



ČESKÁ SPOLEČNOST
PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ, SPOLEČNĚ

10 RECEPTŮ PRO CCA 6 OSOB



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Tato malá kuchařka vznikla během setkávání klientů v rámci aktivity Vaření projektu OPPPR Komunitní centrum Zvonařova. Uvedli jsme zde nejoblíbenější a nejjednodušší recepty, které se během dvouletého programu osvědčily. Účastníci mají chuť ve Vaření pokračovat i po skončení projektu. Rozhodli jsme se, že takto úspěšnou aktivitu podpoříme i nadále. Rozdíl bude v tom, že klienti si budou na jídlo, které si uvaří, sami přispívat.

**Těm, kteří se rozhodnou uvařit některý z našich receptů,
přejeme úspěch a hlavně dobrou chuť!**



Brokolicový krém

1 brokolice

2 větší brambory

sůl, pepř (nebo česnek)

krutony – 1 balení

kousek másla nebo olej

cca 1,5 l vody

Brokolici a brambory pokrájet, doplnit vodou tak, aby bylo vše těsně ponořené. Přidat sůl a pepř. Až bude zelenina měkká, rozmačkat najemno. Přidat trochu másla, přidat krutony.



Květákový krém

1 květák

2 větší brambory

sůl, pepř (nebo česnek)

kousek másla nebo olej

cca 1,5 l vody

stejný postup jako u brokolicového krému. Jako přílohu doporučujeme grahamové pečivo.



Pórková polévka

2 pórky

máslo nebo olej, cca 2 polévkové lžíce

trochu mouky, cca 2 polévkové lžíce

sůl, pepř

cca 1,5 l vody

Pórky pokrájet na kolečka, nechat vařit. V kastrůlku udělat jíšku z másla a mouky. Rozpustit máslo, přidat lžičku mouky a míchat. Jíšku přidat do polévky a míchat! Jako přílohu doporučujeme tmavý chléb.



Bramborová polévka

4 větší brambory a zelenina – mrkev, celer, petržel,
cibule,
olej
sůl, pepř
česnek
hrst sušených hub
cca 1,5 l vody

Na oleji osmahnout nakrájenou cibuli. Očistit a nakrájet zeleninu, taky trochu osmahnout, přidat vodu a houby a nechat vařit. Když zelenina změkne, přidat brambory. Hotovo.



Kuře na smetaně s knedlíkem

2 balíčky kuřecího masa (cca $\frac{3}{4}$ kg)

2 cibule

2 kelímky smetany

koření, sladká paprika

sůl

1 houskový knedlík

Nakrájet maso na nudličky, nakrájet cibuli. Cibuli osmahnout na pánvi do zlatova. Přidat papriku a maso, lehce osmahnout maso a po změknutí přidat smetanu. Nechat vybublat. Hotovo. Ohřát knedlík.



Čína s rýží

2 cibule

hlávka čínského zelí

1 balení žampionů

½ konzervy bambusových výhonků

mix vepřové a kuřecí maso (1 + 1 balení)

sójová omáčka

sůl

6 sáčků předvařené rýže

Nakrájet cibuli a osmahnout. Přidat čínské zelí, žampiony a bambusové výhonky. Přidat maso, přidat trochu vody a podusit. Na závěr dochutit sójovou omáčkou, popřípadě osolit. Hotovo. Uvařit rýži.



Bramboráky

4 až 6 brambor

1 cibule, 4 až 6 stroužků česneku

2 vejíčka

mouky tolik, aby těsto nebylo příliš řídké,

Nastrouhat brambory, přidat nakájený česnek, cibuli, přidat vejce, sůl a mouku. Zamíchat a smažit na pánvi.



Palačinky

cca 3/4 l mléka,

6 vajec

cca ½ kg hladká mouka

špetka soli

cukr

marmeláda

V mléce rozmíchat vejce, cukr i sůl a postupně přidávat mouku. Prošlehávat metlou dohladka a nechat odpočinout. Rozpálit pánev a trochu pomastit. Naběračkou vylít těsto do pánve, obrátit, natřít marmeládou nebo jinou náplní.



Špenát s bramborem

2 balíčky zmraženého špenátu

0,2 l mléko

2 vejce

1 cibule

sůl, pepř

6 brambor

Osmažit cibulku do zlatova, přidat špenát, mléko sůl, pepř a nakonec vajíčka. Zamíchat, vařit na mírném ohni. Uvařit brambory. Hotovo.



Kuřecí kostičky s bramborem

2 čtvrtky kuřecího masa sůl, pepř

2 cibule

špetka soli, pepře

6 větších brambor

Usmažit cibuli na pánvi, kuřecí maso nakrájet na kostičky, přidat na pánev, osolit, opepřit, přidat 2 lžíce vody a uvařit do měkka. Hotovo. Brambory uvařit