



TESCO
Radost z dobrých věcí



Překvapte Vaše děti svačinou do školy!

Užijte si naši speciální kuchařku
plnou skvělých nápadů





OBSAH



Pomazánky

Lilková pomazánka	3
Brokolicová pomazánka	4
Pomazánka z kořenové zeleniny	5
Čokoládový hummus	6

Slané koláčky a sendviče

Bezlepkový mini quiche bez laktózy	7
Bezlepkový okurkový sendvič	8
Kuřecí sendvič	9

Sladké svačinky a sušenky

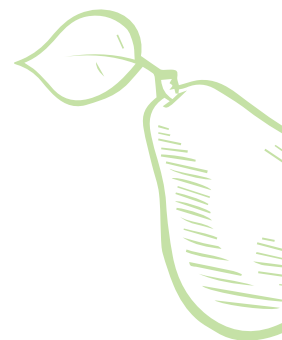
Cuketový dort s ricottou	10
Domácí koláčky	11
Sýrové muffiny	12

Krekry, tyčinky a slané pečivo

Cizrnové krekry	13
Tyčinky z čerstvého sýra	14
Pečené květákové placičky s quinoou	15

Tipy na nápoje

Ochucená voda	16
Smoothie	17
Čaj Roibos	18
Šípkový čaj	19



Lilková pomazánka



DOBA PŘÍPRAVY:

30 minut

SUROVINY:

2 lilky
1 velké žluté cibule
2 stroužky česneku
2 čerstvá rajčata
sůl
olivový olej

POSTUP:

1. Nakrájejte cibuli nadrobno, poté oloupejte lilky a ty nakrájejte na kostičky.
2. Lehce orestujte cibuli na trošce olivového oleje, přidejte lilek a osolte podle chuti.
3. Až budou lilky zhruba po třech minutách měkké, přidejte oloupaná rajčata.
Střídavě míchejte.
4. Ke konci vaření přidejte česnek a zamíchejte. Pomazánku si vychutnáte teplou i studenou, nejlepší je ale na krající otoustovaného chleba.

TIP

Aby se vám rajčata dobře loupala, jemně jim zespodu nařízněte malé “x”, zalejte je horkou vodou a zhruba 10 minut počkejte.



Brokolicová pomazánka



DOBA PŘÍPRAVY:

20 minut

SUROVINY:

500 g brokolice

120 g čerstvého sýra (nejlépe Philadelphia, můžete ale nahradit Lučinou)

1 čajovou lžičku olivového oleje

1 čajovou lžičku citronové šťávy

1 stroužek česneku

slunečnicová semínka



POSTUP:

1. Odstraňte z brokolice jakékoli nečistoty nebo vady, odřízněte stonek a vložte do osolené vařící vody. Vařte, dokud brokolice nebude měkká a sytě zelená – přibližně 6 minut. Dejte si pozor na kusy s hnědými nebo nažloutlými skvrnami, s takovou zeleninou se totiž hůře pracuje. Brokolice by měla být na dotek pevná a na koruně byste neměli najít žádné povolené nebo padající části – ty jsou totiž známkou staršího kousku.
2. Jakmile je brokolice uvařená, dobře ji zced'te a nechte vychladnout. Můžete i den předem.
3. Brokolici, citronovou šťávu, česnek, olivový olej a sůl vhod'te do mixéru a mixujte, dokud není pomazánka krémová.
4. Přidejte sýr a dobře promíchejte (nemixujte).
5. Nejoblíbenější krok – ochutnávka. ;) Pokud je potřeba, přisolte.
6. Podávejte v misce posypané slunečnicovými semínky. Pomazánka skvěle chutná s čerstvým chlebem, ale i chlebovými tyčinkami nebo krekrky.



Pomazánka z kořenové zeleniny



DOBA PŘÍPRAVY:

20 minut

SUROVINY:

70 g mrkve
50 g celeru
50 g petržele nebo pastináku
70 g cibule
1 polévková lžíce másla

1 polévková lžíce hořčice
2 – 3 polévkové lžíce bílého jogurtu
čerstvá pažitka
sůl

POSTUP:

1. Všechnu kořenovou zeleninu nastrouhejte nahrubo. Cibuli nadrobno nakrájejte.
2. Rozehřejte pánev, přidejte máslo a pomalu jej roztopte. Přidejte zeleninu a pár minut restujte.
3. Počkejte, až směs vychladne, pak přimíchejte hořčici a bílý jogurt.
4. Podle chuti dosolte a přihod'te pažitku.
5. Pomazánka chutná skvěle s kukuřičnými chipsy nebo s nachos.

Čokoládový hummus



DOBA PŘÍPRAVY:

15 minut

SUROVINY:

- 1 plechovku cizrny
- 3 – 4 polévkové lžíce rýžového nebo javorového sirupu
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 4 polévkové lžíce kakaa
- 2 lžičky vody
- ¼ lžičky soli

POSTUP:

1. Všechny ingredience smíchejte v mixéru.
2. V této fázi použijte jenom 3 lžíce sirupu.
3. Jakmile bude hummus krémový, ochutnejte ho a podle potřeby doslad'te sirupem.
4. Podávejte s čerstvou bagetkou nebo chlebem.



Bezlepkový mini quiche bez laktózy



DOBA PŘÍPRAVY:

45 minut

SUROVINY:

Těsto:

2 hrnky mandlové mouky
½ lžičky soli
¾ lžičky kypřicího prášku
¾ hrnku rozpuštěného kokosového oleje
1 ½ polévkové lžice vody
1 vejce

Náplň:

½ nasekané červené cibule
1 stroužek česneku
2 hrsti baby špenátu
½ hrnku pokrájených sušených rajčat
½ hrnku zelených oliv nakrájených nadrobno
4 vejce
2 polévkové lžice rostlinného mléka
droždí

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů a vyložte plech na muffiny silikonovými formičkami.
2. Smíchejte mandlovou mouku, sůl a kypřicí prášek.
3. Přidejte rozpuštěný kokosový olej, vodu a vejce.
4. Rukou vypracujte na vláčné a jemné těsto.
5. Pomocí těsta vytvořte v silikonových formičkách košíčky, které by měly mít okraje tlusté cca 0,5 cm.
6. Spodky košíčků propíchejte párátkem a pečte v troubě přibližně 10 minut.
7. Zatímco se těsto peče, v pánvi začněte opékat cibuli.
8. Po pěti minutách přidejte česnek a chvíli restujte. Poté přidejte špenát, ztlumte plamen a přimíchejte sušená rajčata a olivy.
9. V míse smíchejte vejce, droždí a mléko.
10. Upečené košíčky nejprve naplňte zeleninou a pak vaječnou směsí.
11. Vraťte zpět do trouby a pečte 30 minut nebo dokud nejsou vejce uvařená.

Bezlepkový okurkový sendvič



DOBA PŘÍPRAVY:

10 minut

SUROVINY:

1 velkou okurku
1 cottage sýr
čerstvý kopr
pár plátků uzeného lososa
sůl

POSTUP:

1. Odkrojte konce okurky.
2. Nakrájejte na dlouhé silné plátky. Ty by měly mít délku tak akorát do vaší obědové krabičky.
3. Každý plátek trochu osolte, namažte cottage sýrem, posypte koprem a nakonec přidejte plátek lososa. Přikryjte dalším kouskem okurky a sendvič je na světě.

Kuřecí sendvič



DOBA PŘÍPRAVY:

30 minut

SUROVINY:

1 kuřecí prso
¼ lžičky papriky
1 pak choy
½ hrnku vlašských ořechů
12 červených hroznových kuliček

1 tyčinka řapíkatého celeru
1 bílý jogurt
4 krajíce tmavého chleba
sůl

POSTUP:

1. Na malé pánvi orestujte ořechy a nechte vychladnout.
2. Vmasírujte papriku do kuřecího prsa. Maso pak nakrájejte na menší kousky.
3. Na pánvi rozehřejte olej a opečte kuřecí maso.
4. Poté jej nakrájejte na nudličky.
5. V malé míse smíchejte pak choy, celer, ořechy, hrozny, sůl, kuřecí kousky a bílý jogurt.
6. Aby byl chléb hezky křupavý, otoustujte ho. Směs pak naneste na jeden krajíc a přikryjte druhým krajícem.

Cuketový chlebíček s ricottou



DOBA PŘÍPRAVY:

1 hodina 15 minut

SUROVINY:

350 g čerstvé ricotty
 $\frac{2}{3}$ hrnku třtinového cukru
125 g rozpuštěného másla
2 vejce
 $\frac{3}{4}$ hrnku nastrouhané cukety
 $\frac{1}{2}$ hrnku nastrouhané mrkve
 $\frac{1}{2}$ hrnku pokrájených datlí
1 hrnek hladké mouky

1 $\frac{1}{2}$ lžičky prášku do pečiva
 $\frac{1}{2}$ lžičky soli
 $\frac{2}{3}$ hrnku špaldové mouky
 $\frac{1}{2}$ lžičky skořice
1 polévkovou lžící dýňových semínek

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 160 stupňů.
2. Vyložte formu na chléb pečícím papírem.
3. Smíchejte ricotta, cukr, máslo a vejce.
4. Poté přidejte cuketu, mrkev a datle.
5. Za stálého míchání pomalu přisypte mouku, prášek do pečiva a sůl.
6. Vylijte do formy a posypte dýňovými semínky.
7. Pečte cca 55 minut. Nechte vychladnout a servírujte, například s máslem.

Domácí cookies se sušeným ovocem a semínky



DOBA PŘÍPRAVY:

2 hodiny 20 minut

SUROVINY:

½ hrnku brusinek
2 ½ hrnku ovesných vloček
⅓ hrnku medu
¼ hrnku třtinového cukru
¾ hrnku nasekané čokolády min. 60 % kakaa
½ lžičky vanilkového extraktu
½ hrnku celých mandlí

½ hrnku semínek (mix slunečnicových, sezamových a dýňových)
½ hrnku rozehřátého másla
sůl

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů.
2. Plech vyložte pečicím papírem, nebo vytřete olejem.
3. Vločky a nahrubo nasekané mandle rozprostřete na plech, zamíchejte a 8 minut pečte. Směs poté přesypte do velké mísy.
4. V malém hrnci smíchejte máslo, cukr, vanilkový extrakt. Pomalu zahřívejte, dokud vám nezůstane jednotná tekutá směs.
5. Směs přelijte k vločkám a mandlím do velké mísy.
6. Dobře zamíchejte a nechte pár minut vychladnout.
7. Přimíchejte brusinky a nasekanou čokoládu. Díky částečně rozpuštěné čokoládě u sebe budou všechny ingredience lépe držet.
8. Směs vyložte na připravený plech a upěchujte.
9. Nechte v ledničce minimálně dvě hodiny uležet. Poté nakrájejte na čtverečky. Sušenky vydrží v uzavřené nádobě přibližně týden.

Sýrové muffiny



DOBA PŘÍPRAVY:

35 minut

SUROVINY:

2 hrnky špaldové mouky
2 lžičky kypřicího prášku
½ lžičky jedlé sody
sůl
½ lžičky tmavého cukru

150 g strouhaného sýra (cheddar nebo gouda)
Hrst nasekaných bylinek (kopr, petržel
a tymián)
1 vejce
1 ½ hrnku bílého jogurtu
6 polévkových lžic másla

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů.
2. Plech na muffin vyložte papírovými kalíšky a postříkejte olejem, aby se okraje muffinů nepřipékaly.
3. V míse smíchejte mouku, kypřicí prášek a jedlou sodu.
4. Přidejte bylinky, sýr a cukr a dobře promíchejte.
5. V jiné míse smíchejte jogurt, vejce a máslo.
6. Jogurtovou směs vlijte do mouky a míchejte, až získáte jemné tekuté těsto. Podle potřeby přidejte jogurt.
7. Všechny papírové kalíšky naplňte do $\frac{3}{4}$ těstem a pečte 20 minut nebo dokud muffiny nezezlátnou.

Cizrnové krekry



DOBA PŘÍPRAVY:

30 minut

SUROVINY:

1 hrnek cizrnové mouky
1 polévkovou lžící černého sezamu
1 lžičku kypřicího prášku
½ lžičky soli
1 lžičku rozpuštěného kokosového oleje
40 ml vody

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů.
2. Smíchejte cizrnovou mouku, sezamová semínka, kypřicí prášek a sůl.
3. Pomalu přimíchejte vodu a nakonec kokosový olej.
4. Směs rukama vypracujte ve vláčné těsto.
5. Vložte mezi dva listy pečicího papíru a tence vyválejte.
6. Těsto nakrájejte na samostatné čtverečky a pečte zhruba 20 minut, dokud nebudou báječně křupavé.

