

Dětský kurz s recepty Jamie Olivera

-
- **Jednoduchý salát**
 - **Křupavé kuřecí kousky s bylinkovým dipem**
 - **Losos se zeleninou a pestem**
 - **Bezlepkové ovesné sušenky s hrozkami**
-



Jednoduchý salát



Ingrediencie

- 4 jarní cibulky
- 1 okurka
- svazek čerstvé bazalky
- 2 malá zralá avokáda
- 1 salát
- 1 vanička řeřichy
- 3 lžice EV olivového oleje
- 1 citron
- mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř



Příprava

Nejllepší je začít s krájením tvrdé zeleniny. Okrájíme konce z okurky a jarních cibulek a nakrájíme je na větší kousky. Otrháme lístky bazalky a natrháme je na kousky. Stonky vyhodíme. Bazalku přidáme k cibulce a okurce. Pokračujeme v krájení zeleniny. Vše postupně promícháváme.

Opatrně rozkrojíme avokádo (obkrojíme pecku, která je uvnitř). Každou půlku avokáda držíme v jedné ruce a otočíme jimi proti sobě, takže se oddělí. Pecku vyhodíme a lžící vydlabeme obě půlky avokáda. (S vyndáváním pecky vám může pomoci někdo z dospělých - zasekne do ní nůž a lehce otočí). Nakrájíme na kousky.

Nůžkami ostříháme řeřichu a přidáme ji k ostatnímu salátu.

Jakmile máme všechno nakrájené, promícháme salát na prkénku a zakápneme olivovým olejem. Rozřízneme citron napůl. Vymačkáme z něj přes prsty šťávu (tím odstraníme pecky). Posypeme trochou pepře a soli a ještě jednou promícháme. Můžeme servírovat.



Počet porcí

Pro 8 - 10 osob



Doba přípravy

40 minut



Křupavé kuřecí kousky s bylinkovým dipem



Ingrediencie

- 4 snítky čerstvé máty
- 2 citrony
- ¼ stroužku česneku
- 200 g přírodního jogurtu
- mořská sůl
- čerstvě mletý černý pepř
- 400 g kuřecích prsou bez kůže
- olivový olej
- 2-3 tlusté krajíce chleba
- 1 lžička sladké uzené papriky



Příprava

Obereme lístky máty (stonky vyhodíme), nasekáme je na jemno a dáme do mísy. Nastroháme kůru z poloviny citronu a přidáme do mísy. Přepůlíme citron. Přes prsty vymačkáme šťávu z citronu, mezi prsty nám zůstanou pecky, ty vyhodíme. Oloupeme a velmi jemně nasekáme česnek a přidáme ho do mísy. Přidáme jogurt, dochutíme solí a pepřem a vše dobře promícháme. Ochutnáme a podle chuti přidáme citronovou šťávu. Do malé misky dáme polovinu bylinkového dipu, přikryjeme fólií a dáme do ledničky.

Kuřecí prsa opatrně nakrájíme na proužky široké asi 2 cm a přidáme je do mísy se zbylým dipem.

Umyjeme si ruce, prkénko a nůž. Lžící promícháme kuře s dipem. Všechny kousky musí být pěkně obalené. Mísu přikryjeme fólií a necháme marinovat asi 30 minut v lednici.

Troubu rozejdeme na 190 °C. Plech lehce potřeme olivovým olejem.

Nastroháme zbývající citronovou kůru. Chleba natrháme na větší kusy, dáme je do robotu a najemno rozmixujeme. Strouhanku nasypeme do mísy, přidáme citronovou kůru, papriku, trochu soli a pepře a promícháme vše dohromady. Strouhanku vysypeme na velký talíř.

Vyndáme kuře z ledničky a každý kousek zvlášť obalíme ve strouhance. Obalené kuře naskládáme na plech tak, aby mezi nimi byly mezery. Pokropíme jednou lžící olivového oleje. Pomocí chňapek dáme plech do trouby a pečeme 20-25 minut, nebo dokud nebude kuře zlaté a propečené.

