

# *Ovocná a ořechová kuchařka*

*třídy sekunda*

*2020 / 21*



## *Slovo úvodem*

*Naše třída sekunda byla o mnohé připravena distanční výukou. Jednou z aktivit, kterou jsme si nemohli užít, bylo praktické cvičení z biologie, kde ochutnáváme ovoce a ořechy. Z tohoto důvodu jsme místo praktického cvičení každý udělal referát na jedno vybrané ovoce nebo ořech. Součástí referátu bylo i využití plodů v kuchyni, takže každý z nás si našel a napsal do referátu recept, ve kterém se dané ovoce či ořechy vyskytovaly. Tyto recepty, uspořádané pěkně pohromadě, najdete právě v této kuchařce. Navíc Vás můžeme ujistit, že v žádném z receptů není použit palmový olej a všechna jídla jsou zdravá.*

*A když již znáte celý příběh této kuchařky, můžete se pustit do vaření a míchání podle našich receptů.*

*Na závěr bychom rádi poděkovali paní profesorce Jirsové za podporu a věcné připomínky při tvorbě této kuchařky.*

*žáci sekundy 2020/21*

## Obsah

Aktinidie čínská - smoothie z kiwi.....	4
Ananasovník chocholatý - ananasové řezy .....	5
Banánovník ovocný - banánové muffiny .....	6
Broskvoň obecná - broskvová buchta .....	7
Brusnice borůvka - borůvkové knedlíky .....	8
Brusnice brusinka - brusinkový koláč s drobenkou .....	9
Citroník limonový - francouzské palačinky s citronem a cukrem.....	10
Citroník největší - salát s pomelem a uzenou rybou .....	11
Citroník rajský - nepečený grepový koláč.....	12
Fíkovník smokvoň - fíková marmeláda .....	13
Hrušeň domácí - zdravé hruškové mlsání .....	14
Hruškovec přeladný - avokádová pomazánka.....	15
Jabloň domácí - jablečný štrůdl.....	16
Jahodník obecný - jahodový džem .....	17
Jeřáb sladkoplodý - kompot z jeřabin .....	18
Líska obecná - domácí nuttela (bez palmového oleje!).....	19
Mandarinovník sladký - mandarinkové nanuky .....	20
Mangovník obecný - bezlepkový dortík z manga .....	21
Marhaník granátový - zaječí parfait s želé z granátového jablka .....	22
Meloun vodní - melounová zmrzlina .....	23
Meruňka obecná - meruňková hrníčková bublanina .....	24
Opuncie mexická - krém z opuncie .....	25
Ořesák královský - ořechová roláda .....	26
Ostružiník maliník - malinové nanuky .....	27
Palma kokosová - domácí Raffaello kuličky .....	28
Podzemnice olejná - burákové máslo .....	29
Pomerančovník čínský - pomerančový džus .....	30
Rybíz červený - rybízový koláč s drobenkou .....	31
Srstka angrešt - angreštová marmeláda .....	32
Švestka domácí - švestková povidla.....	33
Třešeň ptačí - třešňové potěšení .....	34
Vinná réva - tvarohový koláč s hroznovým vínem .....	35
Použité zdroje.....	36

*Vypracovaly na základě materiálů od žáků sekundy:*

*Johana Kramářová a Alexandra Uherková*

## Aktinidie čínská - smoothie z kiwi

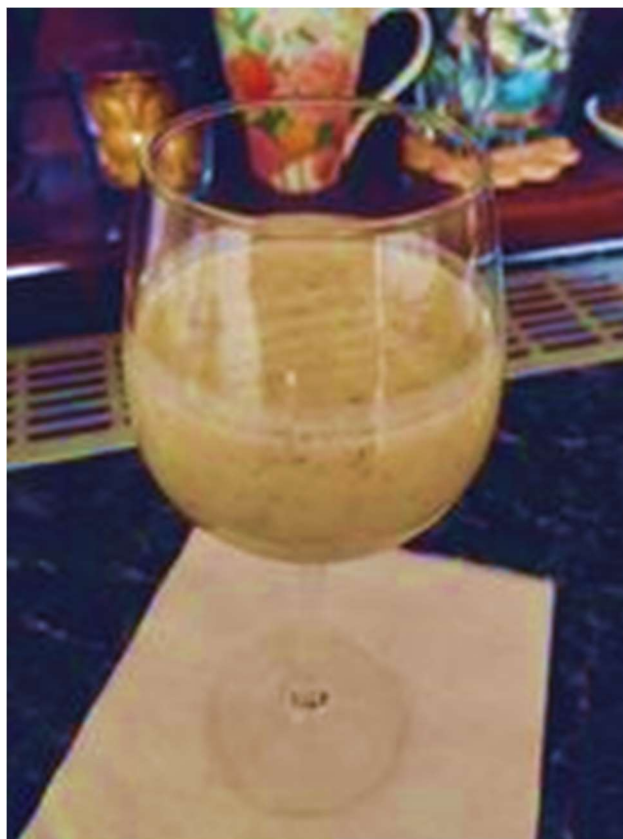
*Chloe Sturgis*

### Suroviny:

2 kiwi  
1 banán  
1 malý kelímk bílého jogurtu  
1 hrnek vody  
trochu čerstvé máty (nemusí být)

### Postup:

Kiwi a banán oloupeme. Vhodíme do mixéru, přidáme bílý jogurt a podle možností i kousek čerstvé máty. Přilijeme vodu a důkladně rozmixujeme. Vzniklý nápoj nalijeme do sklenic a ihned podáváme.



