

ŽAP

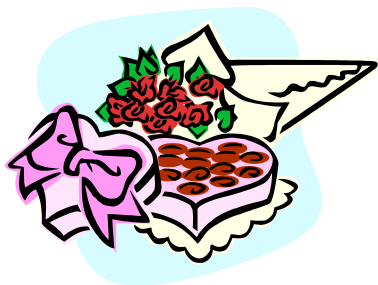
Ženy s nádorovým
onemocněním

20 let činnosti

20 osvědčených receptů



To, co najdete v této kuchařce, jsou osvědčené recepty dobrot, na kterých si pochutnáváme při pravidelných odpoledních setkáváních a oslavách jubileí v naší milé kavárničce v Chabrech.



Poděkování

všem kamarádkám, které s velkou láskou připravují dobroty pro společné chvíle pohody.

SEZNAM RECEPTŮ

2. Bleskový třepací dort
3. Dráteník z cukety
4. Hřebeny tety Máří
5. Jemný celerový salát se šunkou
6. Jogurtový závin
7. Koláč s kokosem
8. Moučník z cukety
9. Ovocný koláč 10-20-30
10. Perníčky od Alenky
11. Piškotový dort
12. Piškotový převrácený koláč s jablky
13. Rohlíčky
14. Roláda z BeBe sušenek
16. Rozpeky
17. Rybízový koláč se sněhem
18. Rychlé tvarohové koblihy
19. Strouhané řezy s tvarohem
20. Sýrové tyčinky
21. Tvarohové lívanečky
22. Tvarohový moučník

Bleskový třepací dort

3 smetany na šlehání (2+1)

2 konzervy mandarinkového kompotu

2 pudinky CrèmeOlé (Dr. Oetker) bez vaření

1 hotový dortový korpus z piškotového těsta

Postup: Do větší nádoby s poklicí, která dobře těsní nalijeme dvě smetany na šlehání a dva mandarinkové kompoty i se šťávou a nasypeme dva pudinky. Základem úspěchu je uvedený pudink Crème-Olé, aby se vytvořila pěkná a hladká hmota.

Lze použít pudink vanilkový i čokoládový.

S vanilkovým však mandarinky lépe vyniknou. Suroviny nemícháme, nádobu jen zakryjeme pokličkou a několikrát zatřeseeme, až se tekutý obsah změní na krémový. Takto připravenou dortovou náplň natřeme na korpus. Navrch ozdobíme šlehačkou, vyrobenou klasickou metodou ze třetí smetany.

Chcete-li připravit velmi rychle dobrý a pro oči lákavý moučník, naplňte tímto vynikajícím krémem linecké košíčky. Místo šlehačky je ozdobte čerstvým ovocem, hroznovým vínem apod.



Dráteník z cukety

400 g cukety

200 g salámu Gothaj nebo drobně pokrájených
vařených uzených

žebírek

150 g tvrdého sýru (Eidam)

½ hrnku dětské krupičky

½ hrnku jemné strouhanky

6 polévkových lžic oleje

1 prášek do pečiva

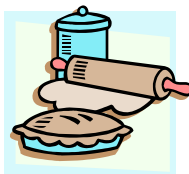
3 celá vejce

sůl, pepř, majoránka, utřený česnek – vše podle
chuti

Postup: Cuketu, salám a tvrdý sýr nahrubo
nastrouháme do mísy a vmícháme další suroviny.
Připravenou směs nalijeme do strouhankou
vysypaného pekáče. Pečeme asi 30 minut.

Dráteník podáváme teplý s bramborem a
zeleninovým salátem.

Chutná i zastudena.



