Prušánecký Plesk

Speciální listopadové číslo: Recepty 5. A

Listopad 2020 *Číslo 1*

Obsah:

1) Vafle od Adély Horké…….…2
2) Tvarohové řezy od Anežky Hájkové……...3
3) Těstovinový salát s avokádem a parmazánem od Barbory Michálkové…….4
4) Bramboráky od Emmy Nikodémové……..5
5) Vanilková zmrzlina od Filipa Kunise…….6
6) Topinky od Justíny Tlachové……..7
7) Polévka z dýně Hokaido od Karolíny Čuprové……..8
8) Banánové palačinky od Kristýny Pšovské……..9
9) Plnění prsa s pečivem – domácí hranolky od Ladislava Noska……10
10) Salát Coleslaw a losos na bylinkách od Martina Kremra…….12
11) Štrůdl od Matyáše Maršálka…….13
12) Domácí koblihy od Michala Křiváka……14
13) Kuřecí kousky na kari od Ondřeje Humplíka……...15
14) Francouzské palačinky od Pavla Přikryla…….17
15) Studentské rolky od Petra Chytila…….18
16) Pavlova od Sáry Anny Maděryčové……..19
17) Vafle na slano od Tomáše Weissbergera……..20
18) Kuřecí řízek s bramborovou kaší od Viktora Nešpora……..21
19) Vývar od Dominika Kovára……..22
20) Těstoviny s kuřecím masem a špenátem od Elišky Vašíkové……..23
21) Brokolicová polévka od Matěje Tychlera…….24

Recept na Vafle

- náročnost: lehké.
- doba přípravy: 15-20 minut.

Na přípravu vaflí budeme potřebovat:

1. 220 g polohrubé mouky
2. jeden sáček prášku do pečiva
3. dvě lžíce krupicového cukru
4. špetka soli
5. 300 ml mléka
6. dvě vejce
7. dvě lžíce rozpuštěného másla
8. vaflovač

Postup:

Do misky přidáme: 220 g polohrubé mouky, 1 sáček prášku do pečiva, 2 lžíce krupicového cukru, špetku soli, 300 ml mléka, 2 vejce, 2 lžíce rozpuštěného másla. Potom vše důkladně zamícháme, aby to nebylo s hrudkami. Rozehřejeme si vaflovač a po troškách tam budeme nalévat. Až to všechno budeme mít, můžeme si to dodekorovat (například: nutella, šlehačka).

Adéla Horká

Tvarohové řezy

Příprava: 25 minut Pečeme: 35 minut

Ingredience těsto:

2 hrnky polohrubé mouky

1 hrnek cukru

Půl sáčku prášku do pečiva

3 lžíce Granka

1 vajíčko

hrnek mléka

půl hrnku oleje

Ingredience náplň:

1 tvaroh

Půl sáčku pudingu

Půl hrnku cukru

Potřebujete: 2 mísy na ingredience, 2 hrnky (na sypké ingredience/na mléko a olej)

Těsto

Nejprve zapneme troubu. Formu vymažeme olejem a vysypeme moukou.

Poté si vezmeme mísu a přidáme do ní 2 hrnky polohrubé mouky,

hrnek cukru, půl sáčku prášku do pečiva a 3 lžíce Granka.

Přidáme: vajíčko, hrnek mléka a půl hrnku oleje

SMÍCHÁME a těsto vlijeme do formy.

Náplň

Do druhé mísy dáme: tvaroh, půl sáčku pudingu a půl hrnku cukru.

Smícháme a nalíváme do formy tak, aby se tvaroh navzájem nedotýkal.

Pak dáme do trouby a pečeme na 180 až 200 stupňů 35 minut.

DOBROU CHUŤ!

Anežka Hájková

Těstovinový salát s avokádem a parmezánem

Suroviny: 1 sáček těstovin

kukuřice dle chuti

1 avokádo

5-6 cherry rajčátek

1 paprika

ledový salát

3 lžíce majonézy/jogurtu

špetka soli

toustový chleba

parmezán

Postup:

1. Nalijeme vodu do hrnce a o solíme.
2. Až se voda začne vařit, přidáme těstoviny a vaříme asi 15 min.
3. Potom si je scedíme a necháme je vychladnout.
4. Mezitím si umyjeme a nakrájíme zeleninu.
5. Do misky si dáme těstoviny a zeleninu a přidáme majonézu nebo jogurt.
6. Pak už jenom posypeme parmazánem.
7. Jako přílohu doporučuji opečený toust.

