

KUCHAŘKA

SOUČKOVÁ LUCIE



Předkrm: ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

INGREDIENCE:

- 1 špetka sůl
- 150g eidam sýr
- 3 stroužek česnek
- 1 špetka pepř mletý
- 1 balíček majonéza

PŘÍPRAVA:

Sýr nastroháme najemno, přidáme rozetřený česnek a další přísady.

Polévka: ČOČKOVÁ POLÉVKA

INGREDIENCE:

0,5 ks cibule1

špetka sůl

2 stroužek česnek

2 l voda2 lžíce

hladká mouka

2 lžíce rostlinný olej

150 g čočka

PŘÍPRAVA:

Čočku propláchneme a den před přípravou polévky ji namočíme. Následující den ji ve vodě, ve které byla namočena, uvaříme doměkka. Na olej a mouky připravíme světlou jíšku. Do jíšky přidáme strouhanou cibuli, rozetřený česnek, osmažíme, osolíme, dolijeme vodou a povaříme. Potom ji přidáme k vařené čočce a spolu s ní ještě povaříme.

Hlavní jídlo: TORTILLA

INGREDIENCE:

tortilla

250 g kuřecí prsa

koření

okurka salátová

Rajče

ledový salát

tatarská omáčka

PŘÍPRAVA:

Kuřecí maso orestujeme na pánvičce cca 8 minut do měkka a posypeme Zlatým kuřetem. Tortillu nahřejeme a potřeme tatarskou omáčkou. Ledový salát, rajče a okurku nakrájíme na kostky, smícháme s masem a vložíme do tortilly. Tortillu zabalíme.

Pokrm: OKURKOVÝ SALÁT

INGREDIENCE:

500 g okurka salátová

stroužek česnek dle chuti

1 -1 lžíce kopr čerstvě nasekaný

Sůl

pepř mletý

PŘÍPRAVA:

Vychlazenou okurku oloupeme do mísy, ale pokud je čerstvá, se svěží slupkou, loupat se ani nemusí a můžeme ji nastrouhat i s ní. 2Okurku v míse ochutíme solí, pepřem, strouhaným česnekem a koprem. Vše promícháme, nalijeme a vmícháme vychlazenou Kyšku a můžeme podávat.3Salát podáváme jako osvěžující svačinu s tmavým pečivem nebo samostatně. Ke grilovaným masům, jako součást přílohy či pozdní večeři...4Komu kopr nevoní, může ho samozřejmě vynechat. Dochucení je na naší chuti.

Desert: MUFFINY

INGREDIENCE:

300 g polohrubá mouka

1/2 balíčkem prášku do pečiva

150 g cukr krystal

1 balíček vanilkový cukr

2 ks jogurt Plnotučné ochucené

1 dl olej Cca3 ks vejce

čokoláda na vaření

košíčky Na muffiny

PŘÍPRAVA:

Celá vajíčka vymícháme (nejlépe ručním šlehačem) s krystalovým cukrem a vanilkovým cukrem. Přidáme olej a promícháme. Přidáme jogurty a promícháme. Vsypeme kousky čokolády a přidáme mouku, promícháme, aby se spojily všechny přísady. Na plech poskládáme košíčky na muffiny (nebo použijeme formu na muffiny) a polévkovou lžící dávkujeme těsto do košíčků. (Košíčky by měly být naplněné tak do 2/3).2Vložíme do předem předehřáté trouby a pečeme při 180 °C cca 20-25 minut - podle trouby. Měly by být zlatavé a když vpíchneme dřevěné párátko, tak by se na něj těsto nemělo lepit.

