

RECEPTY MSie

1) Těstovinový salát

- 1000 g vařených těstovin z tvrdé pšenice
- 300 g mražené zeleniny – mrkev, květák, hrášek, kukuřice, máslo
- 400 g kuřecích prsíček restovaných
- 10 g slunečnicového oleje Vegetol Gold

Koření – sůl, pepř, sušený česnek, zázvor, muškátový oříšek, chilli

2) Krevetový salát

- 110 g loupaných krevet (uvařit a orestovat), přidat pepř
- 10g majonézy Light Hellmans
- 100 g citronové šťávy

3) Rybí salát z králíka (kuře)

I. část

- 1x králík (kuře):
- 0,3 l ocet
- 2 l vody
- 30 kuliček celého pepře
- 15 kuliček nového koření
- 15 listů bobkových

Uvaříme. Necháme 8 hodin odležet. Pak maso obereme, pokrájíme a přidáme II. část.

II. část:

- 1 sklenice Moravanky
- 1 velká majonéza
- ½ až 1 sklenici okurek
- 2 cibule
- 1 lžíce hořčice
- 2 lžičky cukru
- sůl, pepř

Promícháme obě části dohromady a necháme 24 hodin odležet.

4) Hlávkový salát

- 150 g salátu
- 80 g hnědého třtinového cukru
- 500 g smetany 10%
- sůl, citronová šťáva

5) Kuřecí maso s Fondue (z Plusu)

- 1 balení Fondue
- 550g kuřecích prsíček orestovaných
- 10 g olivového oleje
- sůl, pepř

6) Houbová paštika

- 2 kg hub
- 1 kg bůčku
- 4 velké cibule
- 25 dkg sádla
- trochu muškátového oříšku, sůl, pepř
- 10 kuliček nového koření mletého

Houby podusíme do měkka, bůček upečeme, cibuli osmažíme na sádle, vše smícháme a umeleme 2x až 3x v mlynku na maso. Plníme do $\frac{3}{4}$ skleniček, sterilujeme 1,5 hodiny 100 stupňů.

7) Houbová čalamáda

- 2 kg hub (nakrájet na kostky)

Nechat projít varem a pak propláchnout přes síto.

- 1 kg papriky
- $\frac{3}{4}$ cibule

Nakrájet a nechat přejít varem (neprolachovat), vše smíchat a přidat:

- 2 malé kečupy
- 3 lžíce soli – 2 lžíce mletého koření
- $\frac{1}{4}$ l octa, oleje
- 2 lžičky pepře
- 20 dkg cukru – jemný krystal

Vše promíchat a dát do sklenic. Zavařovat na 100 stupňů/1 hodinu.

8) Brambory ve slupce pečené v mikrovlnce

- 1 kg brambor

Brambory umýt, rozkrojit na čtvrtky a okořenit:

- sušený česnek, chilli, pepř, sůl, zázvor, muškátový oříšek, rozmarýn
- kurkuma

Přidat cca 5 g olivového oleje.

9) Zeleninová polévka

- 10 g hovězího masa
- 150 g mrkev
- 150 g květák
- 50 g cibule
- 100 g celer
- 60g fenykl
- 100 g kapusta
- 50 g růžičková kapusta
- 3 kostky vývaru
- 2 lžíce octa

Zeleninu přidáme až nakonec a maximálně 10 minut vaříme varem.

10) Baby karotka a fazolky:

- 450 g baby karotka mražená
- 450 g fazolové lusky mražené

- 100 g anglická slanina

Zeleninu krátce povaříme v osolené vodě. Slaninu pokrájíme a rozpustíme na pánvi. Smícháme a prohřejeme.

11) Kapusta na slanině

- 1 kg kapusta
- 100 g anglická slanina
- sušený česnek
- sůl

Kapustu pokrájíme, povaříme ve slané vodě. Slaninu pokrájíme a rozpustíme na pánvi. Scedíme kapustu, smícháme, okořeníme a prohřejeme.

11) Restovaná kuřecí prsa

- 400 g kuřecí prsa, pokrájet
- 10 g olivový olej
- sůl, pepř, sušený česnek, sušený zázvor, chilli, muškátový oříšek

Krátce orestujeme.

12) Hovězí s mrkví

- 1 kg hovězí maso
- 1 cibule
- 1 kg mrkev
- sůl, kmín, pepř

Maso nakrájíme na kostičky, podusíme na cibulce, opepříme a okmínujeme, podlijeme vodou a dusíme až do měkka. Potom přidáme na silnější kolečka mrkev a dusíme do změknutí. Osolíme a vydusíme vodu.

