

.....  
**MODERNÍ**  
REGIONÁLNÍ  
**KUCHYNĚ**  
PRO DĚTI  
.....

*Školní  
obědy*



# Úvod

*I tento rok jsme se pro vás s naším kuchařským týmem vytvořili další vydání školní brožury, která se stane nepostradatelným pomocníkem ve vaší kuchyni. Česká kuchyně má dlouholetou tradici a rádi bychom vám přiblížili její velkou rozmanitost.*

Jaká tedy brožura vlastně je?

- Je plná zajímavých receptur, kterým přijde na chuť každý menší i větší strávník. Provede vás výběrem tradičních receptů z různých koutů České republiky, které získaly certifikaci od instituce Víť, co jím.
- Je inspirativní a obsahuje měsíční menu, které bylo sestaveno na základě nutričních doporučení a požadavků.
- Je edukativní, přiblíží vám školní obědy z pohledu rizikových živin. Prozradí také, jaká skladba stravy je důležitá pro zdraví naše i dětí.

Naším základním cílem je pomáhat vám, a proto u všech našich receptů najdete také nutriční hodnoty.

Vybrali jsme pro vás zajímavé regiony s tradičními recepty, které budou především chutné pro děti.

Regiony:

**KRKONOŠE**

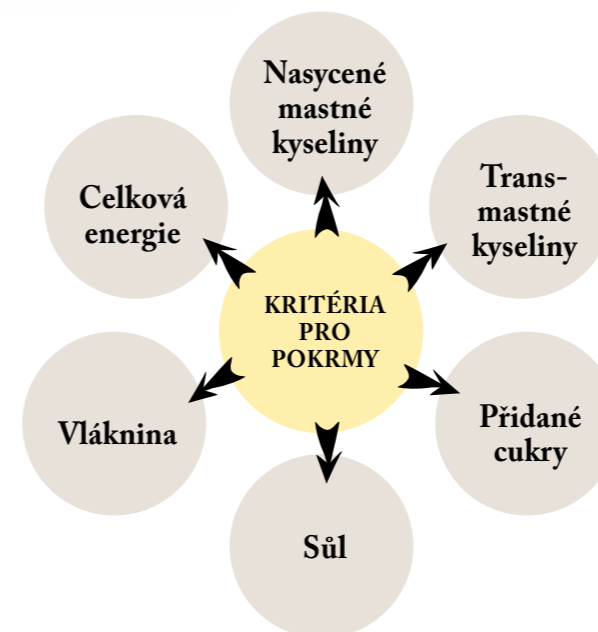
**POLABÍ, PRAHA, ŽATECKO – SUDETY, JIŽNÍ ČECHY**

**JIŽNÍ MORAVA A BRNO, SLOVÁCKO, ZLÍNSKO – VALAŠSKO**

## Obsah

- 3 Kritéria Víť, co jím a školní obědy
- 4 Jak vypadají školní obědy z pohledu rizikových živin
- 5 Tradice v české kuchyni a krajové speciality
- 6 Skladba stravy je důležitá pro zdraví
- 7 Inspirační měsíční jídelníček
- 8–9 Polévka Hladká Ančka
- 10–11 Pečená vepřová plec s frncouchatým knedlíkem a špenátem
- 12–13 Dráčky s krkonošskou kaší a listovým salátem
- 14–15 Šulky s pažitkovými bramborami
- 16–17 Bílá klobása s bramborovo-čočkovým salátem
- 18–19 Polévka Madloch
- 20–21 Smažené rizolety plněné květákem, s listovým špenátem a štouchanými bramborami
- 22–23 Vodňanské klopsy
- 24–25 Kočičák s kapřími hranolkami
- 26–27 Uhlířina čili Hoďbidlo
- 28–29 Čočkový prejt s jáhly a dýní
- 30–31 Brněnský řízek s teplým bramborovým salátem
- 32–33 Fazolová lokšová polévka
- 34–35 Bzenecké ragú
- 36–37 Kontrabáš
- 38–39 Naše produkty

# Kritéria Víť, co jím a školní obědy



**K**ritéria Víť, co jím pomáhají kontrolovat výživovou hodnotu školních obědů. U hlavních jídel i polévek se sledují obsahy rizikových živin jako nasyčených a transmastných kyselin, soli a přidaného cukru, u nich je nastavena maximální hodnota obsahu v daném pokrmu. Energetická hodnota by se měla pohybovat v určitém rozpětí. Hlavní jídla by měla obsahovat suroviny, které naopak zvyšují příjem vlákniny. Nedostatečný příjem nenasycených mastných kyselin je problémem školního stravování. Limit pro transmastné kyseliny vylučuje používání částečně ztužených tuků. Ty se však v rámci školního stravování nepoužívají, jak ukazuje studie Státního zdravotního ústavu. Sladké pokrmy jsou regulovány spotřebním košem, u ostatních pokrmů hlídá obsah přidaných cukrů limit v rámci kritérií Víť, co jím. Problémem školních obědů je vysoký obsah soli. I v tomto případě jsou kritéria Víť, co jím nápomocná a hlídají, aby obsah soli byl pod kontrolou. Produktová kritéria jsou vytvořena nezávislým Národním vědeckým výborem při společnosti Víť, co jím a piju a vycházejí z výživových doporučení Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO). Kritéria jsou podrobována pravidelné revizi – poslední revize proběhla v roce 2017.

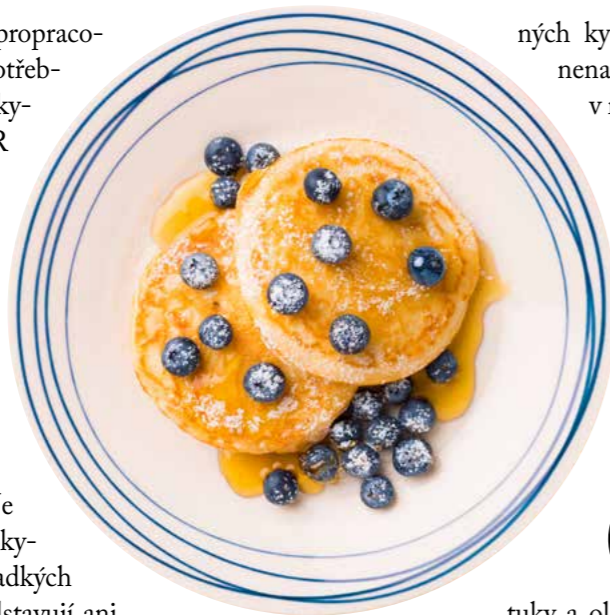
**N**ěkdy nebývá úplně jednoduché vyhovět všem sledovaným parametrům. Kritéria nutí přemýšlet o výběru vhodnějších surovin pro přípravu školních obědů. Preferovanou volbou s ohledem na dodržení limitu pro nasyčené mastné kyseliny jsou libové druhy masa, ryby, polotučné mléko, mléčné výrobky s nižším obsahem tuku a tuky s vhodnějším profilem mastných kyselin. U hlavních jídel naopak bývá problém dodržet požadavek na minimální obsah vlákniny. Oběd, který obsahuje jen maso a přílohu jako brambory, rýži nebo těstoviny má obecně nižší obsah vlákniny. Je třeba přidat zdroje vlákniny jako zeleninu, celozrnné obiloviny nebo luštěniny. Některé regionální recepty jsou v tomto směru inspirativním vzorem. Kritériem pro sůl vyžaduje používání bylinek či jiných, chuťově výrazných surovin k dochucení pokrmů. Nevylučuje se používání různých dochucovacích prostředků, které v sobě zahrnují jak suroviny, které přispívají ke zvýšení chuťových vjemů, včetně koření a bylinek, tak i sůl. Některé pokrmy následně nevyžadují přidávat samostatnou sůl. K dosažení chuti je v konečném výsledku třeba méně soli.