## Ananasovník chocholatý - ananasové řezy

Nikola Vodrážková

### Suroviny:

- 1,5 hrnku pol. mouky
- 1,5 hrnku cukru krupice
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
- 2 čajové lžičky sody
- 1 malá plechovka ananasu (já jsem použila čerstvý ananas nakrájený na malé kousky)

### Suroviny na krém:

- 2 balení pomazánkového másla bez příchuti
- 2 balení vanilkového pudinku Danette
- 1 vanilkový cukr
- 2 polévkové lžíce cukru

### Postup:

Ananas rozmixovat i se šťávou, přidat mouku, prášek do pečiva, vejce, sodu, cukr a dát upéct do zlatova.

Péct na 175° (čas sledujte).

Po vychladnutí potřít krémem - pokud nemáte vanilkový pudink, přidejte obyčejnou šlehačku. Polít čokoládou a posypat vlašskými oříšky.





## Banánovník ovocný - banánové muffiny

Šárka Bukáčková

### Suroviny:

3 vejce  
150 g másla  
0,5 balíčku prášku do pečiva  
2 banány  
150 g cukru moučky  
250 g hladké mouky

### Postup:

Nejprve si rozmačkáme banány. Vejce utřeme s cukrem, máslem nebo tukem na pečení a smícháme s banány. Poté do směsi přidáme hladkou mouku s práškem do pečiva. Vše smícháme na těsto, které dáваме lžičkou do vymazané formy na muffiny. Připravené banánové muffiny upečeme v předehřáté troubě.

Banánové muffiny podáváme jako výborný moučník ke kávě nebo čaji.



## Broskvoň obecná - broskvová buchta

*David Chalupa*

### Suroviny:

4 vejce  
12 dkg cukru  
10 dkg polohrubé mouky  
broskve ve sladkém nálevu  
vanilkový pudink  
voda

### Postup:

Vajíčka vyšleháme s cukrem do pěny. Za stálého šlehání přisypávejme polohrubou mouku. Následně vylejeme na vymazaný a vysypaný pekáč či jinou formu a dejte do trouby. Po následném vyndání z trouby nechte buchtu vychladnout. Během chladnutí připravte nakrájené broskve a želé. Nakrájené broskve naskládáme na buchtu. Želé uvaříme z nálevu a vanilkového pudinku. Nálev smícháme s půllitrem vody a přidáme dva pudinky v prášku. Směs uvaříme a nalijeme na buchtu. Vše necháme vychladnout a můžeme podávat.



## Brusnice borůvka - borůvkové knedlíky

*Matouš Král*

### Suroviny:

polohrubá mouka  
vajíčko  
mléko  
droždí  
cukr  
špetka soli  
borůvky

### Postup:

Zaděláme těsto, poté necháme vykynout, dále uděláme placičky, na které dáme borůvky. Z placiček uděláme kuličky a dáme vařit.





## Brusnice brusinka - brusinkový koláč s drobenkou

*Tobiáš Karel Cipryán*

### Suroviny:

2 lžičky prášku do pečiva  
115 g másla, změkklého + na formu  
320 g hladké mouky  
špetka soli  
200 g krupicového cukru  
3 velká vejce  
semínka z poloviny vanilkového lusku nebo 0,5 lžičky vanilkového extraktu  
0,5 lžičky mandlového extraktu  
350 g zakysané smetany  
250 g čerstvých amerických brusinek promíchaných se 3 lžícemi cukru  
moučkový cukr na poprášení

### Surovina na drobenku:

100 g světlého třtinového cukru  
250 g hladké mouky  
170 g soleného másla

### Postup:

Předehřejte troubu na 180 °C a dortovou formu o průměru 24 cm vymažte máslem. Prsty zpracujte suroviny na drobenku.

Máslo utřete s cukrem a špetkou soli, zašlehejte postupně vejce, vyškrabaná semínka z vanilkového lusku, mandlový extrakt a zakysanou smetanu a vmíchejte prosátou mouku s práškem do pečiva. Do těsta zapracujte pomocí lžice brusinky promíchané s cukrem. Těsto přesuňte do formy a posypte drobenkou.

Pečte asi hodinu, pak zkuste špejlí ve středu těsta, jestli nelepí. Koláč dejte chladnout na mřížku, potom ho vyjměte z formy a podávejte poprášený cukrem. Dobrou chuť!



