

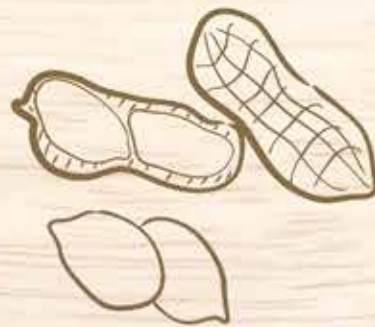


**TESCO**  
Radosť z dobrých vecí



# Školské recepty a tipy na dosah ruky!

Vychutnajte si túto špeciálnu brožúru  
plnú skvelých nápadov.





# OBSAH



## Nátierky

Baklažánová nátierka	3
Brokolicová nátierka	4
Nátierka z koreňovej zeleniny	5
Čokoládový hummus	6

## Mini quiche a sendviče

Mini quiche bez gluténu a laktózy	7
Bezgluténový uhorkový sendvič	8
Kurací sendvič s hroznom, orechmi a čínskou kapustou	9

## Sladké koláčiky

Cuketovo-ricottový koláč	10
Domáce cookies so sušeným ovocím a semienkami	11
Syrové muffiny	12

## Slané tyčinky a koláče

Krekry z cícera	13
Chlebové tyčinky z bieleho čerstvého syra	14
Karfiolové koláčiky s quinoou	15

## Tipy na nápoje

Osviežujúca voda	16
Smoothie	17
Rooibos čaj	18
Šípkový čaj	19



# Baklažánová nátierka



## DOBA PRÍPRAVY:

30 minút

## INGREDIENCIE:

Baklažán 2 ks  
 Veľká žltá cibuľa 1 ks  
 Cesnak 2 strúčiky  
 Čerstvá paradajka 2 ks  
 Soľ  
 Olivový olej

## POSTUP:

1. Cibuľu nakrájajte najemno a baklažán ošúpte a nakrájajte na kocky.
2. Cibuľu pražte na olivovom oleji kým nezmäkne a následne pridajte baklažán a soľ.
3. Keď všetko približne po 3 minútach zmäkne, pridajte ošúpané paradajky, premiešajte a chvíľu duste.
4. Na konci pridajte cesnak. Nátierka je vynikajúca teplá či studená, odporúčame podávať s hriankou.

## TIP:

Paradajky ošúpete jednoducho tak, že šupku narežete do X a paradajku oblejete vriacou vodou.



# Brokolicová nátierka



## DOBA PRÍPRAVY:

20 minút

## INGREDIENCIE:

Brokolica 500 g

Čerstvý syr typu philadelphia 120 g

1 čajová lyžička olivového oleja

1 čajová lyžička citrónovej šťavy

Cesnak 1 strúčik

Slniečnicové semienka

## POSTUP:

1. Odstráňte z brokolice listy a akékoľvek iné nečistoty, odkrojte stonku a zvyšok varte v slanej vode 6 minút. Brokolicu kúpte najlepšie mladú a bez hnedých alebo žltých častí. Stonka by mala byť pevná - jemné stonky alebo zvädnutý vrch sú známkou starej brokolice. Keď je brokolica uvarená, osušte ju a nechajte ju vychladnúť. Takto si ju môžete pripraviť aj deň vopred.
2. Do kuchynského robota dajte spolu brokolicu, citrónovú šťavu, cesnak, olivový olej a soľ a vymiešajte najemno. Namiesto kuchynského robota môžete použiť taktiež mixér.
3. Do hotovej zmesi pridajte syr a bez mixéra dobre premiešajte.
4. Pokiaľ je to potrebné, pridajte soľ.
5. Nátierku dajte do desiatovej krabičky spolu so slnečnicovými semienkami. Odporúčame jesť s čerstvým chlebom, chlebovými tyčinkami alebo krekrami.