***T**radiční regionální pokrmy mohou být dobrou inspirací pro přípravu nutričně vyvážených pokrmů. Moderní suroviny mohou výživovou hodnotu v některých směrech vylepšit.*

# Jak vypadají školní obědy z pohledu rizikových živin



Školní stravování má dobře propracovaný systém založený na spotřebním koši a Metodickém pokynu Ministerstva zdravotnictví ČR k jeho aplikaci. To zajišťuje v rámci školních obědů pestrou a vyváženou stravu. Nicméně ne vše spotřební koš postihuje. V letech 2015/2016 a 2017/2018 analyzoval Státní zdravotní ústav složení školních obědů. Podíváme-li se na výsledky rozborů z pohledu rizikových živin, je obsah cukrů pod kontrolou. Je to dáno zejména metodickým pokynem, který omezuje podávání sladkých jídel 2x měsíčně. Problém nepředstavují ani transmastné kyseliny. Suroviny používané v současnosti ve školních jídelnách neobsahují částečně ztužené tuky, a tím ani transmastné kyseliny. Obědy používají obecně méně tuku a mají nižší energetickou hodnotu. Tuků se nemusíme bát jako cukrů, musí mít ale správné složení. Je třeba omezovat tuky s převahou nasycených mastných kyselin a přednostně vybírat zdroje polynenasycených mast-



ných kyselin. Zjištěná konzumace polynenasycených mastných kyselin byla v rámci školních obědů velmi nízká, mimo rozmezí doporučovaných hodnot (6–10 % z celkového příjmu energie). Polynenasycené mastné kyseliny jsou pro děti důležité. Podle schváleného zdravotního tvrzení jsou potřebné pro normální růst a vývoj dětí.

Co to znamená pro praxi? Pro různé aplikace při vaření je třeba si vybírat tuky a oleje, které mají příznivější složení mastných kyselin. Modře vyznačené alternativy v tabulce mají převahu nenasyčených mastných kyselin. Jejich větší zastoupení při přípravách pokrmů vede k zlepšení skladby mastných kyselin ve stravě. To je v souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., která doporučuje poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků přibližně 1:1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu. Chceme-li však ve školních obědech zvýšit podíl prospěšných polynenasycených mastných kyselin, musí volné rostlinné tuky s příznivým složením mastných kyselin výrazně převládat. Živočišné tuky jsou již obsaženy v masu a mléčných výrobcích, které jsou součástí doporučené skladby spotřebního koše.

Vysoký obsah soli byl dalším problémem školních obědů. Při přípravě pokrmů bývá občas averze k používání některých přípravků k dochucení pokrmů. Ne všechny produkty mají špatné složení. Řada z nich je připravena vhodnou kombinací surovin tak, aby nebylo nutno přidávat do pokrmů již další sůl, chuťový vjem zůstává přitom zachován a celkový obsah soli v pokrmu je nižší, než kdyby se tyto přípravky nepoužívaly. Přípravky na tekuté bázi se snadno a kontrolovaně dávkují. Slaná chuť je okamžitě uvolněna do pokrmu, což brání přesolení.

APLIKACE	POUŽÍVANÉ TUKY
omaštění	máslo, <b>rostlinný roztíratelný tuk</b>
zjemňování	máslo, smetana, <b>speciální emulgované tuky</b>
glazírování	máslo, sádlo, <b>rostlinný roztíratelný tuk</b>
dušení	margarín, <b>olej, tekutý emulgovaný tuk</b>
pečení (minutky)	100% tuk, <b>olej</b>
pečení sladké v troubě	máslo, <b>rostlinný roztíratelný tuk</b>
pečení slané v troubě	sádlo, 100% tuk, <b>rostlinný roztíratelný tuk</b>
grilování (marinády)	<b>olej s vyšší tepelnou stabilitou</b>
smažení jednorázové	100% tuk, <b>olej, speciální emulgovaný tuk, rostlinný roztíratelný tuk</b>
smažení opakované	100% tuk, <b>olej s vyšší tepelnou stabilitou</b>
fritování	100% tuk, <b>olej s vyšší tepelnou stabilitou</b>

# Tradice v české kuchyni a krajské speciality



Typickým rysem české kuchyně je kombinace dvou a více chodů. Polévka a hlavní jídlo mohou být doplněny o zeleninový salát, kompot či dezert. Kombinace více chodů dává dostatečný prostor pro přípravu nutričně vyváženého oběda. Masové vývary je vhodné kombinovat s bezmasými i sladkými jídly. Zeleninové polévky se naopak hodí k masitým pokrmům.

Luštěniny patřily k tradičním surovinám pro přípravu pokrmů. Jsou hodnotným zdrojem bílkovin, na rozdíl od živočišných potravin nejsou zdrojem nasycených mastných kyselin. V dobách nedostatku masa sloužily jako zdroj bílkovin. Jsou zároveň hodnotným zdrojem vitamínů, minerálních látek a rovněž vlákniny. V řadě regionálních pokrmů se využívaly v kombinacích s obilovinami v bezmasých jídelch. Mezi tradiční pokrmy patří například kočičí svatba, kde se hrách kombinuje s kroupami. Kombinace luštěnin a obilovin vylepšuje složení aminokyselin v rámci jednoho pokrmu. Luštěniny můžeme využívat při přípravě polévek, jako přílohu k masu i jako součást bezmasých jídel.



Zelenina má své tradiční místo v české kuchyni, kromě klasické kořenové zeleniny se v řadě regionálních specialit používá zelí, zejména kysané. Kysání patří k tradičním způsobům konzervace zelí.

Ital má oblíbené těstoviny, Japonec rýži, český strávník má rád brambory. Brambory jsou vhodné nejen jako příloha. Klasická bramboračka patří mezi nejoblíbenější polévky a má i vhodnou výživovou hodnotu. Spolu se zeleninou je dobrým zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Brambory se hodí k přípravě i dalších netradičních příloh. Bramborák lze konzumovat samostatně i jako přílohu. Různé krajské speciality připravují bramborové placky spolu se zelím, brambory se dají kombinovat s obilovinami i luštěninami při přípravě netradičních nápaditých jídel, často krajských specialit. Bramborové knedlíky jsou z hlediska výživové hodnoty vhodnější než houskové.

