

Polévka s kuskusem a zeleninou

Všechny recepty jsou kalkulované na 10 porcí

2litry vody, 160g kuskusu LAGRIS, 250g nakrájené (nastrouhané) kořenové zeleniny (mrkev, petržel), 50g Hrách žlutý LAGRIS, 50g zeleninového bujónu PODRAVKA, 2 stroužky česneku, 30ml olej, Petrželová nať

Postup:

Nakrájenou nebo nastrouhanou kořenovou zeleninu osmažíme na tuku cca 10-15 minut, přidáme uvařený hrášek a kuskus. Vaříme dalších 8 minut, ochutíme a můžeme podávat.

Smetanová tarhoňa na žampionech, kuřecí maso (1porce cca 340 g)

Tarhoňa Podravka 800 g, kuřecí stehenní řízek 900 g, žampiony 270 g, smetana 100 g, mléko 700 ml, Podravka natura bez glutamátu, mouka hladká 50 g, cibule 170 g, olej 50 ml, máslo 20 g, pažitka 5 g, sůl

Kuřecí maso omyjeme, nakrájíme na kousky a osolíme. Kuřecí maso pečeme v předehřátém kovektomatu program pečení 175 °C cca 30 minut Cibuli orestujeme dozlatova, přidáme nakrájené nebo pomleté žampiony a důkladně orestujeme. Podlijeme mírně vodou a dusíme do měkka.

Dále do základu přidáme smetanu a mléko. Uvedeme k varu, následně omáčku zahustíme moukou, kterou si před tím opečeme na sucho. Omáčku dochutíme podravkou natura bez glutamátu.

Odměřené množství tarhoňe vložíme do gastronádoby, nejprve ji na sucho opečeme.

Program pečení 160 °C na 15 minut. Poté nalijeme do gastronádoby s opečenou tarhoňou osolenou vodu. Na 1 kg tarhoňe cca 1,4 litrů vody.

Voda by měla být alespoň vlažná ne studená. Tarhoňu s vodou lehce promícháme.

Vložíme zpět do konvektomatu, přepneme na program vaření (100%pára) a vaříme cca 25 až 30 minut. Po ukončení programu tarhoňu promícháme. Tarhoňu lze také opéct v pánvi a následně uvařit jako každou jinou těstovinu v kastrole nebo kotli. Takto je tarhoňa připravena ke konzumaci nebo další úpravě. Uvařenou tarhoňu podáváme s omáčkou a upečeným masem. Omáčku lze také smíchat těsně před výdejem s tarhoňou.

Pokrm na talíři ozdobíme zeleninou nebo nasekanou petrželkou.

Zelí z červené řepy

(jedna porce 150 g) **Zelí podáváme k pečenému masu (vepřové, králík, krůta..)**

Červená řepa podravka 1300 g (čistá), mouka hladká 30 g, cibule 150 g, slanina bez kůže 120 g, sůl podle chuti, cukr krystal

Mouku si opečeme na sucho nejlépe v nerezovém kastrole. Mouka by nám neměla zhnědnout.

Slaninu nakrájíme nadrobno, větší množství můžeme i pomlet.

Takto připravenou slaninu opečeme dozlatova, přidáme nakrájenou cibuli a osmažíme do zlaté barvy.

Červenou řepu částečně scedíme (asi 2/3 nálevu dáme stranou, můžeme ji použít na závěr na případné zředění hotového zelí nebo na dochucení) Červenou řepu včetně cca 1/3 nálevu dáme do kotle, přidáme orestovanou cibuli se slaninou a ochutíme solí.

Dusíme téměř doměkka. Podle potřeby doléváme vodu.

Opečenou a vychladlou mouku rozmícháme ve studené vodě a vmícháme do zelí. Po důkladném rozmíchání vaříme ještě cca 20 minut.

Zelí z červené řepy dochutíme solí, případně přisladíme.

Krůtí a la bažant

1000 g krůtí steaky nebo prsa, olej 50 g, cibule 110 g, slanina 55 g, bobkový list podle potřeby, celer 120 g, mouka hladká 70 g, koření na zvěřinu podle potřeby

Maso nakrájíme na větší kostky, podusíme na cibulce, přidáme na kostičky nakrájenou slaninu a celer, zvěřinové koření, sůl. Hotové zahustíme moukou a dochutíme případně vegetou bez glutamátu.

Jáhly s ořechy a medem (jedna porce cca 80 g)

150 g jáhly Lagris, 400 ml mléko, 30 g med, skořice mletá podle chuti, 40 g cukr, 200 g jablka, 30 g vlašské ořechy.

Jáhly spaříme a propláchneme. Zalijeme částí mléka a na mírném ohni pozvolna za stálého míchání vaříme dokud jáhly nezměkknou. Postupně přidáváme zbylé mléko, aby jáhly nebyly moc husté.

K závěru vaření přidáme skořici a med. Až jsou jáhly měkké, odstavíme je a podle chuti přisladíme.

Cukr rozpustíme a připravíme karamel, který zalijeme trochou vody a odvaříme. Dále přidáme nadrobno nakrájená jablka, dochutíme skořicí a vše krátce podusíme. Takto připravenými jablky přelijeme jáhly.

Dezert nahoru posypeme nasekanými vlaškými ořechy.