Přílohy z těstovin

Těstoviny pocházejí původně z Asie, vyrábějí se z tence vyváleného nekvašeného těsta, jehož základem je pšeničná mouka z tvrdé pšenice s vysokým obsahem lepku, voda, a vejce. Po vypracování  se těsto nechá odležet a pak upravuje na požadované tvary a dosušuje, po usušení má vlhkost asi 12 %.

**Druhy - dělení:
Podle obsahu vajec**
bezvaječné
 vícevaječné

**Podle tvaru**
krátké - nudle (vlasové, pološiroké, široké, abeceda, flíčky, atd.),
            mušle, vřetena, kolínka, růžky.
dlouhé - makaróny, špagety

**Domácí těstoviny**
připravujeme je z hrubé mouky, vajec a vody, vypracujeme tužší těsto, necháme odležet, vyválíme a nakrájíme na požadované tvary, necháme usušit.

**Vaření** - těstoviny se navaří až o 150 % procent, proto je vaříme
v dostatečném množství vody (alespoň 7 x větší než množství těstovin) s trochou oleje, těstoviny vaříme takzvaně na zkus - al dante, po scezení je propláchneme studenou vodou a promastíme.

**Dušení těstovin**
na dušení používáme těstoviny předem uvařené (makaróny, špagety, široké nudle, kolínka, atd.), vařené těstoviny dáme na rozehřátý tuk, doplníme o ostatní suroviny dle TP, ochutíme a v troubě dodusíme, můžeme doplnit vývarem nebo bílou omáčkou.
Pokud používáme těstoviny syrové (strouhání, těstovinová rýže), nejdříve je chvíli restujeme, pak zalijeme osolenou vodou, uvaříme,
doplníme o ostatní suroviny dle TP, ochutíme a v troubě dodusíme, můžeme doplnit vývarem nebo bílou omáčkou.

Přílohy z rýže

Rýže je poměrně lehce stravitelná, je vhodná i v dietním stravování, k nejkvalitnějším patří dlouhozrná rýže, čím je rýže bělejší, tím je
méně kvalitnější - má menší biologickou hodnotu. Z tohoto hlediska
je nejvhodnější rýže NATURAL, která je neloupaná, s typicky nahnědlou slupkou, velmi kvalitní je rýže BASMATI, ta pochází z předhůří Himalájí, je menší a je rovněž neloupaná. V poslední době se objevuje i rýže divoká – pochází ze severní Ameriky a jsou to neloupaná semena divoké trávy, je relativně drahá, při přípravě je vhodné ji nejdříve spařit a asi 1 hodinu nechat odmočit.

**Vařená rýže**
rýži přebereme a propláchneme v několika vodách, až ji zbavíme škrobu, poté ji vložíme do vařící dochucené vody, vaříme pomalu a po uvaření ji propláchneme ve studené vodě, můžeme dále používat na další přípravu.

**Dušená rýže**
rýži přebereme a propláchneme v několika vodách, až ji zbavíme škrobu, správně by se měla opéct na tuku, v případě že ji opečete příliš, rýže zůstane sklovitá a tvrdá. Po opečení ji zalijeme vařící vodou v poměru 1 díl rýže : 1,5 dílu vařící vody, přidáme sůl, cibuli s hřebíčkem, zavaříme, poté ji s poklicí na 20 minut vložíme do rozehřáté trouby, je vhodné po 15 minutách rýži zkontrolovat, dá se ještě upravit množství vody, po udušení vyjmeme cibuli a rýži promícháme.

**Varianty dušené rýže**
**kari rýže
papriková rýže
kečupová rýže
rýže s hráškem
rýže se šunkou
rýže petrželová
rýže zeleninová
rýže se sýrem
rýže žampiónová**

Příprava příloh ze zeleniny

Zelenina je ve výživě velmi důležitá svým vysokým obsahem  minerálních látek, vitamínů a vlákniny, záleží však na způsobu úpravy, protože hlavně vitamíny se nešetrným způsobem úpravy ničí.

[**Jedná se hlavně o zeleninu:**](http://papu.ssss.cz/w/kc/te/12rocnik/pracovni1/1.ro%C4%8D.ar.rozd%C4%9Blen%C3%AD%20zeleny.htm) **Cibulovou
Kořenovou
Košťálovou – brukvovitou
Listovou
Plodovou
Lahůdková
Zelené natě**

**Zásady při přípravě zeleniny**
tepelnou úpravu provádíme pokud možno v celku, u některých druhů, pro udržení pěkné barvy přidáváme trochu octu, ten současně u některých druhů zeleniny zabraňuje pozdějšímu žloutnutí (celer), rovněž mírně kyselé prostředí napomáhá udržování vitamínu „C a B“. Snažíme se dále využít i vývar z tepelné přípravy. Doba tepelné úpravy má být co nejkratší, zeleninu vkládáme do vařící vody a vaříme mírným varem v osolené vodě, prudší var používáme u zeleniny s vyšším obsahem škrobu (mrkev, brukev), někdy přidáváme citrón a cukr, u zeleniny s obsahem vitamínu rozpustných v tucích přidáváme tuk. Po uvaření některé druhy chladíme vodou.