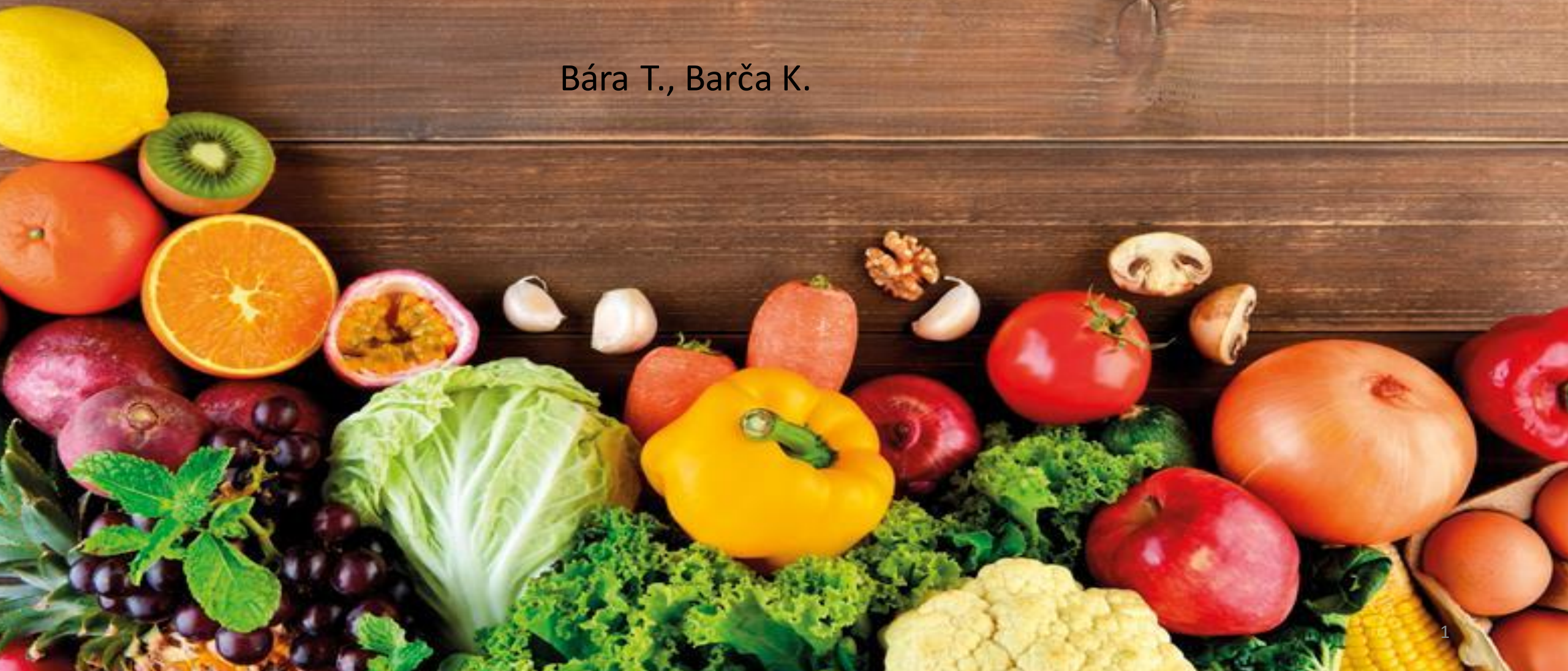


FARMÁŘSKÁ KUCHAŘKA

Bára T., Barča K.



Obsah

- Něco o nás: 3 str.
- Snídaně: 4-8 str.
- Obědy: 9-13 str.
- Večeře: 14-18 str.
- Dezerty: 19-22 str.
- Pití: 23-25 str.

Něco o nás

Ahoj jmenujeme se Bára a Barča a jsme ze sedmé třídy.

Naším koníčkem je vaření, pečení a příprava různých jídel. A proto jsme se rozhodly pro tento projekt farmářská kuchařka.

V této kuchařce vám představíme mnoho zdravých a chutných receptů.

Přejeme vám dobrou chuť.





Snídaně

Chia puddink

Ingredience:

- Chia semínka 20 g
- Med 15 g
- Mandlové mléko 150 ml
- Ovoce
- Kokos
- Máta

Postup:

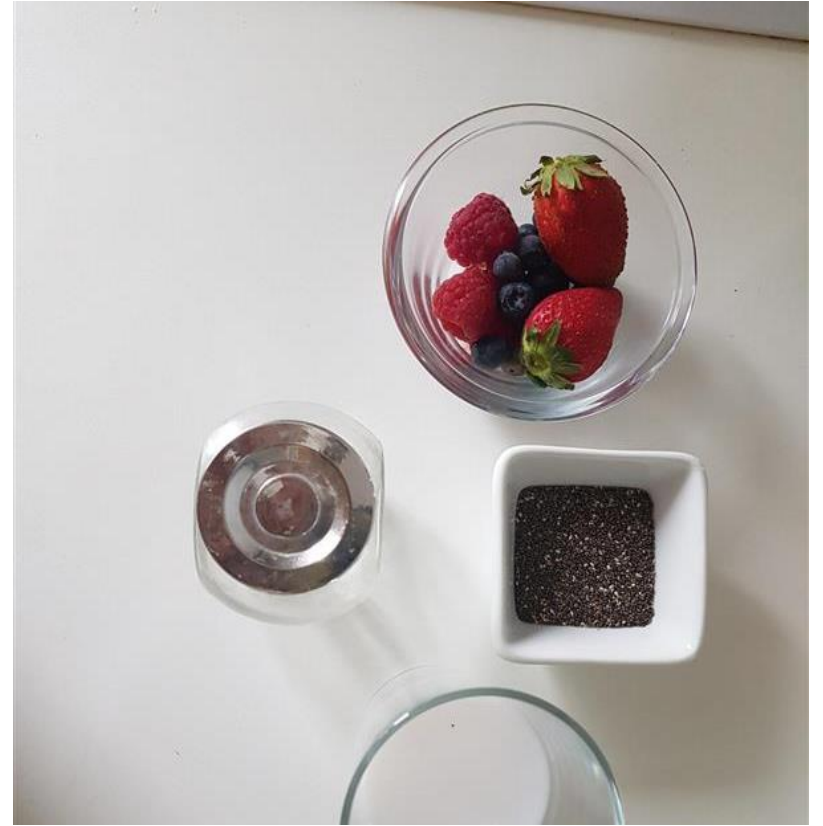
Připravíme si skleničku do které dáme chia semínka a mandlové mléko s medem a pořádně promícháme. Tuto směs dáme přes noc do ledničky. Ráno si připravíme ovoce které rozežřejeme na plátky. Na pudink dáme horké ovoce a můžeme dozdobit kokosem, ovocem či mátou.

Dobrou chuť

1
porce

15
min





Fotky z přípravy

Ovesné lívance

Ingredience:

- Mléko 150 ml
- Ovesné vločka 50 g
- Celozrnná mouka 50 g
- Kakao 1 lžíce
- Med 1 lžíce
- Kokosový olej
- Jahody

Postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady a pořádně promícháme. Pokud bude směs moc tekutá přidejte trochu vloček. Ale pokud bude naopak moc tuhá přilejte mléko. Až bude směs perfektní můžete začít smažit na kokosovém oleji. Až se na lívanci začnou tvořit bublinky můžete ho otočit. Z celé směsi bude zhruba 10 lívanců. Lívance si poté můžete dozdobit dle chuti.

2
porce

30
čas





Fotky z přípravy



Obědy

Zeleninová pizza

Ingredience:

Na těsto:

500 ml vlažné vody
10 g droždí
10 g cukru
50 ml olivového oleje
1 kg hladké mouky
30 g soli

Na vrh:

Rajčatový protlak
Zelenina
Bazalka
Sýr
Koření na pizzu

Postup:

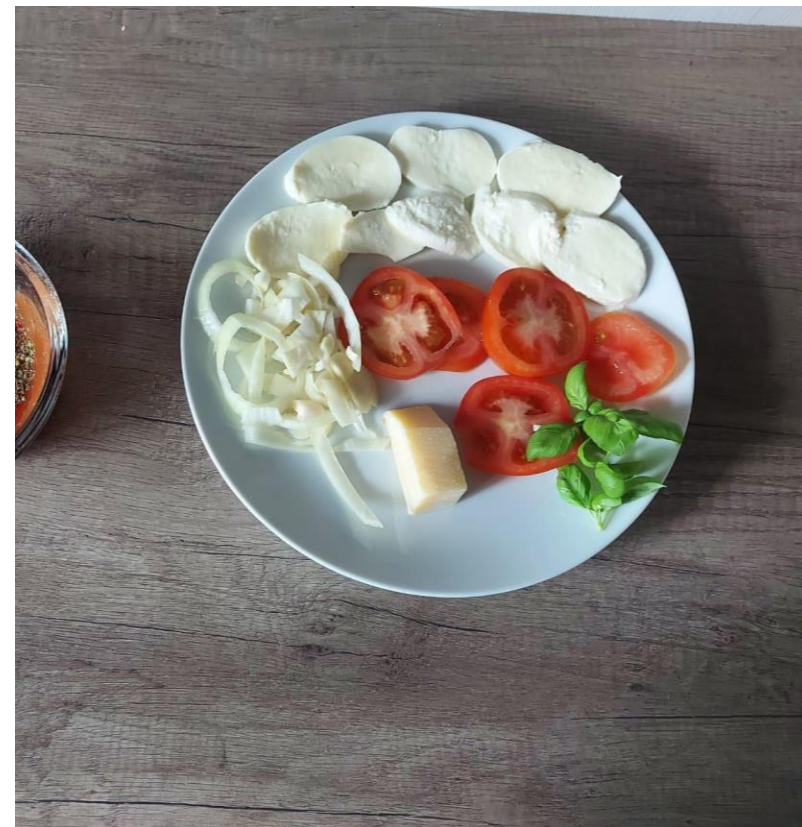
Smícháme ingredience na těsto a rozdělíme na šest bochánků a potřeme toh olivovým olejem. A necháme přes noc v lednici .Poté vindáme z lednice a viválíme těsto do kruhu.Poté dáme na těsto vše co máme rádi a rozežřejeme si troubu na 230 stupňů. A dáme pizzu do trouby na 15min. Po 15 min vindáme a dozdobíme bazalkou.