13) Hlávkový salát mix

- 1 kg hlávkového salátu (roztřepeného)
- 2 větší rajčata
- 100 g mrkve (na plátky)
- 500 g květáku
- 125 g majonézy Light
- 250 jemného tvarohu
- šťáva z 1 citronu
- 200 g vařených bílků
- 50 g vařených žloutků

14) Mleté hovězí s kapustou

- 500 g mletého hovězího masa
- 500 g kapusty nakrájené na slabší proužky
- 1 plechovka rajčat, plechovka rajského protlaku – 300 g celkem
- 100 g pórku
- 2 střední cibule
- sůl, pepř, sušený česnek, petrželka, muškátový květ
- 1 lžíce oleje

Zpěníme cibulku a pórek, přidáme maso a orestujeme. Přidáme kapustu a vše ostatní, zalijeme vodou a povaříme, až bude kapusta měkká a šťávy akorát. Můžeme podávat s rýží.

15) Fazolová polévka speciál

- asi 3 kusy mrkve
- asi ¼ bulvy celeru
- 2 cibule
- 2 plechovky červených fazolí
- 330 g mletého hovězího masa
- 4 kostky hovězího a slepičího bujonu
- asi 2-3 lžíce olivového oleje
- 2,5 litru vody
- 250 g kysané smetany (15% tuku)
- sůl, zázvor, pepř, muškátový květ, chilli
- 1 lžička sušeného česneku
- 30 g zelené petrželky a majoránky

16) Pekingský salát

- 1 hlávka čínské (pekingské) zelí
- 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 cibule
- šťáva z ½ citrónu
- 10 ml olivového oleje
- 1 plechovka ananasu Light
- sůl

17) Sójový salát

- 1000 g vařené sóji
- 340 g kompotový ananas bez nálevu (Light)
- 10 g olivového oleje
- 300 g kuřecích prsíček
- 150 ml majonézy Hellmans Light
- 50 ml citrónové šťávy
- sůl, pepř

Sóju namočíme přes noc. Uvaříme. Kuřecí maso na nudličky orestujeme na olivovém oleji, přidáme sůl a pepř. Smícháme vše dohromady a zakapeme citrónem.

18) Jogurtová zálivka

- 300 g bílého jogurtu (0,1 % tuku)
- 1 cibule
- 50 g šťávy z citrónu
- 2 lžíce olivového oleje
- 100 g sýra nízkotučného tvarohového typu
- česnek podle chuti, sůl, pepř

Vše rozmixujeme.

Tím poléváme uvařenou zeleninu (ideálně brokolici, květák...) na páře. K tomu podáváme kuřecí maso.

19) Šťouchané brambory se zeleninou

- 1500 g oloupaných vařených brambor
- 1 hlávka květáku
- 1000 g mrkve
- 1/2 bulvy celeru
- 70 g másla
- sůl

Brambory uvaříme v osolené vodě. Zeleninu oloupeme, pokrájíme na dušení, dáme do hrnce, osolíme, přidáme máslo a trochu vody a pod pokličkou dusíme. Potom odkryjeme a vydusíme všechnu vodu. Přidáme brambory a rozšťoucháme.

20) Kuřecí prsa s mrkví

- 300 g kuřecích prsíček
- 1000 g mrkve
- 1 malá lžička olivového oleje
- sůl, pepř

Maso nakrájíme na kostičky, mrkev na silnější kolečka, dáme do kastrolu, osolíme, opeříme, zalijeme vodou asi do 2/3 a dusíme pod pokličkou asi 20 minut. Potom odklopíme a vyvaříme téměř celou vodu.

21) Pangas s ananasem

- 2 kusy ryby Pangas
- 350 g (1 plechovka bez šťávy) ananasových kousků
- 1 kus hermelínu Light
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř, grilovací koření, sušený česnek, zázvor

Rybu okořeníme, osmažíme z obou stran. Posypeme ananasem a poklademe plátky pokrájeného hermelínu. Podusíme asi 5 minut pod poklicí.

22) Rýžový salát s kapustou

- 1 kg vepřového nebo kuřecího masa
- 1 kg hlávkové kapusty
- 1 lžíce olivového oleje
- 0,5 kg syrové rýže Natural
- 15 g špaldové mouky
- sůl, pepř, sušený česnek, kmín

Maso osolíme, opeříme, dáme kmín a česnek. Poprášíme špaldovou moukou, zalijeme vodou a upečeme. Rýži uvaříme, kapustu nakrájíme a uvaříme ve slané vodě. Vše pak smícháme, zakápneme olivovým olejem a výpekem z masa. Maso nakrájíme a smícháme.

