



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

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

**Mgr. Marošníková Viera
Varíme a pečieme II. časť**

2014

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

Autor UZ: Mgr. Marošníková Viera

Kontakt na autora UZ: marviera@post.sk

Názov: Varíme a pečieme II. časť

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: RNDr. Daniel Kenderka

ISBN 978-80-8052-974-1

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.



Recept: ***Jemné perníky*** – vianočné pečenie

Suroviny na cesto:

700 g hladkej múky špeciál

225 g práškového cukru

2 celé vajcia

150 g masla

4 polievkové lyžice medu

5 polievkové lyžice mlieka

1 polievková lyžica perníkového korenia

1 kávová lyžica sódy bicarbony

Suroviny na polevu:

1 bielko

150 g práškového cukru

citrónová šťava

Formičky na vykrajovanie

Postup práce: **Príprava cesta** – Do plechovej misy (bez hladkej múky) dáme všetky suroviny a miešame nad vodnou parou asi päť minút. Keď je hmota dostatočne zohriata vysypeme do nej 350 g hladkej múky špeciál a miešame nad parou ešte 5 minút. Misu s hmotou odstavíme a pridáme zvyšnú múku, ktorú vmiešavame do hmoty. Necháme trochu vychladnúť a potom rukou spracujeme na cesto. Cesto rozdelíme na niekoľko dielov. Postupne vyvalkáme na doske (dosku príliš veľa nemučíme) a vykrajujeme rôzne tvary.

Ukladáme na suchý plech posypaný hladkou múkou alebo na papier na pečenie. Pečieme v mierne teplej rúre pri teplote asi 180°C. Po upečení ešte horúce na plechu potrieme rozšľahaným vajíčkom. Po vychladnutí zdobíme bielou polevou.

Príprava polevy – 1 bielko a 150g práškového preosiateho cukru miešame do biela, môžeme pridať podľa potreby citrónovú šťavu. Pripravenú polevu dáme do mikroténového vrecúška, urobíme maličkú dierku a zdobíme. Dobrú chuť!





Recept: **Čeregy** (fánky zo Zemplína)

Suroviny: 1 kg polohrubej múky

8 polievkových lyžíc kryštálového cukru

½ kg tvarohu

3 vajcia

1 ½ kávovej lyžičky sódy bicarbony

1 polievková lyžica palmarinu

½ l kyslého mlieka

štipku soli

- ½ l oleja (na vyprážanie)

Postup práce: Všetky spolu suroviny zmiešame. Snažíme sa zahnieť na polotuhé cesto, aby sa dalo rozvalkať na hrúbku asi 3 mm, preto kyslé mlieko prilievame postupne. Cesto rozvalkáme na pomúčenej doske a potom porežeme na štvorce asi 8cm x 8 cm. V strede štvorca urobíme 2 cm pričný rez a cez otvor cesto pretočíme. V rozpálenom olejom kúpeli čeregy rýchlo upečieme a vyberáme na papierovú utierku. Podávame posypané práškovým cukrom alebo natreté džemom.

Dobrá chuť!





Recept: *Palacinky*

Suroviny: ½ kg polohrubej múky - 1 dl oleja na pečenie
 1 l polotučného mlieka - 1 džem na plnenie
 3 vajíčka
 4 polievkové lyžice kryštálového cukru
 štipka soli

Postup práce: Cesto pripravíme tak, že vajíčka rozšľaháme s cukrom a štipkou soli . Pomaly pridávame mlieko s polohrubou múkou a rozšľaháme. Pripravené cesto pečieme na panvici, ktorú mierne za každou upečenou palacinkou potrieme olejom. Cesto naberaíme malou polievkovou naberačkou. Po miernom vychladnutí palacinky plníme džemom.