# Nátierka z koreňovej zeleniny



## DOBA PRÍPRAVY:

20 minút

## INGREDIENCIE:

Mrkva 70 g

Zeler 50 g

Petržlen 50 g

Cibuľa 70 g

1 polievková lyžica masla

1 polievková lyžica horčice

2-3 polievkové lyžice bieleho jogurtu

Čerstvá pažitka

Sol'

## POSTUP:

1. Nastrúhajte nahrubo všetku koreňovú zeleninu a cibuľu najemno.
2. Na panvicu dajte maslo, nechajte ho roztopiť a zeleninu restujte, kým nezmäkne.
3. Nechajte zmes vychladnúť a následne ju zmiešajte s horčicou a bielym jogurtom. Pridajte sol' a pažitku podľa chuti.
4. Podávajte s kukuričnými čipsmi alebo nachos.

# Čokoládový hummus



## DOBA PRÍPRAVY:

15 minút

## INGREDIENCIE:

- 1 plechovka cícera v slanom náleve
- 3-4 polievkové lyžice ryžového alebo javorového sirupu
- ½ polievkovej lyžice vanilkového extraktu
- 4 polievkové lyžice kakaového prášku
- 2 čajové lyžičky vody
- ¼ čajovej lyžičky soli

## POSTUP:

1. Všetky ingrediencie okrem sirupu dajte do kuchynského robota alebo mixéra a najemno rozmixujte.
2. Pridajte 3 lyžičky sirupu a keď je hummus krémový, ochutnajte ho a podľa chuti pridajte ešte ďalší sirup.
3. Odporúčame servírovať s čerstvou bagetou.

# Mini quiche bez gluténu a laktózy



## DOBA PRÍPRAVY:

45 minút

## INGREDIENCIE:

### Cesto:

2 poháre mandľovej múky  
½ čajovej lyžičky soli  
¾ čajovej lyžičky prášku do pečiva  
¾ pohára roztopeného kokosového oleja  
1 ½ polievkovej lyžice vody  
Vajce 1 ks

### Náplň:

½ nakrájanej červenej cibule  
Cesnak 1 strúčik  
2 hrste baby špenátu  
½ pohára nakrájaných sušených paradajok  
½ pohára zelených olív nakrájaných na malé kúsky  
Vajcia 4 ks  
2 polievkové lyžice rastlinného mlieka

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 200 °C a dajte malé silikónové formičky na pečenie na muffinový plech. V miske zmiešajte mandľovú múku, soľ a prášok do pečiva. Pridajte roztopený kokosový olej, vodu a vajíčko.
2. Ručne vymiešajte jemné cesto, ktoré však musí držať pokope, keď s ním budete ďalej pracovať.
3. Naplňte ním silikónové formičky. Cesto by malo byť hrubé približne 0,5 cm. Napichajte ho na spodku vidličkou a pečte v rúre 10 minút.
4. Pokiaľ sa cesto peče, pripravte si cibuľu, ktorú povaríte 5 minút.
5. Pridajte cesnak a ďalej varte, následne pridajte baby špenát, stíšte oheň, pridajte sušené paradajky a olivy a dobre premiešajte.
6. V miske si zmiešajte vajíčka a rastlinné mlieko.
7. Cesto naplňte zeleninovou zmesou a následne na ňu dajte vajíčkovú zmes.
8. Pečte približne 30 minút alebo pokiaľ nie sú vajíčka hotové.



# Bezgluténový uhorkový sendvič



## DOBA PRÍPRAVY:

10 minút

## INGREDIENCIE:

Veľká uhorka 1 ks

Cottage cheese 1 ks

Čerstvý kôpor

Niekoľko kúskov údeného lososa

Sol'

## POSTUP:

1. Odkrojte konce uhorky a neošúpanú ju nakrájajte pozdĺžne na plátky. Kúsky by mali byť tak veľké, aby sa bez problémov zmestili do desiatovej krabičky.
2. Každý kúsok trochu posol'te, natrite cottage syrom ochuteným kôprom, navrch položte plátok údeného lososa a prikryte ďalším kúskom uhorky. Rovnako pripravte aj ďalšie uhorkové sendviče.





