



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH 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 RÓMSKYCH KOMUNIT**

Mária Tutokyová

RECEPTÁR – ZELENINA

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

Autor UZ: PaedDr. Mgr. Mária Tutokyová

Kontakt na autora UZ: ZŠ s MŠ Terňa

Názov: **Varenie – zelenina**

Rok vytvorenia: 2013

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

ISBN 978-80-8052-647-4

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.

Obsah

Úvod.....	4
Zelenina.....	5
Listová zelenina	
Špenátová roláda.....	7
Šalát z rímskeho šalátu.....	9
Hľúbová zelenina	
Šalát z kyslej kapusty	10
Vyprážený kaleráb.....	11
Z koreňovej zeleniny	
Mrkvová nátierka.....	12
Mrkvový šalát s ananásom.....	13
Plodová zelenina	
Paradajkový šalát	14
Balkánsky šalát	15
Strukoviny	
Šošovicový šalát.....	16
Fazuľka so slaninkou a paradajkami.....	18
Záver	19



RECEPTÁR

zelenina

Zelenina je v potrave dôležitým zdrojom:

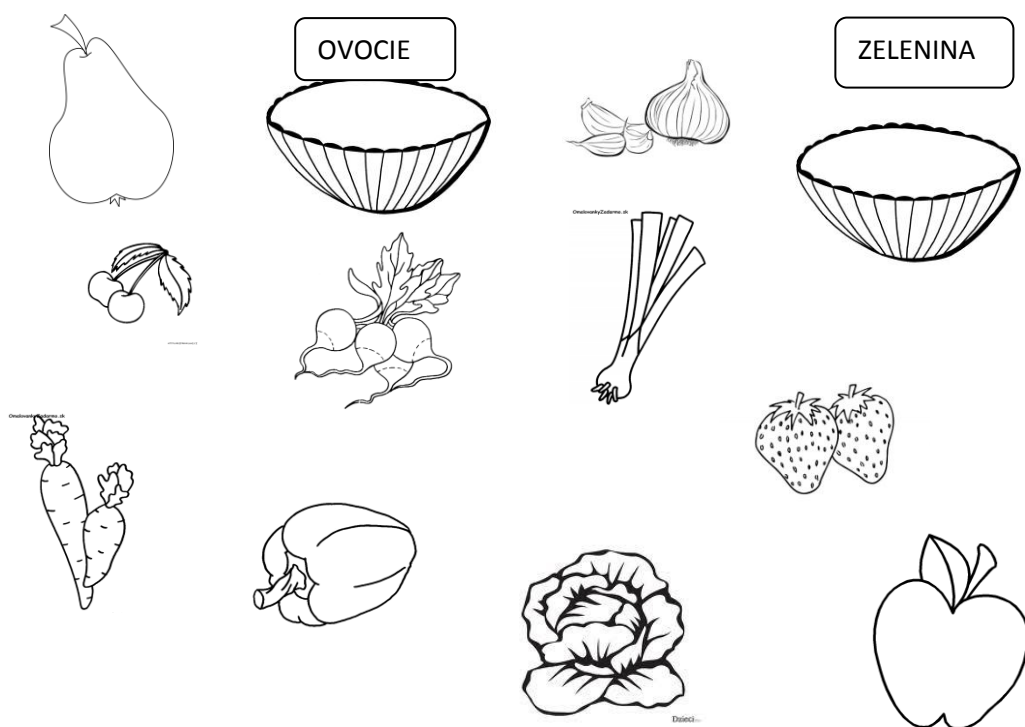
- vitamínov,
- minerálov,
- a vlákniny.

Používa sa aj ako korenie.

Základné delenie zeleniny

- **Listová zelenina** - kapusta, kel, šalát, špenát
- **Hľúbová zelenina** - karfiol, brokolica, kaleráb
- **Plodová zelenina** - uhorka, paradajka, paprika, patizón, melón cukrový, melón vodový, tekvica
- **Cibuľová zelenina** - cibuľa, cesnak, pažitka, pór
- **Koreňová zelenina** - mrkva, petržlen, reďkovka, chren, čierny koreň, reďkev, cvikla
- **Strukoviny** - fazuľa, hrach, šošovica, sója

1. Spoj ovocie a zeleninu so správnym košíkom.



2. Ktorú časť zeleniny konzumujeme? Spoj správne, každú dvojicu inou farbou.

Obrázky očísľuj podľa názvu zeleniny.

