

POMALÝ HRNEC

KUČAŘKA



HOVĚKUR

Ingredience:

- hovězí zadní – plátky cca 1,5 cm
- kuřecí prsa na půlku
- brambory střední překrojené na půlky
- slanina anglická
- cibule střední
- zelenina polévková – mrkev, petržel, celer
- koření: bobkový list, nové koření, Podravka, grilovací koření

Postup:

- slaninu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- omytou zeleninu nakrájet na velké kusy cca 3-4cm a dát do hrnce, trochu Podravky
- brambory dát do hrnce a trochu Podravky
- obojí maso nakořenit a na pánvi zatáhnout ze všech stran, dát do hrnce nahoru
- zalít ¼ skleničkou vody pánev a nalít vzniklý vývar do hrnce
- 4 hodiny



♣

KUŘE / ROŠTĚNÁ NA HOUBÁCH

Ingredience:

- kuřecí stehenní/ hovězí zadní
- brambory střední překrojené na půlky
- slanina anglická
- cibule střední
- sušené houby
- bujón hovězí
- zelenina polévková – mrkev, petržel, celer
- koření: bobkový list, nové koření, Podravka, kuřecí koření, Solamyl

Postup:

- slaninu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- sušené houby (bez namáčení) dát do hrnce a trochu Podravky
- omytou zeleninu nakrájet na velké kusy cca 3-4cm a dát do hrnce, trochu Podravky
- brambory dát do hrnce a trochu Podravky
- maso kuřecí na půlky / hovězí plátky naříznout po obvodu a naklepat
- maso nakořenit a na pánvi zatáhnout ze všech stran, obalit v Solamylu a dát do hrnce nahoru
- podlít ¼ sklenic vody s rozdrobeným bujónem
- 4 hodiny



SOJOVÝ SEGEDÍN

Ingredience:

- sojové kostky nebo nudličky bez namáčení
- brambory střední překrojené na čtvrtky
- slanina anglická
- cibule větší
- kysané zelí sáček
- koření: bobkový list, nové koření, pepř, Podravka, špetka cukru
- jíška a kelímek smetany ke šlehání



Dostup:

- slaninu a cibuli pokrájete a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- sojové maso dát do hrnce a Podravka, pepř
- kyselé zelí dát do hrnce a trochu cukru a Podravky
- brambory dát do hrnce nahoru a trochu Podravky
- podlít 2 sklenicemi vody s jíškou
- 4 hodiny
- cca hodinu před koncem přidat smetanu a pod brambory promíchat



KUŘE NA ŠVESTKÁCH

Ingredience:

- kuřecí prsní na půlky (nebo i hovězí)
- brambory střední překrojené na půlky nebo knedlík
- cibule střední
- povidla cca 4-5 velkých lžic
- sušené švestky cca 5-6 ks nakrájené na kousky
- petržel kořen
- koření: badyán, skořice, tymián, nové koření, Podravka, pepř, trocha cukru
- rum
- půl balíčku Švestková povidla, jíška



Dostup:

- práškovou omáčku rozmíchat s trochou vody
- cibuli pokrájete a opéct, dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- omytou petržel na špalíčky cca 1½ cm dát do hrnce
- koření dát do hrnce
- povidla a sušené švestky a špetku cukru dát do hrnce
- brambory dát do hrnce a trochu Podravky
- maso nakořenit a na pánvi zatáhnout ze všech stran, dát do hrnce nahoru
- podlít ¼ sklenicí vody
- 4 hodiny
- maso, petržel a brambory vyndat, zahustit rozmíchanou práškovou omáčkou a přidat trochu rumu



LUŠTĚNINOVÝ MIX

Ingredience:

- luštěniny směs – hotová směs nebo různé fazole, soja, cizrna a čočka bez namáčení - půl misky
- klobása pikantní
- cibule střední
- mrkev
- koření: bobkový list, nové koření, pepř, ocet, Podravka
- jíška



Dostup:

- klobásu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- omytou mrkev na špalíčky cca 2cm dát do hrnce
- opláchnuté luštěniny dát do hrnce a na to pepř a Podravka
- podlít vodou v poměru 1 : 3½– 4 k luštěninám
- 4 hodiny
- na konci trochu octa a zahustit jíškou

♣

SOJOVÉ MASO NA HOUBÁCH V ZELENINĚ

Ingredience:

- sojové kostky nebo nudličky bez namáčení
- brambory střední překrojené na půlky
- cibule velká
- zelenina polévková – mrkev, petržel, celer, lilek, kedluben
- koření: bobkový list, nové koření, pepř, Podravka, grilovací koření
- sušené houby (bez namáčení)



Dostup:

- cibuli pokrájet opéct, dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- sušené houby
- sojové maso dát do hrnce a koření
- zeleninu omytou a pokrájenou na cca 3cm kusy dát do hrnce a Podravka
- brambory dát do hrnce nahoru a trochu Podravky
- podlít 1 – 1½ sklenicemi vody
- 4 hodiny
- na konci vyndat brambory a zbytek zahustit jíškou



MASO TŘÍ BAREV

Ingredience:

- kuřecí prso, hovězí zadní plátek, vepřová kotleta bez kosti
- brambory střední
- slanina anglická
- cibule střední
- zelenina – mrkev, petržel, lilek
- červená (a zelená) paprika 1
- koření: bobkový list, nové koření, Podravka, grilovací koření nebo jiné na maso, pepř
- Solamyl



Dostup:

- maso den dopředu nakořenit a nechat uležet
- slaninu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list a nové koření
- omytou zeleninu nakrájet na velké kusy cca 3-4cm a dát do hrnce, trochu Podravky
- brambory překrojené na půlky dát do hrnce a trochu Podravky
- maso na pánvi zatáhnout ze všech stran, obalit v Solamylu a dát do hrnce, nahoru plátek slaniny a pepř
- podlít ½ sklenicí vody s rozmíchaným Solamylem
- 4 hodiny, ½ hodiny před koncem nasypat papriku nakrájenou na kostičky nebo nudličky nahoru



KRŮTA / KUŘE SE SÝROVÝM KLOBOUČKEM

Ingredience:

- krůtí / kuřecí prsa
- brambory střední
- klobása pikantní
- cibule střední
- sýr Niva a plátkový Madeland light
- mražená zelenina směs
- koření: bobkový list, Podravka, adžika, sůl, Solamyl

Dostup:

- maso den dopředu nakořenit a nechat uležet
- klobásu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list
- mraženou zeleninu vyndat z pytlíku na talíř a dát do lednice
- brambory překrojené na půlky dát do hrnce a trochu Podravky
- maso na pánvi zatáhnout ze všech stran, obalit v Solamylu a dát do hrnce po obvodu
- podlít ¼ sklenicí vody a 4 hodiny
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce:
 - zeleninu a trochu Podravky doprostřed na brambory
 - na každý kus masa silný plátek Nivy a přes to Madeland (na to vlašský ořech)



KUŘECÍ KAPSA

Ingredience:

- kuřecí prsa
- brambory střední
- klobása pikantní
- cibule střední, mrkev, petržel
- sýr Niva a balkánský sýr
- 5 PL sterilovaného hrášku
- ¼ červené papriky
- Solamyl, hořčice
- koření: bobkový list, nové koření, grilovací, Podravka



Dostup:

- maso rozklepat na tenké plátky, grilovací koření
- cibuli pokrájete a syrovou dát do hrnce, nechat 2 kousky na 1 maso
- klobásu pokrájete, nechat 2 kousky na 1 maso, zbytek opéct, dát do hrnce
- bobkový list a nové koření
- mrkev a petržel pokrájete na velké kusy, dát do hrnce a Podravka
- brambory překrojené na půlky dát do hrnce a trochu Podravky
- maso na pánvi zatáhnout, potřít zevnitř hořčicí a naplnit kapsu oběma sýry, cibulí a klobásou, spíchnout jehlami
- obalit kapsy v Solamylu a dát do hrnce nahoru
- zalít ¼ skleničkou vody pánev, nalít vzniklý vývar do hrnce a 4 hodiny
- ¼ hodiny před koncem dát do hrnce hrášek a papriku nakrájenou na nudličky nebo kostičky



VEGAKOTLÍK

Ingredience:

- brambory střední a bataty
- klobása pikantní - kousek
- cibule velká
- zelenina - mrkev, petržel, celer, lilek, řepa, kedluben
- sušené houby
- 6 PL sterilovaného hrášku
- ½ červené papriky
- jíška
- bobkový list, nové koření, Podravka



Dostup:

- cibuli a klobásu pokrájete a dát do hrnce
- houby dát do hrnce (nenamáčet) a Podravka
- bobkový list a nové koření
- zeleninu, brambory a bataty pokrájete na velké kusy, dát do hrnce a Podravka
- podlít ¾ sklenicí vody a 4 hodiny
- ¼ hodiny před koncem dát do hrnce hrášek a papriku nakrájenou na nudličky nebo kostičky
- na závěr vyndat zeleninu na talíře, zahustit jíškou šťávu a nalít na zeleninu