Hřebeny tety Máří

400 g polohr. mouky
250 g másla nebo Hery
1 vejce
1/8 l mléka
kostička droždí
špetka soli
žmolenka

nádivka:

1 kostka měkkého tvarohu nebo ořechy nebo mák

Postup: Do připravené mouky rozdrobíme droždí a zalijeme částí ohřátého mléka. Ve zbylém mléku rozšleháme 1 vejce a spolu s rozehřátým tukem přidáme k mouce. Vypracujeme hladké těsto a necháme kynout. Těsto rozválíme do velikosti silikonového válu, polovinu potřeme tvarohovou nebo jinou nádivkou a překryjeme druhou polovinou těsta. Těsto po celé ploše jemně přitlačíme a pak z něj vykrajujeme hřebeny. Naříznuté hřebeny po krajích utěsníme, potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme hrubší žmolenkou. Při rozložení hřebenů na plechu s pečícím papírem je třeba počítat s tím, že při pečení těsto nabyde. Pečeme ve vyhřáté troubě při 200 stupních asi 15 minut. Těsto je vhodné pro dia dietu.

Jemný celerový salát se šunkou

200-250g očištěného celeru

2-3 jablka

100 g šunky

citron

tatarská omáčka

Postup: Pevný očištěný celer a oloupaná jablka nastrouháme na křenovém struhadle, zakapeme citronovou šťávou, nepatrně osolíme.

Přidáme libovou šunku nakrájenou na jemné nudličky. Nakonec vmícháme tatarskou omáčku, zředěnou trochou bílého jogurtu. Salát podáváme dobře vychlazený buď na misce ozdobený řezem citronu nebo na plátcích vevy jako chlebíček příp. v kornoutcích ze šunky.



Jogurtový závin

½ kg hl. mouky

1 malý jogurt

1 Hera

špetka soli

Postup: Na vále vypracujeme těsto a necháme v chladu odpočinout.

Z těsta vyválíme 3-5 placek, na každou poklademe jablka, posypeme skořicovým cukrem, přidáme propláchnuté rozinky a nasekané oříšky. Závin je vhodný pro diabetiky, pokud skořicový cukr nahradíme umělým sladidlem.



Koláč s kokosem

300 g polohr. mouky
200 g cukru krupice
2 lžíce kakaa
1 a ½ lžičky jedlé sody
1-2 vejce
3 lžíce strouhaného kokosu
1 dcl oleje
½ l acidofilního mléka
poleva:
80 g másla
150 g cukru moučka
6 lžic rumu
2 lžíce kakaa

Postup: Do mísy prosijeme mouku s jedlou sodou, přidáme ostatní přísady a vypracujeme těsto. Koláč pečeme na vymazaném, moukou vysypaném plechu s vyšším okrajem.

Máslo na polevu rozeřjeme a spolu s ostatními přísadami utřeme.

Polevu roztíráme na upečený, ještě teplý koláč, nakonec posypeme kokosem.

Moučník z cukety

500 g nastrouhané cukety
400 g polohr. mouky
250 g cukru
2 vejce
2 dcl oleje
2 kávové lžičky skořice
hrst rozinek
1 prášek do pečiva nebo prášek do perníku

Postup: Oloupanou cuketu nahrubo nastrouháme, mouku smícháme s práškem do pečiva, přidáme k ní cuketu a postupně přimícháme ostatní suroviny. Vše důkladně promícháme. Těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Pečeme v předehřáté troubě 30 min. při 200 stupních. Chceme-li moučník upéci jako srnčí hřbet připravíme těsto z poloviční dávky.



Ovocný koláč 10-20-30

10 dkg tuku
20 dkg cukru krupice
30 dkg polohr. mouky
2 vejce
1 prášek do pečiva
mléko podle potřeby
ovoce, žmolenka

Postup: Do rozšlehaných vajec přidáme cukr, znovu rozšleháme, přidáme prosátou mouku s práškem do pečiva, rozpuštěný vlažný tuk a podle potřeby mléko nebo jogurt, aby vzniklo lité, ne příliš řídké těsto.

Na těsto poklademe ovoce a posypeme žmolenkou. Pečeme v mírně vyhřáté troubě.



Perníčky od Alenky

800 g hl. mouky
100 g mletých ořechů
10 g jedlé sody
4 celá vejce
2 lžíce perníkového koření
300 g cukru moučka
100 g másla
100 g sádla
8 lžic medu

Postup: Vše zpracujeme v těsto, které můžeme vyválet hned, ale lepší je ho nechat uležet v ledničce. Upečené perníčky hned potřeme ušlehaným vejcem pro lesk, matné můžeme namáčet v čokoládě.
Výborné jsou spleené zavařeninou.



