

PESTRÉ A ZDRAVÉ ŠKOLNÍ OBĚDY

JAK POUŽÍVAT VÝVARY,
BUJÓNY A FONDY



Unilever
Food
Solutions



| | |
|--|----|
| CO JE TO VLASTNĚ TA POLÉVKA? | 4 |
| KRÉM Z KOŘENOVÉ ZELENINY S PEČENÝM ČESNEKEM | 6 |
| KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA | 8 |
| ITALSKÁ POLÉVKA S TĚSTOVINOU | 10 |
| MRKVOVÝ KRÉM (S GRAHAMOVOU TYČINKOU) | 12 |
| HOVĚZÍ PEČENĚ S CIBULOVOU OMÁČKOU A ZELENÝMI FAZOLKAMI | 14 |
| TRESKA SE ZELENINOVOU KAŠÍ | 16 |
| KVĚTÁKOVÝ QUICHE S RAJČATY | 18 |
| SEKANÁ S VEJCEM A SELSKOU NASTAVOVANOU KAŠÍ | 20 |
| PEČENÉ KUŘE S CIZRNOU A ŠPENÁTEM | 22 |

| | |
|---|----|
| KUŘE PO LOVECKU S POLENTOU | 24 |
| OPEČENÉ NOKY S KYSANÝM ZELÍM | 26 |
| VEPŘOVÁ PEČENĚ V MLÉCE S PEČENOU KAROTKOU A CIZRNOU | 28 |
| SALÁT Z BROKOLICE A KUŘECÍHO MASA | 30 |
| TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM A VEJCI | 32 |
| UFS PRODUKTY | 34 |
| VÍM, CO JÍM | 35 |



CO JE TO VLASTNĚ TA POLÉVKA?

„Teoreticky může být polévka jakákoliv kombinace zeleniny, masa nebo ryb vařených v tekutině,“ řekl S. T. Herbst, autor knihy Food Lover's Companion. A vlastně měl pravdu.

Polévky mají svou historii, která sahá až do pravěku, byť se způsoby přípravy i konzumace značně proměnily. Podstata však zůstává. Polévku znali už lidé v době kamenné, kdy ve vacích ze zvířecí kůže nebo v košíkách z kůry či rákosů vařili ve vodě maso ze sobů a mamutů.

Egyptané a Římané pak položili základní kameny pro boršč nebo ječmenovo-zeleninovou polévku. Postupem času se ve vodě začaly objevovat i další suroviny jako pórek, cibule, česnek, mrkev, petržel, tymián, luštěniny, ryby a tak podobně.

S dalšími variacemi ingrediencí a s vylepšováním postupů, a také díky rozšíření se polévek do celého světa, se měnil i jejich význam. Pod rukama amatérských i profesionálních kuchařů začaly vznikat bujóny, vývary, consommé, krémy...

Dnes si bez polévky umí plnohodnotné jídlo představit jen málokdo. Polévka zasytí, dodá potřebné tekutiny, minerály, prohřeje a připraví žaludek na další chod, zregeneruje tělo a pomáhá léčit nachlazení a další neduhy. Protože, jak říkají naše babičky, polévka je grunt a kdo ji nejí, je špunt.

Jak se polévky rozdělují?

Připravit můžete čirou nebo zahuštěnou polévku či ne zcela klasické polévky, jako jsou nejrůznější mezinárodní či regionální varianty.

Mezi čiré (často nazývané jako hnědé) polévky patří:

- různé masové či rybí vývary
- zeleninové vývary
- consommé (zesílený, jinak také dvojitý vývar)

Mezi zahuštěné polévky patří:

- krémové polévky typu velouté - omáčka z máslové jíšky, která je rozředěná vývarem
- kašovitě polévky
- bisque - hladká, krémová, vysoce kořeněná polévka francouzského původu, klasicky založená na vývaru korýšů
- obilné polévky

V oblíbě jsou také regionální teplé nebo studené polévky např.:

- **Gazpacho** – studená polévka z mixu čerstvé nevařené zeleniny podávaná ve Španělsku
- **Minestrone** – zeleninový mix vařený ve vodě, s masem nebo bez masa, podávaný teplý i studený, který se jí v Itálii
- **Bouillabaisse** – francouzská polévka ze tří druhů dušeného rybiho masa a koření
- **Puebla** – mexická polévka z fazolí, vepřového masa, rajčat, chilli a kukuřice orestované na cibuli

Dobrý vývar, to je vrchol kuchařského umění!

Jak vypadá rodokmen vývarů?

Na začátku všeho je vývar.

Pravý vývar připravíte vyvařením vyživující suroviny, kterou je nejčastěji maso nebo zelenina, přidáním a vyvařením aromatizující zeleniny a následným dochucením.

Pod základním vývarem je bujón a fond.

Bujón je druh polévky, ve které hraje vývar hlavní roli. Vznikne extrakcí (vařením) masa nebo kostí, případně odřezků a přidáním vody a je po zcezení a odfiltrování nečistot křišťálově průzračný. Bujón slouží k následné přípravě čirých polévek.

Jak připravit bujón krok za krokem?

Pokud se rozhodnete připravovat hovězí bujón tradiční metodou, vyčleňte si alespoň 4 hodiny času.

