

# Vzpomínáme spolu s recepty na loňskou soutěž O nejlepší školní oběd

Bc. Anna Packová, OŠMT, Brno

I. místo

**F-GASTRO CATERING, ZAŘÍZENÍ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ s.r.o.**

**JÍDELNA SLOVANSKÁ 99, 54301 VRCHLABÍ**

Polévka z farmářského trhu

Houbové rizoto s marinovanou červenou řepou, rukolou a parmazánem

Fazolové brownies s banánem

*(váha je uváděna v gramech pro 10 osob)*



### Polévka z farmářského trhu

nové koření	0,5	máslo	50
pepř celý	0,5	petržel	50
sůl	20	kedlubna	150
muškátový květ	0,5	celer	100
kmín	5	mrkev	200
česnek	10	brokolice	300
libeček	20	pór	200
mouka hladká	40		

### Houbové rizoto s marinovanou červenou řepou, rukolou a parmazánem

cukr	40	zeleninový vývar	2000
olej olivový	100	rýže arborio	700
ocet vinný červený	50	cibule	200
červená řepa	500	česnek	20
parmazán hoblinky	100	hlíva ústřední	250
rukola	100	žampiony	250
tymián	20	máslo	125

### Fazolové brownies s banánem

kakao	20	banán zralý	250
kokos	30	fazole červené steril.	220
skořice	12	šlehačka	35
prášek do pečiva	13	čokoláda na vaření	100
cukr	50	máslo	35
vějce	2 ks		

### Polévka z farmářského trhu

Zeleninu očistíme a nakrájíme na kousky. V hrnci rozpustíme máslo a přidáme mouku a za stálého míchání připravíme zlatohnědou jíšku, zalijeme studenou vodou. Ochutíme kmínem, solí, muškátovým oříškem, přidáme kuličky pepře a nového koření (v sítku). Přisypeme tvrdší zeleninu a postupně přidáváme zeleninu podle druhu. Když je zelenina měkká, přidáme utřený česnek a libeček a odstavíme. Zeleninu přidáváme podle sezóny, na jaře kedlubny, ředkvičky, na podzim kapustu apod.

### Marinovaná řepa postup:

Řepu vaříme v osolené vodě se lžící octa asi 50 minut do měkka. Oloupeme, nakrájíme na tenké plátky a marinujeme v zálivce z olivového oleje, červeného vinného octa, cukru, tymiánu a soli. Necháme v chladničce aspoň 1 hodinu, lze i přes noc.

### Houbové rizoto postup:

Na středním plameni na 1/2 másla opékáme pokrájené houby asi 3–4 minuty. Vyjmeme, do hrnce dáme zbytek másla, cibuli, česnek a opékáme asi 3 minuty. Vsympeme rýži a mícháme ještě minutu. Po jedné sběračce přiléváme zeleninový vývar (připravíme z kořenové zeleniny, cibule, česneku a koření), stále mícháme, a když se vývar vstřebá, přiléváme další. Po 15–20 minutách by měla být rýže hotová, na skus pevná. Vmícháme tymián a opečené houby, osolíme.

Rizoto prokládáme okapanými kolečky marinované řepy. Pokapeme marinádou z řepy a olivovým olejem. Ozdobíme je rukolou a hoblinami parmazánu.

### Fazolové brownies s banánem:

Banán rozmačkáme a promícháme s vejcem. Postupně přidáme ostatní suroviny a důkladně rozmělníme tyčovým mixérem. Kompaktní těsto vlijeme do vymazané a kokosem vysypané formy a pečeme na 160 °C asi 25 minut. Hotové těsto je na povrchu mírně popraskané. Rozpustíme čokoládu, vmícháme máslo a šlehačku a nalijeme na brownies. Nakrájíme porce a zdobíme ovocem.

