



Bezmašá jídla & ryby



Unilever
Food
Solutions

Knorr
PROFESSIONAL



ÚVOD

Bezmasý jídelníček pro děti? No jasně! Pokrmy s absencí masa mohou být pro děti vhodné hned z několika důvodů a vůbec se jich nemusíte bát. Stačí sestavit jídelníček tak, aby děti dostaly všechny potřebné živiny. Jak na to? To vám poradíme v této brožuře, kterou právě držíte v rukou.

A proč vlastně vařit bez masa? Vegetariánské či veganské pokrmy mají mnoho zdravotních benefitů – jsou bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály, které pomáhají předcházet civilizačním chorobám a podporují zdravý růst a vývoj dětí. Další z důvodů může být například příznivý vliv na životní prostředí či důvod etický. V neposlední řadě je to i fakt, že děti jídla bez masa prostě milují. Nyní je na vás, abyste jim rozšířili obzory a představili nové suroviny a kombinace. Tak s chutí do toho!

Recepty v brožuře, kterou držíte nyní v rukou, byly připraveny našimi kuchaři společně s 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. Všechny recepty zohledňují aktuální společenské trendy ve stravování.

OBSAH

Barevný talíř	3
Zeleninová duha	4
Tipy pro vás	5
Čočkové ragú s pórkem a majoránkovým knedlíčkem	6–7
Kedlubnové kostky s cizrnou, paprikovou omáčkou a pažitkovou rýží	8–9
Do křupava pečené tofu s teriyaki omáčkou, brokolici a hnědou rýží	10–11
Kapustové čevabčiči s vařeným bramborem a tatarskou omáčkou	12–13
Těstoviny s brokolici a šafránovo-sýrovým krémem	14–15
Paprikáš z hlívy s kukuřicovou tarhoňou	16–17
Zelenina ve žlutém kari s nudlemi	18–19
Tortilla plněná krabími nudličkami	20–21
Zadělávaná zelenina s bramborovou kaší	22–23
Lečo s fazolkou a rybím filé s kurkumovými bramborami	24–25
Zapečené zelné fleky	26–27
Fazolové lusky po srbsku se sázeným vejcem a šťouchanými bramborami	28–29
Celozrnné fusilli s pečeným květákem a červenou paprikou	30–31
Americké tuňákové brambory	32–33
Tortilla plněná zeleninou a rybími prsty	34–35
Výběr z produktů UFS	36–37
Kuchařský tým UFS	38
Iniciativa „Vím, co jím“. Tematické brožury od UFS.	39
Kontaktní údaje	40

BAREVNÝ TALÍŘ

VÝZNAM RŮZNORODÉ STRAVY PRO DĚTI

Různorodá strava a zdravé stravovací návyky jsou u dětí základními kameny pro zdravý růst, vývoj i prevenci onemocnění. Dobře sestavený jídelníček dodává dětem všechny potřebné živiny, vitamíny a minerály, které jsou důležité pro podporu jejich imunitního systému, fungování mozku a posílení svalů či kloubů. Připravte i vy svým nejmenším strážníkům pestrou stravu, která zahrnuje ovoce, zeleninu, obiloviny, bílkoviny v podobě luštěnin, vajec či ryb, mléčné výrobky a zdravé tuky. Jak na to? To vám poradíme na následujících řádcích.

JAK DOCÍLIT BAREVNÉHO A NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉHO JÍDELNÍČKU?

Je to jednodušší, než si myslíte. A jde to i bez masa! Zásadní je pestrost. A tak by pokrmy během dne měly obsahovat následující položky, které se krásně doplňují a vytvářejí dokonalý základ zdravého jídelníčku pro děti. Nebojte se sáhnout po osvědčených, ale i méně známých surovinách. Tady jsou možnosti, jak si můžete při přípravě menu hrát.

LUŠTĚNINY → Čočka, hrách, fazole a cizrna jsou skvělé zdroje bílkovin a vlákniny, které nahrazují maso v jídelníčku. Použít je můžete do polévek, omáček, salátů nebo třeba jako náplň do nadívaných paprik.

ZELENINA → Nic se nekombinuje lépe než různé druhy zeleniny, ze kterých vytvoříte doslova duhu na talíři. Začněte červenou řepou, oranžovou mrkví, žlutou paprikou, pokračujte zelenou brokolici a duhu zakončete bílým květákem. Zelenina podporuje zdravé trávení a snižuje hladinu cukru v krvi.

OVOCE → Proč dětem nenabídnout ovocný salát anebo mix zelených salátů s kouskem jablka, švestkami, jahodami, pomerančem, grepem či ananasem? Jako zdravou svačinku jistě ocení ovocné smoothies nebo jen ovocný talíř, který je plný vitamínů a antioxidantů. Vždy můžete doplnit oříšky nebo semínka.