# Kurací sendvič s hroznom, orechmi a čínskou kapustou



## DOBA PRÍPRAVY:

30 minút

## INGREDIENCIE:

Kuracie prsia 1 ks  
¼ čajovej lyžičky červenej papriky  
Čínska kapusta 1 ks  
½ pohára vlašských orechov  
12 bobúľ červeného hrozna nakrájaných na štvrtinky

1 stonka zeleru  
Biely jogurt 1 ks  
4 plátky tmavého chleba  
Soľ



## POSTUP:

1. Na malej panvici opražte vlašské orechy a nechajte ich vychladnúť. Červenou paprikou potrite kuracie prsia a nakrájajte ich na pásiky.
2. Kuracie prsia opražte na oleji.
3. V malej miske zmiešajte nakrájané pak choi, zeler, orechy, hrozno a soľ. Následne pridajte kuracie prsia a biely jogurt a dobre premiešajte.
4. Chlieb opečte dochrumkava, natrite zmesou a prikryte ďalším plátkom chleba.



# Cuketovo-ricottový koláč



## DOBA PRÍPRAVY:

1 hodina 15 minút

## INGREDIENCIE:

Čerstvá ricotta 350 g

$\frac{2}{3}$  pohára hnedého cukru

Roztopené maslo 125 g

Vajcia 2 ks

$\frac{3}{4}$  pohára nastrúhanej cukety

$\frac{1}{2}$  pohára nastrúhanej mrkvy

$\frac{1}{2}$  pohára nakrájaných datlí

1  $\frac{1}{2}$  čajovej lyžičky prášku do pečiva

$\frac{1}{2}$  čajovej lyžičky soli

$\frac{2}{3}$  pohára špaldovej múky

1 polievková lyžica tekvicových semien

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 160 °C. Do silikónovej formy na chlieb dajte papier na pečenie. Vo veľkej miske zmiešajte ricottu, cukor, maslo a vajčka.
2. Následne pridajte cuketu, mrkvu a datle.
3. Potom pomaly začnite pridávať múku s práškom do pečiva a so soľou.
4. Formu naplňte zmesou a posypte tekvicovými semienkami.
5. Pečte približne 55 minút, následne koláč nechajte vychladnúť a servírujte napríklad s maslom.



# Domáce cookies so sušeným ovocím a semienkami



## DOBA PRÍPRAVY:

2 hodiny 20 minút

## INGREDIENCIE:

½ pohára brusníc

2 ½ pohára ovsených vločiek

⅓ pohára medu

¼ pohára hnedého cukru

¾ pohára nakrájanej čokolády, min 60 %

½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu

½ pohára celých mandlí

½ pohára rôznych semienok (slničnicové, sezamové, tekvicové)

½ pohára roztopeného masla

Soľ

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 200 °C. Na plech dajte papier na pečenie a potrite ho olejom. Naň dajte nahrubo nakrájané mandle a ovsené vločky. Dobre premiešajte a pečte približne 8 minút.
2. Takto vzniknutú zmes dajte do veľkej misky. Na malej panvici zmiešajte maslo, med, cukor, vanilkový extrakt a soľ a miešajte, kým sa cukor nerozpustí.
3. Zmes dajte do misky s mandľami a ovsenými vločkami. Dobre premiešajte a nechajte trocha vychladnúť.
4. Po vychladnutí pridajte brusnice a nakrájanú čokoládu. Čokoláda sa trocha roztopí, čím pekne spojí všetky ingrediencie.
5. Celú zmes dajte na plech a dobre utlačte. Nechajte ju takto odstáť v chladničke približne 2 hodiny.
6. Následne povykrajujte malé cookies. V uzatvorenej plastovej nádobe ich môžete skladovať až týždeň.

# Syrové muffiny



## DOBA PRÍPRAVY:

35 minút

## INGREDIENCIE:

2 poháre špaldovej múky  
2 čajové lyžičky prášku do pečiva  
½ čajovej lyžičky sódy bikarbóny  
Soľ  
½ čajovej lyžičky hnedého cukru  
Strúhaný syr (čedar, gouda) 150 g

Hrsť nakrájaných bylín (kôpor, petržlen,  
tymian)  
Vajce 1 ks  
1 ½ pohára bieleho jogurtu  
6 polievkových lyžíc roztopeného masla

## POSTUP:

1. Predhrejete rúru na 200 °C. Košíčky na muffiny rozložte na plech a potrite ich troškou oleja, aby sa muffiny neprilepili.
2. V miske zmiešajte múku, prášok do pečiva a sódu bikarbónu. Pridajte bylinky, syr, cukor a dobre premiešajte.
3. V druhej miske zmiešajte jogurt, vajíčko a maslo. Následne obe zmesi zmiešajte a pokiaľ je potrebné, pridajte ešte jogurt.
4. Košíčky na muffiny naplňte do ¾ zmesou a pečte dozlatista približne 20 minút.





