**13.3.**

**Přílohy  a doplňky jsou  neoddělitelnou  částí  naší  každodenní  stravy  a  doplňkem  k hlavním  a minutkovým pokrmům. Doplňují stravu po stránce energetické (tuky, sacharidy, bílkoviny) a biologické (vitamíny, minerální látky).**

***Dělíme  je  podle  použitých  surovin:***

Ø      **z brambor**

Ø      **z mouky**

Ø      **z těstovin**

Ø      **z obilnin – KROUPY, RÝŽE**

Ø      **z luštěnin**

Ø      **ze  zeleniny**

Energeticky vydatné - knedlíky,  noky,  těstoviny  a brambory.

Biologicky vydatné - saláty z čerstvé zeleniny a ovoce.

***Další dělení:***

teplé  -  dušená  rýže,  vař.  brambory apod. (60ºC)

studené  -  jednoduché saláty (rajčatový s.) (5ºC)

***Význam  příloh  a  doplňků:***

-    mají  biologickou  a  energetickou  hodnotu

-    zpestřují  pokrm

-    mohou  se  různě  doplňovat  (např.hrášková  rýže)

-  přílohy  k pokrmům  připravujeme  vkusně, aby nám barevně doplňovaly k celému pokrmu

Saláty zeleninové - různé druhy listových salátů, rajčaty, okurky, paprika, mrkev, řapíkatý celer, bylinky,

různé druhy dresinků

**Krémový dresink**

**Ingredience:**

* 1 lžička hořčice
* 1 lžička octa
* 1-2 lžičky majonézy
* Špetka soli a cukru
* Čerstvě mletý pepř podle chuti

**Citronovo-balzamikový dresink**

**Ingredience:**

* 2 lžíce balzamikového octa
* 5 lžic olivového oleje
* 1 lžíce čerstvé citronové šťávy
* 2 lžíce dijonské hořčice
* Špetka soli
* Čerstvě mletý pepř podle chuti

**Farmářský dresink**

**Ingredience:**

* ¼ šálku podmáslí
* ½ šálku majonézy
* 2 lžíce nasekané petrželky
* 2 lžíce nasekané pažitky
* 1 lžíce jablečného octa
* ½ lžičky soli
* Špetka utřeného česneku

**Zelený dresink**

**Ingredience:**

* ¼ šálku majonézy
* ¼ šálku zakysané smetany
* ¼ šálku nasekané petrželky
* Šťáva z ¼ citronu
* 3 lžíce nasekaného estragonu
* 3 ančovičky
* Sůl a pepř podle chuti

**Bylinkový dresink**

**Ingredience:**

* 2 lžíce majonézy
* 2 lžíce dijonské hořčice
* 2 lžíce červeného vinného octa
* 1 nasekaná šalotka
* 2 lžíce nasekaných kapar
* 1 lžíce nasekané pažitky
* 1 lžíce nasekané petrželky
* 1 lžíce nasekaného estragonu
* ¼ lžičky soli
* ¼ šálku olivového oleje

**Medovo-hořčičný dresink**

Klasika, která patří mezi základ salátových dresinků. Nasládlá medová chuť je skvělým doplňkem snad ke každému salátu, zaručeně nejlepší je ale na polníček s rajčátky a jarní cibulkou.

**Ingredience:**

* 2 lžíce medu
* 2 lžíce medové nebo dijonské hořčice
* 2 lžíce olivového oleje (extra virgin)
* 2 lžíce citronové šťávy
* sůl
* pepř

Med, hořčici, olej a šťávu z citronu vyšlehejte dohromady, dochuťte solí a čerstvě mletým pepřem. Pro jemnější chuť doporučujeme použít medovou hořčici, milovníci ostřejších chutí mohou zase zkusit hořčici dijonskou a přidat špetku chilli.

14.3.

**Masové saláty**

**Zvěřinový salát**

- dušené zvěřinové maso, olej, kečup, brusinkový kompot, červené víno, rozinky, jablko, worcester, sůl. V míse smíchat olej+kečup+brusinky+víno+sůl+worcester - přidáme nakrájené maso, rozinky a jablko. Můžeme plnit do hrušek, grapefruitu a  pomeranče.

