

Dětský kurz s recepty Jamie Olivera 2

-
- **Rajčatová polévka**
 - **Vegetariánské kebab**
 - **Žluté curry**
 - **Hrníčkové lívance s borůvkami**
-

Rajčatová polévka



Ingrediencie

- 2 mrkve
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 řapíky celeru
- olivový olej
- 1,8 l kuřecího nebo zel. vývaru
- 400 g konzervovaných rajčat
- 6 velkých zralých rajčat
- ½ svazku čerstvé bazalky
- mořská sůl
- čerstvě umletý černý pepř



Příprava

Oloupeme cibuli, česnek a mrkev. Nakrájíme na větší kusy a dáme do mísy.

Přidáme jemně nakrájený celer.

Rozehřejeme pánev na střední teplotu a přidáme 2 lžice olivového oleje a všechnu nakrájenou zeleninu.

Dobře promícháme a s podkrytou poklicí restujeme za občasného míchání 5-10 minut (dokud není mrkev měkká a cibule mírně zlatavá).

V hrnci přivedeme vývar k varu a přilijeme ho k zelenině.

K zelenině přidáme celá čerstvá rajčata i ta z plechovky. Pokud jsou na čerstvých rajčatech stále zelené stopky, necháme je tam, dávají skvělou chuť.

Zvýšíme teplotu plotny a přivedeme k varu. Potom opět stáhneme teplotu a za občasného míchání vaříme asi 10 minut (dokud nejsou rajčata vařená).

Otrháme lístky bazalky, stonky vyhodíme.

Když je zelenina uvařená, opatrně sundáme hrnc z plotny a necháme 2 minuty stát (polévka přestane vřít). Potom vmícháme lístky bazalky.

Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem. Můžeme použít utěrku na ochranu proti cákancům.

Pokud je to zapotřebí, dochutíme solí a pepřem. Naběračkou nandáme polévku do misek a podáváme.





Počet porcí

Pro 8 dětí



Doba přípravy

50 minut



Vegetariánské kebaby



Ingrediencie

- 50 g ciabatty
- 1 žlutá paprika
- 150 g halloumi sýra
- 1 cuketa
- 180 g pečárky hnědé
- 2 červené cibule
- 1 čerstvá červená chilli paprička
- 1 citrón
- extra panenský olivový olej
- 2 snítky čerstvého rozmarýnu
- 200 g cherry rajčátek



Příprava

Špejle dáme do pekáče, který je naplněný studenou vodou, a necháme je nasáknout. Díky tomu nebudou hořet.

Z ciabatty okrájíme kůrky a poté ji nakrájíme na 2cm kousky. Dáme do velké mísy.

Papriku rozpůlíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na kousky velké asi 2,5 cm. Přidáme do mísy.

Halloumi sýr nakrájíme na kousk stejně velké jako paprika a dáme do mísy.

Cuketu pomocí škrabky nakrájíme na dlouhé tenké plátky a přidáme do mísy.

Houby rozkrájíme na poloviny nebo čtvrtiny (podle velikosti) a dáme také do mísy.

Olopeme cibuli a nakrájíme na tenké měsíčky. Přidáme do mísy.

Pokud chceme použít chilli papričku, opatrně ji podélně rozkrojíme.

Pevně uchopíme stopku každé poloviny papričky a čajovou lžičkou je zbavíme jádřince.

Papričky masekáme nadrobno a přisypeme do mísy. Potom si pečlivě umyjeme ruce.

Nastrouháme citronovou kůru a nasypeme do mísy.

Zakapeme asi dvěma lžičkami olivového oleje.

Otrháme lístky rozmarýnu, jemně nasekáme a vsypeme do mísy.

Přidáme cherry rajčata.

Rukama vše promícháme a pro lepší chuť můžeme nechat marinovat v lednici.



Vyndáme špejle z pekáče, vylijeme vodu a pekáč utřeme do sucha.

Všechny suroviny napichujeme na špejle. Pozor, nedáváme je příliš těsně k sobě, nebo se nebudou opékat správně.

Špízy položíme na pekáč.

Necháme rozpálit grilovací pánev na vysokou teplotu (můžeme použít i gril).

Pokládáme špízy na grilovací pánev a opékáme asi 8 minut, nebo dokud nejsou hotové. Vždy asi po dvou minutách špízy otáčíme, aby zezlátly ze všech stran. Špízy opékáme postupně, všechny se na pánev nevejdou.

Po upečení položíme špízy na servírovací táč a podáváme s čerstvým zingy salátem a trochou rýže nebo pita chlebem.