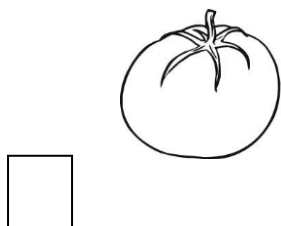


1. kaleráb list



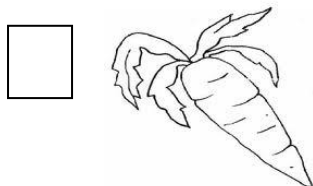
2. kapusta koreň

3. mrkva zhrubnutá stonka

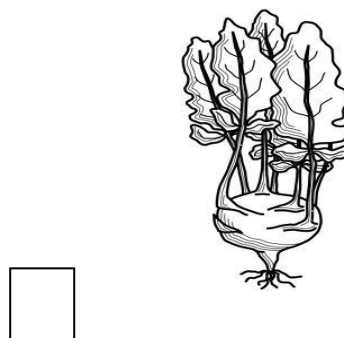


4. cesnak plod

5. rajčina kvet



6. karfiol cibuľa



Listová zelenina je zelenina, z ktorej konzumujeme listy.

Špenátová roláda

Suroviny

➤ Cesto

1 balíček špenátových mrazených listov

3 kusy vajíčok

5 polievkových lyžíc hladkej múky

trochu soli

trochu čierneho korenia



➤ Plnka

2 kusy (črievka) syru karička

2 kusy na tvrdo uvarených vajec

soľ, čierne korenie a cesnak podľa chuti

trochu červenej a žltej papriky



10 porcií



45 minút



Postup

1. Šľahačom vyšľaháme bielka na sneh, pridáme žĺtka a znovu vyšľaháme.
2. Pridáme rozmrazený a odkvapkaný špenát.
3. Nakoniec dáme múku, soľ a čierne korenie.
4. Na plech si dáme papier na pečenie, ktorý potrieme olejom.
5. Vylejeme cesto a dáme a dáme piecť do rúry na 180 stupňov na 20 minút.
6. Upečené cesto aj s papierom zrolujeme.
7. Dáme si variť vajička na tvrdo.

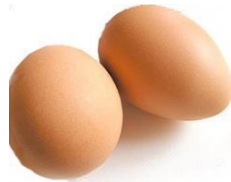
8. Rozmiešame syr, čierne korenie a cesnak podľa chuti.
9. Pridáme na jemno nastrúhané vajíčka.
10. Pokrájame na drobno papriku a pridáme k rozmiešanému syru.
11. Keď už je cesto vychladené, odstránime z neho papier, natrieme plnkou a naspät' zrolujeme.
12. Necháme vychladit' aspoň hodinu.



Šalát z rímskeho šalátu

Suroviny

- 1 rímsky šalát alebo hlávkový šalát
- 2 kusy vajec natvrdo
- 2 kusy mrkvy
- 1 zväzok redkvičiek
- 1 téglík bieleho jogurtu



5 porcií



25 minút



Postup

1. Listy rímskeho šalátu dobre umyjeme pod tečúcou vodou a natrháme na kúsky do misky.
2. Vajcia na tvrdo uvaríme, olúpeme a nakrájame na osem častí.
3. Mrkvu očistíme, oškrabeme a nastrúhame.
4. Redkvičky umyjeme a nakrájame na kolieska.
5. Na dno misy rozložíme kúsky šalátu, prikryjeme nakrájanými vajčkami a redkvičkami.
6. Všetko zasypeme nastrúhanou mrkvou, osolíme a zalejeme jogurtom.
7. Dáme ochladiť a potom dobre premiešame.



Hľúbová zelenina je pomenovaná podľa hlúba – skrátenej a zhrubnutej stonky.

Šalát z kyslej kapusty

Suroviny

700 g kyslej kapusty

2 kusy cibule

3 kusy jablák

2 polievkové lyžice kryštálového cukru

3 polievkové lyžice oleja

soli podľa chuti



7 porcií

20 minút



Postup

1. Kapustu pokrájame na menšie kúsky.
2. Cibul'u ošúpeme a nakrájame na drobno.



3. Jablká umyjeme a neošúpané nastrúhame.
4. Všetko spolu premiešame, ochutíme cukrom, soľou, olejom.
5. Dáme vychladieť.

Vyprážený kaleráb

Suroviny

1kus kalerábu

1 kus vajíčka

1 polievková lyžica polohrubej múky

8 kusov šunky alebo salámy

strúhanka alebo corn flakes podľa potreby

50 g tvrdého syru

soľ

olej na vyprážanie



4 porcie



25 minút

Postup



1. Z kalerábu dookola odrežeme šupu, umyjeme ho a nakrájame na osem plátkov.
2. Do hrnca dáme vodu, 1 lyžičku soli, na plátky nakrájaný kaleráb a necháme 2 minútky povrieť. Kaleráby scedíme a necháme odkvapkať.
3. V miske rozšľaháme vajíčko so štipkou soli. Nachystáme si na jeden tanier múku a na druhý tanier strúhanku alebo corn flakes.
4. Plátok kalerábu dáme do múky, do vajíčka a do strúhanky.
5. Na panvicu nalejeme olej. Do rozpáleného oleja dáme kalerábové rezne.
6. Po opražení kalerábu z jednej strany ho otočíme a na opraženú stranu dáme koliesko šunky alebo salámy a lyžičku nastrúhaného syra.



Z koreňovej zeleniny sa jedia zhrubnuté podzemné časti – korene, hľuzy, buľvy.