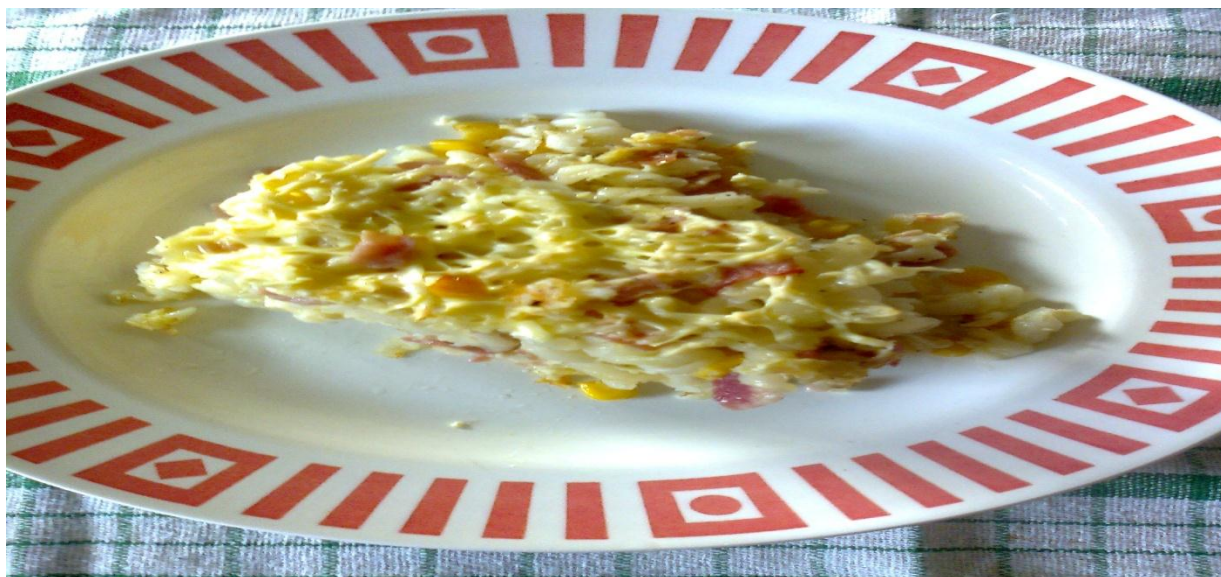


Recept: **Bábovka** (trená podľa našej babičky)

Suroviny: 150 g tuku	100 g polohrubej múky
200 g práškového cukru	300 g hladkej múky
4 vajcia	$\frac{3}{4}$ balíčka do pečiva
2dl mlieka	cukor na posypanie

Postup práce: Zmäknutý tuk vymiešame s polovičnou dávkou cukru, postupne vmiešame žĺtky a zmes speníme. Potom vmiešame mlieko a polohrubú múku. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, pridáme zvyšný cukor, vyšľaháme dohusta a vmiešame do cesta súčasne s hladkou múkou zmiešanou s práškom do pečiva. Cesto vložíme do vymastenej, hrubou múkou vysypanej veľkej bábovkovej formy a zvolna pečieme. Upečenú bábovku necháme stáť 5 minút, potom ju vyklopíme a pocukrujeme.



Recept: **Šunkafleky**

Suroviny: 2 balíčky cestovín – špirálky	1 konzerva kukurice
400g šunky	1 cibuľa
250 g eidam	olej
2 pochúťkové smotany	soľ
5 vajec	čierne mleté korenie

Postup práce: Špirálky dáme variť do osolenej vriacej vody. Kým sa nám varia špirálky, tak si nakrájame cibuľku najemno a začneme opekať na oleji. Do cibuľky opečenej do zlatista pridáme šunku pokrúpanú na kocky a ešte trochu opekáme. Uvarené špirálky scedíme a po odkvapkaní k nim primiešame cibuľku so šunkou a kukuricu. Pekáč vymastíme maslom alebo olejom. Špirálky vysypeme do pekáča a zarovnáme. Z vajec a smotany pripravíme zálievku. Pokiaľ je hustá, môžeme priliať trochu mlieka. Osolíme a okoreníme podľa chuti. Pripravenou zálievkou zalejeme špirálky a posypeme nastrúhaným syrom. Pečieme v rúre pri teplote asi 200°C cca 40 minút. Podávame s kečupom, uhorkou alebo s jarným šalátom.

Dobrá chuť!





Recept: **Šošovicová polievka**

Suroviny:	300 g šošovice	1 cibuľa
	200 g koreňovej zeleniny	olej, soľ
	čierne mleté korenie	100 g hladkej múky
	mletá sladká paprika	3 l vody
	polievkové korenie	

Postup práce: Na oleji opražíme do zlata nadrobno pokrájanú cibuľu, zapražíme preosiatou hladkou múkou a pripravíme svetlú zápražku, do ktorej primiešame mletú papriku. Hotovú zápražku za stáleho šľahania drôtenou metličkou zalejeme vodou, privedieme do varu a pomaly varíme 1 hodinu. Počas varenia pridáme premytú šošovicu, očistenú koreňovú zeleninu, čierne korenie a polievkové korenie.



Dobrá chuť!