**Salát z uzeného jazyka**

- uzený jazyk (vařený), majonéza, nakládané cibulky, sterilované okurky, bílý jogurt, kapie, kapary,bílý pepř, sůl.

**Saláty z drůbežího masa**

**Kuřecí salát s rýží**

- vařené kuřecí maso, vařená rýže, sterilovaný hrášek, vařený celer, natvrdo vařená vejce, česnek, mletá paprika, zázvor, chilli, olej, citrónová šťáva, sůl.

**Kachní salát s kysaným zelím a sušenými švestkami**

- pečená kachna,kysané zelí, sušené švestky (předem namočit do studené vody), jablko, bílý pepř, cukr, křen, sůl.

**Salát z krůtího masa**

- pečené krůtí maso, žervé, pražené mandle, majonéza, šlehačka (ušlehaná do tuha), pomeranč, bílý pepř, čerstvý kopr, sůl.

Vše tradičním postupem, na závěr zjemníme šlehačkou.

**Rybí saláty**

**Námořnický salát**

- směs marinovaných ryb (matjes, makrela, sleď, tuňák), ostrý kečup, sterilované cibulky, sterilované okurky, olivový olej, hořčice, kořenící směs na ryby, sůl.

**Admirálský salát**

- maso korýšů(krevety, humr, langusta), uzený lossos, matjes, majonéza, bílý jogurt, kečup, cibule, kořenící směs na ryby, citrónová šťáva, sůl.

**Zeleninové saláty**

**Zeleninový salát s rokfórem**

- zelená okurka, rajčata, paprika, cibule, mletý pepř, ocet, česnek, olivový olej, rokfór.

**Sýrové saláty**

**Salát z uzeného sýru**

- uzený sýr, papriková klobása, sterilované cibulky, olej, bílý pepř, worcester, hořčice, pažitka, sůl.

**Kombinované saláty**

**Ovocný s telecím masem**

- banán, ananas, telecí maso (pečené), majonéza, šlehačka, bílý jogurt, mandarinky, sůl.

**SLOŽITÉ   SALÁTY**

    Příprava složitých salátů je většinou náročnější jak na suroviny tak na čas, jsou tedy surovinově bohatší a na jejich přípravu se často  používá tepelně předpřipravených  surovin (pečená a vařená masa, zelenina těstoviny), jsou spojeny majonézou nebo různými marinádami. Na jejich tvorbu používáme různé vhodné kombinace mas, luštěnin, obilovin, těstovin, zeleniny, ovoce, bylinek, koření, destilátů…. Saláty v drtivé většině připravujeme následujícím způsobem: v nádobě smícháme marinádu a přidáváme stejnoměrně nakrájené suroviny od nejtvrdších po nejjemnější.

Saláty z norem studené kuchyně - Vlašský „speciál“

15.3.