Dobrou chuť

6
Porce

1
hod





Fotky z příprav

Tuňák s bramborem

Ingerdience:

8 malých brambor

2 kusy tuňáka

2 velké hrsti zelených

fazolek

Sůl

Pepř

Česnek

Máslo

Petrželka

Olej

Postup:

Očištěné brambory uvaříme v osolé vodě po dobu 3 minut. Poté slejeme opatrně horkou vodu a přidáme lžici oleje. Promícháme a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 C. než jsou brambory zlatavé, cca 40 min, Fazolky vhodíme do osolené vařící vody, povaříme 3 minuty, slejeme. Na pánvi rozejdeme lžici másla a orestujeme 5 minut uvařené fazolky. Přidáme česnek a ochutíme solí, pepřem. Troubu přepneme na funkci GRIL a vložíme na 3 minuty osoleného tuňáka. Servírujeme se zeleninou, případně jogurtovým dipem.

2
porce

30
čas





Fotky z přípravy



Večeře

Dýňová polévka

- Ingredience:
- 1 dýně Hokaido
- Brambory 5
- Mrkve 2
- Voda 1 litr
- Bazalka
- Sůl
- Pepř
- Kari

Postup:

Nejprve si oloupeme dýni, brambory a mrkev. A všechno dáme povařit zhruba na 25 min. Po 25 minutách zkonrolujeme zda je zelenina měkká. Pokud ano přidáme k zelenině kari, bazalku, sůl a pepř. A všechno dáme znovu povařit na cca 10 min. Po 10 minutách vše rozmixujeme a přidáme vodu. Polévku můžeme dozdobit slunečnicovými semínky či smetanou.

4
porce

1 hod





Fotky z přípravy

2
porce

15
min

Vajíčková pomazánka se třemi druhy bylinek

- Ingredience:
- 2 natvrdo uvařená vajíčka
- 150 g čerstvého sýra (lučina, palouček)
- Cibulka nakrájená na jemno
- Menší hrst pažitky, petrželky a natě cibulky
- 2 stroužky česneku
- Sůl, pepř dle chuti

Postup:

Oloupeme vajíčka, najemno nasekáme bylinky a vše smícháme s ostatními ingrediencemi. Podáváme nejlepe na kváskovém pečivu.





Fotky z přípravy



Dezerty

Jahodová buchta

Ingredience:

Vejce 2

Cukr krupice 70 g

Zakysaná smetana 200 g

Olivový olej 100 ml

Hladká mouka 250 g

Vanilkový extrakt 10 kapek

Prášek do pečiva 2 lžičky

Jahody 200 g

Postup: Zapneme troubu na 180 C. Připravíme formu na pečení, kterou vymažeme sádlem a vysypeme hrubou moukou. Vyšleháme celá vejčka s cukrem do pěny, přidáme zakysanou smetanu, olej a vanilkový extrakt. Už nešleháme, jen lehce vmícháme stěrkou. Do druhé mistky prosejeme mouku s kypřícím práškem. Přidáme špetku soli a promíchá s vajíčkovou pěnou. Očištěné a nakrájené jahody vmícháme do těsta. Těsto nalijeme do připravené formy a pečeme cca 30 min. Upečení kontrolujeme špejlí. Když je suchá je buchta hotová. Můžeme podávat když je buchta vychladlá. Servírujeme pocukrované s kopečkem šlehačky nebo zmrzliny.

16
porce

45
min



Video k receptu





Fotky z přípravy



Pití

Osvěžující letní pití

Ingredience:

Jahody

Borůvky

Citron

Pomeranč

Voda 0,5l

Mátová šťáva

Postup:

Jako první si nakrájíme jahody, citron a pomeranč. Poté nakrájené ovoce dáme do dozi a vymačkáme citron a přidáme trochu mátového sirupu. Vše pořádně promícháme a pokud chceme můžeme přidat led.

Dobrou chuť





Fotky z přípravy

Zdroje

- <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=my+cooking+darie>
- <https://fresh.iprima.cz/recepty/testo-na-pizzu>
- <https://www.kucharkaprodceru.cz/>
- <https://www.receptyonline.cz/recept/napoj/jahodova-limonada-z-cerstvych-jahod/>
- <https://cz.pinterest.com/>