Podáváme s bylinkovým dipem z lednice a čerstvým rajčatovým salátem. Nepoužíváme zbytky dipu, ve kterém se marinovalo kuře!



Počet porcí



Pro 4 osoby



Doba přípravy

80 minut + marinování



rezervace@chefparade.cz



+420 730 155 087

Losos se zeleninou a pestem



Ingrediencie

- 600 g nových brambor
- 200 g fazolových lusků
- 200 g brokolice
- 4 filety lososa po 120 g
- Olivový olej
- Citron
- 25 g piniových oříšků
- 1/2 stroužku česneku
- 50 g čerstvé bazalky
- olivový olej
- 15 g parmazánu
- 1 citron, sůl, pepř

Pesto



Příprava

Pesto

Na rozehřáté pánvi za stálého míchání opražte piniové oříšky dozlatova. Potom je přesypte do menší misky. Oloupejte česnek a se špetkou soli ho vložte do hmoždíře. Přidejte natrhané lístky bazalky. Rozmačkejte všechno na pastu a potom přidejte piniové oříšky. Znovu rozmačkejte a až se vše spojí, přendejte vše do misky. Přidejte 2-3 lžičky olivového oleje a nastrouhaný parmazán. Promíchejte. Vmíchejte trochu citronové šťávy a pepře, ochutnejte a podle potřeby ještě dochuťte.

Zelenina

Omyjte brambory kartáčkem. Nakrájejte brokolici a fazolky. Do hrnce nalijte horkou vodu a přiveďte ji k varu. Potom vmíchejte trochu soli. Do vroucí vody vložte brambory a vařte je 15 minut. Na posledních 5 minut vaření přidejte i brokolici a fazolky

Ryba

Rozehřejte pánev na vysokou teplotu. Ze všech stran potřete lososa olejem, osolte a opepřete. Položte lososa na pánev kůží dolů, snižte teplotu a smažte asi 4 minuty - dozlatova. Obráťte lososa a opékejte další 2 minuty. Pánev odstavte a nechte pár minut odpočinout. Potom lososa pokapejte citronovou šťávou. DOKONČENÍ Slijte zeleninu, nasypte ji do velké mísy a promíchejte ji s pestem. Na každý talíř dejte jednoho lososa a dostatek zeleniny. Vše ještě pokapejte citronovou šťávou.



Počet porcí



Pro 4 osoby



Doba přípravy

30 minut



rezervace@chefparade.cz



+420 730 155 087

Bezlepkové ovesné sušenky s hrozkami



Ingrediencie

- 100 g másla
- 225 g třtinového cukru
- 1 velké vejce (ideálně bio)
- 60 ml podmáslí
- 200 g bezlepkové hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 100 g hrozinek
- 200 g bezlepkové ovesných vloček
- 1 lžička mleté skořice



Příprava

Troubu předehřejeme na 180 °C. Plechy vyložíme pečícím papírem.

Malou pánev rozehejeme na střední teplotu a rozpustíme na ní máslo.

Do velké mísy nasypeme cukr a opatrně ho zalijeme rozpuštěným máslem. Dobře promícháme.

Do jiné mísy rozklepneme vejce a vidličkou ho našleháme. Rozšlehané vejce a podmáslí přidáme do směsi cukru a dobře promícháme. Do mísy vsypeme mouku a sodu a vše dobře promícháme. Přidáme hrozinky, ovesné vločky a skořici a ještě jednou promícháme.

Lžící dáváme těsto na plech a prsty vytvarujeme sušenky. Mezi sušenkami děláme mezery velké asi 4 cm.

Dáme plech do trouby a pečeme asi 14 minut, nebo dokud nebudou sušenky zlatavé a křupavé. Potom obráčkou přendáme sušenky na drátěnou mřížku a necháme vychladnout.



Počet porcí

Cca 25 kusů



Doba přípravy

35 minut