OBILOVINY → Quinoa, špalda, kuskus, pohanka, otruby, slizovka, jáhly, bulgur a další celozrnné obiloviny jsou skvělým zdrojem energie, ale i vlákniny, která pomáhá udržovat zdravý mikrobiom.

BAREVNÉ OMÁČKY → Omáčka nemusí být vždy jen hnědá! Co takhle červená rajčatová, zelená špenátová, oranžová z pečených dýní nebo třeba sýrová s bazalkou?

CELOZRNNÉ TĚSTOVINY → Mají více vlákniny než klasické těstoviny, takže jsou lépe stravitelné, obsahují minerály jako hořčík, zinek nebo železo a snižují glykemický index.



ZELENINOVÁ DUHA

NE NADARMO SE ŘÍKÁ, ŽE JÍME OČIMA.
A TAK UDĚLEJTE SVÝM MALÝM STRÁVNÍKŮM Z POKRMU
ZÁBAVU – VYTVOŘTE JIM NA TALÍŘI DUHU. JAK NA TO?
STAČÍ SPRÁVNĚ ZVOLENÁ ZELENINA:

ČERVENÁ: ČERVENÁ PAPRIKA, RAJČATA, ŘEDKVIČKY

ORANŽOVÁ: MRKEV, ORANŽOVÁ PAPRIKA, DÝNĚ, BATÁTY

ŽLUTÁ: BRAMBOR, ŽLUTÁ PAPRIKA, KUKUŘICE, ŽLUTÁ CUKETA

ZELENÁ: ŠPENÁT, BROKOLICE, FAZOLKY, KAPUSTIČKY, OKURKA,
ZELENÁ CUKETA, KEDLUBNA, PÓREK, SALÁT, CHŘEST, HRÁŠEK

FIALOVÁ: ČERVENÁ ŘEPA, ČERVENÉ ZELÍ, LILEK, FIALOVÁ KEDLUBNA

BÍLÁ: KVĚTÁK, CELER, PETRŽEL, BÍLÉ ZELÍ



JAK UŽ JSME ZMÍNILI, BAREVNÝ TALÍŘ MÁ MNOHO VÝHOD PRO ZDRAVÍ A VÝVOJ DĚTÍ.
JAKÉ JSOU ALE KONKRÉTNÍ BENEFITY VYBRANÝCH POTRAVIN, SE KTERÝMI MOŽNÁ
BUDETE PRACOVAT NEJČASTĚJI?

Kedlubna: Obsahuje hodně vitamínu A, B i C, kyselinu listovou, mnoho draslíku, vápník a hořčík. S pouhými 23 kcal ve 100 gramech je kedlubna pokládána za nízkokalorickou zeleninu.



Brokolice: Díky vysokému obsahu vlákniny pomáhá zdravému trávení, je výborným zdrojem vitamínu C, takže podporuje imunitu, a obsahuje zejména draslík a železo. Brokolice má antioxidační a protizánětlivé účinky.

Květák: Byť obsahuje velmi málo kalorií, má hodně vlákniny, takže zasytí na dlouhou dobu. Navíc je obohacen o velké množství draslíku, kyselinu listovou a vitamín C.



Rajčata: Obsahují hodně vody, ale také vitamíny, minerály a antioxidanty. Necelých 200 g rajčat obnáší zhruba polovinu denní dávky vitamínu C. Také obsahují vitamín K, který je spolu s vápníkem důležitý pro podporu zdravých kostí.

Cizrna: Kromě toho, že konzumace cizrny zvyšuje pocit zasycení, pomáhá udržovat v normě hladinu cukru v krvi a zlepšuje trávení, obsahuje velké množství manganu, který přispívá ke zdravému růstu kostí, chrupavek a tkání. V neposlední řadě také posiluje imunitu.



Fazole: Obecně působí proti vzniku civilizačních chorob. Fazole dokážou zasytit na delší dobu než například konzumace vepřového či hovězího masa. Ve velké míře obsahují vitamíny skupiny B, E a kyselinu listovou.

Celer: Má protizánětlivé účinky a pomáhá při detoxikaci těla. Zklidňuje nervový systém a snižuje krevní tlak. Obsahuje vitamíny a minerály, nejvíce pak draslík.



TIPY PRO VÁS

JAK ZAPOJIT DĚTI A PŘIPRAVIT ATRAKTIVNÍ POKRMY?

Zážitek z jídla nemusí být pro děti, zejména pak pro ty školkové, pouze o chutích. Záleží také na prezentaci, servírování a dost možná i na příběhu celého talíře. Proto pro vás máme několik tipů, jak děti nejen zapojit, ale dokonce je pro jídlo nadchnout.