Počet porcí

12 kusů



Doba přípravy

60 minut



Žluté curry



Ingrediencie

- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- kousek zázvoru (velký asi jako palec)
- 2 žluté papriky
- ½ svazku čerstvého koriandru
- 1 organický kuřecí bujón
- 1-2 čerstvé červené chilli papričky
- 1 lžíce tekutého medu
- 1 lžička mleté kurkumy
- 2 lžičky kari
- 8 kuřecích paliček (ideálně bio)
- olivový olej
- 400 g cizrny v plechovce
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 1 hrnek basmati rýže (320 g)
- 1 citrón

Na servírování

- přírodní jogurt bez tuku



Příprava

Oloupeme cibuli, česnek a zázvor.

Rozkrojíme papriku a odstraníme semínka.

Dáme jednu cibuli, jednu papriku, česnek a zázvor do kuchyňského robotu.

Otrháme lístky koriandru a dáme je stranou. Stonky dáme do robotu.

Do robotu rozdrobíme bujón a přidáme celou chilli papričku (pokud chceme jemnější chuť, zbavíme ji semínek).

Přidáme med a koření a rozmixujeme na pastu.

Velký hrnec dáme na plotnu a rozpálíme na střední teplotu. Přidáme lžíci olivového oleje.

Opatrně na olej vložíme kuřecí paličky (můžeme je zbavit kůže, pokud chceme). Opékáme je asi 10 minut, dokud nejsou zlatavé. Občas je kleštěmi otočíme.

Zbývající cibuli a papriku nakrájíme nahrubo.

Opatrně kleštěmi přendáme kuře na talíř a pánev necháme na plotně.

Na pánev nasypeme cibuli a česnek a smažíme asi 3 minuty.



Přidáme pastu a vaříme za stálého míchání asi 10 minut.

Naplníme konvici vodou a necháme ji uvařit.

Opatrně odměříme 500 ml vroucí vody a vlijeme ji na pánev.

Nálev z cizrny slijeme přes cedník a vsypeme ji do pánve.

Přidáme rajčatový protlak a ochutíme trochou soli a pepře a všechno dobře promícháme.

Do pánve přidáme kuřecí paličky, přiklopíme poklicí a snížíme teplotu plotny.

Pomalou vaříme asi 45 minut, dokud omáčka nezhoustne a neztmavne.

Po 15 minutách znovu naplníme konvici vodou a necháme ji vařit.

Středně velký hrnec necháme rozpálit na středním plameni a vsypeme do něj rýži.

Na rýži nalijeme 2 hrnky vařící vody a přidáme trochu soli.

Přiklopíme poklicí a dusíme asi 12 minut, nebo dokud se všechna voda nevyvaří.

Kari posyp lístky koriandru a pánev dej do prostředku stolu spolu s jogurtem.

Citrón nakrájíme na měsíčky a položíme na stůl spolu s rýží.



Počet porcí

Pro 4 děti



Doba přípravy

75 minut



Hrníčkové lívance s borůvkami



Ingrediencie

- 1 velké vejce (ideálně bio)
- 1 hrnek mouky
- kypřicí prášek do pečiva
- 1 hrnek mléka
- mořská sůl
- olivový olej
- 200 g borůvek (pokud chcete)
- olivový olej
- 4 lžíce olivového oleje



Příprava

Rozklepneme vejce do velké mísy.

Přidáme mouku, prášek do pečiva, mléko a špetku soli.

Metlou vyšleháme krásně hladké těsto.

Pokud chcete, přidejte borůvky.

Pánev rozpálíme na mírném ohni a přidáme ½ lžíce olivového oleje.

Opatrně nakláníme pánev, aby se po ní olej rovnoměrně roztekl.

Naběračkou dáváme těsto na pánev. Vytváříme lívanečky, které kolem sebe musí mít dostatek místa, aby mohly trochu nakynout.

Opékáme lívance 1-2 minuty (dokud na povrchu nejsou malé bublinky a okraje nejsou zlaté). Potom je obracečkou otočíme a opečeme z druhé strany.

Když jsou lívance zlaté z obou stran, přendáme je na servírovací talíř.

Takto postupujeme i se zbytkem těsta. Pokud je zapotřebí, přilijeme olej.

Lívance podáváme s jogurtem a můžeme je ozdobit ovocem.



Počet porcí

Pro 4 děti





Doba přípravy

30 minut



rezervace@chefparade.cz



+420 730 155 087