



sobota 18. června 2011

KURZ VAŘENÍ

VAŘÍME

Z REGIONÁLNÍCH

POTRAVIN

Hotelová škola v Plzni, U Borského parku 3

Lektor **Martin Havlík**

(šéfkuchař, gastrokonzultant, člen Asociace kuchařů a cukrářů
České republiky oceněný bronzovou medailí M. D. Rettigové)



Předkrm

FILET ZE PSTRUHA POTOČNÍHO BRASÍROVANÝ NA MÁSLE A BÍLÉM VÍNĚ, NOVÉ BRAMBORY RESTOVANÉ S CIBULÍ, MÁTOU A CHILLI

Suroviny: Pstruh, máslo, mořská sůl, bílé víno, nové brambory, olivový olej

Postup

Osolené filety pstruha zvolna dusíme na směsi másla, oleje a vína. Vařené nové brambory nakrájíme a orestujeme na másle s hrubě krájenou cibulí, ochutíme mátou a chilli.

Hlavní chod

VLAŽNÝ SALÁT Z KYSANÉHO ZELÍ A KAROTKY S HOVĚZÍM MASEM V SEZAMOVÉ KRUSTĚ

Suroviny maso: vařené hovězí maso, vejce, mouka nebo škrob, olej, sezam / *Suroviny salát:* karotka, hlávková kapusta, kysané zelí, zázvor, olej

Postup

Maso: Vařené maso lehce rozklepeme, obalíme v těstíčku z vajec, mouky nebo škrobu, obalíme v sezamu a opékáme na oleji.

Salát: V pánvi postupně restujeme krájenou kapustu, strouhanou mrkev a kysané zelí. Osolíme a ochutíme zázvorem.

Dezert

MEDOVÉ JAHODY S PEPŘEM A TVAROHOVÝM KRÉMEM

Suroviny: čerstvé jahody, máslo, med, skořice, tvaroh, tvarohový krém, třtinový cukr, čerstvá máta

Postup

Z tvarohu, tvarohového dezertu a mátového cukru si vymícháme krém a dáme ho chladit. Na másle a medu prohřejeme čerstvě mletý pepř a mletou skořici a pak přidáme překrájené jahody. Promícháme a ihned servírujeme s vychlazeným krémem.