Tematické dny: Zvolte jeden den v týdnu nebo v měsíci, kdy dětem připravíte speciální menu z jedné konkrétní země (Itálie, Španělsko, Vietnam, Maďarsko...). Můžete je inspirovat i tematickou výzdobou, do které se mohou samy zapojit.

Hádání: Podávejte hranolky z batátů, celeru, mrkve a petržele a nechte děti hádat, jaký druh zeleniny právě jedí.

Vykrajování: Pro malé děti můžete připravit zábavu ve formě vykrajování ovoce, zeleniny či sýra vykrajovátky jejich oblíbených tvarů. Hotovými výtvy si mohou ozdobit například luštěninový salát.



Hra s texturou: Vyzkoušejte připravit jednu surovinu několika způsoby. Seznamte tak děti se zeleninou čerstvou, vařenou, pečenou, strouhanou či rozmixovanou na pyré.



Bylinky a koření: Připravte si například k těstovinovému pokrmu hned několik mističek s bylinkami nebo různým kořením a nechte děti, aby si svůj talíř dochutily dle vlastních preferencí a fantazie.

Nechte děti tvořit: Nakrájejte do misek několik druhů ovoce, zeleniny či tofu, přidejte špejle a nechte děti vytvořit vlastní špíz z oblíbených surovin.



Čočkové ragú s pórkem a majoránkovým knedlíčkem



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Hnědá čočka (v konzervě)	1200 g
Pórek	300 g
Řepkový olej	50 g
Knorr Štáva k masu	70 g
Voda	700 ml
Rama Creme Fraiche 24%	500 ml
Česnek	20 g
Čerstvá petrželová nať	50 g
Knorr Professional Primerba Provensálské bylinky	20 g
Knorr Professional Essence zeleninový bujón	20 ml
Jablečný ocet	20 ml

Knedlíčky:

Cibule žlutá	300 g
Majoránka	0,5 g
Toastový chléb tmavý	700 g
Hrubá mouka	120 g
Mléko polotučné 1,5 % tuku	500 ml
Sůl	10 g
Vejce M	290 g
Řepkový olej	50 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Čočku propláchneme a necháme okapat. Pórek očistíme, nakrájíme na hrubší plátky a krátce opečeme na tuku. Poté přidáme vodu, šťávu k masu, zakysaný krém, promícháme a přivedeme k varu. Omáčku dochutíme směsí bylinek, česnekem, zeleninovým fondem a okyselíme octem. Povaříme 3–4 minuty, přidáme čočku a společně prohřejeme. Nakonec vmícháme nasekanou petrželku.

Podáváme s knedlíčky, které připravíme následovně. Nakrájenou cibuli zesklivatíme na oleji, vložíme do misky, přidáme předem vysušené kostičky tmavého pečiva, mouku, vejce rozmíchané v mléce, ochutíme rozemnutou majoránkou, solí a vytvarujeme menší koule (2–3 ks na porci), které uvaříme v páře nebo ve slané vodě (asi 10 minut).

Tip: Samotnou čočku můžeme také připravit uvařením ze suchého stavu a pokračovat dále podle receptu.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	594 kJ / 142 kcal	6,6 g	1,5 g	13,7 g	2,3 g	2,5 g	5,5 g	0,86 g	257 mg

Knorr Professional Primerba
Provensálské bylinky
340 g



Kedlubnové kostky s cizrnou, paprikovou omáčkou a pažitkovou rýží



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Kedlubny (mladé)	600 g
Cizrna (v konzervě)	600 g
Cibule žlutá	150 g
Řepkový olej	60 g
Sladká mletá paprika	15 g
Citronová šťáva	10 g
Hladká mouka	100 g
Voda	750 ml
Knorr Professional zeleninový bujón	20 g
Mléko polotučné	250 ml
Smetana 15%	200 ml
Knorr Rýže dlouhozrnná	700 g
Řepkový olej	50 g
Voda	
Sůl	10 g
Pažitka	50 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Kedlubny oloupeme a nakrájíme na kostky (5–6 kostek na porci). Cizrnu propláchneme. Očištěnou cibuli nakrájíme nadrobno, zesklouvatíme na tuku, zaprášíme mletou paprikou, zpěníme, vložíme kedlubny, podlijeme vodou, přidáme zeleninový vývar a dusíme. Jakmile jsou kedlubny měkké, zahustíme je mlékem, ve kterém jsme rozšlehali nasucho opraženou mouku. Vložíme prohřát cizrnu a zjemníme smetanou. Přebroušenou rýži propláchneme několikrát studenou vodou a necháme okapat.