- 1) Přichystejte si kořenovou zeleninu (mrkev, petržel a celer), tu omyjte, oškrábejte a nakrájejte.
- 2) Do hrnce s vodou dejte vařit připravené maso či kosti (na 4 kg kostí 6 litrů vody).
- 3) Pomalu vařte na mírném ohni, dokud maso nezměkne.
- 4) Během vaření nezapomínejte pravidelně odstraňovat pěnu.
- 5) Přidejte nakrájenou zeleninu a oblíbené koření přísady (celý pepř, nové koření, bobkový list, petrželovou nať...)
- 6) Vařte minimálně 4 hodiny.
- 7) Po uvaření vyjměte maso a zeleninu, vývar scedte přes jemný cedník nebo namočené plátýnko a hotový silný bujón podávejte s různými vložkami, případně zamrazte.

Chcete mít stejně nutričně a sensoricky kvalitní bujón hotový 80x rychleji, tzn. mnohem ekonomicky efektivnější cestou? Pak použijte Knorr Hovězí Bujón. Během chvilky ho rozmícháte ve vodě, přivedete k varu, minutu povaříte a máte připraven velmi kvalitní bujón bez alergenů a připraven ze stejných surovin jako při tradiční přípravě.

Jestli chcete vytvořit dvojitý bujón neboli tak zvané consommé, tak do již hotového bujónu přidejte ještě mleté maso a bílky. Pro ještě silnější chuť můžete připravit i dvojitý vývar. Ten uděláte tak, že do hotového bujónu přidáte znovu veškeré ingredience a celý postup přípravy opakujte.

Bujóny – Časy přípravy*

| | |
|------------------------|---|
| Hovězí bujón | 8 až 10 hodin |
| Zvěřinový bujón | 6 až 8 hodin |
| Kuřecí bujón | 3 až 4 hodiny |
| Rybí bujón | 35 až 45 minut |
| Zeleninový bujón | 45 minut až 1 hodina (záleží na nakrájení zeleniny) |

*uvedené časování je přibližným vodítkem podle mezinárodních standardů!

Fond je silně koncentrovaný, zredukovaný masový vývar s minimálním množstvím soli (rozdíl oproti bujónu), který slouží jako stavební kámen omáček a šťáv. Můžete připravit světlý nebo tmavý - světlý fond vznikne extrakcí surovin, tmavý fond vznikne orestováním kostí či odřezků a přidáním vody, mirepoix a rajského protlaku (na 1 kg kostí 2 litry vody).

Fondy – Časy přípravy*

| | |
|---|---------------|
| Hovězí fond | 8 až 10 hodin |
| Zvěřinový fond | 6 až 8 hodin |
| Kuřecí fond | 3 až 4 hodiny |
| Korýši fond (např. humr, krevety) | 1 až 2 hodiny |

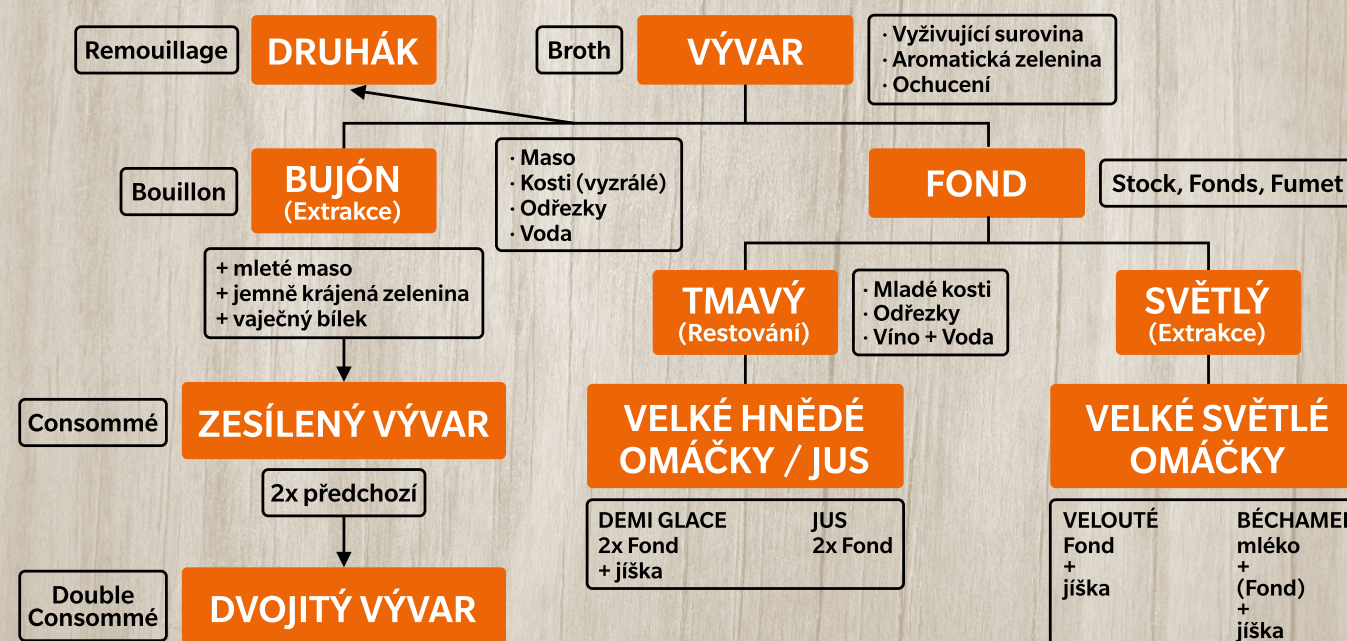
*uvedené časování je přibližným vodítkem podle mezinárodních standardů!

4 druhy fondů a jak je nejlépe použít?

