

LUŠTĚNINY I.

5a. CIZRNOVÉ PALAČINKY

Rozpis 20 dětí+3 dosp.=75 palačinek: mléko 2500ml, hladká mouka 1000g, vejce 6ks, cukr krystal 100g, cizrna 300g, olej, ovoce dle možností nebo džem

Cizrnu namočte přes noc a podle obvyklého použití uvařte doměkka, poté slijte vodu, přidejte část mléka a rozmixujete na kaši. Zbylé mléko rozšleháte s vejci a postupně za stálého šlehání přidáváte ostatní suroviny, až vznikne hladké palačinkové těsto. Palačinky usmažte v oleji nebo na sucho. Podávejte s ovocem.



5b. QUINOA S TUŇÁKEM A FAZOLEMI

Rozpis na cca 10 porcí: Quinoa 500g, fazole 500g, kukuřice 500g, tuňák ve vl. šťávě nebo oleji 500g, cibule, sůl, pepř mletý, kapije, petrželka

Uvařte quinoou dle návodu a nechejte odstát pod pokličkou. Fazole smíchejte s kukuřicí a nadrobno nakrájenou cibulkou, poté přidejte na kousky nakrájeného tuňáka. Připravenou směs smíchejte s hotovou quinoou a dochuťte nakrájenou kapií a kořením dle potřeby. Tento pokrm můžete podávat jak za studena, tak za tepla.

5c. LUŠTĚNINOVÉ TĚSTOVINY

Suroviny: Šunka (stačí patky), fazole barevné nebo Borlotti, cizrna, steril. rajčata cibule, těstoviny, hovězí nebo zeleninový vývar, olej, sůl, pepř

Nakrájíme cibuli i šunku na kostky a orestujeme na pánvi v oleji dozlatova. Přidáme rajčata a vaříme 2 min. V mixéru mixujeme polovinu množství cizrny a fazolí na hustou kaši, kterou pak smícháme s druhou půlkou cizrny a fazolí a přidáme do rajčatové směsi. Vlijeme vývar a povaříme asi 15 min, dochutíme. Podáváme smíchané s uvařenými těstovinami. Variací s různými luštěninami i těstovinami se nebojíme...



5d. ČOČKOVÉ KARBANÁTKY

Rozpis pro 4 osoby: 200 g červené čočky, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 mrkev, lžička majoránky, špetka mletého kmínu, lžička soli, špetka pepře, 2 vejce, 4 lžíce hladké mouky, 4 lžíce strouhanky, olej na smažení

Červenou čočku můžete bez namáčení ihned uvařit doměkka. Když se trochu rozvaří, nevádí, čočku rozmixujte. Cibuli nejemno nasekejte a jemně orestujte na oleji, nakrájejte nejemno i česnek a společně s nastrouhanou mrkví přidejte k rozmixované čočce. Směs na karbanátky

dochuťte majoránkou, kmínem, solí a pepřem, přidejte vejce a promíchejte. Zahustěte případně moukou a strouhankou. Z tuhé hmoty tvarujte malé karbanátky a ještě je lehce obalte ve strouhance. Pak je za mírného probublávání pomalu smažte z obou stran dozlatova. Nechte okapat tuk a podávejte se salátem s jogurtovou zálivkou nebo s přílohou dle vaší fantazie.

5e. Karbanátky mohou být hrachové, fazolové, cizrnové, sójové ...

DOBROU CHUŤ!

(Recepty jsou sesbírány od vedoucích školních jídelen s tím, že právě takto upravený pokrm jejich strážníkům chutná.)

ET GASTRO s.r.o. Tel. 607 399 099 E-mail: etgastro@etgastro.cz www.etgastro.cz