



# ZDRAVĚ ŠKOLNÍ OBĚDY

VŠE O NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉM POKRMU

SPOLUPRÁCE S

RECEPTY PLNĚ INSPIRACE



Unilever  
Food  
Solutions

## ÚVOD

Připravit **DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK**, který zaujme a zároveň bude splňovat nejrůznější nařízení institucí a spotřební koš s ohledem na cenovou dostupnost, není jednoduché.

Proto jsme pro vás s naším kuchařským týmem i tento rok připravili školní brožuru, která vychází ze spotřebního koše a současně přináší pestrá jídla, která svou hravostí zaujmou nejen malé strávníky, ale také poslouží jako vodítko k pestrému a sezonně dostupnému jídelníčku.

Tentokrát jsme se proto zaměřili na sezónní akce, které se vztahují ke světovým dnům, svátkům a oslavám v různých obdobích v roce.

Vybrali jsme pro vás dny, které děti pobaví, jako je

 **DEN PALAČINEK,**

 **DEN SV. PATRIKA,**

 **SVĚTOVÝ DEN OCEÁNŮ,**

 **VEGETARIÁNSTVÍ**

 **nebo HALLOWEEN.**

**INSPIRUJTE SE JÍDLY, KTERÉ SE POJÍ K TĚMTO DNŮM, AŽ UŽ SVÝM CHARAKTEREM, SEZÓNNOSTÍ POTRAVIN NEBO SVOU BAREVNOSTÍ A NÁPADITOSTÍ.**

## CO ZNAMENÁ VÍM, CO JÍM?

**Vím, co jím a piju, o.p.s.**, je nevládní nezisková organizace, která se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Umožňuje tak spotřebiteli lépe se orientovat v nabídce potravin a na základě toho vybírat nutričně vyvážené potraviny. To vše díky jednoduchému logu Vím, co jím, které je uváděno na potravinách, které splňují jasně definovaná nutriční kritéria. Kromě potravin certifikuje společnost též receptury pokrmů, které svým nutričním složením odpovídají kritériím Vím, co jím, a splňují tak požadavky na nízký obsah rizikových živin.

**Potraviny s logem Vím, co jím obsahují méně soli, přidaných cukrů, transmastných kyselin a nasycených mastných kyselin. U některých druhů potravin napoví, že výrobek je bohatý na vlákninu nebo má vhodný obsah energie.**

## PROČ SI HLÍDAT SLOŽENÍ POTRAVIN?

Jedním z důvodů nárůstu civilizačních onemocnění v ČR a zvýšeného výskytu jejich rizikových faktorů, jako jsou nadváha, obezita, vysoká hladina cholesterolu v krvi nebo vysoký krevní tlak, jsou rizikové živiny, např. nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík a jednoduché sacharidy neboli cukry. Jejich příjem bychom proto měli omezovat již od dětství.



U všech našich receptů najdete i nutriční hodnoty. A jelikož spolupracujeme s institucí Vím, co jím, ty recepty, které splňují daná kritéria, jsou označeny logem.



# OBSAH

4	SACHARIDY a CUKRY
5	SUPERPOTRAVINY
6	FESTIVALY
7	MĚSÍČNÍ INSPIRAČNÍ MENU
8-9	PÓRKOVÁ POLÉVKA S VEGE VAJEČNOU JÍŠKOU
10-11	PLNĚNÉ PAPIKY S RAJSKOU OMÁČKOU
12-13	ZAPEČENÉ ZELNÉ FLEKY S HOUBAMI A RAJČATOVÝM SALÁTEM
14-15	DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM 1
16-17	DÝŇOVÉ NOČKY S KRÉMOVO-OŘECHOVOU OMÁČKOU A PEČENOU RYBOU 1b
18-19	PŘESTROJENÉ KUŘE ZA KACHNU S DÝŇOVÝM ZELÍM A BRAMBOROVÝMI ŠPALÍČKY
20-21	ZELENINOVÝ VÝVAR S PALAČINKOVÝMI NUDLEMI A SÝREM FETA
22-23	DÝŇOVÉ LÍVANEČKY S OVOCEM A ZAKYSANÝM KRÉMEM
24-25	ZAPEČENÉ SÝROVÉ PALAČINKY
26-27	ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S QUINOOU
28-29	IRSKÉ DUŠENÉ HOVĚZÍ S MRKVÍ BRAMBOROVÁ KAŠE S JARNÍ CIBULKOU ŠPENÁTOVÉ TĚSTOVINY SE SÝROVOU OMÁČKOU A BROKOLICÍ
30-31	MOŘSKÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A FAZOLEMI 1a
32-33	SLADKOKYSELÁ RYBA S ANANASEM, BAMBUSEM A RÝŽÍ
34-35	LOSOSOVÉ TERČÍKY S BYLINKOVÝM PYRÉ A ČERVENOU ŘEPOU
36-37	LOSOSOVÉ TERČÍKY S BYLINKOVÝM PYRÉ A ČERVENOU ŘEPOU
38-39	NAŠE PRODUKTY



## CÍLE SPOLEČNOSTI VÍM, CO JÍM



- ZLEPŠIT STRAVOVACÍ NÁVYKY v ČR
- ROZŠÍŘIT NABÍDKU POTRAVIN a POKRMŮ vhodných pro ZDRAVÝ životní styl
- POMOCI S VÝBĚREM POTRAVIN vhodných pro zdravý životní styl
- ŠÍŘIT MYŠLENKU ZDRAVÉ, resp. NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉ STRAVY
- ZVÝŠIT ZÁJEM lidí o své zdraví a PODPOŘIT PRAVIDELNÝ POHYB
- SNIŽIT POČET OSOB S CHRONICKÝMI NEMOCEMI, které souvisí s výživou

CÍLEM INICIATIVY NENÍ DĚLIT VÝROBKY NA ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ. ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ POTRAVINY ANI NEEXISTUJÍ, VŠE JE OTÁZKOU KONZUMOVANÉHO MNOŽSTVÍ A PROPORČNÍHO ZASTOUPENÍ V CELKOVÉ STRAVĚ.



## SACHARIDY A CUKRY

### SACHARIDY

Sacharidy jsou v naší stravě společně s tuky a bílkovinou jednou ze tří základních živin. Sacharidy dělíme podle počtu cukerných jednotek na **jednoduché** (monosacharidy a disacharidy) a **složené** (oligosacharidy a polysacharidy). **Monosacharidy** tvoří jedna cukerná jednotka, **disacharidy** dvě. Obě tyto skupiny jsou označovány jako cukry. Mezi **monosacharidy**, které se běžně nacházejí v potravinách, patří například **glukóza, fruktóza a galaktóza**. Nejznámější **disacharidy** jsou **sacharóza** (glukóza + fruktóza), **laktóza** (glukóza + galaktóza) a **maltóza** (glukóza + glukóza). **Oligosacharidy** mají 3 až 9 cukerných jednotek a **polysacharidy** 10 a více cukerných jednotek.

