



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Mária Tutokyová

RECEPTÁR – OVOCIE

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: PaedDr. Mgr. Mária Tutokyová

Kontakt na autora UZ: ZŠ s MŠ Terňa

Názov: **Receptár – ovocie**

Rok vytvorenia: 2013

**Oponentský posudok
vypracoval:** Mgr. Henrieta Klimovičová

ISBN 978-80-8052-629-0

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.



RECEPTÁR

ovocie

S čím budeme pracovať



kuchynská miska



šálka



kompótová misička



pohár



pohár na zmrzlinu



kastrólik



hrniec



panvica



šľahač



valček



doska na cesto



forma na pečenie

Ovocný šalát

Suroviny

- 1 kus pomaranča
- 1 kus mandarínky
- 1 kus kiwi
- 2 kusy jablk
- 1 kus banánu
- malý stravec hrozna
- šťava z polovice citróna
- 1 polievková lyžica medu



1 až 2 porcie



5 - 10 minút

Postup

1. Umyjeme a olúpeme ovocie.
2. Potom ho do misky nakrájame na malé kocky.
3. Šťavu z 1/2 citróna a med pridáme do pokrájaného ovocia a premiešame.
4. Podávame v kompótových mištičkách.



Ovocný pohár

Suroviny

- 200 g višní
- 100 g piškót cukrárenských
- 100 ml sirupu
- ½ balíčka cukrárskeho želé
- 200 ml smotany na šľahanie
- 2 kusy vanilínového cukru
- 2 kusy bieleho jogurtu
- 1 kávová lyžička citrónovej šťavy



4 porcie



20 minút

Postup

1. Višne umyjeme a vyberieme z nich kôstky.
2. Do kastrólika dáme odkôstkované višne.
3. Pridáme ku nim sirup, vodu a polovičku balíčka cukrárenského želé a uvaríme podľa návodu na obale.



4. Šľahačom vyšľaháme šľahačku s vanilínovým cukrom.
5. K vyšľahanej šľahačke pridáme jogurt a citrónovú šťavu. Máme pripravený krém.

6. Zoberieme poháre na zmrzlinu . Na spodok pohára dáme trochu krému, potom piškótu, namočenú v sirupe.
7. Na piškóty nalejeme vrstvu želatíny s višňami, na to zase krém.
8. Na krém zase položíme piškóty.
9. Nakoniec na piškóty dáme ostatok krému. Ozdobíme višňou a dáme do chladničky vychladnúť.

Pečené jablká

Suroviny

- 3 kusy kyslých jablák
- 1 polievková lyžica hrozienok
- 40 g masla
- 1 čajová lyžička mletej škorice
- 1 balíček vanilínového cukru
- 125 ml jablkovej šťavy
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 1 balíček mandľových lupienkov
- 2 polievkové lyžice práškového cukru
- ½ l mlieka
- 2 balíčky vanilínového cukru
- 3 polievkové lyžice solamylu



3 porcie



30-45 minút

Postup

1. Jablká umyjeme a bez prekrojenia ich zbavíme jadrovníkov (pozri sa na obrázok).
2. Vnútro jablák pokvapkáme citrónovou šťavou.
3. Na plnku zmiešame polovicu mandlí, hrozienka, škoricu a vanilkový cukor.
4. Touto plnkou naplníme jablká.
5. Naplnené jablká poukladáme do vymastenej formy na pečenie.
6. Jablká posypeme práškovým cukrom.
7. Navrch každého jablka dáme kúsok masla a vložíme do rúry piecť.
8. Pečieme v rúre asi 30 minút na 180 stupňov.
9. Počas pečenia jablká podlievame jablkovou šťavou.
10. Z mlieka, solamylu, 2 balíčkov vanilínového cukru v hrnci uvaríme puding.
11. Upečené jablká dáme na tanier, polejeme omáčkou a posypeme zvyšnými mandľami a cukrom.



Jablká pod snehom

Suroviny

4 kusy jablák
4 kusy vaječných bielkov
50 g práškového cukru
60 g marhuľového džemu
30 g mletých orechov



4 porcie



40 minút



Postup

1. Jablká očistíme a vyberieme jadrá.
2. Do hrnca dáme vodu.
3. Keď voda začne vriieť, vložíme do nej na 2 minúty jablká.
4. Pripravíme si plnku a to tak, že zmiešame džem, orechy a rozdrvené piškóty.
5. Plnkou naplníme jablká.
6. Naplnené jablká poukladáme do vymastenej formy na pečenie.
7. Šľahačom vyšľaháme cukor s bielkami.
8. Sneh natrieme na jablká a pečieme pri teplote 120 °C 30 minút.