Přeji dobrou chuť.

Barča Michálková

BRAMBORÁKY

Suroviny:

1. 1 kg brambor
2. 2 vejce
3. cca 4 lžíce hladké mouky
4. 4 velké stroužky česneku
5. sůl, pepř
6. 3-4 hrstky sušené majoránky
7. sádlo nebo olej na smažení

Postup

Brambory oloupeme a umyjeme, nastrouháme je na struhadle. Přidáme vejce, mouku, sůl, pepř a majoránku, česnek oloupeme a protlačíme. Směs dobře promícháme a na rozpáleném oleji/sádle smažíme do zlatova placičky. Podáváme čerstvé.

Emma Nikodémová

Vanilková zmrzlina

- Čas přípravy 25 min

- Budete potřebovat:
    - 2 misky a 2 krabičky
    - 430 g smetany na šlehání (minimálně 33% tuku)
    - 1 plechovku kondenzovaného mléka
    - Vanilkové aroma

Postup: Vezmete si misku, nalijete do ní smetany a vyšleháte z nich šlehačku. Vezmete si druhou misku, nalijete do ní kondenzované mléko a šleháte do té doby, než to trochu zřídne. Pak to všechno dáte do jedné misky, kápnete tam trochu vanilkového aroma a všechno to zamícháte a dáte to do krabiček a necháte to minimálně na 7 hodin v mrazáku.

Dobrou chuť ti přeje Filip Kunis. ☺

Způsob servírování:

Topinky

Budeme potřebovat:

- půl chleba (záleží, kolik děláte topinek)
- slunečnicový olej
- vajíčka
- mrkev (můžete více zeleniny)
- sýry (záleží na vás jaké)
- šunky (taky záleží na vás)
- česnek
- sýry na mazání chleba
- pánvičku
- tři malé talířky
- jeden velký talíř
- nůž
- hrnec
- sůl

Recept:

1) Vezmeme si chleba a nakrájíme ho, je jedno na kolik kousků.
2) Nachystáme talíř a pánvičku, ale bacha, aby se vám tam vešly ty chleby.
3) Dáme na pánvičku olej tak, aby ten chleba byl aspoň trochu namočený.
4) Nastavíme sporák na nejvyšší teplotu.
5) Dáváme po dvou chlebech, nebo záleží, jak máte velkou pánvičku.
6) Dáváme si pozor, aby pokaždé byly chleby aspoň trochu ponořené.
7) Až si myslíte, že chleba je z jedné strany udělaný, tak ho otočte.
8) Až je chleba z jedné strany osmažený, tak ho otočte a po osmažení chleba vyndáme a potřeme stroužkem česneku
9) Až do děláte všechny chleby, tak si nachystejte hrnec.
10) Do hrnce nalijeme vodu tak aby vajíčka byla pod vodou.
11) Až voda začne bublat, tak stopujeme 10 min.
12) Mezi tím, co se nám vajíčka vaří, si vezmeme talíř a dáme si tam šunky, sýry a taky zeleninu, kterou si umyjeme a nakrájíme a přidáme samostatně na talíř.
13) Až se nám vajíčka dovaří, tak je oloupeme a nakrájíme a taky přidáme na samostatný talíř a osolíme je.

DOUFÁM, ŽE BUDE CHUTNAT :) DOUBROU CHUŤ

Justína Tlachová

Polévka z dýně Hokaido

25 minut☐Náročnost: rychlé a jednoduché ☐Porce pro 4 osoby

Co budeme potřebovat:

1x dýni Hokaido

5 ks brambor

Podravka- dle chutě

50 g másla

Postup:

Dýni si rozkrojím, oloupeme a vydlabeme vnitřek.

Po té si dýni nakrájíme na kostky.

Brambory oloupeme, a též nakrájíme na kostky.

(Kolik dýně, tolik brambor).

Do hrnce dáme máslo a necháme rozpustit.

Potom přisypeme dýni s bramborami a restujeme cca 5 minut.

Po té zalejeme vodou a dle chuti přisypeme Podravku a trošku přisolíme.
Na mírném ohni vaříme do měkka, cca 20 minut.