Definice sacharidů je rozdílná z pohledu chemie a výživy. Chemická definice zahrnuje sacharidy jak stravitelné, tak i nestravitelné. Z pohledu výživy za sacharidy považujeme pouze ty, které jsou metabolizovány v lidském organismu.

K nejznámějším **polysacharidům** patří **škrob**, který je rostlinného původu, a **glykogen** živočišného původu. Sacharidy, které nejsou tráveny ani vstřebávány v tenkém střevě, řadíme mezi **vlákninu**.

## VLIV CUKRŮ NA ZDRAVÍ

V posledních letech se vedou diskuze o množství cukrů, které bychom měli konzumovat, a také o jejich vlivu na zdraví. U všech živin může mít jejich nadměrná konzumace negativní vliv na zdraví. Proto by měly být cukry konzumovány umírněně v rámci pestré a vyvážené stravy a dodržování zásad zdravého životního stylu, který zahrnuje i udržování normální tělesné hmotnosti. Je třeba vzít v úvahu celkové složení stravy, například celkový přísun energie, a kromě toho také vykonávat dostatečnou fyzickou aktivitu.

**Cukry, především ty přidané, mohou být příčinou nadváhy až obezity při nerovnováze mezi příjmem a výdejem energie. Důsledkem toho se mohou rozvinout některá onemocnění, například cukrovka 2. typu. Cukry mají svůj vliv na kazivost zubů, je to ale jejich častá konzumace a nikoli množství, co zvyšuje riziko vzniku zubního kazu.**

### CUKRY OBSAŽENÉ V POTRAVINÁCH A NÁPOJÍCH

Cukry jsou důležitou složkou různých potravin. Kromě sladké chuti mají také důležité biologické, senzorycké, fyzikální a chemické vlastnosti. **Cukry například dodávají potravinám chuť, vůni, texturu, objem a barvu, prodlužují jejich trvanlivost a pomáhají zachovat jejich bezpečnost, údržnost potravin a ovlivňují jejich kvalitu.** Cukry je možné v některých případech omezit nebo nahradit, ale žádná jiná přísada v podstatě nemůže substituovat veškeré jeho funkce.

*Sacharidy a cukry slouží především jako zdroj energie, kterou orgány a svaly člověka potřebují k tomu, aby mohly fungovat.*

### CUKRY

Pod pojmem cukry rozumíme **monosacharidy** a **disacharidy**, tedy **jednoduché sacharidy**. Cukry se vyskytují v přírodě. Jsou obsaženy v potravinách rostlinného původu (např. ovoce, zelenina), ale i živočišného původu (mléko, med). Řada potravin, které konzumujeme každý den, obsahuje různé druhy cukru (například glukózu, fruktózu, sacharózu a laktózu).

Hovoří-li laik o cukru, má zpravidla na mysli jen **sacharózu** (tj. stolní cukr). Pojem cukry však zahrnuje všechny cukry bez ohledu na jejich původ, ať už přidané nebo přirozeně obsažené v potravinách. Mezi **přidané cukry** řadíme všechny **mono-** a **disacharidy** pocházející z jiných zdrojů než ovoce, zeleniny a mléčných produktů. Cukry z produktů jako med, slad, melasa, sirupy, případně dvakrát a více koncentrované ovocné šťávy se započítávají mezi **přidané cukry**. **Cukry přidané používají výrobci nebo je používáme v domácnosti za účelem zvýšení sladké chuti.**

## SUPERPOTRAVINY

Dostali jsme řadu dotazů ze školních jídelen, zda zařazovat do školního stravování superpotraviny a případně v jakém množství.

### CO TO JSOU SUPERPOTRAVINY?

**SUPERPOTRAVINY** nejsou specificky definovány v rámci platné legislativy. Tento pojem se většinou používá pro potraviny, které obsahují vyšší podíl složek příznivě působících na organismus (vitaminy, minerální či další biologicky aktivní látky jako například antioxidanty apod.).

## VLIV SUPERPOTRAVIN NA NAŠE ZDRAVÍ

Vliv superpotraviny na lidské zdraví bývá často nadhodnocován. Hovoří se o protirakovinových účincích, zvýšení imunity organismu, zabránění rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, Parkinsonovy nebo Alzheimerovy nemoci apod. Studie, které jsou citovány v souvislosti s jednotlivými superpotravinami, probíhají za zcela jiných podmínek, než odpovídá jejich běžné konzumaci v rámci celkové stravy. Testují se většinou čisté látky konzumované ve vyšších množstvích. Proto také odborníci na výživu považují tzv. superpotraviny spíše za marketingovou propagaci. Na druhou stranu přínos konzumace vitamínů, minerálních látek, antioxidantů nelze zpochybňovat. Hrají bezesporu důležitou roli v organismu. Tzv. **superpotraviny do pestré vyvážené stravy patří**. O tom, zda a jaký přínos pro zdraví jednotlivé potraviny prokazatelně mají, vyplývá ze schválených výživových a zdravotních tvrzení, která platí jak pro běžné potraviny, tak i pro tzv. superpotraviny. Jedno z pravidel uplatňovaných v praxi dokonce říká, že by superpotravinami měly být nazývány jen ty, u nichž lze konkrétní výživové nebo zdravotní tvrzení použít. Ve většině případů to není splněno.

U řady surovin lze najít důvody, proč je z hlediska výživy používat při vaření. Jedná se vždy o kombinaci obsahu prospěšných živin na jedné straně a živin rizikových (sůl, přidané cukry, nasycené a transmastné kyseliny), případně antinutričních látek na straně druhé. Tzv. **superpotraviny** prospěšné látky poskytují, ale nelze říci, že by jejich vysoká konzumace přinášela zvýšený zdravotní prospěch. Název pro **superpotraviny** bývá často používán pro ovoce či zeleninu pocházející z cizokrajných zemí. Prospěšné látky jsou přítomny i v českých potravinách a rozdíly v účinku na zdraví nemusí být přítom významné.

## VAŘTE V BARVĚ DUHY

Jedno z doporučení pro laickou veřejnost říká, že by se měly **kombinovat potraviny různých barev**. To má svůj racionální význam a je vhodnější než prosazování jednotlivých superpotraviny.

Barva je předurčena přítomností různých **biologicky aktivních látek**: žlutá/oranžová barva je typická pro různé **karotenoidy**, červená například pro **lykopen**, zelená pro **chlorofyl**, purpurová pro **antokyanidy**. Každá skupina těchto látek hraje specifickou roli v rámci metabolismů probíhajících v lidském organismu.