Mezi tradiční pokrmy patří ryby. Rybníkářství v jižních Čechách má dlouholetou tradici a kapra nemusíme jíst jen o Vánocích ani jej konzumovat výhradně jako smaženou rybu. Různé krajské speciality nabízejí i netradiční úpravy ryb.

Do české kuchyně patří neodmyslitelně i houby. Houby lze využít do omáček, k ochucení polévek (co by to bylo za bramboračku bez hub), ale i k přípravě některých bezmasých jídel.

Mléko a mléčné výrobky se již tradičně používají k přípravě polévek, sýry na zapékání. Oblíbenou specialitou je smažený sýr. Smetana se používá na zjemnění pokrmů a do omáček. Neměli bychom však zapomínat na energetickou hodnotu pokrmů se smetanou i na méně vhodné složení tuku.

Druhy masa bychom měli střídát, vybírat varianty s nižším obsahem tuku. Drůbeží maso má vhodnější složení tuku. Nemělo by se zapomínat na maso hovězí jako významný zdroj železa, které dětem často chybí. Masitá jídla je vhodné střídát s bezmasými.

Sladká jídla by se měla omezovat a podávat jen 2x za měsíc. Mezi oblíbená jídla patří ovocné knedlíky, které se konzumují zvláště v sezóně, když zraje ovoce.

# Skladba stravy je důležitá pro zdraví

Nadváha a obezita jsou dnes právem označovány jako epidemie 21. století. Kardiiovaskulární onemocnění bývají nejčastější příčinou úmrtí. Odborná veřejnost se shoduje na tom, že většinu rizikových faktorů spojených s civilizačními onemocněními jsme schopni sami ovlivnit. Moderní dobu provází i nárůst informací. Hodně se mluví o přídavných látkách („éčkách“), které hrají velmi okrajovou roli z hlediska možnosti ovlivnění lidského zdraví. Zvýšená pozornost se věnuje biopotravinám, jejichž výživová hodnota se neliší od běžných potravin v rámci tolerancí odrůdových odchylek a výkyvů způsobených vnějšími vlivy životního prostředí. Skutečné výživové hodnotě potravin se věnuje relativně málo prostoru.

Zatímco skladba stravy je odborníky považována za nejdůležitější faktor ovlivňující zdraví, běžný spotřebitel nepovažuje výživovou hodnotu za důležitou a staví ji téměř na konec žebříčku hodnot. Je zde silně vidět vliv médií, která věnují značnou pozornost různým incidentům kontaminace potravin, stejně jako vliv reklamy velmi často používající mnohdy až zavádějící tvrzení, co všechno výrobek neobsahuje. Měli bychom naopak více sledovat, co potraviny obsahují, věnovat pozornost jejich výživové hodnotě a důvodům, proč potraviny konzumujeme.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a organizace OSN pro výživu (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné hlavně 4 živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík pocházející především ze soli a cukr, zejména přidaný. Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v raném věku.

V České republice máme vysokou konzumaci nasycených mastných kyselin a přidaných cukrů. Více než 95 % populace nedodrží doporučení ohledně příjmu těchto rizikových ži-

## ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVIN

pořadí	podle odborníků
1.	výživa (složení stravy)
2.	kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
3.	přírodní toxické látky
4.	chemické kontaminanty
5.	potravinářská aditiva (látky přídavné „E“)
pořadí	podle laiků
1.	chemické kontaminanty
2.	potravinářská aditiva (látky přídavné „E“)
3.	kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
4.	výživa (složení stravy)
5.	přírodní toxické látky

vin. Rovněž konzumace soli je vysoká. Podle studií, které se v rámci české populace uskutečnily, překračujeme doporučený příjem soli 2–3x. Konzumace transmastných kyselin dlouhodobě klesá a přestává být problémem pro běžnou populaci.

Nevyvážená skladba tuků, nadbytečný příjem nasycených mastných kyselin, nedostatečný příjem polynenasycených mastných kyselin a vysoký příjem soli nás provází již od dětského věku, jak ukazuje studie předsedy Společnosti pro výživu MUDr. Tláškala.

Překročení tolerovaného příjmu soli 4–6násobně může někomu připadat jako vysoké, ale je třeba si uvědomit, že dítě předškolního a raného školního věku by mělo konzumovat zhruba poloviční dávky než dospělý, což je v relaci s příjmem soli u dospělých.

## KONZUMACE VYBRANÝCH ŽIVIN V RÁMCI DĚTSKÉ POPULACE

Vychází z průzkumu stravovacích zvyklostí na vybraných školách.