Na dobrý fond potřebujete čas a dovednost, protože všechny ingredience musí být dokonale vyvážené. Takový fond je ten nejlepší základ pro velké světlé či tmavé omáčky a masové šťavy, které se podávají buď samostatně, například houbová omáčka. Případně jsou nedílnou součástí jídel, jako je třeba ragú. Fond posiluje dominantní chuť základní suroviny v pokrmech, a to bez zbytečného přidávání soli navíc. Zároveň dodává pokrmům dokonalou vůni i barvu.

- **Kuřecí fond** má jemnou chuť a není příliš tučný. Používá se do lehkých omáček, ragú, ale i třeba do bramborové kaše nebo do rýžových pokrmů.
- **Hovězí fond** má plnější, komplexnější chuť, je tmavší a tučnější. Perfektně se hodí do dušených pokrmů, masové pečeně a na šťavy z masa nebo marinády.

KLASICKÁ KUCHYNĚ – RODOKMEN



• **Zeleninový fond** závisí na ingrediencích. Podle toho, jaké použijete a kolik tuku přidáte, bude lehčí nebo naopak hutnější. Hodí se do jídel pro vegetariány a vegany.

• **Rybí fond** (fumet) je odvislý od druhů použitých ryb. Podle toho, jaké použijete, bude jemný a lahodný nebo naopak výrazný. Nikdy se kosti nerestují a extrakce oproti jiným trvá maximálně 45 minut. Použití je do rybích omáček, na pošírování a pro redukce.

Použitím 2x tmavého fondu a jíšky (např. hovězí fond a omáčka Espagnole) vytvoříte Demi glace se silnou, koncentrovanou chutí masa. Použitím světlého fondu a jíšky získáte Velouté. Smícháním mléka/smetany a jíšky připravíte Béchamel, což je základ pro krémové omáčky.

Perličky aneb co jste o polévkách možná nevěděli...

- Ludvík XIV. miloval polévky tak, že snědl i čtyři denně.
- Jen na polévce a chlebu přežil Michelangelo výmalbu Sixtinské kaple, polévku mu nosil sluha nahoru na lešení, odkud umělec téměř nikdy neslézal.
- V České republice v Královéhradeckém kraji je oblíbená ovocná polévka s názvem rambulice. Základem jsou jablka, hrušky, někdy i švestky, a koření jako badyán a skořice. K zahuštění se používá škrob a smetana.



SUROVINY na 10 porcí

| | | | |
|-----------------|-------|--|---------|
| • Mrkev | 400 g | • Řepkový olej | 60 g |
| • Petržel | 300 g | • Voda | 2000 ml |
| • Celer | 300 g | • Knorr Zeleninový bujón | 40 g |
| • Cibule | 80 g | • Knorr Směs k zahušťování bez lepku | 80 g |
| • Česnek | 50 g | • Pažitka | 15 g |

KRÉM Z KOŘENOVÉ ZELENINY S PEČENÝM ČESNEKEM



PŘÍPRAVA

- Očištěnou kořenovou zeleninu nakrájíme na kostky.
- Jemně nakrájenou cibuli zesklivatíme na části oleje, přidáme pokrájenou kořenovou zeleninu, krátce orestujeme a vše zalijeme vodou.
- Přidáme směs pro zeleninový vývar a vaříme, až zelenina změkne.
- Polévku rozmixujeme dohladka pomocí tyčového mixéru, dohustíme bezlepkovou jíškou a krátce spolu povaříme.
- Krém doplníme o dozlatova opečené plátky česneku a nakrájenou pažitku.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 42 kcal |
| Tuky | 2,0 g |
| Nasycené tuky | 0,2 g |
| Sacharidy | 5,3 g |
| Cukry | 2,0 g |
| Vláknina | 0,9 g |
| Bílkoviny | 0,8 g |
| Sůl | 0,50 g |

Alergeny: 1 (lepek), 12 (SO₂)

Knorr
Zeleninový bujón
5 kg





SUROVINY na 10 porcí

| | | | |
|-----------------------------|---------|--|-------|
| • Brambory loupané | 400 g | • Česnek | 10 g |
| • Cibule | 60 g | • Řepkový olej | 60 g |
| • Celer | 50 g | • Knorr Směs k zahušťování bez lepku | 80 g |
| • Mrkev | 80 g | • Majoránka | 0,5 g |
| • Petržel | 60 g | • Petrželová nať | 10 g |
| • Kapusta | 30 g | | |
| • Voda | 2000 ml | | |
| • Knorr Houbový bujón | 40 g | | |

KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA



PŘÍPRAVA

- Na oleji zlehka orestujeme pokrájenou cibuli a kořenovou zeleninu, přilijeme vodu, vložíme na kostičky nakrájené brambory a omyté pokrájené listy kapusty.
- Přidáme houbový bujón a vše povaříme doměkka.
- Pomocí tyčového mixéru rozmixujeme polévku na krém, který dohustíme pomocí bezlepkové jíšky.
- Na závěr dochutíme promnutou majoránkou a prolisovaným česnekem a při podávání sypeme nasekanou petrželovou natí.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 47 kcal |
| Tuky | 2,3 g |
| Nasycené tuky | 0,3 g |
| Sacharidy | 6,0 g |
| Cukry | 1,3 g |
| Vláknina | 0,5 g |
| Bílkoviny | 0,8 g |
| Sůl | 0,70 g |

Alergeny: 1 (lepek), 6 (sója), 7 (mléko)

Knorr
Houbový bujón
8 kg





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|----------------------------|---------|-----------------------------------|--------|
| • Hovězí kosti | 1000 g | • Knorr Rajčatový protlak | 200 ml |
| • Voda | 2000 ml | • Sůl | 10 g |
| • Knorr Hovězí bujón | 25 g | • Cukr krystal | 30 g |
| • Řepkový olej | 80 g | • Knorr Farfalle - mašličky | 100 g |
| • Mouka hladká | 80 g | | |

