DALŠÍ SADA RECEPTŮ, KTERÉ SE NÁM OSVĚDČILY

TVAROHOVÁ  POMAZÁNKA SE ŠUNKOU  
 25 dkg měkkého tvarohu  
 15 dkg jemně namleté šunky  
 2 vejce vařená a nastrouhaná  
 1 cibule jemně nakrájená  
 1 kyselá okurka nastrouhaná

Vše dáme do misky, vyšleháme do pěny a lehce dochutíme solí.

KŘENOVÁ POMAZÁNKA  
20 dkg Ramy  
 2 vejce vařená a nastrouhaná

10 dkg smetanového sýru  
 1 cibule jemně nakrájená  
 15 dkg jemně namleté šunky

Křen jemně nastrouhaný – dle chuti

 Vše dáme do misky, vyšleháme do pěny a lehce dochutíme solí.  
  
  
CELEROVÉ TOPINKY  
 1 chlebíčková veka  
20 dkg másla  
15 dkg tvrdého nastrouhaného sýru   
10 dkg nastrouhaného celeru

pažitka  
  
Plátky veky potřeme máslem a namazanou stranou omočíme v sýru smíchaném se celerem a pažitkou. Plátky složíme na vymaštěný plech a v troubě lehce zapečeme.  
  
  
 POLÉVKA CUKETOVÁ S TĚSTOVINOU  
 1 cuketa nastrouhaná  
 10 dkg másla  
 10 dkg hladké mouky  
 10 dkg těstovinové zavářky dle vlastního výběru  
 10 dkg taveného sýra  
 petrželka nebo pažitka   
  
 Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Zalijeme ji horkou vodou a prošleháme. K ochucení použijeme solčankou bez glutamátů nebo sůl.

V jednom hrnci uvaříme ve vodě cuketu, přidáme tavený sýr,rozšleháme nebo rozmixujeme a vlijeme do polévky. Ve druhém hrnci uvaříme v osolené vodě těstoviny. Vařené je přidáme do hotové polévky a ochutíme nakrájenou petrželkou nebo pažitkou.  
  
  KUSKUSOVÉ RIZOTO S MASEM A SÝREM  
  
   800 ml zeleninovéo vývaru  
   40 dkg kuskusu  
   50dkg hrubě umletého krůtího masa  
   200ml oleje  
   20dkg mrkve  
   20dkg cukety  
   20dkg hrášku  
   20dkg kukuřice  
   20 dkg červené papriky  
   20dkg pórku  
   30 dkg strouhaného sýru  
  
 Do vroucího zeleninového vývaru nasypeme kuskus a připravíme dle návodu.

Na polovině oleje orestujeme krůtí mleté maso a ochutíme solčankou(vegetou) bez glutamátů.

Na druhé polovině oleje orestujeme na nudličky nakrájenou mrkev a pórek, na kostičky nakrájenou

cuketu a červenou papriku, přidáme mražený zelený hrášek a kukuřici. Maso a zeleninovou směs

vmícháme do kuskusu a dochutíme jemně solí dle potřeby. Společně krátce prohřejeme a

servírujeme posypané  strouhaným sýrem.

ČOČKA S ANANASEM

30 dkg čočky

1 cibule   
 35 dkg brambor  
 2,5 dkg oleje  
 30 dkg anamasového kompotu  
 2,5 lžic pomerančového džusu

1,25 l zeleninového vývaru

Oloupanou a nakrájenou cibuli orestujeme na oleji do zlatova a přidáme propláchnutou čočku. Oloupané a na malé kostičky nakrájené brambory přidáme k čočce a vaříme do změknutí.

Těsně před koncem varu přidáme nakrájený ananas, vmícháme pomerančový džus, dosolíme  a servírujeme.

Jako vhodnou přílohu doporučujeme celozrnný chléb.  
     