# Inspirační měsíční jídelníček

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN
<b>PONDĚLÍ</b>	Polévka fazolová s krupkami 250 ml  1. Hovězí maso vařené 100 g Dušená zelenina na páře 150 g Vařené brambory 200 g Banán 150 g  2. Zapečené těstoviny s krůtím masem a květákem 300 g Hlávkový salát 150 g	Polévka kapustová s vejcem 250 ml  1. Dušená treska s rajčaty a cuketou 150 g Opečené brambory Okurkový salát 150 g  2. Slepice na smetaně 200 g Krupicové noky 200 g Mandarinka 1 ks	Polévka bramborová se zelím a rajčaty 250 ml  1. Kuřecí rizoto po japonsku Paprikový salát 150 g  2. Špagety s tuňákem a sýrovou omáčkou 300 g Ledový salát 150 g	Polévka z fazolových lusků se sójou 250 ml  1. Makrela po řecku 130 g Opečené brambory 200 g Zeleninová obloha Pomeranč 150 g  2. Dušený králík na zelenině 180 g Kuskus 150 g Okurkový salát s rajčaty 150 g
<b>ÚTERÝ</b>	Špenátová polévka 250 ml  1. Kuře na zázvoru 180 g Dušená rýže natural 200 g Mrkvový salát s ananasem 150 g  2. Rybí filé zapečené se zeleninou 150 g Vařené brambory s bylinkami 200 g Okurkový salát 150 g	Polévka brokolicevá 250 ml  1. Tortilla s grilovaným kuřecím masem 300 g Ledový salát 150 g  2. Čočka se zeleninou 300 g Cereální chléb 2 ks Ředkvičkový salát 150 g	Hovězí polévka se zeleninovým svítkem 250 ml  1. Krupavý třeboňský kapr 150 g Bramborová kaše 250 g Ledový salát 150 g  2. Hovězí maso vařené 100 g Rajčatová omáčka 200 g Celozrnné těstoviny 200 g Pomeranč 150 g	Hovězí polévka s ovesnými vločkami 250 ml  1. Cikánská hovězí roláda 100 g Krupicové noky 200 g Hlávkový salát 150 g  2. Kuřecí maso na pórku 170 g Rýžové nudle 200 g Salát z čínské zeleni 150 g
<b>STŘEDA</b>	Polévka pórková 250 ml  1. Poděbradské maso 100 g Kuskus se zeleninou 150 g Rajče 100 g  2. Pohankové lívance se skořicí 300 g Ovocný salát s ořechy 150 g	Polévka hovězí s těstovinou 250 ml  1. Kyjevský hovězí závitok 100 g Dušená rýže s hráškem 200 g Zelný salát s mrkví 150 g  2. Pečené kuře s nádivkou 250 g Bramborová kaše 200 g Celerový salát s jablky 150 g	Polévka Masový krém 250 ml  1. Dušená čočka s tofu 300 g Salát z kysaného zelí 150 g  2. Vepřové maso v mrkvi 200 g Vařené brambory 200 g Banán 150 g	Květáková polévka s bulgurem 250 ml  1. Špíz se sójou a drůbežími játry 100 g Bramborová kaše 200 g Mrkvový salát s kokosem 150 g  2. Hovězí pečené na paprikách 180 g Celozrnné těstoviny 200 g Jablko
<b>ČTVRTEK</b>	Polévka luštěninová 250 ml  1. Losos v petrželové omáčce s těstovinami 320 g Paprika 100 g  2. Rizoto s uzeným tofu 300 g Řecký salát 150 g	Polévka hrachová 250 ml  1. Italské nudle s mangoldem 300 g Salát z červené řepy 150 g  2. Hovězí na česneku 150 g Dušené kedlubny 150 g Bramborový knedlík 5 ks Banán 1 ks	Polévka drůbková s játrovými knedlíčky 250 ml  1. Kapustové karbanátky s pohankou 100 g Šťouchané brambory 200 g Ovocný salát s jogurtem 150 g  2. Krůtí plátek přírodní 100 g Dušené fazolové lusky na páře 150 g Pečené brambory 200 g	Drůbková polévka s cuketou a rýží 250 ml  1. Jáhly na způsob rizota s masem a sýrem 300 g Míchaný zeleninový salát 150 g  2. Fazolový salát s balkánským sýrem 300 g Cereální houska 2 ks Pomeranč 150 g
<b>PÁTEK</b>	Polévka z červené řepy 250 ml  1. Dušený králík na divoko 150 g Bramborové noky 200 g Zeleninový salát 150 g  2. Kuřecí nugetky 100 g Bramborová kaše 200 g Rajčatový salát 150 g	Rajská polévka s ovčím sýrem 250 ml  1. Kuřecí špíz 150 g Vařené brambory 200 g Jablko 150 g  2. Houbový kuba 300 g Šopský salát 150 g	Rybí polévka s pohankou 250 ml  1. Roštěná na žampionech 100 g Divoká rýže 200 g Rajčatový salát 150 g  2. Kuřecí paprikáš se sójovými medailonky 190 g Bramborové halušky 200 g Mandarinka 100 g	Krkonošská zelňačka 250 ml  1. Pečené kuře s jablky a křenem 180 g Vařené brambory 250 g Rajče 100 g  2. Vaječná sedlina 100 g Dušený špenát 150 g Bramborové špalíčky 200 g Hroznové víno 100 g

Inspirační měsíční jídelníček je sestaven na základě pravidel spotřebního koše.

## Krkonoše

V lidové kuchyni Krkonoš dominovaly masové místní speciality, brambory a zelí. Zajímavé je jednoduché zpracování ingrediencí, které je spojeno s lahodnou chutí.



# Polévka Hladká Ančka

10  
perci

### INGREDIENCE

300 ml Rama Professional

Cremefine Profi 15% Na vaření

250 ml mléko

60 g hladká mouka

1 g bobkový list

1 g nové koření

280 g brambory loupané

5 ks vejce

5 g sůl

60 ml ocet jablečný

2200 ml voda

1. Oloupané brambory nakrájíme na kostičky, zalijeme osolenou vodou a vaříme společně s novým kořením a bobkovým listem. Než brambory změkknou, uvaříme vejce natvrdo, necháme je vychladnout, poté oloupeme a nakrájíme na kostičky nebo překrojíme na půl. Uvařené brambory vyjmeme z hrnce a do vývaru od brambor přilijeme rostlinný krém a necháme probublávat. V mléce rozmícháme mouku, přilijeme záklechtku do polévky a necháme provařit.
2. Polévku dochutíme octem. Na každý talíř dáváme rozkrájené vejce a kostičky uvařených brambor, které přeléváme hotovou polévkou, případně vložku namícháme rovnou do polévky.

### Výživové údaje na 100 g

Energie	184 kJ/44 kcal
Tuky	2,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,1 g
Sacharidy	3,6 g
z toho cukry	0,9 g
Vláknina	0,2 g
Bílkoviny	1,9 g
Sůl	0,20 g



g



Rama Professional  
Cremefine Profi 15%  
Na vaření  
1 l





# Pečená vepřová plec s francouchatým knedlíkem a špenátem

## INGREDIENCE

1000 g vepřová plec  
10 g sůl kamenná  
1 g kmín celý  
200 g cibule žlutá  
50 g Knorr Šťáva  
k vepřovému masu

100 g Rama Professional  
Culinesse Profi  
20 g česnek  
15 g Knorr Delikát koření  
přípravek bez přídavku soli  
1500 g špenát listový  
100 g cibule žlutá

1200 g brambory,  
varný typ B – loupané  
400 g Knorr Bramborové těsto

10  
porcí

1. Vepřovou plec v celku rozdělíme po vlákně na díly o průměru cca 8 cm a zdrezírujeme potravinářským provázkem. Do GN nádoby vložíme nakrájenou cibuli a přidáme osolené a okmínované maso. Mírně podlijeme vodou, přiklopíme a pečeme v konvektomatu na 230°C 10 minut. Poté zmírníme teplotu na 170°C a upečeme do měkka. Před koncem pečení poklici sundáme a maso dopékáme do zlatavé barvy. Upečené maso vyjme, výpek s cibulí nalijeme do pánve, vyrestujeme, přidáme vodu, vepřovou šťávu a provaříme.
2. Špenát: Prebereme, otrháme, důkladně omyjeme studenou vodou. V hrnci na tuku orestujeme česnek a cibuli. Přidáme odkapaný špenát a zlehka ho orestujeme.
3. Knedlík: Oloupané syrové brambory nakrájíme na nudličky (julienne) a spojíme s bramborovým těstem. Dobře prohněteme, čímž vytvoříme kompaktní těsto, a pomocí lžic tvarujeme noky, které vaříme v mírně vroucí vodě nebo v páře 10–15 minut.