Zelenina či ovoce různých barev se zároveň liší i obsahem **minerálních látek** a **vitaminů**, které s barevností přímo nesouvisí. Tento přístup podporuje princip pestré a vyvážené stravy.

**Recepty v této brožuře jsou inspirací pro školní jídelny, jak učinit pokrmy pro malé strávníky atraktivní z hlediska různých barev (zelený špenát, pórek, kedlubna, kapusta a brokolice, červené papriky, rajčata a maliny, hnědá obiloviny, oranžová dýně a mrkev, bílá/žlutá petržel, cibule, fazole a ananas, modrá/purpurová švestky a řepa) a zároveň tím obohatit pokrmy o široké spektrum biologicky aktivních látek.**



1.  
ŘÍJEN

## SVĚTOVÝ DEN VEGETARIÁNSTVÍ

Při vegetariánství lidé ze stravy vynechávají živočišné produkty, živí se především **zeleninou** a **bezmasými pokrmy**.

Ačkoli je maso důležitou složkou lidské výživy, a to především v období růstu dětí, kdy je zdrojem bílkovin, minerálních látek, železa a vitamínů A, D, a B, některé studie ukazují, že tento druh stravování vede k **nižšímu výskytu nemocí**.

**Mnoho vegetariánů se v tento den snaží rozšířit povědomí o výživné a zdravé vegetariánské stravě a připomíná její zdravotní výhody, ohleduplnost vůči zvířatům a etiku.**

28.  
ÚNOR

## SVĚTOVÝ DEN PALAČINEK A LÍVANCŮ

**PALAČINKY** patří mezi nejmilejší jídla dětí i dospělých. Původ palačinek není úplně znám, vypráví se ale, že jeden maďarský hrabě byl v 17. století v Paříži, kam s sebou vzal i osobního kuchaře **Palacciniho**. Ten měl tajný úkol – vy-zvědět vše o francouzské kuchyni. **Palaccini** tam údajně narazil na jakousi placku, které Francouzi říkali „**crepes**“. Po návratu ji přetvořil – placku zesílil, potřel jahodovou marmeládou, sroloval a palačinky byly na světě. V Česku známá varianta zpravidla z těsta z pšeničné mouky, mléka a vaječného žloutku je populární zejména v zemích střední Evropy. **Můžete je připravovat naslano i nasladko, jíst je teplé nebo i za studena a plnit je nejrůznějšími náplněmi dle vaší chuti a fantazie.**

8.  
ČERVEN

## SVĚTOVÝ DEN OCEÁNŮ

**Světový den oceánů má připomínat důležitost a životadárnou roli oceánů a moří pro celý svět.**

Oceány pokrývají přes **70%** zemské plochy, ovlivňují celou naši planetu a mají vliv na klima Země, tedy i na naše zdraví. Následkem lidského konání, jako je nadměrný rybolov, ničení biotopů, vyhazování odpadků do řek a moří, se podle OSN v posledních letech ztrácí v oceánech **BIODIVERZITA** (biologická rozmanitost).

Ovlivnit stav oceánů můžeme, i když nebydlíme v jejich bezprostřední blízkosti, a to tím, že budeme **recyklovat odpadky**, věci **zbytečně nevyhazovat** nebo třeba **nakupovat s vlastní nákupní taškou**.



## HALLOWEEN

Zkratka anglického **ALL HALLOWS' EVE**, tedy **PŘEDVEČER VŠECH SVATÝCH**.

Vychází z prastaré tradice Keltů, kteří se loučili s létem a slavili příchod nového roku.

Děti se oblékají do strašidelných kostýmů a chodí od domu k domu s tradičním pořekadlem **Trick ortreat** neboli **koledu, nebo vám něco provedu** – v Americe typické pomalování automobilů, dveří, zubní pasta na dveřích... a koledují o sladkosti.

Tradičními znaky jsou **vyřezané dýně se svíčkou uvnitř, strašidla, čarodějky, duchové, černé kočky, kostlivci, sovy, výři** a hlavně **strašidelné kostýmy**. Typickými barvami jsou **černá** a **oranžová**.

## DEN SVATÉHO PATRIKA

Státní svátek v Irské republice a Severním Irsku, ale jeho oslavy jsou oblíbené i v mnoha zemích po celém světě.

Slaví se na počest **SVATÉHO PATRIKA** (patrona Irsko), starověkého křesťanského duchovního, který dle pověry obrátil na křesťanskou víru tisíce Irů a zřídil v Irsku mnoho klášterů a škol.

Slaví se především **hudbou, tancem a popíjením tmavého piva, v mnoha městech se koná obrovská slavnost se strhujícími programem**.

Tradičním znakem je **zelený trojlístek** a **zelená barva** obecně, lidé nosí **zelené oblečení**, jedí **zelená jídla**, popíjejí **zelené pivo** a nosí **zelené klobouky**.



### PONDĚLÍ

#### 1. TÝDEN

Zeleninový vývar s krupicovými knedlíčky

1. Tilápie na bylinkách s bramborem a citrónovou omáčkou
2. Zapečené špecké se špenátem  
Ovoce

#### 2. TÝDEN

Tomatová s vložkami

1. Pečený kuřecí plátek s klikvou a divokou rýží
2. Telecí játra na kari s ovocnou tarhoňou

#### 3. TÝDEN

Obilninová

1. Masové krokety se sýrem, vařeným bramborem a bylinkovou remuládou
2. Játra po čínsku (s ananasem a pórkem) doplněná jasmínovou rýží

#### 4. TÝDEN

Krupicová s vejcem a pórkem

1. Dozlatova pečené kuřecí stehno se šafránovou šťávou a cibulovou tarhoňou
2. Grilovaný lilek s mozzarellou a rajčaty s kuskusem a míchaným salátem

### ÚTERÝ

Čočková polévka

1. Vepřové na paprice s houskovým knedlíkem
2. Rybí prsty v křupavém těstíčku z kukuřičných lupínků s mrkvovým pyré a pažitkovou studenou omáčkou

Valašská kyselica – regionální specialita

1. Noky s houbovou omáčkou a salátem z mladého špenátu
2. Rybí filet zapečený s cibulkou a smetanou podávaný s vařeným bramborem

Polévka z pečených paprik

1. Drůbeží roláda s dušenou rýží a kompotem
2. Květákový salát s makrelou, jablkem a černou čočkou, ciabatta

Kapustová

1. Banánová ovesná kaše
2. Provensálský králik s opečeným bramborem a ovocným salátem

### STŘEDA

Česneková polévka s bramborem a sýrem

1. Hovězí líčka na kořenové zelenině se šťouchaným bramborem
2. Pohankový salát se zeleninou, houbami a ciabattou

Květáková s červenou čočkou

1. Holandský řízek se sýrem a mléčnou bramborovou kaší, kompot
2. Těstoviny po řecku (s cuketou, rajčaty, olivami a pestem)