Na rozehřátém tuku lehce osmahneme rýži, zalijeme horkou vodou (optimální poměr objemu rýže a vody je 1 : 1,5), osolíme a pod poklicí dusíme doměkka. Hotovou rýži promícháme s nakrájenou omytou pažitkou.

Tip: Kedlubnu je možno obměnit třeba cuketou.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	506 kJ / 121 kcal	4 g	0,8 g	17,5 g	1,2 g	2,07 g	3,5 g	0,5 g	94 mg

Knorr Professional
Zeleninový bujón
5 kg



Do křupava pečené tofu s teriyaki omáčkou, brokolicí a hnědou rýží



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Tofu natural	1000 g
Knorr Ketjap Manis	40 ml
Sójová omáčka	
Řepkový olej	50 g
Kukuřičný škrob	80 g
Knorr Teriyaki omáčka	200 ml
Brokolicové růžičky	500 g
Knorr Aroma Mix	15 g
Bylinky a máslo	
Rýže natural hnědá dlouhozrná	700 g
Voda	1050 ml

POSTUP PŘÍPRAVY

Tofu zbavíme vody, nakrájíme na kostky (5–6 kostek na porci) a smícháme s kukuřičným škrobem, sójovou omáčkou a olejem. Přendáme na GN plech vystlaný pečicím papírem a pečeme do křupava (cca 20 minut i s otočením).

Upečené tofu smícháme s teriyaki omáčkou a podáváme s brokolicí povařenou v páře s bylinkovo-máslovou kořenící směsí a hnědou rýží uvařenou podle návodu (vaří se trochu déle než bílá).

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	519 kJ / 124 kcal	3,3 g	0,6 g	18,2 g	1,4 g	1,39 g	5,3 g	0,3 g	6 mg

Knorr Teriyaki omáčka
1 l



Kapustové čevabčiči s vařeným bramborem a tatarskou omáčkou



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Kapusta	1400 g
Vejce M	116 g
Hladká mouka	40 g
Strouhanka	200 g
Česnek	20 g
Sůl	10 g
Paprika mletá sladká	2 g
Cibule žlutá	150 g
Rama Combi Profi	100 ml
Brambory oloupané	1500 g
Sůl	10 g
Kmín	1 g
Petrželová nať	10 g
Hellmann's Tatarská omáčka	300 g
Jogurt bílý 3,5%	100 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Očištěnou a opláchnutou kapustu rozkrojíme na čtvrtky, vložíme do vařící vody, oblanšírujeme a necháme okapat. Odřízneme košťál a nakrájíme ji na drobné kousky nebo umeleme s cibulí. Přidáme vejce, prosátou mouku, mletou papriku, rozetřený česnek, sůl a strouhanku. Tvoříme šišky (cca 4 ks na porci), které s trochou tuku upečeme v konvektomatu na GN plechu dozlatova.

Propláchnuté brambory překrájíme podle velikosti na půlky nebo čtvrtky, vložíme do vroucí vody se solí a kmínem a uvaříme do měkka. Scezené brambory při výdeji posypeme nasekanou natí.

Tatarskou omáčku smícháme s jogurtem a přeléváme přes kapustové šišky.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	456 kJ / 109 kcal	5 g	0,6 g	12,9 g	1,4 g	2,2 g	3,1 g	0,73 g	248 mg

Hellmann's
Tatarská omáčka
5 l



Těstoviny s brokolicí a šafránovo-sýrovým krémem



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Knorr Professional Farfalle (mašličky)	700 g
Brokolicové růžičky	650 g
Olivový olej	100 g
Cibule žlutá	150 g
Česnek	30 g
Hnědé žampiony	200 g
Knorr Professional Sýrová omáčka	90 g
Voda	500 ml
Knorr Professional Šafránová pasta	30 g
Smetana na vaření 15%	200 ml

POSTUP PŘÍPRAVY

Brokolicové růžičky vařte asi 3 minuty v horké vodě, poté je scedte a rychle zchladte pod tekoucí studenou vodou. Těstovinu uvařte podle návodu. Na oleji orestujte na jemno pokrájenou cibuli, plátky česneku a po změknutí přihodte nadrobno nakrájené nebo nastrohané žampiony. Přidejte šafránovou pastu a zalijte vodou, poté směs na sýrovou omáčku a dobře promíchejte. Vařte asi 2 minuty, zjemněte smetanou a vmíchejte brokolici a scezené těstoviny.

Vše prohřejte za neustálého míchání a podávejte.