Po změknutí rozmixujeme ponorným mixérem.

Polévku podáváme s opečeným chlebem nebo rohlíkem.

Dobrou chuť!

Karolína Čuprová

Banánové palačinky

Potřebujeme:

2 banány

1 vejce

1 lžička prášku do pečiva

130 g polohrubé mouky

10 0ml mléka, přidat dle potřeby, můžete přidat i moučkový cukr

olej na smažení

něco na ozdobu (šlehačka)

Postup: Mohlo by se to dělit na suché suroviny a na mokré, ale může se to udělat i spolu.
Vezmeme si mísu a do ní dáme rozkrojené 2 banány, 1 vejce, 1 lžičku prášku do pečiva, 130 g polohrubé mouky 100 ml mléka. Vše rozmixujete. Záleží, jakou to má konzistenci a jestli chcete, můžete přidat i cukr. Ale až tam dáte šlehačku, marmeládu a tak dál, tak to bude sladké dost. Potom si připravíte pánev a na ni si dáte olej a začnete smažit. Můžete si dát na talíř papírové ubrousky, aby tam nebylo tolik toho oleje. Stačí ozdobit a sníst. Dobrou chuť.

Bylo to středně lehké, ale pro někoho by to bylo jednoduché.

Kristýna Pšovská

PLNĚNÉ PRSA S PEČIVEM – DOMÁCÍ HRANOLKY

- Budeme potřebovat: NA PEČIVO:
  1/2 kg hladké mouky
  2 KS. vajíčka 1,5 dcl oleje
  mléko
  sůl
  kvasnice + lžička cukru na kvásek
  na ozdobení bmín, hrubá sůl, semínka.

PLNĚNÉ PRSA: SI PŘIPRAVÍME

4 ks. kuřecí prsa
4 plátky šunky □ másla
4. plátky sýr niva
sůl, pepř, rajčata, bazalku, česnek
a párátka na upevnění náplně.

HRANOLKY:
4 ks. větších brambor.
OLEJ na smažení

DOBA PŘÍPRAVY ASI 3 HODINY

POSTUP.

1) nejdříve si připravíme těsto na pečivo. Do teplého mléka dáme kvasnice a lžičku cukru necháme vystoupit kvásek.
Do prosáté mouky přidáme sůl asi 4 kávové lžičky, vajíčko, olej kvásek a mléko. Vyhněteme těsto které necháme kynout asi 1h.
Vykynuté těsto rozdělíme a upleteme pletýnky, pomažeme vajíčkem posypeme kmínem solí a semínky. Pečeme na 190 stupňů asi 20 minut.

2) Připravím si prsa do kterých udělám kapsu a vložíme šunku a nivu. Osolím, opepřím a dám odpočinout. Mezi tím si oloupu brambory které nabrájím na hranolky a dám smažit do rozehřátého oleje. Smažím do zlatova.
Na druhé panvi si rozhřeji olej a vložím prsa a opeču s každé strany přidám na plátky česnek rajčata a přikryju pokličí – PUSTÍ
Stávu do které přidám máslo a bazalku. Párkrát přeleju stávou.

Podáváme prsa s pečivem nebo hranolkami.
Zbylé pletýnky obložím salámem, a zeleninou a chutný oběd a svačinka je hotová. PŘEJI DOBROU CHUT

LAĎA NOSEK

PŘEDMĚŘICKÁ
HLADKÁ
Mléko

Salát Coleslaw

Suroviny

- 1 cibule, 1 ks větší mrkve, ¼ ks malého celeru, 1 lžíce soli, 1 hlávka menšího zelí.

Zálivka

- 1 špetka pepře, 1 lžíce octu, 2 lžíce cukru krupice, 200 ml majonézy, 100 ml smetany na šlehání.

Postup

- zelí nasekat a zasypat solí, nechat 20 min uležet a potom vymačkat šťávu, aby zelí změklo. Nastrouhat celer a mrkev, vše promíchat a nechat odležet.

Doba přípravy - 15 min, lehká náročnost přípravy.

Losos na bylinkách

Suroviny

- plátek čerstvého lososa a tři malé větvičky tymiánu, máslo, sůl.

Postup

- plátek lososa umyjeme, poklademe tymiánem, plátkem másla a vložíme do trouby. V naší chytré troubě zadáme program 6. smysl - Losos na bylinkách. Nakonec osolíme.