ITALSKÁ POLÉVKA S TĚSTOVINOU



PŘÍPRAVA

- Světlou jíšku zhotovenou z orestované mouky a oleje zalijeme předem připraveným základním vývarem z kostí, přidáme protlak a rozšleháme.
- Zesílíme směsí pro hovězí bujón a dochutíme solí, cukrem a vše povaříme.
- Do hotové polévky vložíme uvařené těstoviny.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 95 kcal |
| Tuky | 5,2 g |
| Nasycené tuky | 1,06 g |
| Sacharidy | 7,7 g |
| Cukry | 2,6 g |
| Vláknina | 0,3 g |
| Bílkoviny | 4,4 g |
| Sůl | 0,75 g |

Alergeny: 1 (lepek)

Knorr
Hovězí bujón
5 kg





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|------------------------------|---------|----------------------------|--------------|
| • Mrkev | 1600 g | • Knorr Kuřecí bujón | 40 g |
| • Pórek (bílá část) | 400 g | • Zázvor | 15 g |
| • Rama Culinesse Profi | 60 g | • Grahamová tyčinka | 10 g (10 ks) |
| • Voda | 1500 ml | | |

MRKVOVÝ KRÉM (S GRAHAMOVOU TYČINKOU)



PŘÍPRAVA

- Omytou mrkev a bílou část póru nakrájíme na kolečka.
- Na rozehřátém tuku orestujeme obě zeleniny tak, aby pórek změknl.
- Poté přilijeme vodu a přidáme drůbeží bujón.
- Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme do změknutí mrkve (asi 15 minut).
- Polévku poté pomocí tyčového mixéru rozmixujeme do hladké konzistence.
- Na závěr ochutíme jemně nastrouhaným zázvorem, dále již nevaříme.
- Při podávání doplníme krém o grahamovou tyčinku.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 48 kcal |
| Tuky | 2,3 g |
| Nasycené tuky | 0,5 g |
| Sacharidy | 5,6 g |
| Cukry | 2,6 g |
| Vláknina | 1,3 g |
| Bílkoviny | 1,1 g |
| Sůl | 0,53 g |

Alergeny: 1 (lepek), 7 (mléko)

Knorr
Kuřecí bujón
5 kg





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|------------------------------------|---------|--|--------|
| • Hovězí maso zadní k.u. | 1000 g | • Knorr Štáva k masu | 10 g |
| • Cibule červená | 70 g | • Voda | 100 ml |
| • Sůl | 10 g | • Zelené fazolové lusky, mražené | 1000 g |
| • Cibule žlutá | 300 g | • Brambory loupané, typ B | 1600 g |
| • Řepkový olej | 100 g | • Plochá petrželka | 5 g |
| • Voda | 1100 ml | • Sůl | 5 g |
| • Knorr Essence Hovězí bujón | 30 ml | | |
| • Mouka hladká | 50 g | | |
| • Muškátový květ, mletý | 0,5 g | | |
| • Nové koření | 1 g | | |
| • Bobkový list | 0,5 g | | |

HOVĚZÍ PEČENĚ S CIBULOVOU OMÁČKOU A ZELENÝMI FAZOLKAMI



PŘÍPRAVA

- Červenou cibuli nakrájíme na hrubší klínky a vložíme do mrazáku.
- V mase na několika místech prořízneme nožem otvory, do kterých vložíme ztuhlé klínky červené cibule. Maso osolíme ze všech stran.
- Na rozpáleném tuku opečeme maso do zlatohnědé barvy po všech stranách. Maso vyjmeme a dáme stranou.
- Teplotu stáhneme a do výpeku vložíme nakrájenou cibuli a za častého míchání orestujeme dohněda.
- Přidáme mouku a za stálého míchání minutu restujeme.
- Poté zalijeme vodou, přidáme hovězí fond, koření a do základu vložíme zpět maso. Přivedeme k varu a dusíme 1,5 až 2 hodiny nebo dokud není maso měkké. Během dušení maso obracíme a podle potřeby doléváme vodou.
- Měkké maso vyjmeme, upravíme konzistenci, omáčku přecedíme a dochutíme muškátovým květem. Maso nakrájíme na plátky a při podávání podléváme malým množstvím omáčky.
- Krátce povařené fazolové lusky ochutíme směsí na štávu rozmíchanou v horké vodě a důkladně společně promícháme.
- Podáváme s vařenými bramborami posypanými nasekanou petrželkou.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 88 kcal |
| Tuky | 3,1 g |
| Nasycené tuky | 0,6 g |
| Sacharidy | 8,6 g |
| Cukry | 8,6 g |
| Vláknina | 1,21 g |
| Bílkoviny | 6,1 g |
| Sůl | 0,53 g |

Alergeny: 1 (lepek), 12 (SO₂)

Knorr Essence
Hovězí bujón
1 l





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|--|--------|-----------------------------------|---------|
| • Treska - filety | 1200 g | • Voda | 1800 ml |
| • Knorr Essence Rybí bujón | 20 ml | • Kapusta čerstvá | 1000 g |
| • Primerba Zahradní bylinky | 10 g | • Cibule žlutá | 200 g |
| • Řepkový olej | 100 g | • Rostlinný olej na smažení | 100 g |
| • Dýně mražená, kostky | 600 g | • Pečící papír | |
| • Knorr Bramborová kaše s mlékem | 330 g | | |