Tip: Při výdeji můžete posypat těstoviny strouhaným sýrem.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	552 kJ / 132 kcal	5,3 g	1,75 g	17,9 g	2,2 g	1,2 g	3,6 g	0,24 g	1 mg

Knorr Professional
Sýrová omáčka
1 kg



Paprikáš z hlívy s kukuřicovou tarhoňou



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

POSTUP PŘÍPRAVY

Cibule žlutá	200 g
Řepkový olej	120 g
Mletá paprika sladká	30 g
Knorr Professional Rajčatový protlak	50 g
Hlíva ústřičná	1200 g
Mletý kmín	1 g
Česnek	10 g
Knorr Professional Houbový bujón	20 g
Paprikové lusky čerstvé	200 g
Majoránka	1 g
Knorr Professional Roux Tmavá jíška	70 g
Zakysaná smetana	200 g
Knorr Grandine Tarhoňa	700 g
Knorr Professional Zeleninový bujón	20 g
Voda	1200 ml
Řepkový olej	150 ml
Kukuřicová zrna	200 g

Trsy hlívy očistíme od tvrdého konce a natrháme na pruhy. Na oleji opečeme nakrájenou cibuli do zlatohnědé barvy, přisypeme mletou papriku, kterou pouze zpěníme, přidáme rajský protlak, krátce osmahneme, doplníme houby, kmín, nasekaný česnek, opět krátce opečeme a zalijeme vodou. Přivedeme k varu, přilijeme houbový vývar a vaříme asi 30 minut, než houby změknou. Asi po 15 minutách vaření přidáme ještě pokrájené papriky. Když jsou houby i papriky měkké, zahustíme paprikáš jíškou a ochutíme promnutou majoránkou.

Podáváme s dušenou tarhoňou, kterou připravíme následovně. Těstovinu opečeme na tuku do zlatohnědé barvy, zalijeme vodou s přidáním směsi pro vývar a přivedeme k varu. Krátce povaříme, přikryjeme poklicí a v mírném teple bez míchání necháme dojít asi 30 minut. Poté tarhoňu vidličkou načechráme a promícháme s kukuřicovými zrny.

Na talíři utvoříme z tarhoni věnec, do středu nalijeme paprikáš, který ozdobíme zakysanou smetanou.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	619 kJ / 148 kcal	8,1 g	1,6 g	16,1 g	2,2 g	1,5 g	3,6 g	0,45 g	22 mg

Knorr Professional
Houbový bujón
1 kg



Zelenina ve žlutém kari s nudlemi



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Mrkev	200 g
Brambory	200 g
Žampiony	200 g
Květák	200 g
Cuketa	200 g
Cizrna	250 g
Olej rostlinný	60 ml
Knorr Thai Žlutá kari pasta	50 g
Cukr hnědý	35 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	20 ml
Knorr Ketjap Manis - Sójová omáčka	200 ml
Rýžová mouka	50 g
Kokosové mléko se sníženým obsahem tuku (Tesco)	1700 ml
Knorr Professional Asijské nudle	500 g
Čerstvý koriandr	50 g
Jarní cibulka	150 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Nakrájíme zeleninu na větší kostky a uvaříme v páře doměkka.

Orestujeme kari pastu na rozeřátém oleji, přidáme kokosový krém a ochutíme sójovou omáčkou. Povaříme. Do hotové omáčky přidáme zeleninu, opět krátce povaříme a zlehka zahustíme rýžovou moukou.

Knorr Professional Asijské nudle připravíme dle návodu na obalu.

Tip: K tomuto receptu se báječně hodí jako obměna různé druhy zeleniny nebo ovoce, záleží na vaší fantazii a dostupnosti surovin. Můžeme podávat s rýžovými nudlemi nebo také s rýží a posypané nakrájenou jarní cibulkou nebo osmaženou cibulí.

Knorr Professional
Asijské nudle
3 kg



Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	423 kJ / 101 kcal	3,8 g	1,99 g	14 g	4,2 g	1,23 g	2,3 g	0,87 g	6 mg

Tortilla plněná krabími nudličkami



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Tortilla kukuřičná	10 ks
Krabí tyčinky Surimi	800 g
Bílé zelí	500 g
Vejce M	5 ks
Čerstvá okurka	400 g
Rajčata	400 g
Ledový salát	400 g
Červená cibule	200 g

Tvrdý sýr Eidam 45 % t. v s.	200 g
------------------------------	-------

Dip:

Hellmann's Koktejlová omáčka	300 g
------------------------------	-------

POSTUP PŘÍPRAVY

Nakrájíme krabí tyčinky na nudličky, zeleninu na proužky a uvařená vejce na plátky, nastrouháme sýr a vše smícháme.

Tortilly potřeme koktejlovou omáčkou, přidáme směs zeleniny s krabím masem a posypeme sýrem. Zabalíme tak, že přehneme okraje a zarolujeme.

Zapékáme v rozeřtém konvektomatu na 180 °C po dobu 4 minut.

Tip: Tortillu podáváme překrojenou a doplněnou navíc třeba o zeleninové hranolky.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	527 kJ / 126 kcal	7,1 g	1,8 g	11,1 g	2,6 g	1,53 g	5,1 g	0,57 g	51 mg

Hellmann's
Koktejlová omáčka
3 l



Zadělávaná zelenina s bramborovou kaší



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

POSTUP PŘÍPRAVY

Žampiony	100 g
Mrkev čerstvá	150 g
Pórek	50 g
Brokolice čerstvá	150 g
Květák	100 g
Řepkový olej	120 g
Cibule	120 g
Cizrna sterilovaná, zcezená	150 g
Hrášek konzervovaný, zcezený	200 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	10 ml
Voda	1500 ml
Knorr Professional Sýrová omáčka v prášku	180 g
Smetana na vaření 12%	300 ml
Knorr Delikat Zeleninový kořenící přípravek	1 g
Pepř černý mletý	0,5 g
Rýžová mouka	50 g
Knorr Bramborová kaše s mlékem	270 g
Voda	1500 ml

Na oleji opečeme nakrájenou zeleninu, cibuli a houby. Zalijeme zeleninovým fondem a dusíme, dokud nebude zelenina měkká. Ke konci vaření přidáme Knorr Sýrovou omáčku, přilijeme smetanu a zahustíme rýžovou moukou.

Knorr Bramborová kaše s mlékem: Uvedeme vodu do varu. Sundáme z tepla a necháme zchladnout na teplotu 80–85 °C. Vmícháme metlou směs na bramborovou kaši. Nešleháme. Odstavíme na 2–3 minuty, poté ještě jednou před podáváním krátce metlou promícháme.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	347 kJ / 83 kcal	5 g	1,7 g	7,3 g	1,2 g	1,22 g	1,7 g	0,53 g	7 mg

Knorr
Bramborová kaše s mlékem
2 kg



Lečo s fazolkou a rybím filé s kurkumovými bramborami



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Cibule žlutá	200 g
Řepkový olej	100 g
Paprikové lusky čerstvé	1200 g
Rajčata	350 g
Knorr Professional Rajčatový protlak	150 g
Vejce M	15 ks
Sůl	10 g
Fazole červené, konzerva, b. n.	250 g
Aljašská treska	1000 g
Rama Culinesse Profi	80 g
Knorr Professional Marináda na ryby	15 g
Brambory loupané	1600 g
Mletá kurkuma	2 g
Sůl	15 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dorůžova, přihodíme nahrubo pokrájené očištěné papriky, které krátce podusíme. Poté přidáme trochu rajského protlaku a po zarestování doplníme vejce, která necháme srazit. Nakonec vložíme pokrájená omytá rajčata a fazole, které necháme prohřát. Podle chuti osolíme. Rybí filety ochutíme a opečeme na tuku.

Pokrájené brambory vložíme do vařící osolené vody s přidáním kurkumy a uvaříme do měkka. Při podávání opečenou rybu pokryjeme teplou zeleninovou směsí nebo položíme opečenou rybu na zeleninu a doplníme vařenými bramborami.

Tip: Pro vyšší věkové kategorie k ochucení směsi můžeme použít mletý pepř.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	423 kJ / 101 kcal	4,9 g	0,8 g	8 g	2 g	1,26 g	6,2 g	0,63 g	207 mg

Knorr Professional
Rajčatový protlak
800 g



Zapečené zelné fleky



Knorr Professional
Bujón s příchutí uzené slaniny
1 kg



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Knorr Professional Tacconelli (flíčky)	800 g
Bílé hlávkové zelí	1200 g
Cibule žlutá	300 g
Řepkový olej	120 g
Sůl (na vaření těstovin)	15 g
Kmín drcený	3 g
Knorr Professional Bujón s příchutí uzené slaniny	20 g
Smetana na vaření 15%	300 ml
Vejce M	5 ks
Strouhanka (na vysypání)	50 g
Kyselá nakládaná okurka	500 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Těstoviny: Uvaříme těstoviny podle návodu, scedíme a necháme okapat.

Zelí: Nakrájíme/nakrouháme zelí na jemné nudličky. Na pánvi rozežřejeme olej a cibuli osmahneme dozlatova. Přidáme zelí, ochutíme kmínem. Podlijeme trochou vody a dusíme doměkka (cca 20–30 minut), voda se musí zcela odpařit.

Spojení: Smícháme těstoviny s podušeným zelím a dochutíme uzeným bujónem. Rozšleháme vejce se smetanou a nalijeme ke směsi. Vše promícháme.

Zapečení: GN nádobu vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Směs těstovin se zelím vložíme do GN nádoby a zahladíme. Pečeme při 180 °C asi 30–40 minut dozlatova. Zapečené těstoviny servírujeme s kyselou okurkou.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	477 kJ / 114 kcal	4,5 g	1,1 g	15 g	1,8 g	1,42 g	3,5 g	0,79 g	231 mg

Fazolové lusky po srbsku

se sázeným vejcem a štouchanými bramborami



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Fazolové lusky zelené/žluté (mražené)	1600 g
Cibule žlutá	300 g
Česnek	25 g
Řepkový olej	100 g
Mletá paprika	5 g
Knorr Professional Rajčatový protlak	60 g
Knorr Professional Polparicca di Pomodori	300 g
Paprika sterilovaná	100 g
Knorr Professional Primerba Provensálské bylinky	20 g
Sůl	20 g
Vejce M	10 ks
Olej	20 g
Brambory loupané	1500 g
Sůl	10 g
Jarní cibule	150 g
Máslo	100 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Na nudličky pokrájenou cibuli a česnek orestujeme na tuku dorůžova, přidáme mletou papriku a krátce nato i rajský protlak. Vložíme fazolové lusky a povaříme doměkka. Ke konci přidáme nasekaná rajčata, bylinky a pokrájené papriky.

Zvlášť připravíme v olejem vytřené formě sázená vejce.

Pokrájené brambory uvaříme v horké vodě doměkka. Scezené brambory rozštoucháme. Jemně pokrájenou bílou část cibule opečeme dozlatova na tuku, zelenou část nakrájíme na drobno a oboje promícháme s bramborami.

Fazolky podáváme s bramborem a sázeným vejcem.

Výživové hodnoty:

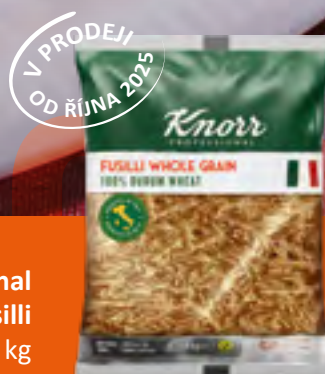
MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	414 kJ / 99 kcal	5,8 g	1,7 g	8,7 g	2,9 g	1,64 g	3 g	0,72 g	266 mg

Knorr Professional
Polparicca di Pomodori
2,55 kg



Celozrnné fusilli

s pečeným květákem a červenou paprikou



Knorr Professional
Celozrnné fusilli
3 kg

INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Knorr Professional Celozrnné fusilli	700 g
Květákové růžičky	700 g
Olivový olej	100 g
Česnek	40 g
Červená cibule	300 g
Červená paprika čerstvá	200 g
Hladkolistá petrželka	10 g
Knorr Primerba Červené pesto	30 g
Tvrdý sýr Eidam 45 % t. v s.	250 g
Sůl	10 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Fusilli uvaříme podle návodu a poté propláchneme studenou vodou.

Květákové růžičky (drobné, větší případně pokrájet na menší kousky) promícháme s částí oleje a solí a opečeme na GN plechu v konvektomatu dozlatova (cca 20 minut). Na zbylém oleji krátce osmahneme na měsíčky nakrájenou červenou cibuli, posekaný česnek a na kostičky nakrájenou červenou papriku. Smícháme s uvařenou těstovinou, pečeným květákem a ochutíme pestem a nasekanou petrželovou natí.

Při podávání posypeme strouhaným sýrem.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	586 kJ / 140 kcal	6 g	1,9 g	16,2 g	2 g	2,09 g	5 g	0,5 g	166 mg



Americké tuňákové brambory



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Americké brambory se slupkou mražené	2000 g
Hellmann's Professional	200 g
Jarní cibule	550 g
Čedar strouhaný	200 g
Konzervovaný tuňák bez nálevu	800 g
Hladkolistá petrželka	20 g
Kukuřicová zrna mražená	200 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Brambory vložíme na GN plech a pečeme 13 minut při 200 °C v konvektomatu.

Smícháme majonézu s nakrájenou lahůdkovou cibulkou, nastrohaným sýrem, tuňákem, kukuřicí a nasekanou petrželkou.

Směsí pokryjeme brambory, zapečeme v konvektomatu cca 10–14 minut a podáváme.