## Citroník limonový - francouzské palačinky s citronem a cukrem

*Tadeáš Hirš*

### Suroviny:

2 vejce  
1 lžíce cukru krupice  
125 g hladké mouky  
300 ml mléka  
špetka soli  
olej na smažení  
celý citron  
4 lžíce cukru moučka

### Postup:

Ve velké míse rozmíchejte vejce se solí a cukrem. Pak vmíchejte mouku a směs míchejte, až do té doby, než vznikne husté těsto bez žmolků.

Postupně do těsta zapracujte mléko. Řídké těsto nechte v lednici uležet minimálně hodinu.

Pokud po odležení těsto výrazně zhoustne, můžete ho lehce rozředit mlékem. Těstíčko by se mělo dobře rozlévat po pánvi. Na rozpálené pánvi rozpustíte malý kousek másla. Těsto rozlijte po celé ploše pánve a palačinku pečte na obou stranách dozlatova.

Hotovou palačinku servírujte na talíř, pokapejte citronem a poprašte moučkovým cukrem.



## Citroník největší - salát s pomelem a uzenou rybou

*Kateřina Balcarová*

### Suroviny:

0,5 pomela  
0,5 granátového jablka  
600 g uzené ryby  
4 hrsti listových salátů – mix  
olivový olej  
0,5 citronu  
1 hrnek quinooy  
sůl  
pepř mletý

### Postup:

Z pomela okrájejte tuhou slupku a vyloupejte jednotlivé dílky dužniny. Granátové jablko rozkrojte na poloviny, dejte řeznou stranou do dlaně a nejlépe ve dřezu z něj vařečkou razantně vytlučte zrnka. Rybu zbavte kůže a kostí a natrhejte na větší kusy.

Připravte směs listových salátů. Z olivového oleje, citronové šťávy, soli a pepře umíchejte zálivku a promíchejte ji se salátem a vařenou quinoou. Do talířů dejte ochucené listy, na kousky natrhané pomelo, rybu a bohatě zasypte zrnky granátového jablka.



## Citroník rajský - nepečený grepový koláč

*Vendula Lukesová*

### Suroviny:

200 g změkklého másla  
300 ml mléka  
1 balíček vanilkového pudinku  
1 balíček želé (my jsme tam želé nedávaly)  
200 g kakaových sušenek  
olej na potřetí formy (nebo fólii)  
půl lžičky mleté skořice  
1 - 2 růžové grepy  
100 g cukru krupice

### Postup:

Sušenky rozdrtíme, zvlhčíme je mlékem (4 lžice) a smícháme se skořicí a změkklým máslem (100 g). Formu (24 cm) vymažeme olejem nebo vyložíme fólií. Sušenkovou hmotu vtlačíme na její dno a vytvoříme okraj asi 2,5 cm vysoký. Dáme ztuhnout. Z mléka, cukru a pudinkového prášku uvaříme hustý pudink. Necháme vychladnout. Pak přidáme změkklé máslo (100 g), řádně vymícháme a rozetřeme na vychladlý korpus. Grepy oloupeme, zbavíme blanek, rozprostřeme na koláč s krémem a dáme chladit. Připravíme si želé dle návodu a povrch dortu jím potřeme. Necháme v chladu uležet, nejlépe přes noc.





## Fíkovník smokvoň - fíková marmeláda

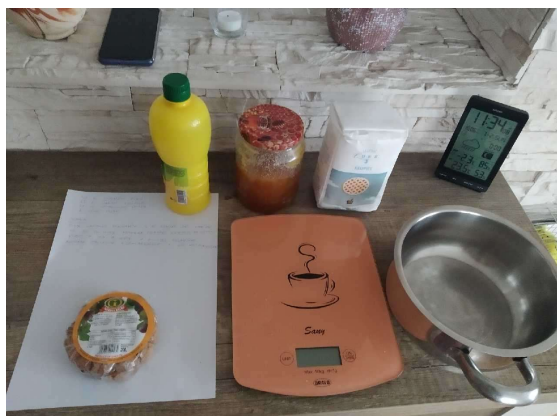
Alžběta Zvolánková

### Suroviny:

90 g sušených fíků  
50 g cukru krupice  
10 ml citronové šťávy  
2 lžíce medu

### Postup:

Fíky nahrubo pokrájíme a 5 minut je vaříme ve 120 ml vody doměkka. Přidáme cukr, citronovou šťávu a med a ještě 1 minutu povaříme. Necháme částečně vychladnout a vše rozmixujeme.





## Hrušeň domácí - zdravé hruškové mlsání

*Andrea Krbálková*

### Suroviny:

hrušky  
zakysaná smetana  
vanilkový cukr  
piškoty  
káva  
kvalitní 85% čokoláda  
hřebíček

### Postup:

Hrušky oloupeme a nakrájíme na drobné kousky. Ty uvaříme do měkka společně s vanilkovým cukrem a hřebíčkem. Poté hřebíček vyndáme a směs rozmixujeme a necháme vychladnout.