MASO NA JEHLE

Ingredience:

- maso kuřecí (a ještě třeba hovězí)
- brambory střední a bataty napůl
- anglická slanina
- červená a žlutá paprika
- 2 cibule menší
- mrkev, petržel, lilek
- 5 PL hrášku sterilovaného
- bobkový list, nové a grilovací koření, pepř, Podravka
- jíška



Dostup:

- omyté maso nakrájet na kostky a okořenit
- slaninu nakrájet na kousky, cibuli a obě papriky na trojúhelníčky
- napichovat na špejle papriku, slaninu, maso a cibuli, lehce poprášit grilovacím kořením
- zbylé papriky nakrájet na kostičky a dát stranou s hráškem
- zbytek cibule a slaniny pokrájet, osmažit a dát do hrnce
- bobkový list a nové koření
- zeleninu, brambory a bataty pokrájet na velké kusy, dát do hrnce a Podravka
- špízy dát nahoru
- podlít ½ sklenicí vody a 4 hodiny
- ¼ hodiny před koncem dát do hrnce hrášek a nakrájenou papriku
- na závěr vyndat maso a brambory na talíře, zbytek zahustit jíškou a přidat na talíře



KUŘE V SÝRU A CELERU

Ingredience:

- maso kuřecí
- brambory střední event. i bataty
- sýr Niva, balkánský a Madeland light
- červená paprika
- 1 cibule
- půlka celeru, event. i půlka manga
- nové a grilovací koření, zázvor mletý, Podravka
- jíška

Dostup:

- sýry pokrájet na kostičky
- cibuli pokrájet, osmažit a dát do hrnce, k tomu všechn sýr
- celer nakrájet na malé kousky, dát do hrnce
- zázvor a nové koření
- omyté maso okořenit grilovacím a zatáhnout na pánvi
- brambory (a bataty) pokrájet na ½, dát do hrnce a Podravka
- maso dát nahoru^{3/4}
- zalít ^{3/4} sklenicí vody pánev a nalít vzniklý vývar do hrnce a 4 hodiny
- ¼ hodiny před koncem dát do hrnce nakrájenou papriku
- na závěr vyndat maso a brambory na talíře, zbytek zahustit jíškou a přidat na talíře
- ozdobit mangem nakrájeným na měsíčky



KUŘE V MEDU S JABLKEM

Ingredience:

- kuřecí prsa
- bataty a brambory střední
- cibule střední
- zelenina – mrkev
- jablko 1
- nové koření, Podravka, tymián, skořice, pepř
- med, hořčice kremžská, česnek 2 stroužky
- Solamyl



Dostup:

- cibuli pokrájete a opéct, dát do hrnce, nové koření
- mrkev na kostky 3x3 dát do hrnce, trochu skořice a Podravky
- brambory nakrájené na velké kusy dát do hrnce a trochu Podravky
- maso nasolit a napepřit, zatáhnout na pánvi
- marináda:
 - 2 PL medu
 - 1 KL hořčice
 - ½ KL tymiánu
 - česnekový prášek nebo utřený česnek
- maso v marinádě namočit z obou stran, zasypat Solamylem a dát do hrnce
- zbytek marinády rozmíchat se 2KL Solamylu a ½ sklenice vody a nalít na dno
- 4 hodiny, ¾ hodiny před koncem položit navrch jablko na plátky se skořicí, zbytek jablka nakrájete na kostičky a přisypat



KOVBOJSKÉ MASO S FAZOLEMI

Ingredience:

- jakékoli maso
- brambory
- 1 cibule
- 1 mrkev
- ½ červená paprika
- ¼ velké plechovky kukuřice
- červené, černé a bílé fazole nebo směs luštěnin
- oregano, bazalka, nové koření, pepř, Podravka
- jíška, kečup



Dostup:

- nakrájete cibuli a osmažit na pánvi a dát do hrnce
- nakrájete mrkev na kostičky a dát na dno pomalého hrnce, nové koření
- nasypat fazole, bazalku, oregano a Podravku
- brambory na čtvrtky dát do hrnce a Podravku
- maso nakrájete na větší kusy, osolit, opepřit, vmasírovat oregano a bazalku a zatáhnout na oleji na pánvi a dát do hrnce
- zalít skleničkou vody pánev a nalít vzniklý vývar do hrnce
- 4 hodiny, ½ hodiny před koncem přidat ½ sklenice kečupu, papriku a kukuřici
- před koncem vyndat maso a brambory, zbytek zahustit jíškou