Medové hrušky v lístkovom ceste

Suroviny

4 kusy hrušiek

1 kus lístkového cesta

4 šálky minerálnej vody

2 šálky cukru

1 šálka medu

½ citrónu

1 balíček vanilínového cukru

3 kusy celá škorica

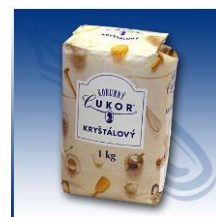
5 kusov klinčekov



4 porcie



40 minút



Postup

1. Hrušky ošúpeme.

2. V hrnčeku rozvaríme med, cukor a vodu.

3. Keď sa cukor rozpustí, pridáme škoricu, citrónovú šťavu a vanilínový cukor.

4. Nakoniec vložíme hrušky, uvaríme domäkka.

5. Rozohrejeme rúru na 190°C.

6. Keď sú hrušky mäkké, vyberieme ich z hrnca a necháme mierne vychladnúť.

7. Na doske na cesto valčekom vyvalkáme lístkové cesto a nakrájame ho na úzke pásy.

8. Vychladnuté hrušky pekne zabalíme do cesta.

9. Poukladáme ich do formy na pečenie, ktorá je vyložená papierom na pečenie a pečieme 15-20 minút do zlatista.



Vyprážené jablká

Suroviny

6 kusov jablák
3 dl mlieka
2 kusy vajec
250 g hladkej múky
mletá škorica
práškový cukor



6 porcií



30 minút

Postup

1. Jablká očistíme, vykrojíme jadrovníky a nakrájame na kolieska.
2. V mlieku dobre rozmiešame žĺtky, múku a primiešame z bielkov ušľahaný tuhý sneh.
3. V pripravenom ceste namáčame jablká.
4. Vyprážame ich na panvici v rozpálenom oleji z oboch strán.
5. Po vyprážení ich posypeme mletou škoricom a cukrom.
6. Takto môžeme vyprážať aj iné ovocie – banány, ananás a iné.



Balkánske slivky

Suroviny

250 g sušených sliviek

50 g orechov

250 g práškového cukru

0,5 dl mlieka

100 g stuženého pokrmového tuku (Cera)

50 g kakaa



8 porcií



40 minút



Postup



1. V hrnci necháme zovrieť vodu.
2. Touto vriacou vodou prelejeme sušené slivky a na site ich necháme odkvapkať.
3. Z pomletých orechov, 150 g práškového cukru a mlieka si v miske pripravíme plnku.
4. V miske nad parou roztopíme stužený pokrmový tuk, pridáme doň zvyšný práškový cukor a kakao a miešame.
5. Odkvapkané slivky naplníme orechovou plnkou a napichneme na špáradlá.
6. Namočíme do čokoládovej polevy.
7. Keď poleva vychladne, namočíme do polevy ešte raz.

Hrušky s čokoládovou omáčkou

Suroviny

4 kusy hrušiek

2 dl vody

1 balíček vanilínového cukru

1 kus škorice

5 kusov klinčekov

125 ml smotany na šľahanie

200 g čokolády



4 porcie



30 minút

Postup

1. Hrušky olúpeme a vyberieme jadrovník.
2. Do kastroľa dáme vodu, vanilínový cukor, škoricu, klinčeky a varíme.
3. Do vriacej vody dáme hrušky, varíme od 10 – 20 minút, podľa veľkosti a tvrdosti hrušiek.
4. Do iného kastrolika pridáme smotanu na šľahanie a čokoládu a varíme asi 5 minút.
5. Uvarené hrušky dáme na tatier, polejeme ich čokoládovou omáčkou.
6. Môžeme pridať kopček zmrzliny.



Banány v čokoláde

Suroviny

4 kusy banánov

100 g čokolády na varenie

40 g stužený tuk (cera)

práškový cukor

125 ml smotany na šľahanie

1 kus vanilínový cukor



4 porcie



20 minút

Postup

1. Čokoládu s cukrom a tukom rozpustíme vo vodnom kúpeli a vymiešame do hladkej hmoty.
2. Banány olúpeme a položíme na tanier.
3. Pripravené banány lyžicou polievame po celej dĺžke.
4. Čokoládu necháme dôkladne stuhnúť.
5. Šľahačom vyšľaháme smotanu na šľahanie s vanilínovým cukrom.
6. Banány ozdobíme šľahačkou.



