



Můžete si z nich sestavit příjemné letní menu, protože nabízíme nejen hlavní chody, ale také jídla hodící se coby předkrmy. A samozřejmě nesmí chybět ani dezerty, tentokrát v podobě osvěžujících nanuků plných ovoce.

Nachystejte si potřebné kvalitní ingredience, ideálně se značkami kvality jako je např. Klasa nebo Regionální potravina, abyste si na všem pořádně pochutnali a také dodali tělu dostatek živin.

A můžeme začít.

Zeleninová kapsa

Když se kouknete na fotku receptu, možná se vám vybaví slovíčko wrap. I tak bychom mohli

nazvat naše kapsy plné sezónní zeleniny. My jsme použili čerstvá rajčata, okurky, papriku a červenou cibuli. Jestliže vám roste na zahrádce třeba řapíkatý celer, klidně ho tam přihodte. Příprava placek není složitá, ale už vyžaduje trochu kulinárního umění. Nenechte se však odradit, i když s vařením teprve začínáte. Třeba budete mít začátečnické štěstí. Nechte si chutnat.

Počet porcí: 5
Doba přípravy: 50 minut
Náročnost: **

Ingredience:

Na placky: 500 g hladké mouky, 100 ml slunečnicového oleje, 280 ml horké vody, 1 lžička soli

Na náplň: ½ ledového salátu, 3 velká rajčata, ½ salátové okurky, 1 žlutá paprika, 1 červená cibule, 150 g přírodního čerstvého sýra

Na zálivku: 150 ml bílého jogurtu, sůl, pepř

Postup:

1. Prosetou mouku smíchejte s olejem, špetkou soli a horkou vodou.
2. Vypracujte hladké a nelepivé těsto, které následně rozdělte na 5 kuliček. Z těch vyválejte pravidelné kruhy.
3. Placky pečte nasucho a prudce na rozpálené pánvi zhruba 45 sekund z každé strany.
4. Poté vložte mezi utěrky, aby placky neztvrdly.
5. Bílý jogurt opepřete a osolte.
6. Zeleninu a sýr si nakrájejte dle libosti, pokladte obojí na placky, zakápněte jogurtem a zarolujte.

Tip: Rajčata v žádném případě nedávejte do lednice. Projevilo by se to negativně na jejich chuti

i konzistenci. Nedo zralé kousky nechte uzrát na světle a slunci min. při 20 °C.

Bramborový koláč

Brambory představují surovinu, ze které je možné připravit naprosto cokoliv. Milují je lidé po celém světě. My jsme si pro vás tentokrát nachystali variaci s listovým těstem.

Díky tomu, že je poměrně tučné, báječně doplňuje brambory, které jsou téměř bez tuku. Přesto z nich získáte dostatek energie a velké množství minerálů (draslík, hořčík, železo, fosfor, mangan, jód a další), vitaminů (C, B1, B2, B3, B5, B6, B9 – kyselina listová) i bílkovin. Abyste potěšili taky své čichové buňky, nesmí v receptu chybět snítky rozmarýnu.

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 35

Náročnost: *

Ingredience: 1 listové těsto, 4 velké brambory, 150 g polotučného tvarohu, 100 g tvrdého sýra, 1 vejce, hrst čerstvého rozmarýnu, sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

1. Troubu předehřejte na 170 °C.
2. Tvaroh smíchejte s nastrohaným sýrem a osolte a opepřete.
3. Těsto si rozložte na plech s pečicím papírem, potřete ho tvarohovou směsí a pokladte na brambory nakrájené na tenké plátky.
4. Pomašlujte vejcem a dejte péct na cca 25 minut.
5. Podávejte zasypané čerstvým posekaným rozmarýnem.

Tip: Pro skladování brambor je optimální teplota cca 4 °C a relativní vlhkost v rozmezí 80–90 %. Po omezenou dobu je lze uchovat i na balkoně, sklepních prostorách bytů apod. Pokud nemáte ani tyto možnosti skladování, kupujte je raději průběžně.