TRESKA SE ZELENINOVOU KAŠÍ



PŘÍPRAVA

- Porce ryby potřeme rybím fondem a bylinkami rozmíchanými v oleji a pečeme krátce na GN plechu v konvektomatu při 180 °C, nejlépe na pečícím papíru.
- Dýni povaříme ve vodě doměkka, poté zcedíme a rozmačkáme na pyré.
- Bramborovou kaši připravíme podle návodu a poté smícháme s dýní.
- Kapustové listy spaříme v horké vodě, rychle zchladíme a osušené nakrájíme na pruhy.
- Část kapustových listů přimícháme do kaše a část vysmažíme, podobně jako na kolečka nakrájenou cibuli, pro servírování.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 80 kcal |
| Tuky | 4,3 g |
| Nasycené tuky | 0,6 g |
| Sacharidy | 5,1 g |
| Cukry | 0,6 g |
| Vláknina | 1,4 g |
| Bílkoviny | 4,9 g |
| Sůl | 0,38 g |

Alergeny: 4 (ryby), 7 (mléko), 10 (hořčice), 12 (SO₂)

**Knorr Essence
Rybí bujón**
1 l





SUROVINY na 10 porcí

Korpus:

| | |
|------------------------------------|-------|
| • Hladká mouka celozrnná | 500 g |
| • Rama s máslovou příchutí | 170 g |
| • Vejce | 2 ks |
| • Květák | 800 g |
| • Sýr Eidam 30%, strouhaný | 100 g |
| • Řepkový olej (na vymazání) | 5 cl |

Náplň:

| | |
|--------------------------------|--------|
| • Kadeřávek | 400 g |
| • Flora Plant Cream 15 % | 400 ml |
| • Oregáno, sušené | 2 g |

| | |
|--|-------|
| • Knorr Essence Zeleninový bujón | 20 ml |
| • Rajčata | 300 g |
| • Vejce | 5 ks |
| • Sýr Eidam 30 % | 100 g |

Hlávkový salát:

| | |
|--------------------------------|--------|
| • Hlávkový salát | 800 g |
| • Knorr Zahradní zálivka | 20 g |
| • Voda | 140 ml |
| • Řepkový olej | 40 ml |

KVĚTÁKOVÝ QUICHE S RAJČATY



PŘÍPRAVA

- Květák uvaříme doměkka, nastroháme najemno, dáme do utěrky a důkladně vyždímáme všechnu vodu.
- Dáme do mísy, přidáme ostatní suroviny na korpus a vypracujeme těsto.
- GN plech vymažeme tukem a květákovou hmotu natlačíme tak, aby vznikla jedolitá asi půl centimetru silná vrstva s vyšším okrajem.
- Dáme na 10 minut zapéct do trouby rozehřáté na 180 °C (nejlépe s uvnitř nasýpanými syrovými fazolemi, aby si korpus držel tvar).
- Kadeřávek natrháme na kusy, spaříme v horké vodě, zchladíme, vyždímáme a osušíme.

- Pro vaječnou směs nastroháme nahrubo Čedar, ve smetaně rozmícháme vejce, ochutíme oregánem a zeleninovým fondem.
- Na předpečený korpus dáme polovinu Eidamu, rozprostřeme kadeřávek, zalijeme vaječnou směsí, zaspeme zbylým nastrohaným Eidamem a navrch poklademe plátky rajčat.
- Pečeme při 180 °C asi 30 minut.
- Podáváme se salátem, vhodnou přílohou je například listový nebo zelný salát.

Hlávkový salát:

- Salát očistíme, dobře omyjeme a rozebereme a natrháme listy na menší kusy.
- Zálivku smícháme s vodou a přidáme olej. Hotovou zálivkou přeléváme jednotlivé porce hlávkového salátu.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 145 kcal |
| Tuky | 9,5 g |
| Nasycené tuky | 1,98 g |
| Sacharidy | 10,4 g |
| Cukry | 1,1 g |
| Vláknina | 2,14 g |
| Bílkoviny | 5,3 g |
| Sůl | 0,40 g |

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 7 (mléko)

Knorr
Zeleninový bujón
5 kg





SUROVINY na 10 porcí

| | |
|---|--------|
| • Mleté maso (mix hovězí a vepřové) | 950 g |
| • Cibule žlutá, na jemno | 50 g |
| • Voda | 200 ml |
| • Knorr Hovězí bujón | 30 g |
| • Strouhanka | 130 g |
| • Mléko nízkotučné | 150 ml |
| • Vejce | 2 ks |
| • Česnek, čerstvý | 15 g |
| • Mouka polohrubá | 60 g |
| • Řepkový olej | 50 g |
| • Hellmann's Hořčice | 20 g |
| • Plochá petrželka, nasekaná | 10 g |
| • Vejce, vařené na tvrdo (náplň) | 5 ks |

| | |
|--|---------|
| • Knorr Štáva k vepřovému masu | 80 g |
| • Voda (na podlití) | 1000 ml |
| • Knorr Bramborová kaše s mlékem | 330 g |
| • Voda | 1800 ml |
| • Jarní cibule | 150 g |
| • Knorr Vepřový bujón s přích. uzené slaniny | 1800 ml |
| • Krupky | 250 g |
| • Majoránka | 1 g |

Okurkový salát:

| | |
|--------------------------------|--------|
| • Okurka Hadovka | 700 g |
| • Knorr Zahradní zálivka | 20 g |
| • Voda | 140 ml |
| • Řepkový olej | 30 ml |