## Výživové údaje na 100 g

Energie	515 kJ/123 kcal
Tuky	4,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
Sacharidy	14,3 g
z toho cukry	1 g
Vláknina	2 g
Bílkoviny	7 g
Sůl	0,54 g



g



**Knorr**  
Bramborové těsto  
10 kg





# Dráčky s krkonošskou kaší a listovým salátem

## INGREDIENCE

1000 g vepřová plec  
15 g česnek  
5 g Knorr Paprika sladká mletá  
80 ml Rama Professional  
Culinesse Profi  
80 g Knorr Vepřová šťáva k masu  
800 ml voda

## Bramborová kaše

330 g Knorr Bramborová kaše s mlékem  
1800 ml voda  
200 g krupky  
150 g cibule žlutá  
1 g Knorr Majoránka  
30 ml Rama Professional  
Culinesse Profi

## Listový salát

600 g listový salát  
20 g Knorr Zahradní zálivka  
140 ml voda  
40 ml olej řepkový

10  
percí



## Výživové údaje na 100 g

Energie	415 kJ/99 kcal
Tuky	4,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,2 g
Sacharidy	8,4 g
z toho cukry	0,9 g
Vláknina	1,3 g
Bílkoviny	5,1 g
Sůl	0,59 g



g

1. Dráčky: Česnek utřeme se solí, maso nakrájíme na kostky, potřeme česnekem a posypeme paprikou. V hrnci rozejdeme tuk a maso na něm rychle ze všech stran opečeme. Potom podlijeme a dáme dopéct do trouby nebo do konvektomatu. Během pečení maso podléváme. Když jsou dráčky upečené, vyjmeme je z hrnce, přidáme trochu vody, směs na vepřovou šťávu a provaříme.
2. Kaše: Krupky přebereme, spaříme, propláchneme a ve vodě uvaříme. Na tuku opečeme nakrájenou cibuli do zlatohnědé barvy. Vodu přivedeme k varu, necháme ochladit na 80°C, vsypeme kaši a rychle promícháme, odstavíme na 2 minuty a poté promícháme do kašovitě konzistence. Do hotové hladké kaše přidáme uvařené krupky, majoránku a promícháme. Nahoru přidáváme opečenou cibuli.
3. Salát: Očistíme, dobře omyjeme a rozebereme na listy. Zálivku smícháme s vodou a přidáme olej. Hotovou zálivkou přeléváme jednotlivé porce hlávkového salátu.



Knorr  
Bramborová kaše  
s mlékem  
4 kg





# Šulky s pažitkovými bramborami

10  
perci

## INGREDIENCE

1000 g vepřová plec mletá

700 g bílé zelí

150 g Knorr Rýže dlouhozrná

100 g Knorr Rajčatový protlak

600 g kysané zelí

1 g bobkový list

1 g nové koření

5 g Knorr Paprika

sladká mletá

5 g sůl

1600 g brambory

20 g pažitka

100 g Rama Profi 72%

1. Omytou a očištěnou celou hlávkou zelí ponoříme do většího hrnce s vodou a vaříme. Během vaření odkrajujeme z hlávky list po listu, až odkrojíme košťál. Mleté maso osolíme, okořeníme paprikou a promícháme s nevařenou rýží a rajským protlakem. Směs zabalíme do uvařených listů z hlávkového zelí. Naplněné závitky postupně navrstvíme s kysaným zelím do hrnce tak, že na dno hrnce vyskládáme závitky a na ně dáme vrstvu kysaného zelí a bobkový list, pak zalijeme vodou a vše dusíme do změknutí.

2. Oloupané brambory uvaříme a poté promícháme s máslovým tukem a posypeme pažitkou.

## Výživové údaje na 100 g

Energie	402 kJ/96 kcal
Tuky	3,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,3 g
Sacharidy	11 g
z toho cukry	1,5 g
Vláknina	1,3 g
Bílkoviny	5,8 g
Sůl	0,28 g



g



Knorr  
Rajčatový protlak  
0,8 kg





## Žatecko – Sudety

Tato příhraniční oblast Čech a Moravy nabízí řadu zajímavých receptů, které vycházejí z tradiční selské a rustikální kuchyně.



### Výživové údaje na 100 g

Energie	699 kJ/167 kcal
Tuky	9,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,6 g
Sacharidy	13,3 g
z toho cukry	0,5 g
Vláknina	1,7 g
Bílkoviny	7,1 g
Sůl	0,57 g



# g

# Bílá klobása s bramborovo-čočkovým salátem

10  
poreč

#### INGREDIENCE

1500 g bílá jemná klobása  
100 ml Rama Professional  
Combi Profi

#### Salát

1000 g brambory, varný typ A  
250 g čočka velkozrnná  
1500 ml voda  
20 ml Knorr Professional  
Essence Zeleninový bujón  
3 g sůl  
150 g čočka červená  
200 g čočka naklíčená  
50 g ocet jablečný  
100 g řepkový olej  
50 g výhonky hrášku

1. Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na kostky cca 2 cm velké a vložíme do mísy. Velkozrnnou čočku přebereme a uvaříme ji v části vývaru na skus. Poté ji přecedíme a necháme vychladnout. Propláchnutou červenou čočku vložíme do vroucího vývaru, velmi krátce povaríme na skus, přecedíme a necháme vychladit. Obě uvařené čočky přidáme k nakrájeným kostkám brambor, přidáme naklíčenou čočku, olej, ochutíme solí, octem, zeleninovým bujónem a vše lehce promícháme. Necháme odležet v chladničce.
2. Klobásu naměříme a otáčením střívka rozdělíme na porce, ve zúžení překrojíme, jednotlivé porce svineme do spirály a středem propícháme špejlí. Pečeme na tuku Combi Profi při cca 140°C tak, že GN plech postříkáme tukem, poklademe stočenými klobáskami a opět svrchu postříkáme, pečeme do zlatova (cca 5–6 minut).



Knorr Professional  
Essence  
Zeleninový bujón

1 l



## Praha

Praha se stala od konce 18. století sebevědomým evropským velkoměstem a rozmanitost regionu se projevovала i v kuchyni. Zelenina, maso i mléčné výrobky se nakupovaly převážně na trzích. Mezi typické pokrmy se řadily polévky a omáčky.



### Výživové údaje na 100 g

Energie	263 kJ/62,7 kcal
Tuky	3,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	6,9 g
z toho cukry	1,2 g
Vláknina	0,8 g
Bílkoviny	1,3 g
Sůl	0,2 g



# g



# Polévka Madloch

## INGREDIENCE

100 ml řepkový olej

1200 g brambory

350 g cibule žlutá

10 g Knorr Paprika sladká mletá

0,3 g divoké koření (bobkový

list, tymián, nové koření)

2500 ml voda

250 ml Rama Professional

Cremefine Profi 15% Na vaření

250 ml mléko polotučné 1,5 %

35 g Knorr Světlá jíška

0,5 g sůl

0,3 g pepř

30 ml Knorr Professional  
Essence Zeleninový bujón

**10**  
perčí

1. Na tuku orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené brambory na kostičky. Osolíme, opepříme, přidáme mletou papriku a krátce orestujeme. Pak zalijeme vodou rozmíchanou se zeleninovým fondem a necháme uvařit brambory do měkka.
2. V dalším hrnci si připravíme vývar z divokého koření. Přecezený vývar pak přidáme k bramborám. Zahustíme jíškou, dvě minuty povaříme a zjemníme mlékem a krémem na vaření.



