

LENKA SEDLÁKOVÁ

---

### ČOČKOVÁ POLÉVKA

500g čočky hnědé přes noc namočené

Bobkový list, majoránka, sůl, pepř, česnek dle uvážení, 2 PL plnotučné hořčice, polévkové koření

2 velké cibule, nastrouhaná mrkev, petržel, celer v poměru cca 4:1:1

Žitná chlebová mouka na zaprášení

Přes noc namočíme čočku, ze které druhý den slitou vodu použijeme zpět do polévky. Čočku uvaříme v nové vodě s bobkovým listem do měkka. Vedle toho ve finálním hrnci orestujeme cibuli a kořenovou zeleninu spolu s česnekem, zaprášíme moukou a přidáme slitou čočkovou vodou. Dobře rozmícháme. Přidáme čočku a nastavíme vodou do požadovaného množství. Dochutíme majoránkou, solí, pepřem, hořčicí a polévkovým kořením. Společně chvíli povaříme. V polévce opravdu stojí lžíce.

---

### ČERVENÁ ŘEPA SE SEZÓNÍ ZELEINOU NA TYMIÁNU

1,5 – 2 kg červené řepy

2 – 3ks větší cibule

Sezónní zelenina (řapíkatý celer a mrkev vždy!, dále např. kedlubna, celer bulva, petržel, pekingské zelí, pórek) avšak řepa by měla zůstat stále v dominantním množství

Tymián, sůl, koření Würz, případně Tamari sójová omáčka

Řepu oloupeme, nakrájíme na kostičky a orestujeme spolu s pokrájenou cibulí. Přidáme veškerou ostatní zeleninu s tymiánem a chvíli ještě restujeme. Poté podlijeme vodou, přidáme zbylé koření a dusíme do přijatelné podoby, aby děti měly ještě co kousat. Dochutíme solí, tamari a podáváme s rýží, bulgurem nebo quinoou.

---

### CIZRNA NA PAPRICE

1kg cizrny namočené cca 24h, uvařené v papiňáku 45' a neotevřené odstáté dalších 12h

2 velké pórký

3- 5 PL koření červené papriky

Sůl, tamari sójová omáčka

Orestuji nakrájené pórký, po chvíli přidám červenou papriku a pokračuji v restování. Cizrnu slijí a slitou vodu dále v receptu nepoužíváme. Do orestované zeleniny cizrnu přidáme a doplníme vodou do požadovaného množství. Povaříme už jen 5 – 10' a rozmixujeme do hladka. Dochutíme solí a tamari, ničím nezahušťujeme. Podáváme s rýží, bulgurem nebo quinoou.

ELIŠKA BERNARDOVÁ

---

### RÝŽE S TUŇÁKEM A ŠPENÁTEM

6 balení mraženého špenátu Bonduelle

6ks cibulí, 5 stroužků česneku

6x80g tuňák v olivovém nebo slunečnicovém oleji

Na másle orestujeme na drobno pokrájenou cibuli a přidáme mražený špenát. Až špenát rozmrzne, přidáme sůl, rozdrcený česnek a povaříme 5 – 10'. Na konec přidáme konzervy tuňáka, ze kterého nejdříve slijeme olej. Podáváme s rýží basmati.

---

### HRSTKOVÁ POLÉVKA

3 hrsti větších krup

2 hrsti červené čočky

2 hrsti pūleného hrachu

2 velké cibule, 2 velké mrkve, 3 větší brambory

Zeleninový bujón (na 5L 3-4 kostky)

Kroupy, čočku a hrách namočíme 1h před vařením. Na másle orestujeme pokrájenou cibuli. Poté s požadovaným množstvím vody přidáme i všechny ostatní ingredience. Povaříme cca 30' a je hotovo.

---

KAROLÍNA KOZLOVÁ

---

### RESTOVANÁ MRKEV S DÝNÍ SYPANÉ SYREM

1kg mrkve, 1kg dýně

1,5 kg bulguru obyčejného nebo celozrnného

Máslo, olej na smažení, sušená petržel/pór/hrášek

250g nastrohaného sýru gouda

Očištěnou a nastrohanou mrkev restujeme zvolna až do měkka, kdy začne pouštět šťávu. Díky tomu se nemusí většinou podlévat. Poté vmícháme trochu másla na dochucení. Očištěnou a nastrohanou dýni připravíme stejným způsobem jako mrkev. Oboje můžeme samozřejmě smíchat dohromady. Přidáme sušenou petržel nebo jinou zelenou ingredienci pro oživení. Nesolíme. Kdo má rád, může si posypat sýrem. Podáváme s bulgurem a nebo quinoou.

---

ZUZKA KALAZAROVÁ

---

#### POLÉVKA LUŠTĚNINOVÁ S PÓRKEM A BRAMBOREM

2 ks cibule - na kousky, zpěnit na másle

3 pytlíky luštěninová směs (Country Life Polévková směs 200 g BIO ve zdravé výživě, směs luštěnin čočky vloček apod.)