SEKANÁ S VEJCEM A SELSKOU NASTAVOVANOU KAŠÍ



PŘÍPRAVA

- Mleté maso promícháme s pokrájenou cibulí, rozmíchaným bujónem ve vodě, strouhankou, mlékem, rozmíchanými vejci, česnekem utřeným se solí, prosátou moukou, hořčicí a nasekanou petrželovou natí.
- Po pečlivém promíchání tvarujeme šišky do jejichž středu umístíme oloupaná vejce vařená na tvrdo.
- Šišky sekané vložíme na GN plech pomazaný olejem (nebo do vymazaných forem) a krátce zapečeme.
- Poté podlijeme trochou vody. Za občasného přelévání výpekem a dolévání vody upečeme do nazlátlé barvy.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 106 kcal |
| Tuky | 4,9 g |
| Nasycené tuky | 1,5 g |
| Sacharidy | 10,2 g |
| Cukry | 1,2 g |
| Vláknina | 1,26 g |
| Bílkoviny | 4,8 g |
| Sůl | 0,84 g |

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 7 (mléko), 10 (hořčice), 12 (SO₂)

- Výpek zahustíme směsí na vepřovou štávu.
- Krupky přebereme, spaříme, propláchneme a ve vodě uvaříme.
- Na zbylém oleji krátce opečeme nakrájenou jarní cibuli.
- Bramborovou kaši připravíme podle návodu (do vařící vody přidáme vepřový bujón) a poté smícháme s krupkami, orestovanou cibulí a ochutíme promnutou majoránkou.
- Vhodným doplňkem je okurkový nebo hlávkový salát.

Hlávkový salát:

- Omyté okurky nakrájíme podélně na tenké plátky.
- Zálivku smícháme s vodou a přidáme olej.
- Hotovou zálivku promícháme s okurkami a naporcujeme do misek.

Knorr
Vepřový bujón
s příchutí uzené slaniny
1 kg





SUROVINY na 10 porcí

| | |
|--|--------|
| • Stehení kuřecí řízky (b.k. a kůže) | 1000 g |
| • Knorr Essence Kuřecí bujón | 20 ml |
| • Mletý koriandr | 2 g |
| • Řepkový olej | 80 g |
| • Špenátové listy, čerstvé | 500 g |
| • Cizrna, konzerva (bez nálevu) | 2000 g |
| • Citrónová šťáva | 5 cl |
| • Knorr Umami Essence | 5 cl |
| • Cibule žlutá, na měsíčky | 250 g |

Omáčka:

| | |
|---|--------|
| • Nízkotučný bílý jogurt | 250 ml |
| • Hellmann's Yofresh | 250 g |
| • Česnek, čerstvý (prolisovaný) | 30 g |
| • Máta, čerstvá (na malé proužky) | 15 g |
| • Knorr Paprika mletá, sladká | 5 g |

PEČENÉ KUŘE S CIZRNOU A ŠPENÁTEM



PŘÍPRAVA

- Každý kuřecí řízek lehce potřeme koncentrovaným kuřecím fondem, posypeme pár listy špenátu a srolujeme.
- Skládáme těsně k sobě do GN nádoby a ochutíme mletým koriandrem a lehce pokapeme olejem. Upečeme do zlatavé barvy.
- Na pánvi rozežřejeme zbylý olej, vložíme nakrájenou cibuli, krátce zarestujeme za občasného míchání, přidáme cizrnu, trochu vody a nepřikryté necháme několik minut prohřát a odpařit tekutinu.

- Přidáme zbývající špenát, 1 minutu promícháváme a necháme listky případně mírně zavadnout.
- Kadeřávek natrháme na kusy, spaříme v horké vodě, zchladíme, vyždímáme a osušíme. Dochutíme citrónovou šťávou a esencí.
- Kuřecí rolky případně krájíme na porce a podáváme s cizrnou a omáčkou.

Omáčka:

- Všechny suroviny na studenou omáčku promícháme a necháme v chladu proležet.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 119 kcal |
| Tuky | 5,2 g |
| Nasycené tuky | 0,8 g |
| Sacharidy | 9,0 g |
| Cukry | 1,8 g |
| Vláknina | 2,7 g |
| Bílkoviny | 7,8 g |
| Sůl | 0,54 g |

Alergeny: 3 (vejce), 7 (mléko), 10 (hořčice), 15 (lepek – žito), 16 (lepek – ječmen)

Knorr Essence
Kuřecí bujón
1 l





SUROVINY na 10 porcí

| | | | |
|---|--------|--|---------|
| • Kuřecí stehno | 2000 g | • Polenta (Bramata) - Kukuřicová krupice | 350 g |
| • Knorr Sypký kořenící přípravek kuřecí | 7 g | • Knorr Kuřecí bujón | 40 ml |
| • Řepkový olej | 70 g | • Voda (případně přilévat podle potřeby) | 2000 ml |
| • Cibule žlutá, na hrubé kostky | 500 g | • Máslo | 30 g |
| • Česnek, čerstvý (jemně nasekaný) | 20 g | | |
| • Knorr Rajský protlak | 100 g | Salát: | |
| • Rajčata, čerstvá, na kostky | 600 g | • Rukola | 100 g |
| • Mrkev, na drobné kostičky | 300 g | • Řepkový olej | 30 g |
| • Knorr Essence Zeleninový bujón | 20 ml | • Citrónová šťáva | 5 cl |
| • Oregáno, sušené | 1 g | | |
| • Bazalka, sušená | 1 g | | |
| • Sůl | 10 g | | |