Doba přípravy - 5 min, trouba peče cca 23 min, nenáročné na přípravu

Dobrou chuť přeje šéfkuchař Marťa Kremr :-)

Štrůdl - recept

Suroviny:

Listové těsto,

jablka,

vanilkový cukr,

skořice.

Postup:

Na rozválené těsto poklademe strouhaná jablka, posypeme cukrem a skořicí. Pečeme na 180 stupňů asi 30 min.

Matyáš Maršálek

Koblížky

Budeme potřebovat:

2,5 dl mléka, 6 kostek cukru,

30 g droždí, 7 dl hladké mouky, 1/2 lžičky soli,

3 žloutky, 4 lžíce másla, 1 lžíce rumu, kdo chce tak povidla-šlehačku, olej,

práškový cukr.

Do vlažného mléka dáme cukr, rozdrobíme droždí a necháme vykynout. Do prosáté mouky dáme sůl, žloutky a vypracujeme hladké těsto. Přikryjeme utěrkou a na teplém místě necháme vykynout. Potom ho na pomoučeném vále na sílu asi 1/5 cm a kulatou formičku vykrajujeme koblihy. Na polovinu vykrájených koleček dáme povidla-šlehačku, přikryjeme prázdnými kolečky a okraje kolem do kola dobře stlačíme. Koblihy necháme kynout asi 20 minut. Na pánvi rozehřejeme olej, vkládáme do něj koblihy vrchní stranou dolů a po obou stranách smažíme do červena. Usmažené koblihy vyjmeme a posypeme práškovým cukrem.

Michal Křivák

KUŘECÍ KOUSKY NA KARI

500g kuřecích prsou
- nakrájíme na kousky, osolíme, opepříme a zaprášíme kořením KARI a KURKUMOU
- na rozehřátém oleji (asi 2 lžíce) osmažíme (opečeme)

1 cibule - nakrájíme na malé kostičky a přidáme k opečeným masu. Vařečkou průběžně mícháme, až cibulka zesklovatí

Vše podliju vodou a vařím aspoň 20 minut. Dle potřeby přidám KARI. Mezitím rozkvedlám v misce 1x 250ml smetany a 2 lžíce hl. mouky a po těch 20 minutách přidám k masu. Promíchávám a pak zažryji poklicí a vařím ještě 20 minut. Příloha špagety či rýže :)

Doba přípravy a vaření asi 1 hodina

JE TO MŇAMKA!!! :)

Ondřej Humplík

14) FRANCOUZSKÉ PALAČINKY

SUROVINY:

250 g mouky

0,5 l mléka

špetka soli

balení vanilkového cukru

50 g másla

2-4 vajíčka

POSTUP:

Mouku, mléko, sůl, vanilkový cukr a vejce smícháme, přidáme rozpuštěné máslo a důkladně promícháme. Můžeme přidat trochu rumu. Necháme půl hodiny odstát. Potom tvoříme palačinky. Toto množství je na 8 až 10 palačinek.

Pavel Přikryl

STUDENTSKÉ ROLKY

Na jednu porci

INGREDIENCE:

2 plátky toustového chleba, dva plátky sýra, dva plátky šunky

Na obalení: 200 g hladké mouky, 2 vejce, 2 dcl mléka, 200 g strouhanky

Olej na smažení.

DOBA PŘÍPRAVY:

asi 30 minut

POSTUP:

Připravíme si plátky toustového chleba, sýr a šunku.

Vezmeme nůž a odkrojíme tmavé okraje chleba. Válečkem si plátky vyválíme na tenko. Na každý pak položíme plátek sýra a plátek šunky. Opatrně svineme do rolky a položíme na talíř.

Takto připravené rolky obalíme v trojobalu (mouka, vajíčko s mlékem a strouhanka).

Rozpálíme si olej na střední stupeň a rolky v něm pomalu smažíme dozlatova.

Vyndáme z oleje na talíř s ubrouskem a necháme okapat.

Rolky můžeme podávat s vařeným bramborem, bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

Dobrou chuť Vám přeje Peťa Chytil.