MASO V KOPROVÉM RYBNÍČKU

Ingredience:

- hovězí zadní nebo kuřecí maso
- nové koření, grilovací koření, pepř
- bataty nebo brambory
- mrkev
- mléko i sušené, smetana na vaření
- ocet, cukr, sušený kopr, Podravka
- jíška
- kukuřice nebo hrášek 1PL na ozdobu



Dostup:

- mrkev nakrájet na kusy cca 3cm a dát do hrnce, Podravka
- bataty nebo brambory nakrájet na větší kusy a do hrnce, Podravka
- maso nakrájet na plátky, na to pepř a grilovací koření, zatáhnout na pánvi, dát do hrnce a lehce posypat koprem
- zalít ½ skleničkou vody pánev a nalít vzniklý vývar do hrnce
- 4 hodiny
- připravit omáčku: do malé misky ¾ kelímku smetany, mléko nebo voda se 2PL sušeného mléka, 2 KL kopr, ½ KL cukru, 1KL octa, 4KL jíšky, doplnit vodou a dát do ledničky, ½ hodiny před koncem vyndat a ohřát na pánvi
- před koncem maso, brambory a mrkev vyjmout z hrnce, nalít omáčku z pánve a povařit do zhoustnutí
- ozdobit kopečkem kukuřice nebo hrášku uprostřed talíře



MEXIKÁNSKÁ KUŘECÍ SMĚS

Ingredience:

- kuřecí maso
- 50 g šunky či slaniny
- brambory
- lilek, 2 PL kukuřice (nemusí být)
- 4 KL kečupu
- 1 cibule, 2 stroužky česneku
- 2 KL rozinek
- 2 KL oliv
- 2 KL kaparů
- Solamyl, Podravka
- ½ kostky hovězího bujónu
- ¼ 2 KL libečku, pepř, ¼ KL tymiánu, 5 nové koření



Dostup:

- nakrájenou cibuli a šunku či slaninu osmažit a dát do hrnce, nové koření
- přidat rozmačkané stroužky česneku, tymián a libeček, rozdrobenou 1/2 kostky hovězího bujónu
- přidat rozinky, olivy, kapary a kečup
- ½ lilku nakrájet na kostičky cca 1cm a dát do hrnce
- kuřecí maso nakrájet na větší nudličky, osolit, opepřit, zatáhnout a dát je do hrnce
- přilít ¾ sklenice vody do pánve a ve vývaru rozpustit Solamyl, dát do hrnce a vše promíchat
- nahoru brambory na půlky, trochu Podravky
- 4 hodiny, na závěr lze vmíchat kukuřici pro dobarvení



SOJOVÝ KOTLÍK

Ingredience:

- bataty
- cibule velká
- zelenina - mrkev, petržel, celer, lilek, kedluben
- sojové maso kousky
- 6 PL sterilované kukuřice
- 4 sterilované okurky nebo 6 PL hrášku
- ½ červené papriky
- buráky
- Solamyl
- bobkový list, nové koření, grilovací koření, Podravka



Dostup:

- cibuli pokrájet, osmažit na pánvi a dát do hrnce
- sojové maso dát do hrnce (nenamáčet) a Podravka
- bobkový list a nové koření
- zeleninu a bataty pokrájet na velké kusy, dát do hrnce a Podravka
- podlít ¾ sklenicí vody s lžičkou Solamylu a 4 hodiny
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce buráky, hrášek/okurku, kukuřici a papriku nakrájenou na nudličky nebo kostičky
- na závěr dle potřeby přidat vodu, promíchat a dát na talíře



KACHNA ČTYŘ VŮNÍ

Ingredience:

- kachní prsa
- slanina
- červená paprika a okurky nebo něco zeleného na ozdobu
- brambory
- celer, mrkev, lilek
- 1 cibule, 2 stroužky česneku
- jíška, Podravka, grilovací a nové koření, bobkový list
- směs koření: skořice, fenykl, hřebíček, badyán



Dostup:

- nakrájenou cibuli a slaninu osmažit a dát do hrnce
- česnek na kostičky, nové koření, bobkový list
- lilek, mrkev a celer nakrájet na větší kusy a dát do hrnce, Podravka a směs koření
- brambory na půlky, trochu Podravky
- kachní maso nakrájet na kusy 5x5cm, grilovací koření a na 3min na pánvi osmahnout dozlatova, stranu s kůží jako první, dát je do hrnce nahoru, ještě poprášit směsí koření
- přilít ½ sklenice vody do pánve a vývar dát do hrnce
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce papriku nakrájenou na kostičky
- 4 hodiny, na závěr vyndat maso a brambory, zbytek zahustit jíškou, na talíři ozdobit okurkou



RIZOTO PĚTI CHUTÍ

Ingredience:

- kuřecí maso
- slanina
- mražená zelenina směs – hrášek, kukuřice, mrkev aj.
- rýže
- sušené houby
- 1 cibule, 2 stroužky česneku
- Podravka, grilovací a nové koření
- směs koření: skořice, fenykl, hřebíček, badyán
- kousek sýra vcelku



Dostup:

- česnek na kostičky, nové koření, houby bez namáčení a směs koření dát do hrnce, Podravka
- opláchnutou rýži, nakrájenou cibuli a slaninu osmažit a dát do hrnce
- maso nakrájet na kousky, grilovací koření, na pánvi zatáhnout a dát do hrnce
- přilít 2 sklenice vody a 2½ hodiny
- mraženou zeleninu dát na vypnutou pánev trochu osmažit a nechat ji tam, Podravka
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce zeleninu
- na konec vše v hrnci promíchat a servírovat posypané strouhaným sýrem



VEGALUŠTĚNINOVÁ MISKA

Ingredience:

- polévková zelenina: cibule větší, pórek, petržel, mrkev
- brambory 2 pro 2 porce
- bobkový list, nové koření, bazalka, oregano, libeček, česnek
- pepř, ocet, Podravka
- jíška
- luštěniny směs – hotová směs nebo různé fazole, sója, cizrna a čočka - půl misky pro 2



Dostup:

- opláchnuté luštěniny bez namáčení dát do hrnce a na to trochu pepře a Podravka
- cibuli pokrájet a opéct, dát do hrnce, všechno koření, česnek, Podravka
- nakrájet omytou mrkev a petržel na kolečka cca 1cm a brambory na poloviny, dát do hrnce, Podravka
- podlít vodou v poměru 1 : 3½– 4 k luštěninám
- 4 hodiny
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce pórek
- na konci trochu octa a zahustit jíškou, petržel



JÁTRA V ZELENINĚ

Ingredience:

- kuřecí játra
- anglická slanina nebo jiná
- brambory
- cibule velká
- bobkový list, nové koření, bazalka, majoránka
- Podravka, grilovací koření, worcester 1PL
- Solamyl
- mražená zelenina směs – hrášek, mrkev, kukuřice aj.



Postup:

- cibuli pokrájete a plátky slaniny vcelku opéct, dát do hrnce, bobkový list a nové koření, Podravka
- brambory na poloviny dát do hrnce, Podravka a trocha vody
- 4 hodiny
- mraženou zeleninu vyndat a dát do pánve mimo var lehce opéct, nechat v pánvi
- 1½ hodiny po začátku omýt játra, rozkrájet páry, obalit v Solamylu, nesolit, zatáhnout na pánvi
- 2 hodiny před koncem dát játra do hrnce podél stěn, posypat majoránkou a bazalkou, nesolit (aby neztvrdla – proto i vařit jen 2 hodiny)
- ½ hodiny před koncem dát do středu hrnce zeleninu
- na konci vyndat maso a brambory, nalít ještě ½ skleničky vody se Solamylem, worcestrem a grilovacím kořením, zahustit promícháním
- játra na talíři osolit Podravkou



JÁTRA NA BURÁČÍCH

Ingredience:

- kuřecí játra
- anglická slanina nebo jiná
- buráky jakékoli slané
- brambory
- cibule velká, petržel, mrkev
- bobkový list, nové koření, bazalka, majoránka
- Podravka, grilovací koření, worcester 1PL
- Solamyl

Postup:

- cibuli a slaninu pokrájete a opéct, dát do hrnce, bobkový list, majoránka a nové koření, Podravka
- mrkev a petržel nakrájete na větší kousky, dát do hrnce a Podravka
- brambory na poloviny dát do hrnce, Podravka a trocha vody
- 4 hodiny
- 1½ hodiny po začátku omýt játra, rozkrájet páry, obalit v Solamylu, nesolit, zatáhnout na pánvi
- 2 hodiny před koncem dát játra do hrnce podél stěn, posypat majoránkou a bazalkou, nesolit (aby neztvrdla – proto i vařit jen 2 hodiny)
- na konci vyndat maso a brambory, nalít ještě ½ skleničky vody se Solamylem, worcestrem a grilovacím kořením, zahustit promícháním, přidat hrst buráků
- játra na talíři osolit Podravkou