KUŘE PO LOVECKU S POLENTOU



PŘÍPRAVA

- Kuřecí stehna okořeníme, vložíme na GN plech a pečeme dozlatova při 170 °C.
- Na rozehrátém oleji opečeme cibuli s česnekem, přidáme mrkev a zarestujeme spolu s rajským protlakem.
- Poté vložíme pokrájená rajčata, společně krátce podusíme, ochutíme bylinkami a zeleninovým fondem.
- Směs přelijeme přes pečená kuřata a krátce spolu podusíme.
- Pro polentovou kaši přivedeme k varu kuřecí vývar, vsypeme kukuřičnou krupici za stálého míchání vaříme až bude kaše dostatečně hustá.
- Poté odstavíme z tepla, přidáme máslo a necháme 30 minut odstát, případně doléváme horkou vodou pro úpravu konzistence.
- Polentovou kaši servírujeme na talíři, navrch položíme porci kuřete, přelijeme zeleninovou směsí a doplníme o ochucený rukolový salát.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 145 kcal |
| Tuky | 8,1 g |
| Nasyčené tuky | 1,96 g |
| Sacharidy | 9,0 g |
| Cukry | 2,3 g |
| Vláknina | 1,27 g |
| Bílkoviny | 8,9 g |
| Sůl | 0,49 g |

Alergeny: 10 (hořčice)

Knorr
Kuřecí bujón
5 kg





SUROVINY na 10 porcí

- Knorr Gnocchi 1500 g
- Řepkový olej 80 g
- Cibule žlutá, na drobno 200 g
- Řepkový olej 50 g
- Kysané zelí 1500 g
- Uzená paprika, mletá 10 g
- Římský kmín, mletý 5 g
- Plochá petrželka, nasekaná 15 g
- Knorr Zeleninový bujón 25 g

OPEČENÉ NOKY S KYSANÝM ZELÍM



PŘÍPRAVA

- V hrnci rozeřijeme olej, přidáme nakrájenou cibuli a 2-3 minuty restujeme, přidáme pokrájené a případně propláchnuté kysané zelí, římský kmín, zeleninový bujón a necháme 20 minut mírně dusit, dokud zelí nezměkne.
- Gnocchi opečeme na pánvi nebo v konvektomatu do zlatavé barvy (cca 10 minut) a poté přisypeme do hrnce k zelí.
- Přidáme mletou papriku, promícháme a necháme 2-3 minuty společně povařit.
- Při podávání posypeme petrželkou.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 123 kcal |
| Tuky | 4,2 g |
| Nasyčené tuky | 0,3 g |
| Sacharidy | 18,4 g |
| Cukry | 2,1 g |
| Vláknina | 2,2 g |
| Bílkoviny | 2,1 g |
| Sůl | 0,82 g |

Alergeny: 1 (lepek)

**Knorr
Gnocchi
12 kg**





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|-------------------------------|---------|--|-------|
| • Vepřová pečeně b.k. | 1000 g | • Cizrna, konzerva | 500 g |
| • Mléko polotučné | 1000 ml | • Tymián, čerstvý | 5 g |
| • Řepkový olej | 100 g | • Med květový | 40 g |
| • Sůl | 10 g | • Knorr Essence Zeleninový bujón | 20 ml |
| • Muškátový květ, mletý | 0,5 g | | |
| • Mrkev | 1000 g | | |
| • Olivový olej | 80 g | | |
| • Sůl | 5 g | | |
| • Zelí hlávkové | 1000 g | | |

VEPŘOVÁ PEČENĚ V MLÉCE S PEČENOU KAROTKOU A CIZRNOU



PŘÍPRAVA

- Maso osolíme, okořeníme muškátovým květem, zprudka opečeme a přidáme k němu trochu mléka.
- Vložíme do trouby a pečeme při 160 °C.
- Až se mléko vypeče, přilijeme další, přípečky promícháváme s vypečenou šťávou a přeléváme přes maso do jeho změknutí.
- Ze zelí odstraníme svrchní list a ostatní pokrájíme na čtverce, které spaříme, případně krátce povaříme v horké vodě a poté odcedíme.
- Očištěnou a podélně nakrájenou mrkev rozložíme na GN plech, mírně osolíme, pokapeme olejem, promícháme, vložíme do předehřátého konvektomatu a pečeme při 200 °C asi 10 - 15 minut podle velikosti karotky.
- GN plech poté vyndáme z trouby, přisypeme propláchnutou a okapanou cizrnu, kousky zelí, otrhaný tymián, zeleninový fond, med, promícháme a vložíme ještě na 5 - 10 minut zpět do trouby.
- Podáváme s tenkými plátky pečeného masa.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 94 kcal |
| Tuky | 5,4 g |
| Nasycené tuky | 1,0 g |
| Sacharidy | 5,5 g |
| Cukry | 3,4 g |
| Vláknina | 1,3 g |
| Bílkoviny | 6,0 g |
| Sůl | 0,65 g |

Alergeny: 7 (mléko)

**Knorr Essence
Zeleninový bujón**
1 l





SUROVINY na 10 porcí

- | | | | |
|----------------------------|--------|---|-------|
| • Kuřecí prsní řízek | 1500 g | • Citrón (na šťávu) | 100 g |
| • Řepkový olej | 100 g | • Worcester | 5 g |
| • Brokolice | 500 g | • Knorr Sypký kořenící přípravek kuřecí | 7 g |
| • Rajčata | 500 g | | |
| • Hellmann's Yofresh | 300 g | | |
| • Jogurt bílý | 200 g | | |
| • Sůl | 3 g | | |
| • Ledový salát | 500 g | | |
| • Hrášek | 200 g | | |
| • Pažitka | 10 g | | |

SALÁT Z BROKOLICE A KUŘECÍHO MASA



PŘÍPRAVA

- Kuřecí prsa ochutíme kořenícím přípravkem a opečeme na tuku dozlatova.
- Krátce považené a zprudka zchlazené brokolicové růžičky smícháme s nahrubo pokrájenými rajčaty, salátem a ostatními ingrediencemi.
- Vychlazený odleželý salát servírujeme na talíři doplněný plátky pečeného kuřecího masa (případně lze maso promíchat přímo se salátem).