Tatarák ze pstruha

V poslední době se s recepty na tataráky doslova roztrhl pytel. Lidé se snaží experimentovat a

nezůstávat jen u klasiky z hovězího masa. A protože řada z vás chodí ráda na ryby, nebo si je aspoň často dopřává, můžete vyzkoušet ten náš, v němž jsme si pohráli s masem ze pstruha. Aby vynikla jeho chuť, nesmí samozřejmě chybět ani něco kyselého a taky čerstvý kopr. Skvělou přílohou je chléb nebo pečivo opečené v troubě. Náš tatarák ze pstruha si zamilujete.

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 30 minut
Náročnost: *

Ingredience: 6 filetů pstruha, 1 šalotka, 3 nakládané okurky, 1 lžice plnotučné hořčice, 1 lžice lněného oleje, hrst čerstvého kopru, ½ citronu sůl, čerstvě mletý pepř, světlé pečivo k servírování

Postup:

1. Filety zbavte případných kostí a kůže a vidličkou natrhejte nadrobno.
2. Šalotku a okurky nakrájejte na kostičky.
3. Kopr nakrájejte a smíchejte s rybou a zeleninou.
4. Osolte, opepřete, přidejte hořčici, lněný olej a ochuťte citronem.
5. Podávejte s opečeným světlým pečivem.

Tip: Pamatujte si, že rybě neuškodí více soli. To ovšem neplatí o koření. S tím raději opatrně.

Pečený kapr s bylinkami a bramborem

Receptů s kapřím masem není nikdy dost. Protože tahle ryba, to je zkrátka česká tradice. Nezapomínejte, že si kapra můžete dopřát kdykoliv v roce, nejen na Vánoce, kdy si z něj nejspíše

připravujete řízky a polévku. Kapří maso je nejen dobré, ale také plné omega-3 mastných kyselin, za které vám poděkuje především vaše srdce.

A navíc vám poměrně brzy slehne, protože maso z kapra obsahuje lehce stravitelné bílkoviny.

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Náročnost: **

Ingredience: 4 kapří podkovy, 500 g rajčat, 400 g nových brambor, hrst tymiánu, hrst rozmarýnu, šťáva z ½ citronu, 150 g másla, 3 stroužky česneku, 60 ml zeleninového vývaru, hrst čerstvé pažitky, sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

1. Brambory si uvařte ve slupce.
2. V pánvi si rozpustíte máslo a nechte na něm opéct na plátky pokrájený česnek.
3. Přidejte vývar a nechte projít varem.
4. Vhodte posekaný rozmarýn a tymián.
5. Rybu omyjte a osušte, vložte do pekáčku a přelejte máslovou směsí.
6. Přidejte pokrájená rajčata, osolte a opepřete a dejte péct na cca 30 minut do trouby předehřáté na 180 °C.
7. Podávejte s brambory s posekanou pažitkou a zakápnuté citronem.

Tip: Než budete porcovat rybu, pořídte si kvalitní ostrý nůž. Na filetování je vhodná tenká, ostrá a pružná špička. Na porcování podkov zase silnější nůž.

Domácí nanuky s lesním ovocem

Kdo by neměl v horkých letních teplotách chuť na nanuka! Proto vám přinášíme recept právě na toto mražené lahodné potěšení. Naše nanuky jsou plné ovoce a jogurtu. Aby nebyly moc kyselé, prosladili jsme je lžící medu. Výběr plodů je samozřejmě na vás. Nicméně doporučujeme směs jahod, borůvek, malin a třešní. Všechno, co zrovna najdete na zahrádce nebo třeba u vašich oblíbených farmářů. Tyto nanuky představují skvělé řešení, jak nadopovat děti vitamíny a bílkovinami a ještě jim tím udělat radost.

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut + mrazení

Náročnost: *

Ingrediencie: 50 g jahod, 50 g borůvek, 50 g malin, 30 g třešní? 150 ml bílého jogurtu, 50 ml vody, 1 lžícce medu

Postup:

1. Jahody nakrájejte na plátky, třešně vypeckujte a smíchejte v míse s jogurtem, ostatním ovocem a lžící medu.
2. Vlijte do formiček na nanuky a nechte zamrznout.

Tip: S přípravou nanuků vám mohou pomoci děti. A vůbec nevadí, když u toho budou ujídat.

www.akademiekvality.cz