



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKÝCH KOMUNIT



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 RÓMSKÝCH KOMUNIT**

Mária Tutokyová

Receptár – z každého rožku trošku

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 – z každého rožku
trošku**

Rok vytvorenia: 2013

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

ISBN 978-80-8052-645-0

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

z každého rožku trošku



Mäso a mäsové výrobky - Plnená šunková rolka

Suroviny

300 g šunky

400g syra eidam

350g taveného syra

100g kapiu

5 vajec

200g masla

30g petržlenovej vňate

soľ



15 porcií



50 minút



Postup

1. Vajíčka v osolenej vode uvaríme na tvrdo. Po ochladení ich olúpeme a oddelíme bielka a žĺtka.
2. Kapiu nakrájame na dlhé tenké pásiky.
3. Petržlenovú vňať nasekáme na drobno.
4. Na plátok šunky dáme plátok eidamu.
5. Z masla, taveného syra, žĺtka, petržlenovej vňate vymiešame nátierku.
6. Nátierku natrieme rovnomerne po celom eidame.
7. Bielko nasekáme a rovnomerne posypeme povrch nátierky.
8. Na to rovnomerne rozložíme kapiu.
9. Opatrne rolujeme.



Mlieko a mliečne výrobky - Vtáčie mlieko

Suroviny

500 ml mlieka

100 g cukru

1 balíček vanilínového cukru

3 kusy vajec

hrozienka



4 porcie



30 minút



Postup

1. Oddelíme žĺtka od bielkov.
2. Z bielkov vyšľaháme sneh.
3. Žĺtka zmiešame s cukrom, vanilínovým cukrom a trochou mlieka.
4. Ostatné mlieko zohrejeme a postupne doň dávame obláčiky snehu, po chvíľke ich obrátíme, vyberieme a dáme do hlbšej misky alebo na tanier.
5. Žĺtka zmiešané s cukrom prilejeme do mlieka a po dvoch minútach varenia odstavíme z ohňa.
6. Do misiek nalejeme uvarený krém, navrch dáme snehové obláčiky a posypeme hrozienkami.



Mlieko a mliečne výrobky - Zapekaný syr

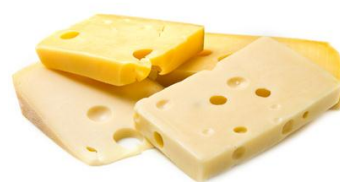
Suroviny

150 g tvrdého syra

200 g šunky

6 vajec

olej a strúhanka



4 porcie



40 minút



Postup

1. Syr najemno nastrúhame.
2. Šunku nakrájame na malé kocky.
3. Šálky na kávu dobre vymastíme olejom, vysypeme strúhankou a ideme vrstviť.
4. Začíname vrstvou syra, na syr dáme nakrájanú šunku, na šunku rozklepeme vajíčko, na vajíčko ide opäť vrstva šunky a nakoniec všetko opäť zakryjeme syrom.
5. Šálky vložíme do vyššieho plechu, do ktorého nalejeme vriacu vodu asi do polovice šálok.
6. Takto pripravený plech vložíme do rúry a pri teplote 230°C zapekáme asi 20 minút .



Vajcia - Benediktínske vajcia

Suroviny

8 krajcov sendviča

8 plátkov hrubšie nakrájanej šunky

2 - 3 menšie paradajky

8 vajec

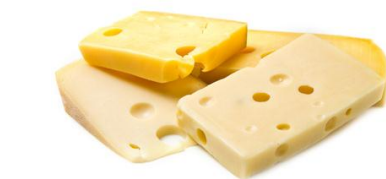
2 žĺtka

2 lyžice smotany na šľahanie

1 lyžica strúhaného syra

maslo

soľ



8 porcií



30 minút



Postup

1. Zo žĺtkov, smotany, syra vyšľaháme vo vodnom kúpeli hustejšiu hladkú omáčku, ktorú osolíme podľa chuti.
2. V panvici opečieme plátky šunky.
3. Z vajíčok upečieme volské oká.
4. Krajce sendviča tenko natrieme maslom, na každý krajec dáme plátok opečenej šunky, koliesko paradajky a navrch volské oko.
5. Polejeme pripravenou omáčkou a posypeme petržlenovou vňaťou.