Uvaříme si kávu, ve které namočíme piškoty (do kávy lze možno přidat kapku rumu, pokud je mlsání pro dospělé osoby). Piškoty klademe do skleničky, cca. 5 piškotů na dno, na piškoty dáme asi 4 lžičky zakysané smetany a asi 4 lžice hruškového vychladlého pyré. Na hruškové pyré dáme opět namočené piškoty v kávě a na to opět asi 4 lžičky zakysané smetany.

Dozdobíme nastrouhanou čokoládou a kostičkou této čokolády.

Pokrm necháme v ledničce vychladnout.



## Hruškovec přeladitelný - avokádová pomazánka

Natálie Haltufová

### Suroviny:

1 stroužek česneku  
1 avokádo  
1 balení lučiny / pomazánkového másla  
1 menší cibule  
špetka soli  
špetka pepře  
pár kapek citronové šťávy

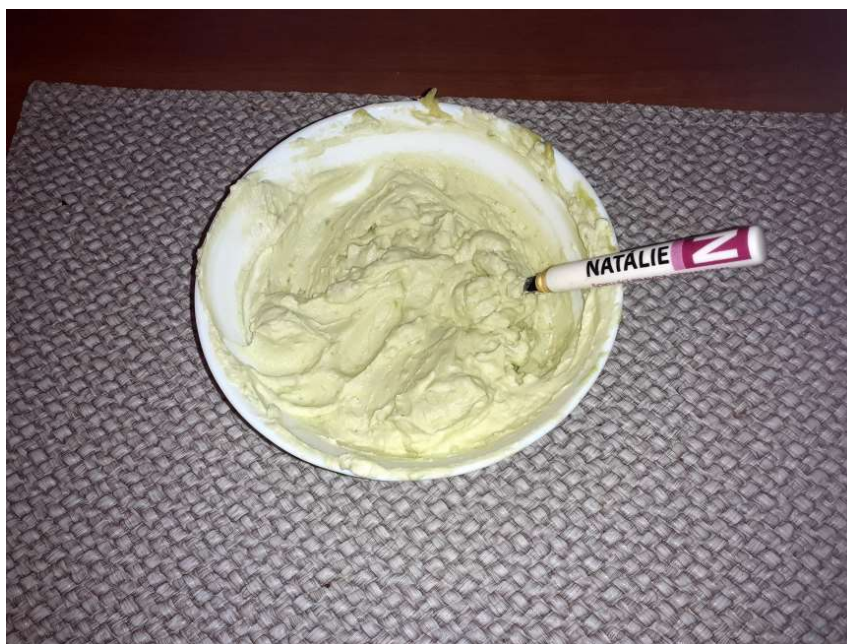
### Postup:

Zralé avokádo rozpůlíme a vyndáme z něj pecku. Rozmačkáme a přidáme pár kapek citronové šťávy.

Oloupeme si cibulku, nakrájíme a utřeme s česnekem.

Do cibulky s česnekem přidáme lučinu/pomazánkové máslo a avokádo s citronovou šťávou a zamícháme. Podle chuti přidáme sůl a pepř.

Pomazánka je hotová a je výborná třeba s opečeným toastem.



## Jabloň domácí - jablečný štrúdl

*Štěpán Vodička*

### Suroviny:

250 g pomazánkového másla

300 g hladké mouky

8 jablek

cukr

skořice

rozinky

### Postup:

Z pomazánkového másla a hladké mouky vytvoříme vláčné těsto, které rozdělíme na 2 díly. Z každého vyválíme plát, posypeme strouhanými jablky, cukrem, skořicí a rozinkami a zavineme. Dáme na plech, potřeme žloutkem a upečeme.



## Jahodník obecný - jahodový džem

*Ondřej Doležán*

### Suroviny:

1 kg jahod  
800 g cukru krupice  
1 sáček konzervantu Gelfix  
špetka kyseliny citronové

### Postup:

Dobře očištěné jahody nasypeme do většího kastrolu a vidličkou je rozmačkáme. Přidáme cukr smíchaný s konzervačním přípravkem, a za stálého míchání vše přivedeme k varu. Pak snížíme teplotu a zvolna vaříme asi 3 minuty. Během vaření sbíráme pěnu z povrchu. Kastrol pak odstavíme z plotny a do džemu přidáme kyselinu citronovou. Znovu dobře promícháme. Ještě horký džem pak nalijeme do čistých suchých sklenic a uzavřeme je víčkem. Skleničky otočíme na 15 minut dnem vzhůru. Pak je otočíme zpátky a necháme vychladnout. Aby nám jahodový džem dlouho vydržel, skladujeme ho na suchém a tmavém místě.