Bezmasá jídla

**Význam:**  
 -     rozmanitostí a pestrostí obohacují jídelní lístek  
 -     kalorická hodnota závisí hlavně na způsobu tepelné úpravy  
 -     na tepelné úpravě závisí i stravitelnost  
 -     snižují spotřebu masa  
 -     mají vysokou biologickou hodnotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Druhy podle základní suroviny:** | | |
| -     [ze zeleniny](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezzel.htm)  -     [z brambor](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezbram.htm)  -     [z hub](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezhouby.htm)  -     [z luštěnin](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezlusten.htm)  -     [z vajec](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezvejce.htm)  -     [z obilovin](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezobili.htm)  -     [z rýže](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezryze.htm)  -     [moučné](https://www.souhorky.cz/app/webroot/ftp/ucebnice/te/12rocnik/bezmoucnik.htm)  **Pokrmy z brambor**  Pokrmy z brambor připravujeme buď z předem tepelně upravených nebo ze syrových případně z bramborového těsta, ve všech případech je můžeme doplňovat dalšími surovinami a připravujeme různými tepelnými způsoby.  **Vařením**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **plněné bramborové knedlíky** |  |  | | - připravujeme je z těsta z vařených    brambor, můžeme plnit například    slaninou, uzeninou, ovocem,    povidly nebo je doplňujeme máslem,    mákem, strouhankou | |  |   **brynzové halušky** - připravujeme je z těsta ze syrových brambor,             to protlačujeme přes síto s velkými otvory do osolené vařící             vody, při podávání sypeme brynzou a přeléváme roztopenou             slaninou   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **chlupaté knedlíky se zelím** |  |  | |  |  | |  |  |   **Dušením**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **bramborový guláš** | |  | |  | |  |   **maďarské brambory** - brambory nakrájené na plátky dusíme s rajčaty,              smetanou a dochutíme mletou paprikou  **Pečením** **bramborák**(někdy se uvádí jako smažení) - strouhané syrové              brambory, vejce, mouka hladká, sůl, česnek, majoránka,              někdy kmín, salám, uzenina, v některých oblastech se podává              s povidly  **bramborové placky** - z těsta z uvařených brambor se vykrajují placičky              a poté opékáme na pánvi  **francouzské brambory** (zapékané brambory se salámem)              - připravujeme z vařených brambor  16.3.  **Pokrmy z rýže**  V současné době je na trhu velké množství různých druhů rýže, mezi nejkvalitnější patří dlouhozrnná loupaná rýže. Obecně lze říci, že čím je rýže bělejší, tím má menší biologickou hodnotu, z hlediska této hodnoty je nejvhodnější rýže natural. Mezi nejběžnější pokrmy z rýže patří rizota a dále různé pokrmy národních kuchyní, které však stylem úpravy rizota většinou připomínají.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Vepřové rizoto** |  |  | | podusíme na cibulovém základě vepřové maso nakrájené na kostičky, přidáme sůl, pepř, lečo a podlijeme vodou, vložíme propláchnutou přebranou rýži a pod poklicí dusíme v troubě do měkka, promícháme vidličkou a podáváme posypané strouhaným sýrem. |  | |  | |  |   **Srbské rizoto**-  **Zeleninové rizoto** - orestovaná, podušená zelenina **Zeleninové rizoto s vepřovým masem - Jemné drůbeží rizoto -  Houbové rizoto -  Sójové rizoto** -  **Paella**(španělsko) - je jí více druhů, podle použité základní            suroviny: maso, dary moře, atd., ochucujeme výrazně solí,            šafránem, přidáváme barevnou papriku a skoro vždy            doplňujeme mušličkami **Pilaf**(balkán - orient) - maso na kostičky, orestovaná cibule, rajčata,            paprika, částečně podušená rýže, česnek, sůl, pepř **Rýže s plody moře**  Mezi pokrmy z rýže lze řadit i moučníky a moučné pokrmy - kaše, nákypy, pudinky (budou probrány u moučných pokrmů).  **Pokrmy z vajec**  Vejce patři mezi velmi nejhodnotnější suroviny, mají vysokou biologickou hodnotu a hlavně žloutek i hodnotu kalorickou, nevýhodou je obsah cholesterolu. Ve veřejném stravování používáme pouze vejce slepičí a v poslední době i křepelčí. V literatuře se někdy uvádí nižší obsah cholesterolu u křepelčích vajec, ty váží asi 3 x méně než slepičí, obsah cholesterolu však není 3 x nižší. Stravitelnost vajec závisí na tepelné úpravě.  **Použití**  - k přípravě samostatných pokrmů  - doplněk k luštěninám a zeleninovým pokrmům - vejce sázené,    vařené....  - příprava moučníků a moučných pokrmů  - při přípravě jemných omáček - šódó, holandská......  **Vařená vejce** **- podle způsobu vaření** **- ve skořápce - podle doby úpravy**                                 - ***do skla:*** **2 - 3** minuty, bílek částečně sražený,                                                   žloutek tekutý                                 - ***na měkko:*** **4 - 5** minut, bílek sražený, žloutek                                                   tekutý                                 - ***na hniličku:*** **7 - 8** minut, bílek sražený, žloutek                                                   částečně sražený                                 - ***na tvrdo:*10** minut, bílek i žloutek sražený  **- bez skořápky**                                  ***- ztracená vejce (pošírovaná, zastřená):*** **2 - 3** minuty v osolené vodě s octem,                                                   bílek sražený, žloutek tekutý  Při vaření se počítá čistý čas varu, po který jsou vejce ve vodě. Proto je do vody vkládáme až po zavaření.  **Použití**  **- k zelenině  - k luštěninám  - ve studené kuchyni  - teplý doplněk ke snídani  - na přípravu teplých předkrmů**  **Pečená vejce - na pánvi**  ***Sázená*** - ve vymazaném lívanečníku nebo na pánvi pomocí forem,                pokud solíme tak jen bílek, žloutek zůstává tekutý.  ***Míchaná*** - vejce rozklepneme, rozmícháme, osolíme, na rozehřátou                pánev dáme tuk a vlijeme vejce, mícháme do zhoustnutí                ihned podáváme, můžeme připravovat na cibulce          *- můžeme dále doplňovat:* slaninou, máslem, sýrem,                          houbami, uzeninou.....  ***Omelety*** - připravujeme ze dvou vajec, vejce rozšleháme, osolíme                a vlijeme na rozpálenou pánev s tukem, necháme srazit                a otočíme nebo přeložíme na polovinu, IHNED podáváme                *- můžeme doplňovat:                     -***do syrových vajec** - šunkou, hráškem, sterilovanými                                                           houbami.....                     - **před přeložením** - špenátem...                     - **vlít na předem orestovanou surovinu** - žampióny,                                                          brambory (selská omeleta),                                                          uzeninu....                     - **po dokončení** - zavařeninou....  ***Hamandeggs*** - pečená šunka s vejci ***Baconandeggs***- pečená slanina s vejci ***Knedlíky s vejci***- ***Vaječná sedlina*** - vložka do polévky ***Vaječný svítek*** - vložka do polévky 17.3.Jídla ze sýra, sýrové pokrmy  [Smažený sýr feta s pepřovou kůrčičkou](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/smazeny-syr-feta-s-peprovou-kurcickou/) Smažené plátky sýra obalené v mouce, vejcích a pepřové strouhance, podávané s jogurtovou omáčkou.       [Smažený sýr po italsku](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/smazeny-syr-po-italsku/) Plátky tvrdého sýra obalené v těstíčku, strouhance a smažené dozlatova.       [Sýr smažený v rajčatovém těstíčku](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syr-smazeny-v-rajcatovem-testicku/) V těstíčku z hladké mouky, vejce, kečupu nebo rajčatového protlaku a soli obalené plátky tvrdého sýra, usmažené v dobře rozpáleném oleji dozlatova. [Sýr z plechu](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syr-z-plechu/) Obalené sýry neusmažené po porcích, ale upečené dohromady v troubě.   [Sýrové bochánky z bramborové kaše](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syrove-bochanky-z-bramborove-kase/) Zůstane-li vám bramborová kaše jde využít na sýrové bochánky, jsou výborné samotné nebo s dušenou zeleninou. [Sýrové karbanátky z nivy](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syrove-karbanatky-z-nivy/) Karbanátky připravené z nastrouhané nivy, vlhčené strouhanky, vajec a másla, osmažené v rozehřátém oleji z obou stran dozlatova, servírované třeba s bramborovou kaší a tatarskou omáčkou. [Sýrové karbanátky z nivy s droždím a česnekem](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syrove-karbanatky-z-nivy-s-drozdim-a-cesnekem/) Karbanátky připravené z nastrouhané nivy a droždí promíchané se strouhankou, utřeným česnekem, rozšlehanými vejci s vodou a solí, smažené na rozehřátém oleji z obou stran dočervena, servírované ihned po usmažení například s vařenými brambory a zeleninovým salátem.   [Sýrové krokety s řeřichou](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syrove-krokety-s-rerichou/) Krokety z krupicové kaše, vajec a strouhaného sýra, obalené ve strouhance, smažené dozlatova, servírované posypané řeřichou. [Sýrové placičky](https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/syrove-placicky/) Placky připravené z nastrouhaného uzeného sýra, hladké mouky, mléka a cibule, usmažené dozlatova. |  |  |