papriku, paradajku, cibuľu a biely jogurt. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

### Šaláty

#### **Šalát ľadový s cherry paradajkou a bazalkou**

1 kg ľadový šalát, 0,20 kg cherry paradajky, bazalka čerstvá, citrónová šťava, olivový olej. Ľadový šalát natrháme na menšie kúsky. Paradajky nakrájame. Pokvapkáme olivovým olejom a citrónovou šťavou. Posypeme čerstvou bazalkou.

#### **Šalát z hlávkovej kapusty s kiwi**

0,25 kg kapusta hlávková biela, 1 kg kiwi, cukor kryštálový, citrón, soľ. Kapustu pokrújame na rezance, kiwi pokrújame na kocky, spolu premiešame a dochutíme cukrom, soľou a citrónovou šťavou.

#### **Šalát zemiakový so zeleninou**

2,50 kg zemiaky, 0,18 kg uhorky sterilizované, 0,10 kg hrášok, 0,25 kg jablká, 0,25 kg koreňová zelenina (mrkva a petržlen), cibuľa, ocot, horčica, soľ, olej olivový. Zemiaky uvaríme v šupke a nakrájame na malé kocky. Uhorky bez nálevu, uvarenú koreňovú zeleninu, jablká pokrújame na malé kúsky a pridáme spolu aj so sterilizovaným hráškom (môže byť aj mrazený) k zemiakom. Osolíme, zriedime s vývarom zo zeleniny, pridáme olej, dochutíme horčicou, cukrom, octom a dobre premiešame.

## **Múčniky**

### **Krém jogurtový s mascarpone a kakaom**

*1 kg biely jogurt, 0,300 kg mascarpone (lučina), 0,10 kg cukor práškový, cukor vanilkový, kakao. Biely jogurt a mascarpone zmiešame, pridáme cukor práškový, cukor vanilkový, kakao a vyšľaháme do peny.*

### **Ovocný šalát s jogurtom**

*0,15 kg jogurt biely, 0,70 kg jablká, 0,40 kg banán, 0,25 kg pomaranč, 0,25 kg kiwi, vlašské orechy, cukor kryštálový, cukor vanilkový, džem marhuľový. Ovocie umyjeme, ošúpeme a nakrájame na malé kúsky. K nakrájanému ovociu pridáme rozšľahaný jogurt, cukor kryštálový, cukor vanilkový a džem. Nakoniec pridáme pomleté vlašské orechy.*

### **Fazuľové brownies ( 25 porcií )**

*1 kg sterilizovaná fazuľa farebná (čistá váha bez nálevu), 10 vajec, 0,50 kg cukor trstinový, 0,325 kg kokosový olej, 0,175 kg kakao, 3 ks prášok do pečiva, mletá škorica, soľ, maslo, strúhanka. V miske vyšľaháme vajcia, kokosový olej a cukor. K vyšľahanej zmesi pridáme sterilizovanú fazuľu bez nálevu, štipku soli a mixujeme do hladkej konzistencie, pridáme kakao, ktoré sme zmiešali s mletou škoricou a práškom do pečiva. Zmes vylejeme do maslom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a pečieme 30- 50 minút pri 160 °C*

## **Omáčky**

### **Omáčka jogurtová**

*0,50 kg jogurt biely, horčica, cibuľa, cesnak, cukor kryštálový, citróny, soľ. Jogurt vyšľaháme s horčicou, pridáme najemno nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak, dochutíme cukrom, soľou a citrónovou šťavou.*

**DOBRÚ CHUŤ**