

Spolu to uvaříme – návrhy pokrmů

Návrhy pokrmů sestávají z jednoduchých jídel. Vyučující si může pro žáky vybrat některý z níže uvedených pokrmů. Pokud mu žádný pokrm nevyhovuje (například z hlediska složitosti, ceny ingrediencí či zdravé výživy), může si vyhledat vlastní pokrmy. U ingrediencí může vyučující též zvážit zařazení prvků výuky zdravé výživy. Může se jednat o zohlednění procent ovocné složky v marmeládě či obsahu masa v párcích.

<p>1 plech minipizz</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 balení listového těsta • 100 g měkkého salámu • 100 g strouhaného sýra • 1 rajče • špetka soli 	<p>Palačinky</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g hladké mouky • 1 vejce • 50 ml oleje • 0,5 l mléka • 50 g cukru • 0,5 balíčku vanilkového cukru • marmeláda • špetka soli
<p>Bramborák</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg moučných brambor • 2 vejce • 4 lžice hladké mouky • 4 velké stroužky česneku • lžička soli • špetka pepře • špetka sušené (nebo čerstvé) majoránky • 300 ml oleje 	<p>Lívance</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g tvarohu • 2 vejce • 500 g hladké mouky • 1 lžice cukru • 100 ml oleje • 250 ml šlehačky • 3 lžice moučkového cukru • marmeláda • špetka soli
<p>Sušenky cookies</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 g másla • 125 g hladké mouky • 1 vejce • 150 g čokolády • 140 g cukru krystal • špetka jedlé sody • špetka soli 	<p>Hrášková polévka</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g mraženého hrášku • zeleninový bujón • 1 l vody • 1 cibule • 2 rohlíky • 50 g másla • špetka pepře • špetka soli

<p>Boloňské špagety</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cibule • plechovka loupaných rajčat • 2 stroužky česneku • 1 balení špaget • špetka bazalky • 100 g žampionů • 200 g parmazánu • 3 lžice oleje • 500 g mletého maso – míchané • špetka pepře • špetka soli 	<p>Rajská omáčka</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cibule • 25 g máslo • 1 lžička soli • 60 g hladké mouky • 2 bobkové listy • 800 ml vody • 6 ks celého pepře • 1 lžice oleje • 250 g rajského protlaku • 80 g cukr krupice (dle kyselosti protlaku) • 1 balení těstovin
<p>Rajská polévka</p> <ul style="list-style-type: none"> • zeleninový bujón • 1 l vody • 500 g rajčat nebo rajčatového protlaku • 1 cibule • 50 g másla • 50 g hladké mouky • lžička soli 	<p>Bramborová kaše s párkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg středně velkých brambor, varný typ C • 100 g másla • 500 ml mléka • špetka pepře • špetka soli • 4–8 párků