SOJOVÉ MASO V SÝROVÉ OMÁČCE

Ingredience:

- sojové maso – kostky nebo nudličky
- brambory
- cibule, česnek, petržel, mrkev
- bazalka, libeček, pepř, Podravka
- sýr tavený kostka, Eidam vcelku cca 4x4cm, Niva 4x4cm
- smetana $\frac{3}{4}$ kelímku
- žlutá paprika
- jíška



Dostup:

- sojové maso bez namáčení dát do hrnce
- cibuli pokrájet a opéct, dát do hrnce, česnek na drobno
- bazalka, libeček, Podravka
- mrkev a petržel nakrájet na větší kousky, dát do hrnce a Podravka
- brambory nakrájet na třetiny a dát do hrnce, Podravka
- podlít $\frac{3}{4}$ sklenicí vody a 4 hodiny
- $\frac{1}{2}$ hodiny před koncem přidat papriku nakrájenou na kostičky
- připravit do misky: smetanu, nastroumat Eidam nahrubo, nakrájet najemno Nivu, rozmačkat taveňák, libeček, bazalka, Podravka, jíška. Část strouhaného sýra nechat na posypání.
- $\frac{1}{4}$ hodiny před koncem vyndat brambory a zeleninu, nalít do hrnce omáčku, promíchat a nechat zhoustnout. Na talíři ozdobit strouhaným sýrem a něčím zeleným.



KULAJDA

Ingredience:

- brambory
- sušené houby nebo pár čerstvých (jako půlka brambor)
- 1 kelímek zakysané smetany
- kmín, nové koření, bobkový list, pepř, Podravka
- kopr sušený nebo čerstvý
- 1 PL octa
- $\frac{1}{2}$ KL cukru
- 1 vejce / os.
- jíška



Dostup:

- houby bez namáčení dát do hrnce
- kmín, nové koření, bobkový list, trochu pepře, Podravka
- brambory nakrájet na kostky cca 1,5cm a dát do hrnce, Podravka
- zalít $1\frac{1}{2}$ sklenicí vody a $2\frac{1}{2}$ hodiny
- zatím uvařit vejce na tvrdo a oloupat
- na konec zalít smetanou, přidat jíšku, 2 KL kopru a promíchat, dochutit octem a cukrem
- vyndat bobkový list a nové koření a servírovat s rozkrojeným vajíčkem



KUŘE V ZELENINOVÉM KRÉMU

Ingrediencie:

- kuřecí maso
- brambory
- petržel, mrkev, celer
- cibule, česnek
- ½ kelímku smetany
- nové koření, bobkový list, grilovací koření, Podravka
- alobal, mixer

Dostup:

- cibuli pokrájet a opéct, dát do hrnce, česnek na drobno
- nové koření, bobkový list, Podravka
- zeleninu nakrájet na kostky cca 2 cm a dát do hrnce, Podravka
- brambory nakrájet na půlky a dát do hrnce, Podravka
- zalít ¼ sklenicí vody a 4 hodiny
- na konec vyndat maso a brambory a zabalit do alobalu, vyndat bobkový list a nové koření,
- vyndat zeleninu a rozmixovat mixerem, dát zpět do hrnce, zalít smetanou, dochutit a krátce promíchat



♣

LILKOVÁ POCHOUTKA

Ingrediencie:

- kuřecí maso
- bataty
- cibule
- 1 PL hrášku
- polovina lilku
- ½ kelímku smetany
- nové koření, bazalka, oregano, pepř, Podravka
- jíška

Dostup:

- udělat marinádu z koření a oleje a maso a lilek nakrájené na tenké plátky v ní namočit přes noc
- cibuli pokrájet a opéct, dát do hrnce, Podravka
- lilek dát do hrnce
- bataty nakrájet na velké kusy a dát do hrnce, Podravka
- maso zatáhnout na pánvi a dát do hrnce po obvodu
- zalít ¼ sklenicí vody a 4hodiny
- na konec vyndat maso a bataty, zalít lilek smetanou, přidat jíšku a promíchat, dochutit
- ozdobit hráškem