## II. místo

### ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA VELKÝ BERANOV 331

#### Brokolicová polévka

#### Paprikový lusk plněný kuskusem, bramborové gnocchi s restovanou zeleninou, rajčatová omáčka

#### Bulgur s ovocem

(váha je uváděna v gramech pro 10 osob)



**Brokolicová polévka**

sůl		brambory	500
smetana	200	cibule	40
brokolice	1000	máslo	40

**Paprikový lusk plněný kuskusem, bramborové gnocchi s restovanou zeleninou, rajčatová omáčka**

olej	50	brambory	1600
cibule	85	olej	10
skořice celá		kuskus	80
hřebíček		paprika mletá	10
nové koření		sůl	
bobkový list		eidam	160
rajčata	800	tofu bílé	240
papriky	260	mrkev	120
olej	16	cibule	40
sůl		žampiony	80
solamyl	40	česnek	10
polohrubá mouka	600	paprika červená	800
žloutky	80		

**Bulgur s ovocem**

citronová šťáva	5	zakysaná smetana	160
olej	10	ovoce	400
med	110	sůl	
kokos	80	bulgur	240

**Brokolicová polévka postup:**

Na másle zpěníme cibuli, poté přidáme brambory nakrájené na kostičky. Zalijeme a osolíme. Přivedeme k varu a vaříme přibližně 15 minut. Mezitím očistíme brokolici od košťálů a na páře ji přibližně 5 minut povaříme. Měkké brambory rozmixujeme mixérem, přidáme brokolici a dále budeme mixovat, dokud se nevytvoří pyré. Přidáme smetanu a osolíme dle chuti. Nakonec povaříme 2 až 3 minuty.

**Paprikový lusk plněný kuskusem postup:**

Na olivovém oleji osmažíme cibulku s nakrájeným tofu a žampiony, poté přidáme spařený kuskus, nastrohanou mrkev a prolisovaný česnek a vytvoříme směs, kterou plníme rozpůlené a očištěné papriky. Dáme péct. Před koncem pečení na každou papriku dáme plátek eidamu a posypeme mletou paprikou.

**Bramborové gnocchi s restovanou zeleninou postup:**

Vychladlé brambory oloupeme a nastroháme najemno. Přidáme k nim ostatní suroviny a vypracujeme hladké těsto. Vytvoříme gnocchi a vhodíme do osolené vařící vody. Zamícháme a vaříme, dokud nevyplavou. Na oleji orestujeme očištěné na nudličky nakrájené papriky. Orestované papriky promícháme s uvařenými gnocchi.

**Rajčatová omáčka, postup:**

Na oleji (olivový) zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme nakrájená rajčata. Dusíme do měkka. Omáčku propasírujeme, dosolíme a dosladíme.

**Bulgur s ovocem postup:**

Bulgur vysypeme do osolené vroucí vody a vaříme přibližně 15 až 20 minut, dokud nezměkne. Uvařený bulgur smícháme s olejem, aby se neslepil. Přidáme nakrájené ovoce, zakysanou smetanu, kokos a šťávu z citronu. Podle chuti osladíme medem a nakonec zamícháme.

**III. místo****22. MATEŘSKÁ ŠKOLA PLZEŇ, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE MÁNESOVA 67, 30100 PLZEŇ****Dýňová polévka se smetanovým nočkem a vanilkou, žitný krutonek****Cizrnové kuličky s červenou řepou, bylinkami a bio sezamovým semínkem, dvoubarevné batátové pyré, glazovaná zelenina, jogurtový dip s medvědí česnekem, vitamínová voda s mandarinkou****Salát polníček s máslovou hruškou a výhonky z řepy****Domácí farmářský tvarohový krém s jahodami, chia semínky a mátovým cukrem***(váha je uváděna v gramech pro 10 osob)***Dýňová polévka se smetanovým nočkem a vanilkou, žitný krutonek**

voda	2000	<b>Smetanový noček:</b>	
olivový olej	25	vanilkový cukr	5
sůl		moučkový cukr podle potřeby	
petržel hladkolistá		smetana ke šlehání	80
cibule	88	<b>Žitné krutonky:</b>	
máslová dýně	750	máslo	20
		žitný chléb	160

V hrnci na olivovém oleji osmahneme do sklovata nadrobno nakrájenou cibulku. Přidáme oloupanou, zbavenou semínek a na kostky nakrájenou dýni. Přilejeme vodu a uvedeme do varu. Pod pokličkou vaříme do měkka. Uvařenou dýni rozmixujeme a dochutíme bylinkami a solí.

**Smetanový noček postup:**

Ušleháme pevnou šlehačku, přidáme moučkový a vanilkový cukr. Dvěma malými lžicemi tvoříme na povrchu polévky nočky.

**Chlebové krutonky postup:**

Z chleba vykrájíme panáčky a poklademe hoblíčkami másla. Vložíme na plech do předehřáté trouby a pečeme 10 minut.



### Cizrnové kuličky s červenou řepou, bylinkami a bio sezamovým semínkem, dvoubarevné batátové pyré, glazovaná zelenina, jogurtový dip s medvědí česnekem, vitamínová voda s mandarinkou

<i>Cizrnové kuličky:</i>		<i>Příloha:</i>	
bio sezamová semínka	5	sůl	
sůl		mléko	250
kmín		máslo	50
rostlinný olej	50	oranžové batáty	1000
vejce	40	fialové batáty	750
máta		<b>Glazovaná zelenina:</b>	
koriandr		máslo	50
petržel hladkolistá		med	25
bio mouka celozrnná z červené pšenice	50	ředkvičky	40
česnek	20	kedlubna	40
cibule	200	hrášek	40
červená řepa	300	mrkev	40
cizrna	400	<b>Dip:</b>	
		medvědí česnek	5
		bílý jogurt	150

### Salát polníček s máslovou hruškou a výhonky z řepy

med	50	limetka	
máslo	50	polníčkový salát	160
hrušky	150		

### Domácí farmářský tvarohový krém s jahodami, chia semínky a mátovým cukrem

mléko	150	jahody	380
cukr moučka	50	tvaroh	200
chia semínka	20		

#### *Cizrnové kuličky postup:*

Cizrnu bez vody, nakrájenou červenou řepou a cibulí s česnekem dáme do mixéru a rozmixujeme na jemnou hmotu. Přidáme vejce, kmín, mouku, bylinky a sůl. Vytvarujeme kuličky, které klademe na plech, vyložený pečicím papírem. Pečeme v troubě přibližně 30 minut. Potřeme olejem a obalíme sezamovými semínky.

#### *Dvoubarevné batátové pyré postup:*

Batáty oloupeme, nakrájíme a uvaříme ve dvou hrncích v osolené vodě do měkka přibližně 10 minut. Slijeme přes cedník a necháme důkladně okapat. Batáty vrátíme ještě do teplého hrnce a šňouchadlem promačkáme. Postupně přidáváme nakrájené máslo a šňoucháme do hladka.

#### *Glazovaná zelenina postup:*

Očištěnou zeleninu, nakrájenou na tenčí plátky, na másle s hráškem krátce orestujeme. Asi po dvou minutách zeleninu ochutíme medem.

#### *Dip s medvědí česnekem:*

Bílý jogurt smícháme s nasekaným medvědí česnekem a dochutíme solí.

#### *Salát polníček s hruškou a výhonky z řepy postup:*

Hrušky rozčtvrtíme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké proužky. Máslo rozehejeme na pánvi a za stálého míchání na něm hrušky podusíme. Přidáme med a šťávu z limetky. Krátce povaríme. Pánev sundáme z plamene a hrušky necháme ve šťávě vychladnout. Polníček omyjeme a necháme okapat. Salát rozdělíme na mističky a smícháme jej s vychladnutými hruškami (můžeme přidat klíčky z řepy). Šťávou z hrušek a limetky salát přelijeme.

#### *Tvarohový krém s jahodami postup:*

Rozmixujeme jahody s cukrem a přidáme chia semínka. Tuto směs rozdělíme na dno poháru. Druhou vrstvu připravíme z vyšlehaného (farmářského) tvarohu. Třetí vrstvu tvoří nakrájené jahody a poslední vrstvou je vyšlehaný tvaroh ozdobený jahodami a mátovým cukrem.



## SOUTĚŽ

# makro

# O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD 2017

V roce 2017 bude pokračovat soutěž školních jídeln již VIII. ročníkem.

Uskuteční se tradičním způsobem jako v minulých letech.

**Téma VIII. ročníku** je zveřejněno na **webových stránkách SPV** a také vyjde spolu s propozicemi soutěže ve **Zpravodaji pro školní a dietní stravování č. 2** (březen 2017). Školní jídelny se již mohou hlásit do korespondenčního kola na stránkách [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz), kde je dostupný přihlašovací formulář.

Do konce školního roku bude vybráno 10 finalistů a ti budou ještě před letními prázdninami informováni o účasti na finálovém klání, které se uskuteční ve čtvrtek **24. srpna 2017** v Makro akademii v Praze Stodůlkách.

O soutěži budete pravidelně informováni v časopise a na webových stránkách SPV. Informace můžete získat také na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Spolecnostprovyzivu/>