# Krekry z cícera



## DOBA PRÍPRAVY:

30 minút

## INGREDIENCIE:

1 pohár cícerovej múky  
1 polievková lyžica čiernych sezamových semienok  
1 polievková lyžica prášku do pečiva  
½ čajovej lyžičky soli  
1 čajová lyžička roztopeného kokosového oleja  
40 ml vody

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 200 °C. Zmiešajte cícerovú múku, sezamové semienka, prášok do pečiva a soľ. Zmes pridajte do kokosového oleja a pomaly prilejte vodu.
2. Rukami vymiešajte do jemnej zmesi.
3. Takto pripravené cesto dajte medzi 2 papiere na pečenie a natenko vyvaľkajte.
4. Cesto rozkrájajte na štvorčeky a pečte približne 20 minút, kým sú krekry chrumkavé.



# Chlebové tyčinky z bieleho čerstvého syra



## DOBA PRÍPRAVY:

50 minút

## INGREDIENCIE:

Múka 120 g

Roztierateľný syr na typu philadelphia 120 g

Maslo 80 g

Vajce 1 ks

Sol'

Rasca alebo sezamové semienka

## POSTUP:

1. Zmiešajte múku so soľou, syrom a s maslo, najlepšie ručne.
2. Zmes nechajte 30 minút odstáť v chladničke.
3. Takto vzniknuté cesto rozvaľkajte na papieri na pečenie a nakrájajte ho na pásiky.
4. Potrite rozšľahaným vajíčkom a posypte rascou alebo sezamom.
5. Rúru rozohrejte na 180 °C a tyčinky pečte 15 minút.

# Karfiolové koláčiky s quinoou (bez gluténu a vhodné pre vegánov)



## DOBA PRÍPRAVY:

50 minút

## INGREDIENCIE:

3 čajové lyžičky semienok chia

3 polievkové lyžice vody

1 pohár ovsených vločiek

½ pohára uvarenej quinoou

2 poháre uvareného a nastrúhaného karfiolu

¼ pohára nakrájaného petržlenu

2 polievkové lyžice citrónovej šťavy

1 polievková lyžica olivového oleja

½ polievkovej lyžice sezamového oleja

1 strúčik jemne nakrájaného cesnaku

Soľ

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 200 °C. V menšej miske zmiešajte semienka chia a vodu a nechajte odstáť približne 10 minút. Z ovsených vločiek si pripravte múku.

2. V samostatnej miske zmiešajte semienka chia, múku z ovsených vločiek, cesnak, uvarenú quinoou, uvarený a nastrúhaný karfiol, petržlen, citrónovú šťavu, olivový olej, sezamový olej a soľ.

3. Na plech dajte papier na pečenie a lyžičkou zo zmesi vyformujte malé koláčiky.

Cesto môže byť trochu vlhké.

4. Pečte približne 30 minút, až kým sú koláčiky upečené pekne do dohnedá. Odporúčame servírovať s bylinkovým dipom.

# Osviežujúca voda



## DOBA PRÍPRAVY:

10 minút

## INGREDIENCIE:

Voda

Ingrediencie....

Čerstvé ovocie

Mäta

Bazalka

Tymian

Rozmarín

Levanduľa

Uhorka

Škorica

(A váš tip?)



## POSTUP:

Sladené nápoje sa nielen v lete tešia mimoriadnej obľube. Čo tak si ich pripraviť bez pridaného cukru s chuťou prírody? Máme pre vás tipy, ako z obyčajnej vody vykúzliť chutné a zdravé nápoje. Zamiluje si ich celá rodina! Ako na to?