## Jeřáb sladkoplodý - kompot z jeřabin

*Pavčina Součková*

### Suroviny:

1 litr vody

1 kg cukru

kousek celé skořice

oprané jeřabiny bez stopek – množství tak, aby byly potopené v nálevu

### Postup:

Vodu dáme do hrnce, přidáme cukr a skořici a zahříváme, dokud se cukr nerozpustí. Mělo by to přejít varem. Pak se k tomu přidají oprané jeřabiny bez stopek a ještě se to jednou prohřeje tak, aby to přešlo varem. Poté se jeřabiny i s nálevem plní do sklenic – klidně i tak, že napřed vybereme jeřabiny a naplníme sklenice a pak je zalijeme nálevem.

Existují i recepty, kdy můžeme dát i méně cukru – na litr vody 600 gramů cukru. Musí se však kompot ještě zavařit při 90 °C po dobu 15ti minut, aby se nekazil.

Můžete si vybrat variantu, která vám vyhovuje lépe. Já mám odzkoušenou tu první, je jednodušší a navíc v jeřabinách zůstane mnohem více vitamínů, protože se vlastně jen přivedou k varu. Více cukru pak slouží jako konzervant.

Je skvělý k bramborám místo kyselých okurek, stačí si na brambory vyndat z kompotu jen kuličky bez láku





## Líska obecná - domácí nuttela (bez palmového oleje!)

*Radek Nejedlý*

### Suroviny:

slazené kondenzované mléko  
čokoláda  
vyloupané lískové ořechy

### Postup:

V hrnci zahřejte kondenzované slazené mléko a rozehejte v něm čokoládu. Poté nechte trochu vychladnout.

Lískové oříšky opražte v troubě vyhřáté na 180 stupňů. Pražte je asi 10 minut, dokud nezačnou praskat slupky. Ještě horké oříšky zabalte do utěrky a promačkejte. Tímto způsobem oříšky oloupejte. Můžete si také ulehčit práci tím, že koupíte oříšky už loupané, ty také opražte. Budou mít intenzivnější chuť.

Oříšky rozmixujte v robotu najemno, poté přidejte rozpuštěnou čokoládu, kakao, vanilkový extrakt a špetku soli. Vše rozmixujte do hladkého krému.

Pokud je krém příliš hustý, můžete ho naředit trochou vody nebo mléka. Bude se tak lépe roztírat.

Dejte do skleniček a uchovávejte v chladu. Je vhodný na namazání na chleba, na palačinky, atd.



## Mandarinovník sladký - mandarinkové nanuky

*Hana Zvolánková*

### Suroviny:

250 g mandarinek  
400 g zakysané smetany  
1 kondenzované mléko

### Postup:

Oloupané a rozebrané mandarinky na měsíčky vložte do mixéru a rozmixujte dohladka. Mandarinkovou směs propasírujte přes síto, přilijte opět do mixéru a přidejte kondenzované mléko a zakysanou smetanu. Mixujte asi 3 minuty dohladka. Vzniklou hmotu přelijte do formiček na nanuky a vložte do mrazáku. Poté nechte aspoň 4 hodiny v mrazáku.



## Mangovník obecný - bezlepkový dortík z manga

*Alexandra Uherková*

### Suroviny:

- 1 mango
- 80 g libovolných druhů oříšku
- 3 kelímky krémového tvarohu
- 1 vanilkový lusk nebo vanilkový cukr
- 40 g medu

### Postup:

Rozmixujeme oříšky tak, aby tvořily drobenku. Tu lehce upěchujeme na dno skleniček. Na oříšky rozmístíme rozmixovaný tvaroh s medem a semeny vanilkového lusku, popřípadě vanilkovým cukrem.

Oloupeme mango, rozmixujeme tak aby z něj vzniklo pyré, a to nanese do zbytku skleničky. Dezert nakonec můžeme ozdobit jahodami nebo jakýmkoli jiným ovocem.



## Marhaník granátový - zaječí parfait s želé z granátového jablka

*Vojtěch Zvolánek*

### Suroviny:

#### Parfait:

1 šalotka  
50 g vepřového sádla  
250 g zaječích jater  
3 snítky tymiánu  
100 g smetany  
1 lžice koňaku  
sůl  
pepř mletý  
1 šálek lískových oříšků  
0,5 šálku mandlí  
4 plátky toastového chleba  
ostružiny

#### Želé:

1,5 lžičky želatiny práškové  
250 ml džusu z granátového jablka  
2 granátová jablka - zrníčka  
1 lžice grenadiny  
1 lžička zázvoru strouhaného

### Postup:

Nasekanou šalotku zpěníte na rozehřátém sádle. Orestujte nakrájená játra a poduste je - můžete maličko podlít vodou. Do jater přidejte lístky z 1 snítky tymiánu a koňak, osolte je a opepřete. Nechte vychladnout. Ušlehejte smetanu a přimíchejte ji do směsi.

Nasucho opečte ořechy s mandlemi a nasypte do kutru. Nasucho opečte i toastový chléb a přidejte lístky z druhé snítky tymiánu. Směs nahrubo nasekejte.