Mrkvová nátierka

Suroviny

5 kusov mrkvy

1 kus jogurtu, pochúťkovej smotany alebo tatárskej omáčky

150 g tvrdého syru

1-2 strúčiky cesnaku

štipka soli



5 porcií



15 minút

Postup

1. Mrkvu a syr najemno nastrúhame.
2. Roztlačíme cesnak.
3. Zmiešame mrkvu, syr, cesnak.
4. Pridáme jogurt a soľ podľa chuti.
5. Necháme chvíľu odležať v chladničke.
6. Natrieme na chlieb alebo pečivo.



Mrkvový šalát s ananásom

Suroviny

400 g mrkvy

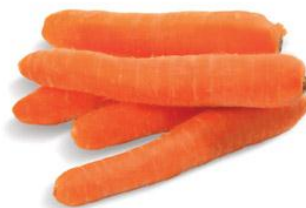
2 polievkové lyžice citrónovej šťavy

1 polievková lyžica práškového cukru

1/2 ks konzervy ananásového kompótu

50 g hrozienok

150 g biely smotanový jogurt



4 porcie



15 minút

Postup

1. Očistenú mrkvu najemno postrúhame, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme cukrom.
2. Otvoríme konzervu s ananásom, ananásové kocky prekrojíme na menšie kúsky.
3. Ananás pridáme k nastrúhanej mrkve.
4. Hrozienka umyjeme, necháme odkvapkať a primiešame k mrkve.
5. Šalát môžeme ozdobiť jogurtom.



Plodová zelenina poskytuje vysokú úrodu chutných plodov – bobúľ.

Paradajkový šalát

Suroviny

1 kg paradajok

300 g diétnej salámy

5 vajec

½ cibule

1 téglík pochúťkovej smotany (1 pohár tatárskej omáčky)

soľ a cukor podľa chuti



8 porcií



25 minút



Postup

1. Vajíčka dáme do osolenej vody a necháme 7 minút variť.
2. Necháme ich ochladiť, olúpeme ich, nakrájame na kocky.
3. Paradajky, salámu tiež nakrájame na kocky.
4. Cibuľu nakrájame na jemno.
5. Všetko spolu zmiešame.
6. Pridáme soľ a cukor podľa chuti a pochúťkovú smotanu.
7. Dáme do chladničky ochladiť.



Balkánsky šalát

Suroviny

1 kus šalátovej uhorky

250 g papriky rôznych farieb

500 g paradajok

250 g balkánskeho alebo iného syra

1 kus cibule

olej

soľ a cukor podľa chuti

šťava z ½ citróna

8 porcií



15 minút



Postup

1. Uhorky umyjeme, olúpeme a nakrájame na malé kúsky.
2. Paradajky a papriky tiež umyjeme a nakrájame.
3. Cibuľu nakrájame nadrobno.
4. Syr nakrájame na drobné kúsky.
5. Všetku zeleninu a syr zmiešame.
6. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou a olejom.



Strukoviny sú rastliny pestované pre semená.

Šošovicový šalát

Suroviny

250 g šošovice

4 kusy veľkých paradajok

4 kusy vajcia

1 kus cibule

100 g šunky

100 g syra

150 g sterilizovanej uhorky

2 kusy jablák

soľ, cukor podľa chuti

šťava z polovice citróna

3 polievkové lyžice oleja



5 porcií



40 minút



Postup

1. Do hrnca dáme vodu, soľ, nasypeme šošovicu a necháme ju uvariť do mäkka.
2. Do druhého hrnca tiež dáme soľ, vajíčka a varíme 7 minút.
3. Vymiešame nálev zo soli, oleja, citrónovej šťavy a cukru.
4. Uvarenú šošovicu scedíme, premiešame ju spolu s nálevom.
5. Uvarené vajíčka olúpeme a pokrájame na kocky.
6. Paradajky umyjeme a nakrájame na kocky.
7. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na jemno.
8. Jabĺčka umyjeme, ošúpeme, nakrájame na malé kocky.
9. Na drobno nakrájame aj sterilizované uhorky, syr a šunku.
10. K šošovici primiešame vajíčka, paradajky, cibuľu, jabĺčka, uhorky, šunku a syr.
11. Všetko spolu premiešame.



Fazuľka so slaninkou a paradajkami

Suroviny

500 g zelenej fazuľky

250 g paradajok

150 g údenej slaniny

olivový olej

soľ

bazalka



5 porcií



40 minút



Postup

1. Fazuľku nakrájame na 3 - 4 cm kúsky, uvaríme v osolenej vode.
2. Paradajky pokrájame na kocky.
3. Slaninu nakrájame na pásiky.
4. V panvici rozohrejeme olej, vložíme slaninu, opečieme ju.
5. K slaninke pridáme fazuľku, chvíľku spolu opečieme.
6. Vypneme plyn a pridáme paradajky.
7. Premiešame, ochutíme soľou a nakrájanou bazalkou.



DOBRŮ CHUŤ !

