



SALÁT Z PEČENÝCH PAPIK S OLIVAMI

Suroviny

kapie (červené nebo žluté), ocet, cukr, olivový olej, sůl, olivy

Postup

Očištěné kapie zprudka ogrilujeme a ještě horké zabalíme. Po chvíli půjde slupka lehce odstranit. Oloupané kapie nakrájíme na nudle a ochutíme dresingem z uvedených surovin a ozdobíme olivami. Podáváme s pečivem vlažné nebo vychlazené.

DOMÁCÍ PEČIVO

Viz výše

RESTOVANÝ TEMPEH NA HOUBOVÉM RIZOTKU

Suroviny

tempeh, krátkozrnná rýže, olivový olej, cibule, bílé víno, houby, extra tvrdý sýr

Postup

Na olivovém oleji zpěníme jemně krájenou cibulku, přidáme houby a podusíme. Pak přidáme rýži, krátce zarestujeme, podlijeme vínem a stále mícháme. Postupně přiléváme vývar a mícháme, dokud rýže není na skus. Nakonec vmícháme nastrouhaný sýr.

Podáváme korunované nakrájeným opečeným tempehem, popř. sypané sýrem.

RYCHLÝ CUKETOVÝ KOLÁČ S OŘECHY A ROZINKAMI

Viz výše



Ministerstvo životního prostředí
České republiky



Projekt je realizován s finanční podporou Nadačního fondu Zelený poklad a byl finančně podpořen v grantovém řízení Ministerstva životního prostředí. Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska Ministerstva životního prostředí.

ENVIC, občanské sdružení pořádá

v sobotu 11. září 2010

KURZY VAŘENÍ Z BIOPOTRAVIN

Hotelová škola v Plzni
U Borského parku 3

Lektor

Martin Havlík

šéfkuchař skupiny JANÁK BROS.
www.janakbros.cz

www.envic-sdruzeni.cz

MENU S POUŽITÍM MASA

Roastbeef
Zvolna dušený hovězí krk na zelenině
Domácí pečivo
Jehněčí mletá sousta s cizrnovým homlosem
Rychlý cuketový koláč s ořechy a rozinkami

BEZMASÉ MENU

Krémová česnečka s křupavými krutony
Salát z pečených paprik s olivami
Domácí pečivo
Restovaný tempeh na houbovém rizotku
Rychlý cuketový koláč s ořechy a rozinkami



MENU S POUŽITÍM MASA

ROASTBEEF

Suroviny

nízký hovězí roštěnec, sůl, pepř, olej, dijonská hořčice

Postup

Dobře očištěný nízký hovězí roštěnec marinujeme v chladu s trochou dijonské hořčice, soli a pepře 24-48 hodin. Před úpravou necháme 2 hodiny v pokojové teplotě, poté maso zprudka opečeme na silnostěnné pánvi a dáme na cca 20 minut dopéct do trouby rozehráté na 180°C. Podáváme teplý s libovolnou přílohou nebo studený doplněný studenou omáčkou.

Omáčky

Aioli – česnek, majonéza, sůl, pepř, citron, popř. worcester

Ravigote – vařené žloutky, zakysaná smetana, dijonská hořčice, cukr, sůl, vinný ocet, popř. masový vývar

Medová s koprem – med, kopr, hrubozrnná hořčice, pepř, sůl

ZVOLNA DUŠENÝ HOVĚZÍ KRK NA ZELENINĚ

Suroviny

hovězí přední, olej, česnek, červená cibule, celer, karotka, loupaná rajčata, bílé víno, rozmarýn, bobkový list, červená kapie

Postup

Osolené a opepřené hovězí maso zprudka orestujeme na olivovém oleji, postupně přidáváme na sousta krájenou kořenovou zeleninu (tu nejtvrdší jako první) a znovu restujeme. Podlijeme bílým vínem, krátce dusíme, přidáme plátky česneku, měsíčky cibule a pokrájená loupaná rajčata a dusíme cca 1,5 h.

DOMÁCÍ PEČIVO

Kvásek

Smícháme 400g žitné mouky, vrchovatá lžíce sušeného kvásku, 400ml vlažné vody a necháme přes noc vyzrát. Ráno přidáme 100ml vlažné vody a necháme asi 3 h v teple (40°C).

Do připraveného kvásku, přidáme 1 kg směsi pšeničné a žitné mouky a hněteme, dokud není těsto vláčné a nepřestává se lepit. Necháme 1 hodinu vykynout, dobře propracujeme, přidáme semínka nebo sušené ovoce a dle libosti vytvarujeme. Poté necháme znovu cca 45 minut

vykynout a pečeme s přidáním vlhkosti nejprve 10 minut na 220°C, pak dopékáme na 180°C dokud pečivo při poklepání zespodu nezni dutě.

JEHNĚČÍ MLETÁ SOUSTA S CIZRNOVÝM HOMMOSEM

Suroviny

jehněčí maso, cizrna, česnek, olivový olej, tahini, citrónová šťáva

Postup

Mleté maso ochutíme dle libosti a zvolna opečeme na pánvi. Uvařenou cizrnu rozmixujeme do hladka a ochutíme zbylými surovinami. Hommos podáváme vychlazený.

RYCHLÝ CUKETOVÝ KOLÁČ S OŘECHY A ROZINKAMI

Suroviny (hrnky)

2 polohrubé mouky, 2 nahrubo strouhané cukety, 1 cukru, ¼ oleje, 1 ks prášek do pečiva, špetka soli, 3ks vejce, rozinky, ořechy.

Postup

Vše smícháme, nalijeme do vymazaného a vysypaného pekáče a pečeme 30-40 minut na 180°C.



BEZMASÉ MENU

KRÉMOVÁ ČESNEČKA S KŘUPAVÝMI KRUTONY

Suroviny

brambory, česnek, sůl, olej, máslo

Postup

Na rozpáleném oleji opečeme syrové brambory nakrájené na kostky. Přidáme celé stroužky česneku, krátce orestujeme a zalijeme vodou, nebo vývarem, Uvaříme brambory do měkka, pak vše rozmixujeme, přidáme trochu čerstvého česneku, povaříme 1 minutu a podáváme s máslovými krutony.