Múčne výrobky - Slimáky z lístkového cesta

Suroviny

1 lístkové cesto
200g tvrdého syra
1 vajce
1 kyslá smotana
200g šunky
soľ



10 porcií



25 minút

Postup

1. Lístkové cesto si rozdelíme na polovicu.
2. Každú časť si vyvalkáme
3. Vyvalkané cesto posolíme, natrieme kyslou smotanou, poukladáme plátky šunky a posypeme strúhaným syrom.
4. Zatočíme a nakrájame si slimáky.
5. Na plech si dáme papier na pečenie.
6. Nakrájané slimáky dáme na plech, potrieme vajíčkom a dáme upiecť. pri teplote 200°C na 15 minút.



Múčne výrobky - Šatôčky z lístkového cesta

Suroviny

1 lístkové cesto

200 g džemu

1 vajíčko

práškový cukor



10 porcií



30 minút

Postup

1. Mrazené lístkové cesto rozmrazíme, valčekom rozvalkáme na hrúbku asi 3mm.
2. Cesto rozdelíme na štvorce asi 7,5cm x 7,5cm.
3. Na každý štvorec lyžičkou nanesieme do stredu džem.
4. Štvorec preložíme na polovicu, okraje poriadne popritláčame.
5. Plech natrieme olejom.
6. Na natretý plech poukladáme koláčiky.
7. Koláčiky - šatôčky ešte natrieme rozšľahaným vajíčkom.
8. Dáme piecť do vyhriatej rúry a pečieme pri teplote 150 - 180°C.
9. Vychladnuté posypem práškovým cukrom.



Detská strava - Strúhané jablká s mrkvou

Suroviny

1 citrón

2 polievkové lyžice kryštálového cukru

6 jabĺk

2 mrkvy



4 porcie



10 minút



Postup

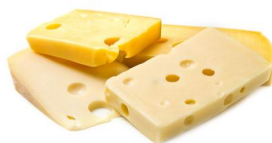
1. Jablká olúpeme, umyjeme a nastrúhame na jemnom strúhadle.
2. Mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame na jemnom strúhadle.
3. Citrón rozkrojíme a z polovičky vytlačíme šťavu.
4. Nastrúhané jablko aj mrkvu dáme do misy a dôkladne premiešame.
5. Pridáme citrónovú šťavu a cukor a opäť dobre zamiešame.
6. Hotové jedlo rozdelíme do mištičiek a ozdobíme plátkom citróna.



Studené predjedlo - Jedlé muchotrávky

Suroviny

50 g nátierkového masla
100 g tvrdého syra
6 vajec
3 paradajky
1 čajová lyžička horčice
soľ
pažítka



6 porcií



40 minút



Postup

1. Vajcia uvaríme natvrdo, ochladíme ich studenou vodou a olúpeme.
2. Uvarené vajíčka trochu zrežeme z jednej strany, aby stáli na tanieri.
3. Z druhej strany zrežeme viac, aby sme sa dostali k žĺtku.
4. Žĺtka opatrne vyberieme.
5. Syr nastrúhame, pažítku nakrájame na jemno.
6. V miske vymiešame nátierkové maslo, nastrúhaný tvrdý syr, nakrájanú pažítku, vydlabané žĺtky.
7. Pridáme soľ podľa chuti a lyžičku horčice.
8. Plnku premiešame a dáme na 15 minút do chladničky.
9. Z paradajok odrežeme časti, ktoré budú tvoriť klobúčik a tiež ich vydlabeme.
10. Vajíčka naplníme plnkou a prikryjeme klobúčikom z paradajky.



Polievka - Paradajková polievka

Suroviny

1 kg paradajok

1 cibuľa

1 polievková lyžica hladkej múky

olej

soľ

cukor

oregano

100 g tvrdého syra



8 porcií



30 minút



Postup

1. Paradajky zalejeme horúcou vodou a necháme postáť 5 minút.
2. Vodu zlejeme, paradajky ošúpeme.
3. V hrnci osmažíme na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme 1 polievkovú lyžicu hladkej múky.
4. Zalejeme vodou a necháme zovrieť.
5. Pridáme ošúpané paradajky, 1 čajovú lyžičku soli a 1 čajovú lyžičku kryštálového cukru.
6. Varíme do mäkka.
7. Medzitým nastrúhame tvrdý syr.
8. Odstavíme polievku a rozmixujeme.
9. Pridáme oregano, premiešame, dáme do tanierov, nasypeme strúhaný syr.