Do džbána s vodou pridajte ingrediencie podľa vlastného výberu, napríklad dve nakrájané broskyne (alebo melón nakrájaný na kocky) a ½ šalátovej umytej uhorky nakrájanej na plátky. Pridajte hrst umytých lístkov čerstvej mäty a vložte do chladničky. Nechajte lúhovať aspoň 1-2 hodiny, aby prísady uvoľnili všetky chute.

TIP: Skvelým tipom je aj lúhovanie levandulovej vňate s kvetmi (môžete použiť aj sušenú levanduľu, potom vodu len precedíte). Limonádu vynikajúco doplnia čučoriedky na dne pohára. Na zdravie!





# Smoothie



## DOBA PRÍPRAVY:

10 minút

## INGREDIENCIE:

1-2 ks banánov

2 šálky bobuľového ovocia (napríklad černice)

1 šálka vody

Lístky mäty

## POSTUP:

Toto rýchle vitamínové potešenie je ideálne na ráno, na desiatu alebo aj ako zdravý poobedný dezert. Postup je jednoduchý:

Do mixéra vložte kúsky banánu, umyté černice (môžu byť aj mrazené, nápoj bude pôsobiť skoro ako zmrzlina), rozmixujte, pridajte vodu a opäť dlhšie pomixujte. Mätu môžete použiť na ozdobenie alebo ju priamo v nápoji rozmixovať.

Ak sebe alebo svojim deťom chcete pripraviť niečo sýtejšie, pridajte do receptu 2 PL ovsených vločiek, chia semienka a namiesto vody použite mlieko podľa potreby. Všetko spolu rozmixujte a nechajte odstáť, aby sa chute spojili. Dobrú chuť!



# Rooibos čaj



## DOBA PRÍPRAVY:

10 minút

## INGREDIENCIE:

Rooibos čaj

Med

Citrón

... a dobrá nálada

## POSTUP:

Mnohí z vás ho možno poznajú, no ak ste tento klenot z Afriky ešte nevyskúšali, je čas sa s ním oboznámiť.

Príprava čaju je vám určite známa – jednoducho ho zalejete vodou. Jeho krásnu sýtu farbu a chuť nepokazíte lyžičkou medu a plátkom citróna. Mali by ste však vedieť, že ak med pridáte do príliš horúcej vody (cca 80 °C a vyššie), jeho pozitívne účinky by ste mohli znížiť. Počkajte preto pár minút, kým si tento výnimočný nápoj ochutíte.

Rooibos nášmu telu prospieva vo viacerých smeroch. V krátkosti vyzdvihneme jeho protizápalové účinky, pomoc pri bolestiach hlavy, kožných ťažkostiach, nespavosti, či znížení krvného tlaku. Navyše neobsahuje kofeín, takže je vhodný aj pre najmenších.

# Šípkový čaj



## DOBA PRÍPRAVY:

10 minút

## INGREDIENCIE:

Sušené šípkky

Sušené jablká alebo hrušky

Pomarančová alebo citrónová kôra

## POSTUP:

Jasné, čaj dokáže zaliať každý, ale správne ho dochutiť môže byť umenie. Pripravili sme si tip na vitamínovú bombu, na ktorú možno mnohí z vás zabudli. Je čas na šípkovú seansu!

Nazbierané šípkky usušte, môžete použiť aj sušičku, ak máte. Dve hrste sušených šípkok zalejte cca dvoma litrami vriacej vody a nechajte dlhšie lúhovať. Keď šípkky zmäknú počas lúhovania, trochu ich vo vode postláčajte a neskôr sced'te cez sitko. Tým sa však príprava nekončí. Tento čaj nie je nutné prisládať, sám osebe má vynikajúcu chuť aj arómu. Môžete však použiť sušené jablká alebo hrušky, ktoré dodajú čaju ovocný cukor. Čaj tak jednoducho prírodne osladíte. Vyskúšajte tiež citrónovú alebo pomarančovú kôru, dodá čaju správny šmrnc!

## TIP:

Šípkky môžete použiť znova a zaliať ich ďalším litrom vriacej vody. Ďalší nálev je často ešte lahodnejší.