Chlebové tyčinky s čerstvým sýrem



DOBA PŘÍPRAVY:

50 minut

SUROVINY:

120 g hladké mouky

120 g měkkého sýra (nejlépe Philadelphia, můžeme ale nahradit Lučinou)

80 g másla

1 vejce

sůl

kmín nebo sezamová semínka

POSTUP:

1. Smíchejte mouku se sýrem, solí a máslem. Vezměte si na to nejlepší pomocníky – ruce.
2. Těsto dejte do ledničky a nechte půl hodiny odležet.
3. Po vyndání z lednice těsto vyválejte tak, aby bylo zhruba půl centimetru vysoké, nakrájejte ho na proužky a vyskládejte na plech.
4. Potřete vejcem a posypte sezamovými semínky nebo kmínem.
5. Pečte v troubě předehřáté na 180 stupňů přibližně 15 minut.

Pečené květákové placičky s quinoou



DOBA PŘÍPRAVY:

50 minut

SUROVINY:

3 lžičky chia semínek
3 polévkové lžíce vody
1 hrnek rozdrčených ovesných vloček
½ hrnku uvařené quinoou
2 hrnky jemně nastrohaného květáku
½ hrnku nasekané petrželky
2 polévkové lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce olivového oleje
½ polévková lžíce sezamového oleje
1 stroužek nadrobno nasekaného česneku
sůl

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů.
2. V malé misce promíchejte chia semínka s vodou a nechte 10 minut odstát.
3. Rozmixujte (nebo nasekejte) ovesné vločky tak, aby vám vznikla směs strukturou podobná hrubé mouce.
4. Ve větší míse smíchejte nabobtnalá chia semínka, ovesné vločky, česnek, uvařenou quinoou, uvařený a nasekaný květák, petržel, citronovou šťávu, olivový olej, sezamový olej a sůl.
5. Plech vyložte pečícím papírem. Vezměte směs a pomocí lžice vytvarujte malé placičky.
6. Těsto může být vlhké, nelekejte se.
7. Pečte, dokud placičky nezezlátnou (cca 30 minut).
Servírovat můžete například s bylinkovým dipem.

Ochucená voda



DOBA PŘÍPRAVY:

10 minut

SUROVINY:

vodu

čerstvé ovoce

mátu nebo jiné čerstvé bylinky například bazalka

POSTUP:

vložte ovoce a bylinky do vody

Smoothie



DOBA PŘÍPRAVY:

10 minut

SUROVINY:

banán
bobulovité ovoce
vodu
mátu

POSTUP:

Vložte všechno ovoce do blenderu a mixujte do jemna. Přidejte vodu a mixujte znovu.

Čaj Roiboos



DOBA PŘÍPRAVY:

10 minut

SUROVINY:

čaj Roiboos
vodu

POSTUP:

Proces přípravy čaje už máte určitě pevně zažitý – stačí jen přidat vodu. Někdy je dokonce jeho bohatá vůně a barva tak uspokojujivá, že byste ho za žádnou cenu nechtěli zkazit lžičkou medu a plátkem citronu. Rooibos je ale čaj, u kterého se takové úpravy vůbec nemusíte bát. Pokud si chcete trochu osladit život, měli byste vědět, že přidáním medu do vody teplejší než 80 °C můžete omezit jeho blahodárné účinky. Raději tedy chvíli počkejte, než čaj ochutíte.

Rooibos našemu tělu prospívá mnoha různými způsoby. Krátce tu zmíníme například jeho protizánětlivé účinky, pomoc při bolestech hlavy, kožních problémech, nespavosti, nebo i snižování krevního tlaku. Navíc neobsahuje kofein, takže si ho můžou vychutnat i děti. :)

Šípkový čaj



DOBA PŘÍPRAVY:

10 minut

SUROVINY:

sušené šípký
vodu

POSTUP:

Usušte nasbírané šípký (nebo použijte kupované). Pokud máte, můžete použít i sušičku. Přibližně dvě hrsti šípků zalijte vařící vodou a nechce delší dobu louhovat. Jakmile šípký změknu, trochu je pomačkejte, aby se uvolnilo více chuti a vůně. Pak čaj přelijte přes sítko.

Tady ale příprava nekončí, právě naopak! Šípkový čaj nepotřebuje sladit, sám o sobě má totiž výbornou nasládlou chuť. Nicméně ho můžeme ještě vylepšit sušenými jablky nebo hruškami, které dodají trochu přírodního cukru navíc. Pro závěrečnou chuťovou tečku zkuste do čaje přihodit pomerančovou nebo citronovou kůru.

TIP: Z šípků můžete udělat i druhý nálev, který mnozí lidé považují za ještě lahodnější!