

Pomazánka celer – řepa

150 g řepa červená

150g celer

100 g cibule červená

300g tvaroh měkký

pepř, sůl, křen

- Očistit zeleninu
- Syrovou řepu, celer a křen nastrouhat na jemno
- Cibuli nakrájet na jemno
- Vše smíchat s tvarohem a kořením

Tento recept naleznete na www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Pomazánka řepa - cizrna

1000g řepa červená

500g cizrna

pepř, sůl, česnek

- Nechat nabobtnat cizrnu
- Uvařit řepu vcelku
- Uvařit cizrnu
- Řepu a cizrnu společně umixovat
- Dochutit
- Lze zjemnit majonézou nebo Lučinou

Tento recept naleznete na www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Pomazánka špenátová

50g olej

100g cibule

500g špenát listový mražený

200g pomazánkové máslo

sůl, pepř, česnek

- Na oleji zpěnit na drobno nakrájenou cibuli
- Přidat špenát a koření, krátce podusit- vydusit vodu
- Do vychladlého špenátu vmíchat pomazánkové máslo

Tento recept naleznete na www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Pomazánka celer – mrkev

300g mrkev

300g celer

120g Lučina

30g majonéza

1/2 ks citrón – šťáva

pepř, sůl

- Mrkev a celer nastrouhat na jemném struhadle
- Smíchat s ostatními surovinami

Tento recept naleznete na www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Mrkvový koláč s jablky

400g hladká mouka

200g cukr krupice

1/2ks prášek do pečiva

1lžička skořice mletá

150g ořechy vlašské

200g jablka

100g mrkev

100g olej

3ks vejce

- Dávka na 1 plech
- Smíchat syké suroviny kromě cukru
- Vejce vyšlehat s cukrem do pěny
- Poté přidat olej
- Smíchat syké suroviny s ušlehanou směsí
- Vmíchat na jemno nastrouhaná jablka a mrkev
- Rozetřít na vymazaný a vysypaný plech
- Péct na 180°C asi 40 min

Koláč z červené řepy

2ks středně velké řepy

220g cukr krupice

170g hladká mouka

1/2 ks prášek do pečiva

1lžička jedlá soda

40g kakao

3ks vejce

170ml olej

- Dávka na 1 plech
- Řepu uvařit / upéct a nastrohat na jemno
- Smíchat sypké suroviny
- Poté vmíchat vše ostatní- včetně řepy
- Vymíchat hladké těsto
- Rozetřít na vymazaný a vysypaný plech
- Péct na 180°C asi 40 min

Sušenky z řepy

130g červená řepa

100g Hera

50g cukr krupice

220g hladká mouka

- Řepu oloupat a uvařit
- Řepu, rozpuštěnou Heru a cukr společně rozmixovat
- Vmíchat mouku
- Vypracovat těsto
- Vyválet plát cca 0,5cm
- Vypichovat tvary
- Péct na pečícím papíru při 180°C 15-20min.

Bramborové koláčky

1000g brambory (čistá váha)

120g polohrubá mouka

1/2ks prášek do pečiva

2 ks vejce

koření „pizza“

100g kečup

- Uvařit brambory ve slupce a ještě teplé prolisovat
- Přidat mouku, prášek do pečiva, koření a vejce
- Vypracovat těsto
- Na plech s pečícím papírem tvořit kuličky
- Kuličky roztlačit lžičkou
- Potřít kečupem a posypat příp. sýrem
- Péct na 150°C asi 20min.

Tento recept naleznete na www.zdravotnickaskola5kvetna.cz

Mrkvánky

350g hladká mouka

3/4ks prášek do pečiva

250g Hera

250g mrkev

500g cukr moučka na obal

- Na vál prosít hladkou mouku a prášek do pečiva
- Nastrouhat mrkev na jemno
- Do mouky zapracovat změklou Heru a mrkev
- Z těsta vytvořit asi 0,5cm plát, vypichovat tvary
- Péct na 150°C 10 minut
- Ještě horké obalit v cukru moučce