Slepičí vývar s masem, kořenovou zeleninou a nudlemi

1. Rybí lasagne s koprovou omáčkou
2. Jahelné šišky s mákem a brusinkami, sypané perníkem

Cibulová s drobením

1. Hovězí plátek po španělsku s noky
2. Kovbojské fazole s chlebem a zeleninovým salátem

### ČTVRTEK

Houbový krém s chlebovými krutony

1. Krutí kostky na divoko s hráškovou rýží
2. Cuketové bramboráky se zelným salátem

Bylinkový vývar s brokolicí a svítkem

1. Záhorácký závitok s haluškami
2. Kofty z červených fazolí se zelným salátem, tortillou a jogurtovo-mátovou omáčkou

Hovězí vývar s játrovou rýží

1. Brokolicové růžičky přelitě ementálovou omáčkou, petrželové brambory a červená řepa
2. Čufty s rajskou omáčkou a vařené těstoviny

Houbový vývar s těstovinou

1. Rybí filet na leču s pečenou rýží
2. Zeleninový karbanátek s bramborem a jogurtovým přelivem

### PÁTEK

Celerový bujón s bylinkovým strouháním

1. Čočkové placky s máslovým kukuřičným klasem
2. Cizrna po valašsku (s vepřovým a zelím)

Gulášová

1. Bramborový nákyp s tuňákem, hlávkový salát
2. Kuřecí kuličky na teplé zelenině s tymiánovým bramborem

Rybí se zeleninou

1. Vepřové kostky se šípkovou omáčkou a bramborovými šiškami
2. Drůbeží gyros se zeleninou a pita chlebem

Kedlubnová

1. Zapečené zelné fleky s houbami a listovým salátem
2. Jáhlové rizoto se sýrem, ovoce

# PÓRKOVÁ POLÉVKA S VEGE VAJEČNOU JÍŠKOU



1. ŘÍJEN SVĚTOVÝ DEN VEGETARIÁNSTVÍ

pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

500 g	pórek
2 l	voda
40 g	<i>Knorr Essence</i> <i>Zeleninový bujón</i>
30 g	<i>Rama Culinesse Profi</i>
60 g	hrubá mouka
200 g	tofu natural
100 ml	<i>Rama Cremefine</i> <i>Profi 15%</i>
42 g	droždí lahůdkové
0,3 g	kurkuma
10 g	pažitka

## PŘÍPRAVA:

1. Očištěný pórek nakrájíme na nudličky, zalijeme vodou, přidáme zeleninový fond a vaříme 15 minut.
2. Tofu rozmačkáme vidličkou, přidáme droždí, kurkumu a rostlinný krém, promícháme.
3. Na rozeřtý margarín nasypeme hrubou mouku a chvíli restujeme. Přidáme tofu směs, promícháme tak, aby se směs spojila s jíškou.
4. Vaječnou jíšku protlačíme přes haluškové síto do vroucí polévky a necháme pouze přejít varem.
5. Podáváme s nakrájenou čerstvou pažitkou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>161 kJ / 38 kcal</b>
Tuky	<b>2,2 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,5 g</b>
Sacharidy	<b>2,8 g</b>
z toho cukry	<b>0,8 g</b>
Vláknina	<b>0,6 g</b>
Bílkoviny	<b>1,7 g</b>
Sůl	<b>0,32 g</b>

## TOP PRODUKTY: KNORR PROFESSIONAL ESSENCE ZELENINOVÝ BUJÓN

1 l

Objevte sílu našich tekutých Essencí, které zvýrazní základní chuť jídla a stanou se základním stavebním kamenem skvělých polévek, omáček, šťáv a marinád.



# PLNĚNÉ PAPRIKY S RAJSKOU OMÁČKOU



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

10 ks/1200 g	paprika čerstvá
150 g	jasmínová rýže
300 g	seitan
230 g	cibule žlutá
30 g	řepkový olej
30 g	<b>Knorr Ketjap Manis</b>
200 g	cibule žlutá
30 g	řepkový olej
500 g	<b>Knorr Polparicca di Pomodoro</b>
0,5 g	bobkový list
1 g	skořice celá
1 g	nové koření
25 g	cukr krystal
2 g	citrónová kůra
20 g	<b>Knorr Omáčka Napoli</b>
600 g	<b>Knorr Cresti di Gallo</b>
10 g	sůl
50 g	slunečnicový olej

## PŘÍPRAVA:

1. Z paprik odřízneme jádřince a papriky uvnitř očistíme.
2. Náplň připravíme z mixu orestované nakrájené cibule, hrubě nastrohaného seitanu, syrové rýže a sojové omáčky.
3. Základ na omáčku připravíme tak, že orestujeme hrubě pokrájenou cibuli, přepůlená rajčata z konzervy, přidáme koření (hrubě v sítku) a citrónovou kůru.
4. Naplníme papriky do  $\frac{3}{4}$  (náplň nabyde) a klademe je do rajčatového základu. Zalijeme vodou, aby papriky byly těsně ponořené a přikryté, pečeme 1 hodinu při 180°C v troubě.
5. Papriky a sítko s kořením vyjmeme a omáčku zahustíme a ochutíme směsí na rajskou omáčku Napoli. Omáčku rozmixujeme ponorným mixérem a dochutíme cukrem. Papriky vložíme zpět do omáčky a podáváme s vařenou těstovinou.
6. Těstoviny uvaříme v mírně osolené vodě obvyklým způsobem, scedíme a promastíme tukem.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>615 kJ / 146 kcal</b>
Tuky	<b>3,9 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,4 g</b>
Sacharidy	<b>22 g</b>
z toho cukry	<b>4,4 g*</b>
Vláknina	<b>1,8 g</b>
Bílkoviny	<b>5,7 g</b>
Sůl	<b>0,57 g</b>

\* přidané cukry < 2,9 g/100 g.

## TOP PRODUKTY: KNORR POLPARICCA DI POMODORO - KRÁJENÁ RAJČATA

2,5 kg

Krájená rajčata ve vlastní šťávě.



# ZAPEČENÉ ZELNÉ FLEKY S HOUBAMI A RAJČATOVÝM SALÁTEM



pro  
**10**  
porcí



## INGREDIENCE:

- 750 g *Knorr Quadrucci – fleky*
- 2500 g zelí hlávkové bílé
- 15 g sušené houby
- 100 g slunečnicový olej
- 200 g cibule žlutá
- 0,5 g mletý kmín
- 20 g sůl
- 0,5 g mletý pepř
- 10 g *Knorr Houbový bujón*
- 150 ml *Rama Cremefine Profi 15%*
- 5 ks vejce
- 250 g eidam 30%, nastrohaný
- 20 g petrželová nať
- 1000 g rajčata
- 50 g voda
- 5 g *Knorr Zálivka zahradní*
- 50 g řepkový olej
- 100 g cibule žlutá

## PŘÍPRAVA:

1. Houby zalijeme vodou, necháme hodinu nabobtnat a pak je asi 15 minut povaříme a slijeme. Těstoviny uvaříme podle návodu, scedíme a promícháme s olejem.
2. Zelí nakrájíme na asi 2 cm proužky, překrájíme na čtverečky, přelijeme v cedníku vroucí vodou a necháme okapat. Potom na zbylém oleji osmahneme dorůžova cibuli, přidáme zelí, kmín, sůl a pepř a dusíme asi 10 minut; podle potřeby přilijeme vodu. Nakonec vmícháme nasekané houby a bujón.
3. Flíčky promícháme se zelím a rostlinným krémem promíchaným s vejci a nastrohaným sýrem, předáme do zapékací GN nádoby a vložíme do předehřáté trouby na 200°C a zapékáme, dokud povrch nezezlátne. Podáváme posypané petrželkou.
4. Omytá rajčata nakrájíme na plátky. Očištěnou cibuli nakrájíme najemno. Z vody, oleje a zálivkové směsi připravíme dresink, kterým ochutíme rajčata s cibulkou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	411 kJ / 98 kcal
Tuky	4,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,1 g
Sacharidy	12 g
z toho cukry	2,3 g
Vláknina	1,6 g
Bílkoviny	4 g
Sůl	0,50 g

## TOP PRODUKTY: KNORR HOUBOVÝ BUJÓN

1 kg

Tmavý houbový bujón se silnou chutí a vůní hub, především hříbu smrkového a žampionů.



# DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM



31. ŘÍJEN HALLOWEEN



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

30 g	Slunečnicový olej
100 g	Cibule žlutá
30 g	<b>Knorr Essence</b> Zeleninový bujón
2 l	Voda
700 g	Dýňové pyré (mražené)
1 g	Muškatový oříšek, mletý
30 g	Česnek
50 g	Zázvor
0,5 g	Bobkový list
1 g	Nové koření
100 g	Kukuřičná mouka hladká
50 g	<b>Knorr Sušený kokosový krém</b>
20 g	Dýňová semínka
220 g	Jablko (julienne)

## PŘÍPRAVA:

1. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme dýňové pyré, mletý muškát, nastrouhaný zázvor, česnek a zalijeme zeleninovým fondem.
2. Bobkový list s novým kořením vložíme do sítka a vložíme do polévky. Povaříme 10 minut, vyjme sítko s kořením a zahustíme moukou. Necháme polévku provařit.
3. Před podáváním polévku zjemníme přidáním sušeného kokosového krému, promícháme a při servírování polévku posypeme na sucho opraženými dýňovými semínky a nudličkami z jablka

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>182 kJ / 43 kcal</b>
Tuky	<b>2,3 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>1,1 g</b>
Sacharidy	<b>5,4 g</b>
z toho cukry	<b>1,1 g</b>
Vláknina	<b>0,7 g</b>
Bílkoviny	<b>0,9 g</b>
Sůl	<b>0,21 g</b>

## TOP PRODUKT:

### KNORR SUŠENÝ KOKOSOVÝ KRÉM

1 kg

Tento dehydratovaný výrobek je získán z dužiny 20 kokosových ořechů pěstovaných udržitelným způsobem a má všestranné použití.





# DÝŇOVÉ NOČKY S KRÉMOVO-OŘECHOVOU OMÁČKOU A PEČENOU RYBOU



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

500 g	dýňové pyré (mražené)
500 g	<b>Knorr Halušky</b> voda na vaření
0,5 g	muškátový oříšek, mletý
200 g	červená čočka
200 g	<b>Rama Cremefine</b> <b>Profi 15%</b>
25 g	petrželová nať
20 g	<b>Primerba</b> <b>Zahradní bylinky</b>
25 g	vlašské ořechy, nasekané
5 g	sůl
100 g	slunečnicový olej
1200 g	rybí filety z okouna nilského
2 g	<b>Knorr Syplký koření</b> <b>přípravek na ryby</b>

## PŘÍPRAVA:

1. Přebranou a propláchnutou červenou čočku uvaříme ve vodě do měkka (nemusíme předem máčet), scedíme a rozmixujeme.
2. Dýňové pyré smícháme se směsí na halušky, muškátovým oříškem, rozmixovanou čočkou a dobře vypracujeme těsto, které přes haluškové síto protlačíme do vařící vody. Jakmile halušky vyplavou na povrch, vyndáme je sítím a scedíme.
3. Rostlinný krém ochutíme nasekanými bylinkami a na sucho opraženými nasekanými ořechy. Povaříme a omáčku spojíme s dýňovými nočky. Jemně osolíme.
4. Rybí filety ochutíme přípravkem na ryby a opečeme na oleji.
5. Na talíře položíme krémové dýňové nočky a navrch dáme pečenou rybu.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>508 kJ / 121 kcal</b>
Tuky	<b>5 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>1 g</b>
Sacharidy	<b>9,4 g</b>
z toho cukry	<b>0,4 g</b>
Vláknina	<b>13 g</b>
Bílkoviny	<b>9,3 g</b>
Sůl	<b>0,54 g</b>



## TOP PRODUKT:

### KNORR BRAMBOROVÉ HALUŠKY

6 kg

Halušky doplňujeme kysaným zelím, slaninou, brynzou, vejcem a šunkou.



# PŘESTROJENÉ KUŘE ZA KACHNU S DÝŇOVÝM ZELÍM A BRAMBOROVÝMI ŠPALÍČKY



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

2000 g	kuřecí stehna kalibrovaná
10 g	<i>Knorr Sypký kořenící přípravek na kuře</i>
1,5	kmín celý
40 g	<i>Knorr Štáva k drůbeži</i>
500 g	voda
1500 g	dýně (okurkovitá)
50 g	ocet jablečný
50 g	řepkový olej
100 g	cibule žlutá
10 g	Sůl
20 g	kukuřičná mouka hladká
40 g	cukr krystal
840 g	<i>Knorr Bramborové těsto</i>
2 ks	vejce
900 ml	voda
70 g	jarní cibule (zelená část)