Želatinu nechte nabobtnat v misce s vodou. Zahřejte džus s grenadinou, vmíchejte zrnka granátového jablka se zázvorem a dobře promíchejte se želatinou.

Do pohárů vrstvěte ořechovou směs, zaječí krém, želatinu a trochu ořechové směsi. Ozdobte ovocem a tymiánem a vychladte.



## Meloun vodní - melounová zmrzlina

*Jan Formánek*

### Suroviny:

500 g dužiny z vodního melounu bez pecek

120 ml vody

100 g třtinového cukru krupice

citronová kůra z půlky citronu

čerstvá šťáva z jednoho citronu

### Postup:

Vodu zahřejte v kastrůlku s citronovou kůrou vcelku a cukrem a míchejte, dokud se cukr nerozpustí.

Nechte vystydnout a následně z cukrového rozvaru odstraňte citronovou kůru.

Dužinu z melounu důkladně rozmixujte tyčovým mixérem. Vychladlou cukrovou směs smíchejte s rozmixovaným melounem a citronovou šťávou. Pokud nemáte zmrzlinovač, dejte chladit v nerezové míse do mrazáku. Každou půlhodinu směs promíchejte, dokud zmrzlina neztuhne, opakujte 4–5krát.





## Meruňka obecná - meruňková hrníčková bublanina

*Petr Semrád*

### Suroviny:

1 hrnek cukru krupice  
2 hrnky polohrubé mouky  
0,5 hrnku mléka  
0,5 hrnku oleje  
3 vejce  
0,5 balíčku prášku do pečiva  
špetka soli  
meruňky  
moučkový cukr

*Poznámka:* Cukru je možné dát méně, bublanina nemusí být tak sladká.

### Postup:

Přehřejeme si troubu na 180°C. Smícháme všechny suroviny , kromě meruněk, dohromady. Vzniklou směs nalijeme na plech. Na těsto poklademe meruňky a plech vložíme do přehřáté trouby. Pečeme přibližně 30 minut- zkrátka, dokud nebude uvnitř lepit. Můžeme posypat navrch moučkovým cukrem.



## Opuncie mexická - krém z opuncie

*Josefina Lukesová*

### Suroviny:

4 zralé plody opuncie  
sklenička bílého vína  
4 žloutky  
4 polévkové lžíce cukru krupice  
30 g želatiny  
šťáva z citronu nebo limetky  
125 ml šlehačky na šlehání  
2 lžíce oloupaných mandlí

### Postup:

Opunciové plody otreme, zbavíme ostnatých chloupků a oloupeme, podélně rozkrojíme a dužinu vybereme lžičkou. Dužinu prolisujeme přes sítko a našleháme s vínem. Žloutky utřeme s cukrem na hladkou hmotu. Želatinu namočíme a rozpustíme, smícháme ji s opunciovou směsí a připraveným žloutkovým krémem, dochutíme citronovou nebo limetkovou šťávou a dáme do chladničky. Občas krém promícháme a po hodině vyndáme a smícháme s našlehanou smetanou. Rozdělíme do nádob a posypeme oloupanými nasekanými mandlemi.



## Ořešák královský - ořechová roláda

*Jakub Kruml*

### Suroviny:

5 vajec  
3 sáčky vanilkového cukru  
10 dkg mletých ořechů  
1 smetana ke šlehání  
1 zakysaná smetana  
cukr podle chuti  
(čokoláda, ovoce...)

### Postup:

Žloutky utřeme s cukrem do pěny.  
Pak opatrně vmícháme oříšky a sníh z bílků.  
Natřeme na pečicí papír a pečeme ve vyhřáté troubě asi 15 minut, až roláda zčervená.  
Horkou roládu srolujeme.  
Po vychladnutí namažeme ušlehanou šlehačkou, do které vmícháme zakysanou smetanu.  
Necháme vychladit v lednici.



## Ostružiník maliník - malinové nanuky

Zuzana Hudíková

### Suroviny:

- 1 kelímek smetany ke šlehání
- 1 vanička polotučného tvarohu
- 1 kelímek zakysané smetany
- 3 - 4 lžičce třtinového cukru
- 1 menší miska malin

### Postup:

Smetanu ke šlehání vyšleháme dotuha. Ke smetaně zlehka vmícháme tvaroh a zakysanou smetanu. Směs bude pěkně nadýchaná a hladká. Vše osladíme třtinovým cukrem. A nakonec vmícháme omyté ovoce. V tomto receptu jsme použili maliny. Hotovou směs na nanuky ihned plníme do formiček a necháme zamrazit nejlépe přes noc.





## Palma kokosová - domácí Raffaello kuličky

*Daniel Korynta*

### Suroviny:

*na zhruba 80 kousků*

250 g ztuženého tuku

150 g moučkového cukru

1 vanilkový cukr

250 g sušeného mléka

120 kokosové moučky

40 mandlí

### Postup:

Mandle spaříme, zbavíme slupky a rozpůlíme. Tuk rozpustíme a vychladlý pak smícháme s vanilkovým cukrem, sušeným mlékem a zhruba 100 ml vody. Vypracujeme hladkou hmotu, z níž vytvarujeme asi 80 kuliček, do kterých vložíme mandle. Nakonec cukroví obalíme v kokosové moučce.





## Podzemnice olejná - burákové máslo

*Antonín Prokš*

### Suroviny:

buráky

### Postup:

Nejprve je třeba buráky opražit, takže je třeba rozpálit troubu na 180 stupňů a buráky tam pražit cca 10 min. Poté nechte arašidy vychladnout.

Po vychladnutí dejte buráky do mixéru a mixujeme tak dlouho, až se z buráků nezačne stávat máslo, které bude tekuté.



## Pomerančovník čínský - pomerančový džus

*Nela Smetánková*

### **Suroviny:**

2 pomeranče

1,5 l vody

cukr a kyselina citronová (podle chuti)

### **Postup:**

Pomeranče si omyjeme, oloupeme a odšťavníme.

Šťávu smícháme s vodou, cukrem, kyselinou citronovou a necháme odležet.

Do sklenice si nalijeme džus, přidáme trochu dužiny a máme hotovo!



## Rybíz červený - rybízový koláč s drobenkou

*Iva Ptáčnicková*

### Suroviny:

300 g polohrubé mouky  
180 g cukru krupice  
1 prášek do pečiva  
2 vejce  
4 lžíce oleje  
250 ml mléka  
300 g červeného rybízu

### Suroviny na drobenku:

80 g hrubé mouky  
40 g cukru krupice  
50 g másla

### Postup:

Předehřejeme si troubu na 180 °C a vysypeme si formu hrubou moukou.

Smícháme sypké suroviny a poté mokré suroviny. Metličkou smícháme dohromady. Těsto nalijeme do formy, posypeme rybízem a navrch drobenkou.

Pečeme na 180 °C 35-40 minut.

Po upečení můžeme přidat čerstvý rybíz a posypat cukrem.



## Srstka angrešt - angreštová marmeláda

*Johana Kramářová*

### Suroviny:

cca 1 kg bobulí angreštu  
350 g cukru  
1 balení Gelfix Super  
cca 0,5 dcl vody

### Postup:

Připravené bobule odstopkujeme a dáme do hrnce, podlijeme vodou a začneme zahřívat. Mírně zahřáté ovoce pomačkáme a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Gelfix smícháme se 2 lžícemi cukru, vmícháme do zahřátého ovoce, přivedeme za stálého míchání k varu a povaříme cca 1 minutu. Přidáme zbylý cukr, mícháme, dokud se nerozpustí, pak provaříme a stále mícháme ještě cca 5 minut.

Mezitím vysterilizujeme sklenice, do nichž budeme marmeládu plnit, i jejich víčka vroucí vodou. Odstavíme z plamene, sebereme případnou pěnu, ihned plníme do sklenic, které okamžitě zavíčkujeme, a otočíme dnem vzhůru. Po 5 minutách sklenice otočíme do běžné polohy, necháme zchladnout a popíšeme etiketou s vyznačením obsahu a data výroby.

Uchováváme v chladu a temnu, po otevření uchováváme v lednici a spotřebujeme do 3-5 dnů.



## Švestka domácí - švestková povidla

*Benjamin Mička*

### Suroviny:

3 kg švestek

1,2 kg cukru krystal nebo krupice (pokud jsou švestky kyselé, tak přidejte další 0,3 kg)

200 ml octa

### Postup:

Na 3 kg potřebujete asi 1,2 kg cukru krystal nebo krupice (když jsou švestky kyselé, můžete dát cukru více) a zalijte 200 ml klasického octa. Z uvedeného množství uděláte šest velkých sklenic povidel. Švestky zasypte cukrem, důkladně promíchejte a nechte odstát. Ideálně 24 hodin, ale nejméně přes noc. Zakryjte alobalem, udělejte z něj pokličku, která ale něco málo vzduchu propustí. V polovině doby zamíchejte. Švestky odmočte ve vodě a osušte. Vypeckujte je a natrhejte na kousky. Švestky zasypte cukrem. Překvapí vás, kolik švestky pustí šťávy, prakticky se kompletně ponoří. Hrnc se švestkami (necedit) pak přesuňte na plotnu a zprudka vařte asi hodinu. Celou dobu by směs měla probublávat. Švestky se rozvaří na kaši. Švestky promíchejte a nechte odstát 24 hodin. Švestky pustí hodně tekutiny. Po 60 minutách snižte teplotu a vařte je na nižším stupni přibližně další dvě hodiny. Mají tendenci k připalování, proto je dobré občas průběžně zamíchat. Pozor na prskající povidla!





## Třešeň ptačí - třešňové potěšení

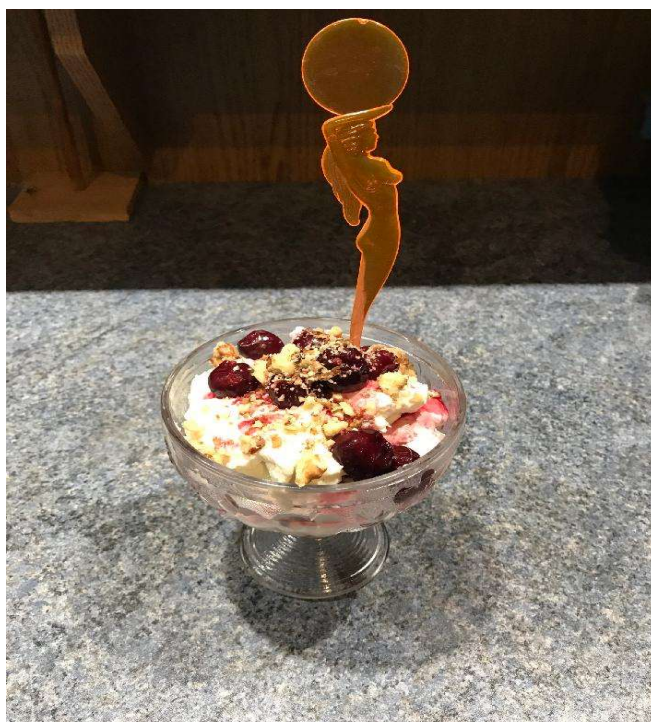
*Pavla Špitálníková*

### Suroviny:

1 tvaroh  
250 ml mléka  
1 krémová náplň Dr. Oetker  
250 g vlašských ořechů  
250g mražených třešní

### Postup:

Smícháme tvaroh, mléko, a krémovou náplň. Mícháme, dokud z toho nevznikne krém.  
Rozehřejeme si v hrnci třešně.  
Nakonec dáme tvaroh do misky, polijeme třešněmi a posypeme ořechy.



## Vinná réva - tvarohový koláč s hroznovým vínem

*Matěj Nápravník*

### Suroviny:

250 g hroznového vína  
250 g měkkého tvarohu  
250 g tuku  
250 g moučkového cukru  
1 prášek do pečiva  
250 g hladké mouky  
4 vejce

### Postup:

V míse rozmixujeme cukr, tvaroh, tuk a vejce. Poté k tomu přimícháme mouku a prášek do pečiva. Smíchané ingredience vylijeme z mísy na plech, na který nejprve dáme pečicí papír. Těsto rozetřeme a posypeme hrozny. Plech položíme do předem vyhřáté trouby a pečeme při 180 °C třicet až čtyřicet minut. Když uběhne třicet až čtyřicet minut, plech za pomoci rukavic opatrně vytáhneme z trouby. Plech necháme vychladnout a s radostí koláč nakrájíme a můžeme podávat.



## Použité zdroje

<https://www.coopclub.cz/recepty/smoothie-napoj-z-kiwi/>  
<https://www.nejrecept.cz/recept/ananasove-rezy-nekdo-zna-jako-orgasmus-r5878>  
<https://www.vareni.cz/recepty/bananove-muffiny/>  
<https://www.apetitonline.cz/recepty/7771-brusinkovy-kolac-s-drobenkou.html>  
<https://www.recepty.cz/recept/salat-s-pomelem-a-uzenou-rybou-163438>  
<https://www.babiccinafolba.cz/recepty/francouzske-palacinky-s-citronem-a-cukrem/#null>  
<https://www.fitweb.cz/recept/nepeceny-grepovy-kolac-153145>  
<https://www.rohlik.cz/chef/1131-listove-tycinky-s-fiky-a-pecorinem>  
<https://www.recepty.cz/recept/zajeci-parfait-s-zele-z-granatoveho-jablka-162943>  
<https://fresh.iprima.cz/recepty/melounovo-citronovy-sorbet>  
<https://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/opuncie-kaktus-jenz-krasne-kvete-a-dava-sladke-jedle-plody.html>  
<https://www.vareni.cz/magazin/recept-na-domaci-tvarohove-nanuky-krok-za-krokem/?reply=138244>  
<https://www.ochutnejorech.cz/blog/arasidove-maslo>  
<https://www.vitalia.cz/clanky/ovocne-dzusy-vite-co-pijete/>  
<http://avecplaisir.cz/rybizovy-kolac-s-drobenkou/>  
[https://www.idnes.cz/hobby/domov/svestkova-povidla-podle-babicky-tri-suroviny-a-parkrat-zamichat-tradicni-recept-na-povidla.A110823\\_110837\\_hobby-domov\\_bma](https://www.idnes.cz/hobby/domov/svestkova-povidla-podle-babicky-tri-suroviny-a-parkrat-zamichat-tradicni-recept-na-povidla.A110823_110837_hobby-domov_bma)