Pavlova

Suroviny: 5 bílků
špetka soli
250g cukr moučka (klidně i více)
1,5 lžíce balzamika
1/2 Hořkého kakaa

Postup: bílky se solí - hustý sníh.
Potom potroškách vmíchat cukr moučka.
Pak na pkáč s papírem na pečení dáme hmotu
vytvarujeme do placek a pečeme na 120°C a 70 min
pak ozdobit a máte dobrý dezert
a pak nechat 1h v lednici
a dobrou chuť

Obtížnost: 4
aby to bylo zdravější: bílí jogurt s medem

Sára Anna Maděryčová

VAFLE NA SLANO

INGREDIENCE

polohrubá mouka 240 g

mléko 300 mil

špetka soli

špetka kypřícího prášku

3 vejce

slanina 5 ks

pánev

olej

vaflovač

metlička

váha

1) Těsto: Rozmícháme 2 vejce se špetkou soli a špetkou kypřícího prášku. Pak přilijeme 150 mil mléka a pomalu tam rozmícháme 120 g polohrubé mouky.
2) Slanina: Nakrájíme slaninu a dáme na pánev, smažíme do křupava, pak vyndáme a necháme okapat.
3) Vejce: Na pánev nalijeme trochu oleje rozkydneme vejce a smažíme do zlatova. Pak vyndáme.
4) Servírujeme: Na vafli dáme vejce a slaninu, můžete si k tomu dát majonézu, salát nebo třeba rajče, záleží na vás.

Autorův tip:

K tomu se hodí majonéza, salát, nebo třeba rajče, záleží na vás.

Doba přípravy 30 min

Autor Tomáš Weissberger

MENU: Kuřecí řízek s bramborovou kaší

SUROVINY:

Kuřecí prsa

Sůl

Vejce, mouka, strouhanka

OLEJ- slunečnicový

POSTUP:

Kuřecí maso umyjeme, osušíme, nakrájíme na medailonky, které nasolíme. Obalíme v trojobale, nejprve v mouce, vejci a strouhance. V pánvi si rozpálíme oleji a řízky usmažíme do zlatova.

Podáváme s bramborovou kaší.

SUROVINY:

Brambory

Sůl

Máslo

Mléko

POSTUP:

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, dáme do hrnce, zalijeme vodou, osolíme a uvaříme do změknutí, potom scedíme, přidáme kousek másla, rozmačkáme, přidáme horké mléko a našleháme mixérem.

Viktor Nešpor

VÝVAR

ingredience: vepřové kosti

voda

kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel)

cibule

česnek

koření (nové koření, pepř černý celý, polévkové koření)

sůl

Kosti umyjeme, dáme je do hrnce a napustíme do něj studenou vodu a pomalu přivedeme k varu. Po rozevření sebereme šum, který se v polévce vytvořil. Polévku ztlumíme a přidáme koření, zeleninu a sůl. Na malém plamínku vaříme několik hodin. Po uvaření polévku scedíme, obereme maso z kostí a přidáme ho do polévky. Polévku dochutíme polévkovým kořením. Podáváme s domácími nudlemi.

Dominik Kovár

Těstoviny s kuřecím masem a špenátem

Budeme potřebovat:

Kuřecí prsa, listový špenát, česnek, pepř, sůl, smetana, olej, těstoviny/gnohi

Postup:

1. Ve slané vodě uvaříme těstoviny, scedíme a necháme odkapat.

2. Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky. Na pánvi rozpálíme trošku oleje a kuřecí kousky na pánvi orestujeme. Zlehka osolíme a opepříme. Oloupeme česnek, rozdrtíme a přidáme na pánev. Poté přidáme nasekaný listový špenát a vše krátce povaříme. Nakonec přidáme smetanu a opět povaříme. Podáváme s uvařenými těstovinami, můžeme nahradit bramborovými gnochi.

Eliška Vašíková

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

Ingredience:

750 g brokolice (1 hlávka), 1 pl. Másla, 1,5 l vývaru, 1 stroužek česneku, 100 ml šlehačky, 3 středně velké brambory, sůl a pepř

Příprava:

V hrnci na másle a na malém plamenu osmažte 1 stroužek česneku, přidejte brokolici a brambory a zalijte vývarem. Vařte, až jsou brambory a brokolice měkká. Potom polévku rozmixujte na jemný krém, přilijte smetanu a podle chuti osolte a opepřete. Nechte ještě krátce projít varem. Na talíři zdobte krutony.

A k tomu přeju dobrou chuť.

Matěj Tychler