Banánové jednohubky

Suroviny

4 kusy banánov

100 g čokolády na varenie

40 g stužený tuk (cera)

250 g okrúhlych piškót



4 porcie



15 minút

Postup

1. Banány ošúpeme a nakrájame na kolieska.
2. Každé koliesko vložíme medzi dva piškóty.
3. V strede upevníme špáradlom – vzniknú nám jednohubky.
4. V miske nad parou rozpustíme stužený tuk a čokoládu.
5. Jednohubky namáčame v rozpustenej čokoláde.
6. Necháme odstáť, aby čokoláda stuhla a piškóty zmäkli.



Banány s tvarohovou penou

Suroviny

4 kusy banánov

1 lyžica masla

200 g tvarohu

20 g práškového cukru

1 kus jogurtu

3 lyžica kokosovej múčky



4 porcie



20 minút



Postup

1. Banány olúpeme a pozdĺžne rozkrojíme na polovicu.
2. Posypeme ich práškovým cukrom (polovicu cukru si necháme do tvarohovej plnky).
3. Na panvici roztopíme maslo a banány na ňom z oboch strán opečieme.
4. Medzitým si pripravíme tvarohovú penu a to vyšľahaním tvarohu, práškového cukru, jogurtu a kokosovej múčky.
5. Opečené banány dáme na tanier a pridáme tvarohovú penu.



Puding s mandarínkami a sirupom

Suroviny

- 1 plechovka zaváraných mandarínok
- 2-3 polievkové lyžice práškového cukru
- ½ l mlieka
- 1 kus vanilínového cukru
- 1 pudingový vanilkový prášok
- sirup lesná zmes



4 porcie



15 minút



Postup

1. Do hrnca vylejeme mlieko, pridáme práškový cukor, pudingový prášok.
2. Všetko dobre premiešame a dáme variť na sporák.
3. Puding varíme podľa návodu.
4. Po uvarení puding nalejeme do pudingových mištičiek.
5. Po vychladnutí vyklopíme puding z mištičiek na tanier.
6. Otvoríme konzervu mandarínok.
7. Puding ozdobíme mandarínkami a sirupom.



Pečený ananás

Suroviny

4 kolieska čerstvého alebo konzervovaného ananásu

1 kus vanilínového cukru

2 lyžice masla

2 lyžice kryštálového cukru

1 kus pochúťkovej smotany



2 porcie



35 minút



Postup



1. Formu na pečenie vytrieme maslom.

1. 2. Rúru dáme nahriať na 250 °C.

2. 3. Na kúsky ananásu dáme trošku masla.

3. 4. Kolieska ananásu vložíme do vymastenej formy na pečenie a dáme piecť na 10 minút .

4. 5. Po 10 minútach kolieska ananásu otočíme a pečieme ešte 10 minút.

6. Ešte teplé dáme na tanierik a posypeme cukrom.

7. Podávame s pochúťkovou smotanou rozmiešanou s vanilínovým cukrom.

Jablková nepečená torta

Suroviny

800 g jablák

6 polievkových lyžíc kryštálového cukru

400 ml vody

2 balíky okrúhlych piškót

2 kusy vanilkového pudingového prášku

1 kus čokolády na varenie

50 g stuženého potravinového tuku (cera)



8 porcií



45 minút



Postup

1. Jablká odvážeme, očistíme od šupiek, pokrájame na kocky.
2. Zoberieme hrniec, nasypeme doň pokrúpané jablká, pridáme cukor a dáme dusiť.
3. Keď sú jablká udusené na kašu, vlejeme do nich pudingový prášok rozmiešaný vo vode a povaríme približne 3 min.
4. Piškóty naukladáme do formy na tortu a zalejeme jednou tretinou zmesi, znovu naukladáme piškóty, zmes, piškóty a tretiu časť zmesi.
5. Necháme vychladnúť.
6. Polejeme čokoládovou polevou, ktorú si pripravíme nad parou zo stuženého tuku a čokolády.



DOBRÚ CHUŤ !