**Knorr**  
**Světlá jíška**  
1 kg





10  
porcií

## Smažené rizolety plněné květáčkem, s listovým špenátem a štouchanými bramborami

### INGREDIENCE

#### Těsto na palačinky

600 ml mléko  
250 g polohrubá mouka  
100 ml řepkový olej  
100 g vejce  
5 g sůl

#### Náplň

800 g květák  
150 g cibule žlutá  
80 ml řepkový olej  
200 g vejce (5 ks)

20 g listová petržel  
10 g tymián čerstvý  
**60 g Knorr  
Jemná sýrová omáčka**

#### Obalování

200 ml Rama  
Professional Combi Profi  
200 g strouhanka  
100 g vejce (2,5 ks)  
80 ml mléko polotučné 1,5%  
80 g hladká mouka

#### Štouchané brambory

2500 g brambory, varný typ B  
100 g Rama Profi 72%  
10 g sůl

#### Špenát

500 g listový špenát  
50 ml Rama Professional  
Culinesse Profi  
40 g cibule žlutá  
1 g Knorr Delikát koření  
přípravek bez přídavku soli

1. Příprava náplně: Květák uvaříme v horké vodě, poté necháme vychladnout (vodu z květáku použijeme na přípravu sýrové omáčky, kterou do ní rozmícháme a krátce povaříme-necháme vychladnout), rozebereme nebo okrájíme na drobné růžičky a ostatní části květáku nakrájíme najemno. Oloupanou cibuli zesklivatíme na tuku, přidáme květák, ochutíme solí, tymiánem a nakonec vmícháme rozšlehané vejce a orestujeme. Do vychlazené směsi přidáme sýrovou omáčku. Štouchané brambory: Oloupané brambory nakrájíme na stejně velké tvary a vložíme do děrované GN nádoby, osolíme a vaříme v konvektomu v páře 20–30 minut. Poté je přesypeme do hluboké nádoby, přidáme rozpuštěný tuk a štouchadlem rozštoucháme.
2. Palačinky: Do kotlíku vložíme mouku, polovinu mléka, vejce, sůl a vymícháme husté tekoucí hladké těstíčko. Poté přilijeme zbyvající mléko a vymícháme tekoucí těsto, které přecedíme přes jemný cedník. Poté pečeme nejlépe na teflonové pánvi na oleji. Plnění palačinek: Na rozprostřené palačinky nanese a pravidelně rozetřeme náplň. Okraje palačinky přehneme a celou zavineme do roličky. Obalíme v trojobalu. Pečeme na tuku Combi Profi při cca 220°C tak, že GN plech postříkáme tukem, poklademe rizoletkami a opět zvrchu postříkáme, smažíme dozlatova (cca 15 minut). Při podávání překrojíme na poloviny.
3. Špenát: Listový špenát přebereme, omyjeme, v kastrolu rozpustíme tuk, orestujeme nakrájenou cibuli, následně vložíme špenát a zlehka prohřejeme. Ochutíme směsí Delikat.

### Výživové údaje na 100 g

Energie	795 kJ/189,8 kcal
Tuky	11,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
Sacharidy	16,1 g
z toho cukry	2,5 g
Vláknina	1,4 g
Bílkoviny	5,3 g
Sůl	0,5 g



g



**Knorr**  
Jemná sýrová omáčka  
1 kg





## Jižní Čechy

Jižní Čechy jsou tradičně spojeny s množstvím receptů z ryb. Ryby byly důležitou složkou stravy ve všech rodinách. Oblíbeným pokrmem byly také polévky či masové klopsy.



### Výživové údaje na 100 g

Energie	645 kJ/154 kcal
Tuky	10,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,2 g
Sacharidy	6,7 g
z toho cukry	2,3 g
Vláknina	1,3 g
Bílkoviny	7,2 g
Sůl	1,1 g



# g

# Vodňanské klopsy

## INGREDIENCE

400 g hovězí přední b.k.  
 550 g vepřový ořez  
 50 g tvaroh nízkotučný  
 20 g Hellmann's Hořčice  
 100 g cibule žlutá  
 80 ml Rama Professional Culinesse Profi  
 350 ml mléko polotučné  
**170 g Knorr**  
**Základ na mleté maso**

## Omáčka

150 g cibule žlutá  
 80 ml Rama Professional Culinesse Profi  
 0,3 g nové koření mleté  
 120 g Knorr Bílá omáčka  
 400 ml Rama Professional Cremefine Profi 15% Na vaření  
 1000 ml voda  
 200 g okurky sterilované b.n.  
 20 g cukr  
 20 ml ocet jablečný

20 ml Knorr Professional Essence Hovězí bujón  
 10 g plocholístá petrželová nat'

# 10

perci

1. Cibuli nakrájíme a orestujeme na 2/3 tuku do světlé barvy. Maso nameleme, přidáme tvaroh, hořčici a orestovanou cibuli. Směs na mleté maso spojíme s mlékem, necháme nasáknout a poté přidáme k masové fáši a dobře vše společně promícháme. Navlhčenýma rukama tvarujeme mírně zploštělé kuličky, které uvaříme na děrovaném GN plechu v páře v konvektomatu nebo ve vodě. Omáčku připravíme tak, že nakrájenou cibuli zesklotavíme na tuku, zalijeme vodou, přidáme směs na bílou omáčku, dobře rozmícháme a provaříme. Před dokončením varu přidáme rostlinný krém, ochutíme převařeným octem a přisladíme.
2. Kyselé okurky nakrájíme na drobné kostičky nebo nudličky, orestujeme na zbylém tuku a vmícháme do omáčky. Vařené klopsy ponoříme do omáčky a při podávání klopsy s omáčkou sypeme nasekanou petrželkou. Vhodnou tradiční přílohou je jemný knedlík nebo brambory, případně můžeme zkusit rýži.