3 ks pórku

3ks brambory

Vaří se dlouho podle návodu na pytlíku směsi luštěnin, přibližně 40'. Brambory a pórek přidáváme před koncem, aby se nerozvařily. Polévka je hustá a hlavně vydatná!

---

#### KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK

2 ks cibule

3 hlavičky květáku, středně velkého,

15 ks vajec

Růžičky květáku uvaříme v osolené vodě s hrstkou kmínu. Pokrájíme cibuli a orestujeme. Poté přidáme uvažený květák a vidličkou rozmačkáme. Zalijeme půlkou vajec a tepelně zpracujeme. Postupně si části zpracovaného květáku a vajec přendáváme na velký plech. Nejlepší příloha jsou samozřejmě brambory nebo i celozrnné těstoviny.

#### LENKA GRUNTORÁDOVÁ

---

##### HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

2 kg mraženého hrášku nebo 1 kg čerstvého

3 litry slabšího vývaru

250 g másla

4-5 kusů mozzarely

Sůl

Na másle orestujeme hrášek a zalijeme vývarem. Hrášek povaříme do měkka a poté rozmixujeme do hladka. Dochutíme solí a může dle potřeby ředit nebo nastavit přidáním dalšího hrášku. Podáváme s krájenou mozzarellou anebo jiným sýrem.

MONIKA GERSESON

---

### ČOČKA NA KYSELO

1,5kg namočené hnědé čočky

*Na bešamel*

3 cibule, 90g hladké špaldové mouky

0,8 L zeleninového vývaru

½ lžičky tymiánu, 3 – 5 bobkových listů, 5 kuliček nového koření, sůl, citronová šťáva

Namočenou čočku uvaříme do měkka, vodu slijeme. Na bešamel si všechnu cibuli pokrájíme a orestujeme. K orestované cibulce přisypeme mouku a necháme ji mírně zhnědnout. Následně přilijeme vývar a přidáme koření. Za občasného míchání vaříme 10'. Koření poté vyndáme a bešamel smícháme s uvařenou čočkou. Společně prohřejeme a dochutíme solí s citronovou šťávou. Podáváme s vajíčkem nebo marinovaným tofu a zeleninou.

ANETA JELÍNKOVÁ

---

### ZELENINOVÉ RATATOUILLE

2 velké cibule

2ks mrkve, 2 červené papriky, 2 žluté papriky

2 ks lilek, 3ks menší cukety

3 stroužky česneku, 3 PL rajčatového protlaku

4 velká rajčata (může být i 1ks plechovka sekaných rajčat)

Rozmarýn, tymián, dobromysl, sůl

Ve velké litinové pánvi, kam se vejde celý objem pokrmu, orestujeme pokrájenou cibuli. Poté restujeme pokrájený lilek, papriky, mrkev a česnek. Následně přidáváme cuketu pokrájenou na kostičky s rajčaty a protlakem. Není na závadu, když se bude zelenina mírně chytat k povrchu pánve (mám wok). Přidáme tři špetky rozmarýnu, tři špetky tymiánu a dle chuti dobromysl/oregano a sůl. Podlijeme vodou, přidáme 3 hrsti červené čočky (dle oka) a dusíme 30' nebo do doby, kdy bude veškerá zelenina měkká a směs se chytat dna pánve. Takto připravenou směs částečně rozmixujeme. Podáváme s jasmínovou rýží nebo rýží basmati.

---

### HOVĚZÍ BORŠČ

4 L hovězího vývaru

4 středně velké červené řepy

2 větší červené řepy

2 velké mrkve

1 velká petržel

½ bulvy celeru

¼ čerstvého bílého zelí nebo 250 g kyselého

4 větší brambory

3 velká rajčata nebo 1 plechovka sekaných rajčat

3 PL rajčatového protlaku, sůl, pepř, kopr, ocet

Libové hovězí maso z vývaru

Zakysaná smetana

Připravíme si hovězí vývar, ze kterého použijeme následně i dle potřeby maso zpět do boršče. Na 4 L vývaru počítáme s cca 1 kg hovězího masa s kostí. Očistíme, pokrájíme a orestujeme na sádle/oleji 2 řepy s mrkví. Za cca 10' do pánve přidáme i rajčatový protlak. Chvilí ještě restujeme. Mezitím vývar přivedeme k varu, do kterého dáme vařit veškerou zbylou pokrájenou zeleninu. Orestovanou směs přidáme do vývaru. Vaříme na mírném ohni cca 30'. Dochutíme solí, pepřem a koprem. Nyní polévku rozmixujeme do hladka a poté přidáme pokrájené uvařené hovězí maso. Pokud jsme nepoužili kyselé zelí, dochutíme octem, můžeme dochutit i něčím sladkým. Podáváme se zakysanou smetanou.