HOVĚZÍ V ČESNEKU A FAZOLKÁCH

Ingredience:

- hovězí zadní maso
- brambory
- anglická slanina
- cibule
- česnek 5 stroužků
- žlutá paprika
- fazolky v konzervě nebo čerstvé
- nové koření, bobkový list, oregano, pepř, Podravka
- jíška



Dostup:

- maso nakrájené na tenké plátky přes noc naložit do jemně nakrájeného česneku – 4 stroužky, Podravky a oregana a potřít olejem
- cibuli a slaninu pokrájet a postupně opéct na pánvi, dát do hrnce, Podravka
- brambory nakrájet na třetiny a dát do hrnce, Podravka
- maso zatáhnout na pánvi a dát do hrnce po obvodu, posypat půlkou posledního česneku
- zalít ¼ sklenicí vody a 4hodiny
- ½ hodiny před koncem nasypat pokrájenou papriku a čerstvé fazolky
- ¼ hodiny před koncem nasypat konzervované fazolky s půlkou posledního česneku
- na konec vyndat maso a brambory, přidat jíšku a zahustit



GULÁŠ

Ingredience:

- hovězí maso, 1-2 nožičky párků
- brambory
- slanina
- houby sušené
- česnek 3 stroužky
- 4PL kečupu
- červená paprika
- gulášová paprika, pepř, kmín, majoránka, Podravka
- jíška, Solamyl, nové koření, bobkový list,

Dostup:

- maso naložíme do papriky, pepře a Solamylu přes noc
- cibuli a slaninu pokrájet na jemno a postupně opéct na pánvi, dát do hrnce, Podravka
- houby bez namáčení dát do hrnce, nové koření, bobkový list, Podravka
- brambory nakrájet na kousky cca 2cm a dát do hrnce, Podravka
- maso a párek zatáhnout na pánvi a dát do hrnce, paprika, trochu kmínu
- zalijeme sklenicí vody s vývarem z pánve, kečup a paprika
- 2 hodiny vařit, pak všechno promíchat
- chvilku před koncem zahustit jíškou, je-li nutné, a nasypat rozemnutou majoránku, lisovaný česnek a nakrájenou červenou papriku pro barvu, část papriky nechat na ozdobu



KUŘE NA HOUBÁCH

Ingredience:

- kuřecí prsa
- žampiony, hlíva ústříčná, čerstvé houby
- brambory střední
- anglická slanina
- cibule střední
- mražená zelenina směs s brokolicí
- bobkový list, nové koření, Podravka, adžika, Solamyl

Dostup:

- maso den dopředu nakořenit (Podravka, adžika)
- slaninu a cibuli pokrájet a postupně opéct, dát do hrnce
- bobkový list a nové koření
- houby omýt a nakrájet na větší kousky, Podravka (u hlívy ne) a dát do hrnce
- brambory překrojené na půlky dát do hrnce a Podravka
- maso na pánvi zatáhnout, obalit v Solamylu a dát do hrnce po obvodu
- mraženou zeleninu vyndat z pytlíku na talíř a dát do lednice
- podlít ¼ sklenicí vody a 4 hodiny
- ½ hodiny před koncem dát do hrnce zeleninu a adžiku doprostřed na brambory
- na konec vyndat maso a brambory, zbytek zahustit trochou vody se Solamylem



♣

KUŘE V ZELÍ

Ingredience:

- kuřecí maso
- brambory střední
- slanina anglická vcelku
- cibule větší
- kysané zelí ½ sáčku
- bobkový list, nové koření, pepř, Podravka, špetka cukru, grilovací koření
- jíška, ½ kelímku smetany
- variace: kapary, ½ mrkve

Dostup:

- slaninu a cibuli pokrájet a postupně opéct, oboje dát do hrnce, pak bobkový list, nové koření
- podlít ½ sklenicí vody s jíškou
- variace: kapary cca 20ks a mrkev nakrájenou na poloviny koleček dát do hrnce
- kyselé zelí dát do hrnce a trochu pepře, cukru a Podravky
- brambory nakrájené na tlusté plátky dát do hrnce a trochu Podravky
- maso okořenit grilovacím kořením, zatáhnout a dát do hrnce nahoru okolo stěn
- 4 hodiny
- na konec vyndat brambory a maso, do zbytku přidat smetanu a jíšku a promíchat



KUŘE A JÁTRA NA HRÁŠKU

Ingredience:

- kuřecí játra a maso
- anglická slanina
- hrášek v konzervě
- bataty
- cibule velká, petržel, mrkev, celer
- bobkový list, nové koření, bazalka, majoránka
- Podravka, grilovací koření, worcester 1PL
- Solamyl

Dostup:

- cibuli a slaninu pokrájete a opéct, dát do hrnce, bobkový list, majoránka a nové koření, Podravka
- mrkev a petržel nakrájete na větší kousky, dát do hrnce a Podravka
- bataty na větší kusy nakrájete a dát do hrnce, Podravka
- maso nakoření, obalit v Solamylu, zatáhnout na pánvi a do hrnce, podlít trochou vody
- 4 hodiny, do pánve nalít ½ skleničky vody, vývar slít a doplnit Solamylem, worcestrem a grilovacím kořením
- 1½ hodiny po začátku omýt játra, rozkrájet páry, obalit v Solamylu, nesolit, zatáhnout na pánvi
- 2 hodiny před koncem dát játra do hrnce podél stěn, posypat majoránkou a bazalkou, nesolit (aby neztvrdla – proto i vařit jen 2 hodiny)
- na konci vyndat játra, maso a brambory, nalít vývar a přidat hrášek, promíchat a zahustit
- játra na talíři osolit Podravkou a ozdobit hromádkou hrášku



♣

BALKÁNSKÁ SOJA

Ingredience:

- sojové maso
- balkánský sýr
- bataty
- cibule velká, mražená zelenina
- bobkový list, nové koření
- pepř, bazalka, libeček, rozmarýn
- Solamyl, Podravka – soli méně

Dostup:

- sojové maso dát suché do hrnce, bobkový list a nové koření, Podravka
- cibuli pokrájete a opéct, dát do hrnce
- bataty na větší kusy nakrájete a dát do hrnce, Podravka
- ½2 hodiny před koncem dát do hrnce zeleninu, zbytek koření a balkánský sýr
- na konci bataty, nasypat Solamyl, promíchat a zahustit

č.	jídlo	str.
1	hověkur	1
2	kuře / roštěná na houbách	1
3	sojový segedín	2
4	kuře na švestkách	2
5	luštěninový mix	3
6	sojové maso na houbách v zelenině	3
7	maso tří barev	4
8	krůta / kuře se sýrovým kloboučkem	4
9	kuřecí kapsa	5
10	vegakotlík	5
11	maso na jehle	6
12	kuře v sýru a celeru	6
13	kuře v medu s jablkem	7
14	kovbojské maso s fazolemi	7
15	maso v koproovém rybníčku	8
16	mexikánská kuřecí směs	8
17	sojový kotlík	9
18	kachna čtyř vůní	9
19	rizoto pěti chutí	10
20	vegaluštěninová miska	10
21	játra v zelenině	11
22	játra na burácích	11
23	sojové maso v sýrové omáčce	12
24	kulajda	12
25	kuře v zeleninovém krému	13
26	lilková pochoutka	13
27	hovězí v česneku a fazolkách	14
28	guláš	14
29	kuře na houbách	15
30	kuře v zelí	15
31	kuře a játra na hrášku	16
32	balkánská soja	16
33		
34		
35		

č.	jídlo dle kategorií	str.
1	kuře na švestkách	2
2	krůta / kuře se sýrovým kloboučkem	4
3	kuřecí kapsa	5
4	maso na jehle	6
5	kuře v sýru a celeru	6
6	kuře v medu s jablkem	7
7	kuře / roštěná na houbách	1
8	maso v koproovém rybníčku	8
9	mexikánská kuřecí směs	8
10	kuře v zeleninovém krému	13
11	lilková pochoutka	13
12	kuře na houbách	15
13	kuře v zelí	15
14	kuře a játra na hrášku	16
15	játra v zelenině	11
16	játra na burácích	11
17	kachna čtyř vůní	9
18	maso tří barev	4
19	hověkur	1
20	hovězí v česneku a fazolkách	14
21	sojové maso v sýrové omáčce	12
22	sojový kotlík	9
23	sojové maso na houbách v zelenině	3
24	sojový segedín	2
25	balkánská soja	16
26	rizoto pěti chutí	10
27	kovbojské maso s fazolemi	7
28	luštěninový mix	3
29	vegaluštěninová miska	10
30	vegakotlík	5
31	kulajda	12
32	guláš	14
33		
34		
35		

připravuje se:

karibské rizoto	X
svíčková	X
vepřové	X
burské hovězí na zázvoru	X
boršč	X
zelňačka	X
barevný kuřecí gulášek	X