23) Rybí polévka

- 1 kus Pangas ryby
- 150 g mrkve
- 150 g celeru

- 150 g květáku
- 50 g pórků nebo jarní cibulky
- 2500 g vody
- 3 kostky hovězího bujonu
- 100 g zelené petrželky
- sůl, pepř, bobkový list, nové koření, celý pepř

Zavářka jako pomazánka:

- 1 kostka droždí
- 2 vejce

24) Nádivka s hovězím a vločkami

- 500 g mletého hovězího masa
- 500 g hlávkové kapusty pomleté
- 3 vejce
- 50 g pórků nadrobno
- 500 g nízkotučného tvarohu
- 50 g jáhlových vloček
- 150 g ovesných vloček
- 100 g kukuřičné polenty
- 50 g olivového oleje na vymazání pekáče
- sůl, pepř, chilli, česnek, muškátový oříšek

Pečeme zalité vodou, dokud se voda nevypeče a hmota nezrůžoví.

25) Kuřecí nádivka

- 1 kg kuřecích prsíček a 750 g hlávkové kapusty – rozemlít
- 100 g kukuřičné sypké polenty
- 50 g jáhlových vloček
- 50 g loupané pohanky
- 3 vejce
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 30 g zelené petrželky
- sůl, pepř, česnek, muškátový oříšek, chilli

Pečeme zalité vodou, dokud se voda nevypeče a hmota nezrůžoví.

26) Kuřecí roláda se špenátem

- 300 g kuřecích prsíček
- 250 g špenátového protlaku
- 2 vejce
- 1 malá cibule
- sůl, pepř, česnek

Špenát rozmrazíme, slijeme vodu, okořeníme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a obě vejce. Za studena promícháme. Kuřecí prsa naplocho prořízneme na placku, naklepeme. Jemně nařízneme, položíme špenátovou směs, stočíme do rolády (i když to teče ven), zabalíme do alobalu a utěsníme. Vaříme 25 minut ve vodě na mírném ohni. K tomu se hodí například jogurtová zálivka.

27) Celerový salát

- 1 kg nastrohaného celeru
- 150 g nízkotučného jogurtu
- 100 g majonézy Hellmans Light
- 50 g citronové šťávy
- 1 lžička cukru
- sůl

Vše řádně promícháme dohromady.

28) Brokolice s bílou rybou

- 500 g mražené směsi brokolice, květáku a mrkve
- 1 velká cibule
- půl hlávky česneku
- 100 g slaniny na kostičky
- 100 g olivového oleje
- 500 g ryby Pangas nebo nějaké bílé ryby
- 75 g olivového oleje
- sůl, pepř

Mraženou zeleninovou směs povaříme asi 7 minut v osolené vodě a pak slijeme. Cibulku a česnek nadrobno nakrájíme a zpěníme spolu se slaninou. Na to vložíme rybu, osolíme a opepříme.

29) Drožd'ová pomazánka

- 1 menší cibule
- 6 kostek droždí
- 1 až 2 vejce
- 30 g olivového oleje
- sůl, pepř

Cibulku nakrájíme na drobno a zpěníme na oleji. Nadrobíme droždí a necháme rozpustit, osolíme, mírně opepříme a rozpustíme vejcem.

30) Drožd'ové knedlíčky do polévky

- 2 vejce
- 100 g instantní kukuřičné polenty
- 150 g drožd'ové pomazánky

Drožd'ová pomazánka:

- 1 menší cibule
- 6 kostek droždí
- 1 až 2 vejce
- 30 g olivového oleje
- sůl, pepř

Cibulku nakrájíme na drobno a zpěníme na oleji. Nadrobíme droždí a necháme rozpustit, osolíme, mírně opepříme a rozpustíme vejcem.

Vidličkou vše rozšleháme a necháme asi 20 minut odležet. Potom odkrajujeme nočky lžičkou máčenou v polévce a pouštíme „noky“ do polévky.

31) Smažák bez smažení

- 300g sýra Eidam (20 nebo 30%)
- 100 g šunky
- 2 vejce
- 50 g pohankových nebo ovesných (mletých) vloček nebo pšeničných klíčků, případně drcených kukuřičných lupínků
- 30 g olivového oleje

Žáruvzdornou nebo kovovou misku vymažeme olejem a vysypeme vločkami nebo příslušnou vybranou ingrediencí. Na to nasypeme strouhaný sýr, na něj dáme nadrobno nakrájenou/nasekanou šunku. Na to klepneme vejce, na vejce opět šunku a na ni opět sýr. Takto zapékáme při 200 stupních C, až začne hmota růžovět. Misky jsou vloženy na pekáči s vodou do poloviny misek.

32) Jahodové knedlíky z tvarohového těsta

- 250 g tvarohu bez tuku
- 600 g celozrnné mouky
- 3 vejce
- 20 g oleje
- 100 g hnědého cukru
- 10 ml rumu
- 20 g slunečnicového oleje
- sůl

Všechny suroviny kromě mouky utřeme ve šlehači. Mouku přidáme nakonec. Necháme v lednici asi hodinu. Potom děláme knedlíky a plníme jahodami.

33) Kotlety na zelí

- 600 g kotlet (4 kusy)
- 500 g kysaného zelí
- 1 střední cibule
- 50 g pórků
- 150 g sýru (cihla)
- 750 g brambor
- 30 ml olivového oleje
- sůl, pepř, grilovací koření

Do pekáčku dáme olej, pokrájenou cibuli, zelí, kotlety, koření, pórek, brambory a podlijeme asi 2 dcl vody. Přiklopíme a asi hodinu pečeme na 250 stupňů. Odklopíme před koncem asi 10-15 minut, posypeme sýrem a vypečeme zbytek vody.

34) Univerzální buchta s tvarohem

- 3 vejce
- 200 g hnědého cukru
- 125 g olivového oleje
- 250 g měkkého tvarohu bez tuku
- 280 g polohrubé celozrnné mouky
- 1 lžička sody bikarbony
- 200 g jablek

Vejce, hnědý cukr a olej ušleháme a přidáme tvaroh, mouku, sodu. Pečeme ve strouhance vysypané formě na biskupský chlebiček.

Můžeme dát na plech bílé těsto, na těsto například rebarboru a drobenku, nebo celé těsto kakaové, na to tvaroh.

(500 g tvarohu, 1 pudinkový prášek, 2 vejce, 0,5 l acidofilo, 100 g cukru).

Můžeme použít i višně, cokoli podle nápadu.

35) Dušené hovězí na citronech

- 300 g hovězích plátků z kližky
- 1 cibule
- 1 citron
- 5 g sojové mouky
- 20 g olivového oleje
- sůl, pepř

Maso naklepeme, cibuli nakrájíme, citron rozkrojíme na ¼. Cibulku mírně zpěníme na oleji, maso nahřejeme z obou stran, opepříme, podlijeme vodou a dusíme. Sojovou mouku rozmícháme ve vodě se solí, nalijeme na maso a chvíli zavaříme.

36) Plněná zelenina s tvarohem

- 3 zelené papriky
- 1 lilek
- 1 malá cuketa
- 500 g tvaroh bez tuku
- 2 vejce
- 20 g strouhaného parmezánu
- sůl, pepř, sušený česnek

Papriky rozřízneme na poloviny. Lilek a cuketu také rozřízneme a částečně vydlabeme a vnitřky nadrobno nakrájíme a smícháme s tvarohem a ostatními přísadami. Do pekáče dáme trošku olivového oleje, naskládáme naplněnou zeleninu směsí z vnitřků, přikryjeme alobalem a pečeme asi na 250 stupňů zhruba 15 minut. Potom vypečeme šťávu.

37) Marmeláda z černého bezu

- 4 kg kuliček černého bezu
- 400 g medu
- 20 g šťávy z jednoho citronu
- 4-5 balíčků želatiny (1 balíček na 0,5 kg ovocné šťávy)

Kuličky propláchneme, rozšťoucháme v hrnci, povaříme 5 minut a potom přes sítko vařečkou propasírujeme. Necháme v troše vodě nabobtnat želatinu. Přidáme citronovou šťávu, želatinu a až bude teplota asi 40 stupňů (udržíme nad tím ruce), přidáme med. Promícháme, dáme do sklenic, otočíme dnem vzhůru a do lednice dáme až druhý den.

38) Kuřecí stehna na citronu

- 350 g kuřecích stehen bez kůže (asi 3 kusy)
- 50 g nasekané celerové natě
- 1 citron
- 15 g olivového oleje
- sůl, pepř, sušený česnek, kurkuma, kmín

Dusíme do změknutí masa. K tomu se hodí brambor.

39) Salát z bulguru

- 250 g bulguru (1 sáček)
- 1/2 hlávky kapusty
- 500 g hovězího masa (lze i jiné maso)
- 1 cibule
- gulášové koření, sůl, sušený česnek, muškátový oříšek, pepř, červená paprika

Z masa, cibule a koření udusíme guláš s trochou šťávy, bulgur uvaříme a scedíme. Kapustu nakrájíme na kostičky a v osolené vodě povaříme na skus a scedíme. Vše smícháme.

40) Jáhly (proso) s kuřecím masem a houbami

- 300 g kuřecích prsou (2 kusy)
- 150 g hub čerstvých nebo sušených předem namočených, může být i hlíva ústříčná)
- 250 g jáhel (1/2 sáčku)
- sůl, pepř

Kuřecí maso a houby pokrájíme, osolíme, opepříme, orestujeme a podlijeme vodou. Vodu necháme vyvařit. Přimícháme vařené jáhly.