

Česká kuchyně pro mladší děti

- **POCTIVÁ BRAMBORAČKA paní RETIGOVÉ**
 - **KUŘECÍ ŘÍZEK S CITRONEM**
 - **STAROČESKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT**
 - **TVARHOVÉ OVOCNÉ KNEDLÍKY**
-



POCTIVÁ BRAMBORAČKA paní RETIGOVÉ



Ingrediencie

- Co k tomu potřebujeme:
- 1 x cibule sůl, pepř
- 1 x petržel
- 50 g slunečnicového oleje
- 15 g čerstvé majoránky
- 50 g hladká mouky
- 30 g sušených nebo čerstvých hub
- 2 x mrkev
- 3 x větší brambory
- 1 x celer
- 2 stroužky česnek
- 20 g čerstvé petrželky
- 1,5 l zeleninového vývaru



Příprava

Postup přípravy:

1. Cibulku oloupeme a nakrájíme nadrobno.
2. Ostatní zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kostičky.
3. Houby namočíme, pokud jsou sušené, nebo nakrájíme na plátky.
4. Česnek očistíme a nakrájíme jej na tenké plátky.

Postup kompletace:

Na oleji osmažíme cibulku, česnek, přidáme hladkou mouku a smažíme dozlatova. Pak vše zalijeme 1,5 l zeleninového vývaru, rozšleháme a uvedeme do varu. Potom přidáme nakrájenou zeleninu, brambory a předem namočené houby. Bramboračku vaříme, dokud není všechno měkké. Dochutíme solí, pepřem, přidáme nasekanou majoránku a petržel, krátce povaříme.



Počet porcí

4 porce



Doba přípravy

40 minut



KUŘECÍ ŘÍZEK S CITRONEM



Ingredience

- 400 g kuřecích prsou sůl, pepř
- 100 g hladké mouky citron
- 100 g strouhanky slunečnicový olej
- 2 x vejce
- 100 g mléka



Příprava

Postup přípravy:

1. Kuřecí prsa nařízeme a rozklepeme pomocí paličky na maso. Takto naklepané maso oboustranně osolíme a opepříme.
2. Připravíme si tři misky, do první dáme mouku, do druhé strouhanku a do třetí rozklepeme vajíčka a přidáme mléko – obsah třetí misky důkladně metličkou promícháme.
3. Vezmeme rozklepané kuřecí prso, a postupně jej vyválíme v misce s hladkou moukou, následně v misce s rozšlehaným vajíčkem s mlékem, a nakonec v misce se strouhankou. Tímto způsobem kuřecí prsa obalíme – vzniknou nám řízky.
4. Nakrájíme si citron na půlměsíčky.

Postup kompletace:

Na pánvi si rozežřejeme slunečnicový olej, po je ho rozežrátí postupně oboustranně smažíme kuřecí řízky.

Po usmažení kuřecích řízku je servírujeme s nakrájeným citronem.



Počet porcí

4 porce



Doba přípravy

1 hodina



STAROČESKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT



Ingrediencie

- 2,5 kg brambory sůl, pepř
- 5 x mrkev 200 g salámu junior
- 270 g sterilizovaných okurek 1 x jablko červené
- 200 g sterilovaného hrášku
- 400 g majonézy
- 50 g plnotučné hořčice
- 20 g petržel kadeřavá



Příprava

Postup přípravy:

1. Brambory uvaříme ve slupce a necháme je vychladnout.
2. Mrkev oškrábeme a uvaříme ve vroucí osolené vodě doměkka.
3. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky.
4. Uvařenou mrkev a okurky nakrájíme na menší kostičky.
5. Cibulku nakrájíme na drobno.
6. Salám a jablko nakrájíme na malinké kostičky.

Postup kompletace:

Všechny suroviny smícháme, opepříme, osolíme, přidáme okapaný hrášek, majonézu a hořčici, jablko a nakrájený salám. Vše důkladně promícháme, dozdobíme petrželí.



Počet porcí

12 porcí



Doba přípravy

45 minut



TVAROHOVÉ OVOCNÉ KNEDLÍKY



Ingrediencie

- 1 x vejce
- perník na strouhání
- 200 g polohrubá mouka 100 g cukru moučka
- 50 g másla
- 250 g měkkého tvarohu
- 50 g cukru krupice
- jahody



Příprava

Postup přípravy:

1. Jahody očistíme a nakrájíme na čtvrtky.
2. V gastronádobě postupně smícháme tvaroh, cukr, vejce a polohrubou mouku. Vytvoříme tím hustou hmotu – těsto.
3. Perník si nastrouháme na struhadle.
4. Máslo si rozpustíme v malém hrníčku.

Postup kompletace:

Pomocí lžičky si vytvarujeme z těsta placku, kterou naplníme čtvrtkou jahody. Placku zabalíme, vytvoříme kuličku – knedlík.

Knedlíky vaříme ve vroucí vodě, musíme je po vložení ale oddělit od dna hrnce – lepší se na dno. Jakmile knedlíky vyplavou, vaříme je ještě 5 minut, a můžeme je vyndávat.

Knedlíky servírujeme s rozpuštěným máslem, nastrouhaným perníkem a cukrem.



Počet porcí

4 porce



Doba přípravy

30 minut