**Knorr Základ na mleté maso**  
 2 kg





# Kačičák s kapřími hranolky

10  
poreč



## INGREDIENCE

320 g Knorr Bramborová kaše  
1600 ml voda  
1000 g kysané zelí  
200 g cibule žlutá  
80 ml Rama Professional  
Culinesse Profi  
10 g cukr

## Rybí hranolky

1000 g kapří filety  
5 g sůl  
10 g Knorr Paprika  
sladká mletá  
0,5 g zázvor mletý  
**30 ml Knorr Ketjap Manis  
sojová omáčka**  
20 g česnek

0,5 g kmín mletý  
100 ml Rama Professional  
Combi Profi  
100 g mouka hladká  
60 g škrobová moučka

1. Zahřejeme vodu na 80°C. Rychle vsypeme směs na bramborovou kaši a krátce promícháme metlou, aby se nevytvořily shluky. Necháme kaši 1–2 minuty rehydrovat a poté vymícháme kaši do potřebné konzistence. Do horké kaše přidáme vymačkané a na malé kousky nakrájené kysané zelí s trochou cukru a na tuku orestovanou pokrájenou cibulku, případně cibulku dáváme navrch.
2. Kapří hranolky připravíme tak, že vykostěné rybí filety nakrájíme na tenké delší kousky - hranolky, osolíme, vetřeme prolisovaný česnek, koření a sojovou omáčku a necháme odležet. Kousky kapra obalíme v mouce smíchané s trochou papriky a škrobovou moučkou. Kousky položíme na GN plech, postříkáme tukem, obrátíme a opět postříkáme tukem. Pečeme v konvektomatu při 220°C cca 4–5 minut do zlatova.

## Výživové údaje na 100 g

Energie	434 kJ/103,8 kcal
Tuky	4,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	8,8 g
z toho cukry	1,6 g
Vláknina	1,2 g
Bílkoviny	5,7 g
Sůl	0,7 g



g



**Knorr Ketjap Manis**  
sojová omáčka  
1 l





## Polabí

V historii patřilo Polabí k nejbohatším regionům republiky. Jedním z indikátorů bohatství z hlediska stravy byl dostatek obilí a v Polabí nikdy nechyběla moučná jídla i výživné pokrmy z luštěnin a brambor.



# Uhlířina čili Hodčidlo

10  
perci

### INGREDIENCE

2000 g brambory vařené  
200 g cibule žlutá  
20 g Primerba Opečená cibule  
100 g jarní cibule  
100 ml Rama Professional  
Culinesse Profi

1000 g Knorr Gnocchi  
10 g sůl  
2 g kmín

**Zelný salát s jablky**  
2000 g zelí hlávkové bílé  
100 ml řepkový olej

40 g Knorr Zahradní zálivka  
200 g jablka

1. Základem jsou vařené brambory nakrájené na centimetrové plátky. Moučné nočky opečeme na tuku spolu s kmínem, přidáme v troubě opečené brambory a promícháme s nakrájenou orestovanou cibulí a se zelenou částí jarní cibule. Dochutíme solí a cibulovou pastou. Podáváme se zelným salátem a opečenou cibulí.
2. Salát: Očištěné hlávky zelí rozkrojíme, zbavíme košťálu, nakrájíme na jemné nudličky, propláchneme vodou a necháme okapat. Poté zelí promícháme se zálivkou, jemně pomačkáme, aby pustilo šťávu, a necháme proležet. K odleženému zelí přidáme olej a promícháme spolu s nudličkami nakrájených jablek.

### Výživové údaje na 100 g

Energie	484 kJ/115,6 kcal
Tuky	5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Sacharidy	17,2 g
z toho cukry	1,5 g
Vláknina	2,5 g
Bílkoviny	2,6 g
Sůl	0,8 g



g



**Knorr  
Gnocchi**  
12 kg





## Jižní Morava – Brno

Jihomoravský region se rozkládá na území několika výrazných etnografických regionů, které se vyznačují pestrou škálou lidových tradic, které daly v minulosti vzniknout svérázné regionální gastronomii.



# Čočkový prejt s jáhlami a dýní

10  
percí



### INGREDIENCE

500 g čočka  
400 g jáhly  
250 g cibule žlutá  
150 ml řepkový olej  
10 g Knorr Delikat kořenící přípravek bez přídavku soli

1 g Knorr Majoránka  
1 g drcený kmín  
20 g česnek

### Dýně

1500 g dýně, krájená na nudličky (nejlépe chřestová)

150 g cibule žlutá  
70 ml Rama Professional Culinesse Profi  
50 g Knorr Aroma Mix Bylinky & Máslo  
1000 g brambory vařené  
500 ml voda

1. Čočku důkladně propláchneme a na několik hodin namočíme do studené vody. Poté ji uvaříme do poloměkka a přidáme k ní přebrané, dvakrát vařící vodou spařené jáhly. Společně dovaříme do měkka. Nakrájenou cibuli orestujeme na tuku a vmícháme ji s prolisovaným česnekem a zbývajícím kořením do směsi čočky a jáhel. Dobře promícháme a naplníme prejtem GN nádobu a zapečeme v konvektomu asi 25 minut při 180°C.
2. Dýně: nakrájenou cibuli vložíme na tuk a lehce orestujeme, přidáme nudličky z dýňové dužniny a vše podusíme do měkka. Na konci dýni ochutíme směsí s bylinkami. Můžeme také dýňové proužky vložit do GN nádoby, povařit v páře a dochutit opět směsí s bylinkami. Čočkovo-jáhlový prejt doplněný dýní nejlépe podáváme s bramborem.

### Výživové údaje na 100 g

Energie	522 kJ/124,6 kcal
Tuky	4,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,7 g
Sacharidy	17,2 g
z toho cukry	1,3 g
Vláknina	2 g
Bílkoviny	4,1 g
Sůl	0,4 g



g



**Knorr Aroma Mix Bylinky & Máslo**  
1,1 kg





# Brněnský řízek s teplým bramborovým salátem

10  
porcí



## INGREDIENCE

1000 g vepřová kýta k.u.  
30 g Rama Professional  
Culinesse Profi  
100 g zelený hrášek  
200 g kuřecí šunka,  
drobné kostičky  
120 g vejce (3 ks)  
10 g sůl

## Obal

100 g hladká mouka  
80 g vejce (2 ks)  
200 g strouhanka  
100 ml mléko  
100 ml Rama Professional  
Combi Profi

## Salát

1000 g brambory, varný typ A  
20 ml Knorr Professional  
Kuřecí bujón

5 g sůl  
20 g plocholístá  
petrželová nať  
10 g Hellmann's  
Hořčice  
30 ml ocet jablečný  
150 g červená cibule  
100 ml řepkový olej  
120 g kyselá okurka  
500 ml voda

1. Z vepřového masa nakrájíme tenčí plátky, rozklepeme je, mírně osolíme a naplníme pevnou směsí vajec míchaných na tuku se šunkou a hráškem. Naplněný plátek přehneme a okraje sklepeme do sebe (nebo spícháme párátkem). Obalíme v trojbalu, položíme na GN plech, postříkáme tukem Rama Combi Profi, otočíme a opět postříkáme tukem. Vložíme do rozpáleného konventomatu a pečeme při 220° C (horký vzduch) 10–12 minut
2. Salát: Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a ještě teplé nakrájíme na tenká kolečka. Okurky nakrájíme na kostičky nebo plátky, stejně tak červenou cibuli. Brambory, okurky a cibuli smícháme, zalijeme horkým vývarem (z vody a koncentrovaného kuřecího fondu) a olejem. Při míchání kontrolujeme, jak brambory nasácky vývar, případně dolijeme k dosažení požadované konzistence. Ochutíme solí, octem, hořčicí a nasekanou petrželkou. Plněný řízek můžeme podávat i napuřený.