Tip: Vynikajícím doplňkem k tomuto pokrmu je ledový nebo hlávkový salát s dressingem.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	703 kJ / 168 kcal	5 g	1,7 g	12,1 g	1,6 g	1,42 g	8 g	0,25 g	70 mg

Hellmann's Professional
5 l



Tortilla plněná zeleninou a rybími prsty



INGREDIENCE

NA 10 PORCÍ

Tortilla kukuřičná	10 ks
Rybí prsty obalované	800 g
Řepkový olej	100 g
Bílé zelí	500 g
Vejce M	5 ks
Čerstvá okurka	400 g
Rajčata	400 g
Ledový salát	400 g
Červená cibule	200 g
Tvrdý sýr Eidam 45 % t. v s.	200 g

Dip:

Hellmann's Yofresh	300 g
Česnek	30 g
Nasekaná petrželová nať	15 g
Máta	5 g

POSTUP PŘÍPRAVY

Rybí prsty osmažíme, zeleninu nakrájíme na proužky, uvařené vajíčko na plátky a sýr nastrouháme.

Tortilly potřeme česnekovou omáčkou, přidáme nakrájenou zeleninu, rybí prsty a posypeme sýrem. Zabalíme tak, že přehneme okraje a zarolujeme.

Zapečeme v rozehřátém konvektomatu na 180 °C po dobu 4 minut.

Tip: Tortillu podáváme překrojenou a doplněnou navíc třeba o zeleninové hranolky.

Výživové hodnoty:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	481 kJ / 115 kcal	5,7 g	1,4 g	10,8 g	2,2 g	1,72 g	5,6 g	0,41 g	145 mg

Hellmann's
Yofresh
5 l



VÝBĚR Z PRODUKTŮ UFS



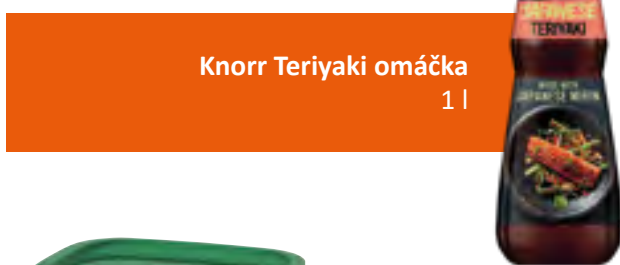
Knorr Thai
Žlutá kari pasta
4,5 kg



Knorr Professional
Essence zeleninový bujón
1 l



Knorr Ketjap Manis
- Sójová omáčka
1 l



Knorr Teriyaki omáčka
1 l



Knorr Professional
Marináda na ryby
700 g



Knorr Professional
Šafránová pasta
0,8 kg



Knorr Professional
Roux Tmavá jíška
1 kg



Knorr Professional
Sýrová omáčka
1 kg



Knorr Professional
Houbový bujón
1 kg



Knorr Professional
Zeleninový bujón
1 kg



Knorr Professional
Bujón s příchutí uzené slaniny
1 kg



Knorr Aroma Mix
Bylinky a máslo
1,1 kg



Knorr Primerba
Červené pesto
340 g



Knorr Professional Primerba
Provensálské bylinky
340 g



Knorr Professional
Zeleninový bujón
5 kg



Knorr Delikat
Zeleninový kořenící přípravek
5 kg

Knorr Professional
Polparicca di Pomodori
2,55 kg



Knorr Professional
Rajčatový protlak
800 g



Hellmann's
Tatarská omáčka
5 l



Hellmann's
Koktejlková omáčka
3 l

Hellmann's
Yofresh
5 l



Hellmann's
Professional
5 l



Knorr Professional
Asijské nudle
3 kg



Knorr Professional
Celozrnné fusilli
3 kg

Knorr Professional
Farfalle (mašličky)
3 kg



Knorr Professional
Tacconelli (flíčky)
3 kg



Knorr
Bramborová kaše s mlékem
2 kg



Knorr Rýže dlouhozrnná
5 kg



KUCHAŘSKÝ TÝM UFS



JURAJ DOHŇANSKÝ

Kuchař a vedoucí kuchařského týmu
UFS Česká republika.

Hlavní školitel specializovaný na kuchyňský personál
ve školních zařízeních a nemocnicích. Působí po celé
České republice a částečně také na Slovensku.



MILAN SAHÁNEK

Konzultant. V minulých letech působil jako vedoucí
kuchařského týmu UFS Česká republika.

Držitel dvou zlatých medailí z kuchařských olympiád IKA
v různých disciplínách a mezinárodní rozhodčí Světové
federace kuchařů, který rozhoduje nejvyšší kulinářské
soutěže světa.



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 také 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.

TEMATICKÉ BROŽURY S RECEPTY OD UFS

Inspirujte se našimi sezónními kuchařkami a zajímavými recepty.
Ke stažení zdarma na: www.unileverfoodsolutions.cz



Unilever
Food
Solutions





**Unilever
Food
Solutions**

Kuchařské studio UFS

Rohanské nábřeží 670/17
186 00 Praha 8
Česká republika

UNILEVER ČR/SR Divize Food Solutions

Vocetářova 2497/18
180 00 Praha 8
Česká republika