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 98 kcal |
| Tuky | 5,9 g |
| Nasycené tuky | 0,7 g |
| Sacharidy | 3,1 g |
| Cukry | 1,9 g |
| Vláknina | 1,48 g |
| Bílkoviny | 8,6 g |
| Sůl | 0,65 g |

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 4(ryby), 7 (mléko), 10 (hořčice)

Hellmann's
Yofresh
5 l



BONUS



SUROVINY na 10 porcí

| | | | |
|-----------------------------------|-------|----------------------------|------|
| • Tuňák (konzerva) | 400 g | • Hellmann's Hořčice | 10 g |
| • Vejce | 5 ks | • Cukr | 10 g |
| • Cibule | 100 g | • Worcester | 5 g |
| • Pórek | 200 g | • Sůl | 10 g |
| • Kukuřice (konzerva) | 200 g | | |
| • Kapie červená, čerstvá | 200 g | | |
| • Hrášek | 200 g | | |
| • Knorr Pennette - trubičky | 500 g | | |
| • Hellmann's Yofresh | 500 g | | |

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM A VEJCI



PŘÍPRAVA

- Těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě, propláchneme studenou vodou a necháme okapat.
- K vařeným těstovinám přidáme pokrájenou kapii, pórek a cibuli, odcezenou kukuřici, vařená vejce pokrájená na osminky a maso z tuňáka (je-li ve velkých kusech, rozdrobíme ho).
- Do salátu přidáme jogurtovou majonézu, hrášek a dochutíme zbylými ingrediencemi.
- Salát zlehka promícháme a servírujeme.

Výživové údaje na 100 g:

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 174 kcal |
| Tuky | 7,2 g |
| Nasycené tuky | 0,9 g |
| Sacharidy | 19,7 g |
| Cukry | 4,1 g |
| Vláknina | 1,6 g |
| Bílkoviny | 8,6 g |
| Sůl | 0,84 g |

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 4(ryby), 7 (mléko), 10 (hořčice)

Knorr Pennette
Trubičky
3 kg





Knorr
Zeleninový bujón
5 kg



Knorr
Hovězí bujón
5 kg



Knorr
Kuřecí bujón
5 kg



Knorr
Houbový bujón
8 kg



Knorr
Vepřový bujón
s příchutí uzené slaniny
1 kg



Hellmann's
Yofresh
5 l



Knorr Pennette
Trubičky
3 kg



Knorr
Gnocchi
12 kg



Knorr Essence
Rybí bujón
1 l



Knorr Essence
Hovězí bujón
1 l



Knorr Essence
Zeleninový bujón
1 l



Knorr Essence
Kuřecí bujón
1 l

ZVÝRAZNĚTE PŘIROZENOU CHUŤ VAŠÍCH JÍDEL

S novými bujóny Knorr docílíte konzistentní kvality a chuti.

OBJEVTE UNIVERZÁLNOST BUJÓNŮ KNORR



OCHUCENÍ
NA PÁNVI



POSYPÁNÍ



MÍCHÁNÍ



VAŘENÍ



DUŠENÍ



VTÍRÁNÍ



KORENĚNÍ



POŠÍROVÁNÍ

- bujóny se silnou vůní a bohatou chutí
- posílí pravou chuť vývarů, polévek a pokrmů
- bez palmového oleje, bez laktózy, bez lepku a bez alergenů
- obsahují suroviny z obnovitelných zdrojů



Recepty v brožurě, kterou držíte nyní v ruce, byly připraveny odborníky tak, aby co nejvíce odpovídaly nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR a spotřebnímu koši pro školní stravování. Recepty jsou certifikovány logem „Vím, co jím“ a tudíž splňují kritéria tohoto programu pro vyvážený, pestrý a nutričně hodnotný pokrm.

Najdete zde celou škálu polévek, masových, bezmasých a zeleninových pokrmů (včetně salátů). Všechny recepty zohledňují aktuální společenské trendy ve stravování. Věříme, že těmito pokrmy vaše malé trávníky zaujmete.

Vím, co jím

Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices programme“ a nutričně hodnotným potravinám uděluje v České republice logo „Vím, co jím“. To spotřebitelům umožňuje lépe se orientovat na nepříliš přehledném trhu potravin. Tato iniciativa hodnotí i připravené pokrmy a certifikuje i jednotlivé receptury. Program vznikl na základě výzvy Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu (FAO). Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl

(resp. sodík), cukr (zejména přidaný). Snížený obsah těchto živin v potravinách je hlavní, ale nikoli jedinou podmínkou udělení certifikátu.

Více o iniciativě „Vím, co jím“ naleznete na:

www.vimcojim.cz





**Unilever
Food
Solutions**

UNILEVER CR/SR

Divize Food Solutions

Vocetářova 2497/18

180 00 Praha 8

infolinka +420 844 222 844

e-mail: infolinka@unilever.com

Další inspiraci a recepty pro školní stravování
naleznete na našich webových stránkách:

