

<b>1.ročník</b>	<b>Cvičenie č.2</b>
-----------------	---------------------

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Chlebíček s karotkovou nátierkou č.n. VK</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce</b>
100g tvaroh 100g jogurt 100g mrkva 5g cibula 1 sendvič	Mäkký tučný tvaroh vyšľaháme s bielym jogurtom, primiešame jemne nastrúhanú karotku a cibulu. Dochutíme soľou. Nátierku natrieme na tenké krajce sendviča a ozdobíme jemne nakrájanou petržlenovou vňaťou.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Zeleninová polievka č.n. 10 116</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce 10 porcií</b>
	Dobre očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky, umyjeme, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme takmer domáčka. Z tuku a múky pripravíme svetlú zápražku, pridáme mletý muškátový kvet, za stáleho prešľahania drôtenou metlou ju zalejeme vlažným vývarom a vývarom zo zeleniny, uvedieme do varu a za občasného miešania pomaly varíme najmenej 20 minút. Ku koncu pridáme 3/5 dávky mlieka, polievku krátko povaríme a precedíme cez husté cedidlo. Do precedenej polievky pridáme krášok a uvarenú zeleninu, znova krátko povaríme a dochutíme polievkovým korením. Nakoniec polievku zjemníme žltkom rozmiešaným v mlieku a maslom. Opláchnutú, najemno pokrájanú petržlenovú vňať vložíme do hotovej polievky pred podávaním.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Zeleninový rezeň č.n. 20 034</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce 10 porcií</b>
	Očistený a opláchnutý kel rozkrájame na štvrtky, splu s opláchnutým karfiolom, očistenou a opláchnutou mrkvou vložíme do vriacej, mierne osolenej vody, čiastočne povaríme a vyberieme (najprv vyberieme karfiol, potom kel a nakoniec mrkvu). Dobre odkvapkanú, vychladnutú zeleninu najemno zomelieme, pridáme vajcia, preosiatu hladkú múku, strúhanku, zmes mierne okoreníme čerstvo zomletým korením, dobre premiešame a podľa potreby dosolíme. Z hotovej zmesi tvarujeme väčšie ploché, obdĺžnikové alebo oválne rezne, postupne ich obalíme v preosiatej múke, vo vajciach rozšľahaných s mliekom, v preosiatej strúhanke a vypražíme v rozohriatom tuku dozлата.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Zemiaková kaša č.n. 22 002</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce 10 porcií</b>
	Očistené zemiaky dobre umyjeme v studenej vode. Veľké zemiaky rozkrájame na menšie kúsky, zalejeme vriacou vodou, osolíme a varíme domáčka. Uvarené zemiaky scedíme, prelisujeme a za stáleho šľahania pridáme maslo a viac mlieko. Kašu podľa potreby osolíme a na vrch nalejeme trocha mlieka, aby neosýchala.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Zapekaná brokolica č.n. 20 031</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce 10 porcií</b>
	Opláchnutú brokolicu vložíme do vriacej osolenej vody, čiastočne uvaríme, vyberieme, necháme odkvapkať a rozoberieme na menšie časti. Z polovice oleja a preosiatej hladkej múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme polovičným množstvom mlieka a časťou vývaru z brokolice, dobre rozšľaháme drôtenou metlou, zavaríme, podľa potreby osolíme a varíme asi 15 minút za občasného premiešania (omáčka je hustá a hladká). Pekáč vymastíme zvyškom olejom, na dno rozložíme poovicu brokolice, polejeme pripravenou omáčkou a posypeme polovicou postrúhaného syra, na syr rozložíme zvyšok brokolice, polejeme zvyškom omáčky a posypeme zostatkom strúhaného syra. Navrchu pokvapkáme roztopeným maslom a dáme do rozohriatej rúry prepiecť. Prepečený pokrm zalejeme mierne osolenými vajcami rozšľahaným vo zvyšku mlirka a zapečieme v rúre do zlatista. Upečenú brokolicu krájame na porcie štvorcového alebo obdĺžnikového tvaru a hneď podávame.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Uhorkový šalát č.n. 22 084</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce</b> <i>10 porcií</i>
	Šalátové uhorky umyjeme, ošúpeme a postrúhame na tenké plátky. Uhorky osolíme, pridáme ocot rozriedený vodou, cukor, mleté čierne korenie a šalát zamiešame.

<b>Čo varíme?</b>	<b><i>Bryndzou plnený paprikový struk č.n. VK</i></b>
<b>Suroviny:</b>	<b>Postup práce</b>
4 ks paprika 125 g bryndza 100 g maslo 50 g cibuľa 1 g mletá červená paprika sladká	Maslo vyšľaháme s prelisovanou bryndzou a s jemne nakrájanou cibuľou. Ochutíme mletou červenou paprikou. Zelené paprikové struky rozrežeme po dĺžke, očistíme a naplníme pripraveným krémom. Ozdobíme tenkými plátkami syra a zeleným petržlenom.