## PŘÍPRAVA:

1. Kuřecí stehna ochutíme kořenícím přípravkem a kmínem, vložíme na GN plechy, podlijeme trochou vody a pečeme při 160°C v troubě doměkka. Výpek slijeme, přilijeme požadované množství vody a ochutíme drůbeží šťávou.
2. Dýni rozkrojíme po délce, z dužniny lžící vyškrábeme jádra, poté ji oloupeme a nakrájíme nebo nakrouháme na nudličky. Polijeme octem a necháme 20 minut odstát. Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme cukr, a jakmile se začne zabarvovat, přidáme dýni, podlijeme vodou, osolíme a podusíme doměkka. Zaprášíme moukou a případně ještě dochutíme.
3. Směs na bramborové těsto dobře promícháme s vodou a vejcem a tvarujeme bramborové špalíčky, které uvaříme v páře nebo ve vodě. Nakonec je promícháme s pokrájenou jarní cibulkou.
4. Na talíř položíme porci bramborových špalíčků, porci dýňového zelí, přidáme pečené stehno a přelijeme šťávou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>555 kJ / 132 kcal</b>
Tuky	<b>3,4 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,7 g</b>
Sacharidy	<b>15 g</b>
z toho cukry	<b>1,8 g</b>
Vláknina	<b>1,7 g</b>
Bílkoviny	<b>9,6 g</b>
Sůl	<b>0,87 g</b>

## TOP PRODUKT:

### KNORR ŠTÁVA K DRŮBEŽÍMU MASU

1,1 kg

K použití všude, kde šťáva nebývá v dostatečném množství k dispozici. Výrazná chuť po drůbežím mase.



# ZELENINOVÝ VÝVAR S PALAČINKOVÝMI NUDLEMI A FETA SÝREM



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

40 g	Knorr Zeleninový bujón
2 l	voda
100 g	petržel
500 g	mrkev
400 g	celer
100 g	kedlubna
120 g	kapustový list
200 g	hrášek
60 g	Knorr Fridátové nudle
150 g	sýr feta
5 g	pažitka
40 g	Rama Culinesse Profi

## PŘÍPRAVA:

1. Očištěnou zeleninou nakrájíme na úhledné tvary a orestujeme na tuku (mimo hrášek). Zalijeme vodou a přivedeme k varu. Teplotu stáhneme a zeleninu uvaříme doměkka.
2. Vývar dochutíme směsí pro zeleninový bujón a vložíme na kostky nakrájený sýr feta a hrášek.
3. Krátce před podáváním vložíme fridátové nudle a posypeme nakrájenou pažitkou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	194 kJ / 46 kcal
Tuky	2,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	4,7 g
z toho cukry	1,5 g
Vláknina	1,1 g
Bílkoviny	1,7 g
Sůl	0,21 g

## TOP PRODUKT: KNORR FRIDÁTOVÉ NUDLE

1 kg

Výborná vložka do čirých, ale i zahuštěných polévek.

BAF !!



# DÝŇOVÉ LÍVANEČKY S OVOCEM A ZAKYSANÝM KRÉMEM



pro  
**10**  
porcí



## INGREDIENCE:

260 g polohrubá mouka  
12 g prášek do pečiva  
1 g sůl  
350 g dýňové pyré  
530 ml mléko nízkotučné  
4 ks vejce  
80 g Rama Culinesse Profi  
40 g cukr krupice  
50 g slunečnicový olej

250 g Rama Cremefine  
Fraiche 24%

250 g med  
14 g Alsa Nápoj Malina  
40 g voda  
150 g maliny

## PŘÍPRAVA:

1. V misce metličkou smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. V jiné nádobě společně prošleháme mléko, žoutky, margarín Rama Culinesse a dýňové pyré. Dotřetice ušleháme z bílků a cukru pevný sníh.
2. Mléčnou směs nalijeme k moučné směsi a krátce promícháme, aby se vše spojilo. Přidáme sníh a jemně zapracujeme.
3. Na rozehráté, lehce olejem potřené pánvi pečeme postupně malé lívanečky. Těsto obsahuje cukr, tudíž se snadněji přichytává, proto raději použijeme pánev s nepřilnavým povrchem.
4. Podáváme teplé, přelité malinovým medem (smícháme Alsa malinový nápoj s vodou + med), s hustým zakysaným krémem a posypané trochou ovoce.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	709 kJ / 169 kcal
Tuky	8,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,8 g
Sacharidy	20 g
z toho cukry	12 g
Vláknina	0,7 g
Bílkoviny	3,4 g
Sůl	0,34 g



## TOP PRODUKTY: ALSA MALINA

1 kg

Instantní nápoj v prášku s malinovou příchutí obohacený vitamínem C.



# ZAPEČENÉ SÝROVÉ PALAČINKY



pro  
**10**  
porcí



## INGREDIENCE:

300 g špaldová světlá jemně mletá mouka, celozrnná  
300 g pohanková mouka  
1 l mléko nízkotučné  
4 ks vejce  
50 g **Rama Culinesse Profi**  
150 g slunečnicový olej

## NÁPLŇ:

750 g sýr cottage  
180 g sýr parmezán, strouhaný  
2 ks vejce  
400 g čerstvý špenát

## OMÁČKA:

550 g **Knorr Celá loupaná rajčata**  
5 g bazalka  
12 g česnek  
30 g **Rama Culinesse Profi**  
20 g cukr krystal  
15 g sůl

## PŘÍPRAVA:

1. Připravíme si náplň. Sýr cottage (bez tekutiny) promícháme se strouhaným parmezánem a vejcem. Přidáme spařené špenátové listy.
2. Rajčatová omáčka: Na tuku necháme zpěnit na plátky nakrájený česnek. Vmícháme loupaná rajčata se šťávou, vše krátce podusíme a rozmixujeme. Ochutíme jemně nasekanou bazalkou, cukrem a solí.
3. Z přísad na palačinky ušleháme řídké těsto. Pečeme je na pánvi na troše oleje. Hotové palačinky naplníme špenátovo-sýrovou směsí, svineme je a narovnáme do zapékačích GN nádob. Zalijeme rajčatovou omáčkou a pečeme v troubě předehřáté na 220 °C asi 15 minut, až povrch začne bublat.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	673 kJ / 160 kcal
Tuky	8,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
Sacharidy	14 g
z toho cukry	3,2 g*
Vláknina	1,5 g
Bílkoviny	8,1 g
Sůl	0,72 g

\*Cukry celkem jsou nižší než kritérium pro přidané cukry.



## TOP PRODUKTY: KNORR POMODORI PELATI – CELÁ LOUPANÁ RAJČATA

2,5 kg

Celá loupaná rajčata ve vlastní šťávě.  
Vyrobeno v Itálii z italský rajčat.



# ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S QUINOOU



17. BŘEZEN DEN SV. PATRIKA



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

60 g	slunečnicový olej
100 g	cibule žlutá
10 g	česnek, drcený
0,3 g	mletý koriandr
40 g	<b>Knorr Essence Zeleninový bujón</b>
2 l	voda
1 200 g	čerstvý špenát
130 g	<b>Knorr Hotová huustá bez lepku</b>
150 g	bílá quinoa
200 g	<b>Rama Cremefine Fraiche 24%</b>
20 g	vlašské ořechy, nasekané

## PŘÍPRAVA:

1. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme mletý koriandr a zalijeme zeleninovým fondem.
2. Do vývaru přidáme propláchnuté listy špenátu, povaříme 5 minut a polévku rozmixujeme ponorným mixérem. Jemně zahustíme jíškou.
3. Quinou povaříme ve vodě asi 10 minut do změknutí a přidáme do polévky.
4. Polévku rozdělíme do talířů nebo terin, posypeme pár listy čerstvého špenátu a dozdobíme zakysaným krémem a nasekanými ořechy.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>253 kJ / 60 kcal</b>
Tuky	<b>3,2 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,6 g</b>
Sacharidy	<b>6,8 g</b>
z toho cukry	<b>1,2 g</b>
Vláknina	<b>1 g</b>
Bílkoviny	<b>1,6 g</b>
Sůl	<b>0,27 g</b>



## TOP PRODUKT: KNORR HOTOVÁ HUUSTÁ BEZ LEPKU

250 g

Ideální a rychlé řešení pro zahuštění zeleninových polévek.



Zelený sýr !!

# IRSKÉ DUŠENÉ HOVĚZÍ S MRKVÍ BRAMBOROVÁ KAŠE S JARNÍ CIBULKOU



pro  
**10**  
porcí

## IRSKÉ DUŠENÉ HOVĚZÍ S MRKVÍ

### INGREDIENCE:

1000 g	hovězí maso (vrchní šál)
200 g	sušené švestky bez pecek
20 g	česnek, stroužky
250 g	mrkev
100 g	cibule
1 g	bobkový list
3 g	tymián čerstvý
100 g	<b>Knorr Hovězí redukce</b>
100 g	slunečnicový olej

### PŘÍPRAVA:

1. Na oleji opečeme do barvy nakrájenou cibuli a plátky česneku, přidáme na kostky nakrájené maso a vše orestujeme. Zalijeme vodou a přidáme část hovězí redukce, kterou dobře rozmícháme. Dusíme doměkka s bobkovým listem a tymiánem, přičemž v polovině dušení přidáme na kolečka nakrájenou mrkev.
2. Ke konci dušení přidáme sušené švestky a zbytek hovězí redukce, která nám pokrm zahustí.

## BRAMBOROVÁ KAŠE S JARNÍ CIBULKOU

### INGREDIENCE:

380 g	<b>Knorr Bramborová kaše s mlékem</b>
2 l	voda
100 ml	<b>Rama Cremefine Profi 15%</b>
100 g	jarní cibule

### PŘÍPRAVA:

1. Nakrájenou jarní cibulku krátce povaříme v rostlinném krému.
2. Do vody o teplotě 80 °C přidáme jarní cibulku s rostlinným krémem, vsypeme směs na bramborovou kaši, kterou pevnou metlou promícháme, aby se nevytvořily suché hrudky. Necháme 2 minuty odstát a poté lehce promícháme do konzistence hladké kaše.

### VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>506 kJ / 121 kcal</b>
Tuky	<b>4,7 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>1,3 g</b>
Sacharidy	<b>12 g</b>
z toho cukry	<b>2 g</b>
Vláknina	<b>1,9 g</b>
Bílkoviny	<b>6,3 g</b>
Sůl	<b>0,30 g</b>



### TOP PRODUKT:

#### KNORR PROFESSIONAL HOVĚZÍ REDUKCE

800 g

Redukce Knorr Professional je perfektní základ pro šťávy a omáčky a také ingredience pro pečená a dušená jídla.



# ŠPENÁTOVÉ TĚSTOVINY SE SÝROVOU OMÁČKOU A BROKOLICÍ



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

800 g	špenátové těstoviny (např. tagliatelle)
1 l	voda
180 g	<i>Knorr Jemná sýrová omáčka</i>
450 g	brokolice
3 ks	vejce, vařená

## PŘÍPRAVA:

1. Těstoviny uvaříme podle návodu „na skus“. Brokolici rozdělíme na růžičky a uvaříme ve vodě nebo v páře doměkka.
2. Směs na sýrovou omáčku vmícháme do vařící vody, povaříme 2 minuty a promícháme s těstovinou a vařenou brokolicí.
3. Vařená vejce nahrubo nastroháme a při výdeji posypeme jednotlivé porce.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>690 kJ / 164 kcal</b>
Tuky	<b>3,7 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>1,9 g</b>
Sacharidy	<b>2,7 g</b>
z toho cukry	<b>1,5 g</b>
Vláknina	<b>2,8 g</b>
Bílkoviny	<b>5,9 g</b>
Sůl	<b>0,45 g</b>



## TOP PRODUKT: KNORR JEMNÁ SÝROVÁ OMÁČKA

1,2 Kg

Sýrová omáčka se hodí ke všem druhům těstovin,  
k masu, zelenině a rybám.





# MOŘSKÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A FAZOLEMI



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

- 200 g brambory
- 25 g česnek
- 300 g mrkev
- 100 g cibule
- 100 g pórek
- 100 g celer řapíkatý
- 100 g kapusta
- 300 g **Knorr Polparicca di Pomodoro**
- 300 g fazole bílé sterilované
- 40 g **Knorr Essence Rybí bujón**
- 75g plej řepkový
- 2 l voda
- 10 g sůl
- 120 g chléb s kmínem

Jsme jedna velká rodina, vidíte?!



## PŘÍPRAVA:

1. Polovinu fazolí rozmixujeme na hladké pyrě, zbylou polovinu odložíme stranou.
2. Cibuli nakrájíme na kostičky, česnek nasekáme a orestujeme na oleji, dále přidáme nakrájenou zeleninu kromě brambor a kapusty a společně orestujeme. Zalijeme vodou a rybím fondem a přivedeme k varu. Poté přidáme nakrájené brambory a kapustu. Jakmile bude zelenina měkká, přidáme fazolové pyrě, rajčata a druhou polovinu fazolí. Společně krátce povaříme a osolíme.
3. Polévku podáváme s nasucho opečeným chlebem – krutony.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	201 kJ / 48 kcal
Tuky	2,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,2 g
Sacharidy	6 g
z toho cukry	1,1 g
Vláknina	1,4 g
Bílkoviny	1,4 g
Sůl	0,55 g



## TOP PRODUKT:

### KNORR PROFESSIONAL ESSENCE RYBÍ BUJÓN

1 l

Objevte sílu tekuté rybí Essence, která zvýrazní základní chuť vašeho pokrmu. Stane se základním stavebním kamenem polévek, omáček, šťáv, marinád a dalších jídel.