## Výživové údaje na 100 g

Energie	647 kJ/154,5 kcal
Tuky	7,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,3 g
Sacharidy	12,4 g
z toho cukry	1,4 g
Vláknina	1,3 g
Bílkoviny	9,7 g
Sůl	0,8 g



g



Rama Professional  
Combi Profi  
3,7 l







## Slovácko

Základem jídelníčku na Slovácku byly brambory, řepa a zelenina. S oblibou se zde pěstovala rajčata, dýně, papriky a také okurky.



# Fazoleová lakšová polévka

10  
perci



### INGREDIENCE

400 g bílé fazole  
100 g mrkev (2 ks)  
50 g petržel (2 ks)  
50 g celer (1 ks)

100 g cibule žlutá (2 ks)  
60 ml Rama Professional  
Combi Profi  
30 g česnek (4 stroužky)  
150 g Knorr Bílá omáčka

2500 ml voda  
150 g vlasové polévkové nudle  
20 g petrželová nať

1. Fazole předem namočíme do studené vody. Polévkové nudle uvaříme zvlášť v horké vodě a zcedíme. Namočené fazole uvaříme poté do měkka. Očištěnou zeleninu nakrájíme na drobno, orestujeme, přidáme k fazolím a společně povaříme do měkka.
2. Polévku zahustíme směsí na bílou omáčku, dochutíme česnekem a při podávání přidáme do hotové polévky vařené nudle. Při expedici posypeme petrželovou natí.

### Výživové údaje na 100 g

Energie .....	327 kJ/78 kcal
Tuky .....	2,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny.....	1 g
Sacharidy .....	10,9 g
z toho cukry .....	0,9 g
Vláknina .....	1,8 g
Bílkoviny.....	3 g
Sůl .....	0,31 g



g



Knorr  
Bílá omáčka  
0,95 kg





# Bzenecké ragú

10  
poreč

## INGREDIENCE

1000 g vepřová plec  
200 g mrkev (4 ks)  
300 g květák (1 ks)  
200 g pórek (1 ks)

150 g kedlubna (1 ks)  
400 g růžičková kapusta  
20 g česnek  
100 ml Rama Professional  
Culinesse Profi

700 g brambory (6 ks)  
200 g cibule žlutá  
80 g Knorr Šťáva  
k vepřovému masu  
voda

1. Maso nakrájíme na menší kostky nebo případně nameleme nahrubo. Na tuku zpěníme nakrájenou cibuli, vložíme maso, osmahneme, podlijeme a krátce podusíme. Pak přidáme pokrájenou mrkev a kedlubnu, po 15 minutách přidáme na růžičky rozebraný květák, na špalíčky pokrájený pórek, brambory a překrájenou růžičkovou kapustu. Dusíme do měkka.
2. Na konci přidáme vepřovou šťávu a jemně dochutíme česnekem. Podáváme s celozrnným chlebem nebo různě upravenými bramborami a salátem. Případně každou zeleninu uvaříme samostatně a ke konci dušení masa vše spojíme a dochutíme.

## Výživové údaje na 100 g

Energie	570 kJ/136 kcal
Tuky	7,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,7 g
Sacharidy	9,3 g
z toho cukry	1,8 g
Vláknina	1,7 g
Bílkoviny	8,2 g
Sůl	0,53 g



g



Knorr Šťáva  
k vepřovému  
masu  
1,4 kg





## Zlínsko – Valašsko

Původní valašská kuchyně je nebývalým způsobem populární i v dnešní době. Mezi nejoblíbenější ingredience každé hospodyně vždy patřily brambory, zelí a luštěniny.



### Výživové údaje na 100 g

Energie	515 kJ/123 kcal
Tuky	5,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,4 g
Sacharidy	15,5 g
z toho cukry	1,4 g
Vláknina	1,8 g
Bílkoviny	4,1 g
Sůl	0,32 g



# g



# Kontrabáš

10  
poreč

### INGREDIENCE

1500 g brambory, napolo vařené ve slupce	500 ml mléko	200 g kuřecí šunka
600 g pohanka	10 g sůl	200 g cibule žlutá
320 g vejce (8 ks)	1 g Knorr Pepř mletý	100 ml řepkový olej
200 ml Rama Professional Cremefine Profi Na vaření	2 g Knorr Majoránka	
	20 g petrželová nať	
	350 g Rama Professional Cremefine Profi 24% Na zjemnění	

1. Nakrájenou cibuli opečeme na tuku. Polovařené brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. Pohanku opláchneme, nasypane do vroucí vody, necháme přejít varem (cca 2 minuty) a necháme ve vodě dojít. Následně smícháme s bramborami, opečenou cibulkou, nasekanou petrželkou, ochutíme majoránkou, solí a pepřem.
2. Směs vložíme do GN nádoby nebo pekáče, zapečeme při 250°C asi 15 minut. Poté zalijeme rozšlehanými vejci s mlékem a rostlinným krémem a pečeme dalších 20 minut při 200°C. Při podávání sypeme opečenými kostičkami šunky a přelijeme zakysaným krémem. Vhodnou přílohou je kysané zelí.



**Rama Professional  
Cremefine Profi 24%  
Na zjemnění**



# Naše produkty



**Rama Professional  
Cremefine Profi 15%  
Na vaření  
1 l**



**Rama Professional  
Cremefine Profi 24%  
Na zjemnění  
1 l**



**Knorr Bramborová  
kaše s mlékem  
4 kg**



**Knorr  
Bramborové těsto  
10 kg**



**Knorr  
Jemná sýrová  
omáčka  
1 kg**



**Knorr  
Světlá jíška  
1 kg**



**Knorr  
Bílá omáčka  
0,95 kg**



**Knorr Základ  
na mleté maso  
2 kg**



**Knorr  
Rajčatový protlak  
0,8 kg**



**Knorr  
Gnocchi  
12 kg**



**Knorr Ketjap Manis  
sojová omáčka  
1 l**



**Knorr Aroma  
Mix Bylinky & Máslo  
1,1 kg**



**Knorr Šťáva  
k vepřovému  
masu  
1,4 kg**



**Rama Professional  
Combi Profi  
3,7 l**



**Knorr Professional  
Essence  
Zeleninový bujón  
1 l**



**Unilever  
Food  
Solutions**

UNILEVER CR/SR, Divize Food Solutions  
Voctářova 2497/18, 180 00, Praha 8  
infolinka: 844 222 844, e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)  
[www.unileverfoodsolutions.cz](http://www.unileverfoodsolutions.cz)

*Další recepty a inspiraci naleznete na [www.unileverfoodsolutions.cz](http://www.unileverfoodsolutions.cz)*