Teplé predjedlo - Omeleta so šampiňónmi a syrom

Suroviny

OMELETA:

- 4 vajcia
- 4 polievkové lyžice mlieka
- soľ



PLNKA:

- 1 konzerva šampiňónov
- 2 cibule
- olej
- 1 tavený syr
- soľ



4 porcie



25 minút



Postup

1. Cibuľu na drobno nakrájame.
2. Do panvice nalejeme olej, pridáme cibuľu a huby. Chvíľu spolu podusíme.
3. Pridáme soľ a tavený syr. Premiešame a vypneme plyn.
4. Vyšľaháme 1 vajce, štipku soli, 1 polievkovú lyžicu mlieka.
5. Na panvicu nalejeme olej.
6. Na rozpálený olej vylejeme vyšľahané vajíčko a upečieme omeletu.
7. Upečenú omeletu preložíme na tanier, natrieme plnkou a prikryjeme druhou polovicou.
8. Postupne takto urobíme 4 omelety.



Hlavný chod - Francúzske zemiaky

Suroviny

1 kg zemiakov

1 cibuľa

300 g šunky

1 klobáska

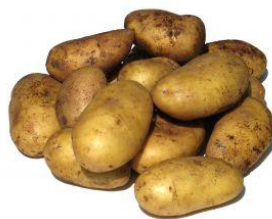
200 g syru Eidam

7 vajec

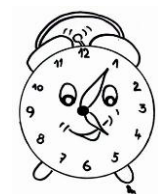
1 smotana na šľahanie

soľ

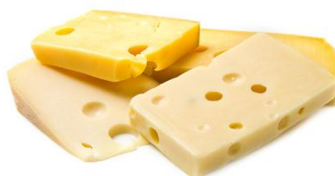
korenje na francúzske zemiaky



6 porcií



80 minút



Postup



1. Do hrnca dáme vodu, soľ a 5 vajec, varíme ich 10 minút.
2. Vajíčka dáme ochladiť a nakrájame ich na plátky.
3. Salámu nakrájame na plátky a klobásku na kolieska.
4. Zemiaky očistíme a nakrájame na plátky.
5. Formu vymastíme.
6. Do vymastenej formy naukladáme zemiaky, na ne dáme vajíčka, salámu a klobásku.
7. Vrstvy opakujeme. Poslednú vrstvu tvoria zemiaky.
8. Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno.

9. Na panvicu dáme maslo a pridáme cibuľu, opečieme ju a odstavíme z ohňa.
10. V miske vyšľaháme cibuľu, 2 vajcia, smotanu na šľahanie, soľ a korenie na francúzske zemiaky.
11. Nachystané zemiaky polejeme vyšľahanou zmesou.
12. Plech so zemiakmi prikryjeme alobalom a pečieme pri teplote 180 stupňov asi hodinu.
13. Medzitým si nastrúhame tvrdý syr.
14. Po hodine pečenia nasypeme na zemiaky syr a vrátime formu na pár minút do rúry, aby sa zapiekol.



Dezert - Tiramisu

Suroviny

- 1 balíček detských piškót
- 1 nátierkové maslo alebo mascarpone
- 3 balíčkov vanilínového cukru
- 2 tégliky smotany na šľahanie
- sirup
- kakao



8 porcií

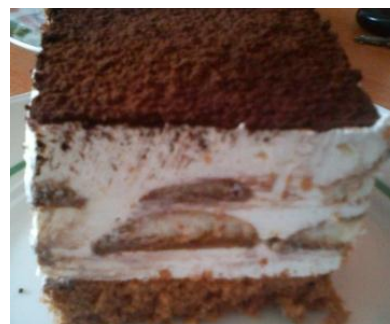


20 minút



Postup

1. Vymiešame šľahačkovú smotanu s vanilínovým cukrom, pridáme nátierkové maslo a poriadne premiešame.
2. Na dno formy dáme piškóty namočené v sirupe.
3. Na piškóty dáme polovicu krému.
4. Potom znovu piškóty a druhú polovicu masy.
5. Nakoniec pekne zarovnáme, posypeme kakaom a dáme schladit' do chladničky.



Nápoje – Jogurtové mlieko

Suroviny

200 ml bieleho jogurtu

200 g čerstvých, kompótovaných alebo mrazených jahôd

1 balíček vanilínového cukru

750 ml mlieka

2 polievkové lyžice jahodového džemu alebo sirupu



4 porcie



10 minút



Postup

1. Do mixéra dáme biely jogurt, vanilínový cukor, jahody, džem a rozmixujeme.
2. Prilejeme mlieko a znovu mixujeme.



DOBRŮ CHUŤ !