# SLADKOKYSELÁ RYBA S ANANASEM, BAMBUSEM A RÝŽÍ



pro  
**10**  
porcí



## INGREDIENCE:

1200 g	treska tmavá
500 g	perlivá voda
300 g	mouka hladká
60 g	škrob
10 g	prášek do pečiva
100 g	lněná vláknina ze zlatého lnu Walramcom
20 g	jarní cibule
140 g	olej slunečnicový, na smažení
60 g	zelená paprika
200 g	ananas kostky
80 g	<i>Knorr Sunshine omáčka</i>
100 g	<i>Knorr Kečup jemný</i>
5 ml	<i>Knorr Ketjap Manis</i>
20 g	cukr
5 ml	jablečný ocet
40 g	bambus sterilovaný
60 g	mrkev na nudličky
40 g	cibule na proužky
20 g	škrob
600 ml	voda
700 g	<i>Knorr Rýže dlouhozrná</i>

## PŘÍPRAVA:

1. Tresku nakrájenou na větší kostky obalíme ve škrobu a poté namočíme do těstíčka vytvořeného smícháním vody, prášku do pečiva, mouky a vlákniny. Obalené kostky usmažíme v rozpáleném oleji do zlatova.
2. Omáčku vytvoříme spojením kečupu, sójové omáčky, omáčky Sunshine, vody a cukru, vše přivedeme k varu a zahustíme škrobem. Do omáčky vmícháme opečenou zeleninu s ananášem a bambusem. Při výdeji promícháme s připraveným rybím masem a posypeme nasekanou jarní cibulkou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>608 kJ / 145 kcal</b>
Tuky	<b>3,6 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,4 g</b>
Sacharidy	<b>21 g</b>
z toho cukry	<b>2,3 g</b>
Vláknina	<b>1,2 g</b>
Bílkoviny	<b>7 g</b>
Sůl	<b>0,21 g</b>



## TOP PRODUKT: KNORR SUNSHINE CHILLI – PIKANTNÍ OMÁČKA

1 l

Jednoduchý způsob pro přípravy chutných asijských pokrmů. Ve studených i teplých pokrmech se snadno rozpouští.



# LOSOSOVÉ TERČÍKY S BYLINKOVÝM PYRÉ A ČERVENOU ŘEPOU



pro  
**10**  
porcí

## INGREDIENCE:

1200 g	losos filet
10 g	sůl
100 g (33 g)	limety (limetová šťáva)
100 ml	olivový olej
380 g	<b>Knorr Bramborová kaše s mlékem</b>
2 l	voda
100 ml	<b>Rama Cremefine Profi 15%</b>
100 g	jarní cibule
10 g	plochá petrželka
5 g	<b>Knorr Primerba Zahradní bylinky</b>
500 g	červená řepa (nudličky Bonduelle)
250 g	cibule
50 g	vinný ocet červený
40 g	olej řepkový
10 g	sůl
50 g	lněná vláknina ze zlatého lnu Walramcom

## PŘÍPRAVA:

1. Z lososa nakrájíme dlouhé proužky, stočíme je do šneku a spícháme špejlí, položíme na GN plech, osolíme, pokapeme limetkovou šťávou a olivovým olejem. Poširujeme v konvektomu v páře při 85 °C cca 10 minut.
2. Do vody o teplotě 80 °C přidáme jarní cibulku, nasekané listy petrželky, rostlinný krém a Primerba bylinky, vsypeme směs na bramborovou kaši, kterou pevnou metlou promícháme, aby se nevytvořily suché hrudky. Necháme 2 minuty odstát a poté lehce promícháme do konzistence hladké kaše.
3. Cibuli nakrájenou nahrubo orestujeme na oleji dozlatova. Zalijeme červeným vinným octem, přidáme řepu a spolu provaříme. Dochutíme jemně solí a opatrně zahustíme vlákninou.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100g

Energie	<b>507 kJ / 121 kcal</b>
Tuky	<b>7,3 g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny	<b>0,5 g</b>
Sacharidy	<b>6,5 g</b>
z toho cukry	<b>1,3 g</b>
Vláknina	<b>1,4 g</b>
Bílkoviny	<b>6,4 g</b>
Sůl	<b>0,81 g</b>



## TOP PRODUKT:

### KNORR BRAMBOROVÁ KAŠE S MLÉKEM

4 Kg

Maximálně blízko bramborové kaši připravované od základu za pár minut. Má výraznou a přirozenou bramborovou chuť a obsahuje mléko.



# NAŠE PRODUKTY



Rama  
Culinesse Profi  
0,9 l



Rama  
Cremefine Profi  
Na zjemnění  
1 l



Rama  
Cremefine Profi  
Na vaření  
1 l



Knorr  
Sušený kokosový krém  
1 kg



Knorr Professional  
Essence  
Rybí bujón  
1 l



Knorr Professional  
Essence  
Zeleninový bujón  
1 l



Knorr  
Ketjap Manis  
Sójová omáčka  
1 l



Knorr  
Sunshine Chilli  
Pikantní omáčka  
1 l



Knorr  
Bramborová kaše s mlékem  
4 kg



Knorr  
Bramborové Halušky  
6 kg



Knorr  
Bramborové těsto  
10 kg



Hellmann's  
Kečup jemný  
800 g



Knorr  
Cresti di gallo  
3 kg



Knorr  
Rýže dlouhozrná - parboiled  
5 kg



Knorr  
Quadrucci - Fleky  
3kg



Knorr  
Fridátové nudle  
1 kg



Knorr  
Pomodori Pelati  
- celá loupaná rajčata  
2,5 kg



Knorr  
Polparicca di Pomodoro  
- krájená rajčata  
2,55 kg



Knorr Professional  
Primerba  
Zahradní bylinky  
340 g



Knorr Professional  
Marináda na kuřecí  
700 g



Knorr Professional  
Marináda na ryby  
700 g



Knorr Professional  
Hovězí redukce  
800 g



Alsa  
Malina  
1 kg



Knorr  
Rajska omáčka Napoli  
0,9 kg



Knorr  
Štáva k drůbežimu masu  
1,1 kg



Knorr  
Jemná sýrová omáčka  
1,2 kg



Knorr  
Hotová huštá bez lepku  
250 g



Knorr  
Zahradní zálievka  
0,7 kg



Knorr  
Zeleninový bujón  
900 g



Knorr  
Houbový bujón  
1 kg



**VÍCE ŠKOLNÍCH RECEPTŮ A INSPIRACÍ NALEZNETE NA [WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.CZ](http://WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.CZ)**

UNILEVER ČR, spol. s.r.o.  
Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8  
infolinka: 844 222 844  
e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)  
[www.unileverfoodsolutions.cz](http://www.unileverfoodsolutions.cz)