Piškotový dort

dávka na kulatý korpus:

5 vajec
5 lžic cukru krupice
5 lžic polohr. mouky
3 lžíce kakaa
½ prášku do pečiva

dávka na jednu placku:

2 vejce
2 lžíce cukru krupice
1,5 lžíce kakaa
asi 1 lžičku prášku do pečiva

Postup: Z bílků ušleháme sníh a za stálého šlehání přidáváme postupně cukr a žloutky. Potom přidáme mouku prosátou s práškem do pečiva a kakao. Kulatý korpus pečeme v dortové formě, upečený rozřežeme.

Jednotlivé placky pečeme postupně na pečicím papíru každou zvlášť.

Rozříznutý korpus nebo jednotlivé placky spojíme náplní z 30% oslazené kysané smetany, můžeme dát dle chuti kompot. Kysanou smetanou potřeme i povrch a strany moučnicku a sypeme rozsekanými ořechy nebo kokosem.

Piškotový převrácený koláč s jablky

3 vejce

3 lžíce vařící vody

220 g cukru krupice

200 g polohr. mouky

vanilkový cukr

citronová kůra

1 kg jablek

tuk a strouhanka na důkladné vymazání a vysypání
pekáče

Postup: Do misky dáme žloutky, přidáme 180 g cukru a metlou dobře prošleháme. Přilijeme vařící vodu a směs do husta vyšleháme.

Pak zlehka přimícháme prosátou mouku, vanilkový cukr a citronovou kůru. Z bílků ušleháme tuhý sníh, do kterého přišleháme zbylý cukr a vařečkou lehce spojíme s připravenou hmotou. Do dobře tukem vymazaného pekáče na dno nasypeme asi ½ cm vrstvu jemné strouhanky a poklademe ji na tenké plátky nakrájenými jablky.

Na ně nalijeme připravené těsto a zvolna pečeme asi 45 minut. Po upečení koláč ihned vyklopíme a pocukrujeme.

Rohlíčky

500 g hladké mouky

2 vejce

250g ztuženého potravinového tuku OMEGA
(nastrouhat)

6 lžic mléka + 1 lžice cukru + 1 lžice mouky
+1 a půl kostky droždí (asi 6 g) = kvásek

Postup: Těsto zaděláme kváskem a nenecháme kynout – hned rozdělíme na 6 dílů.

Každý díl rozválíme dokulata, rádlem rozkrájíme na 8 výsečí, k vnějšímu okraji dáme nádivku (ořechy, mák apod.) a zarolujeme šátečky.

Troubu předehřejeme na 180 o C a pečeme asi 20 minut. Po upečení pocukrujeme.



Roláda z BeBe sušenek

2 balení mléčných BeBe sušenek

3.5 dcl mléka

1 kakaový puding

200 g moučkového cukru

200 g másla

1 žloutek

3 lžičce kakaa

2-3 lžičce rumu

Postup: Uvaříme puding, necháme vychladnout, při chlazení ho několikrát zamícháme nebo z chladného stáhneme škráloup, aby se nám v krému nevytvořily hrudky. Mírně změkklé máslo utřeme s ostatními surovinami a vmícháme do pudingu. S takto připravenou náplní spojujeme silnější vrstvou krému jednotlivé sušenky, aby se vytvořila roláda. Krémem potřeme také kolem dokola stěny dezertu, můžeme ho ještě posypat strouhanými ořechy, kokosem nebo lupínky mandlí. Po stuhnutí v lednici krájíme úhlopříčné řezy.

Varianta pro děti:

1 vanilkový pudink

2,5 dcl mléka

125 g másla

100 g cukru moučku

250 g polotučného tvarohu

1 a ½ balení mléčných a 1 balení kakaových BeBe sušenek

Postup: máslo s cukrem utřeme do pěny, vmícháme tvaroh a vychladlý pudink. Při slepování krémem střídáme mléčnou a kakaovou sušenku, řezy pak budou barevné.



Rozpeky

500 g polohr. mouky
180 g másla nebo Hery
150 g cukru moučka
1-2 vejce
kostička droždí
½ hrnku mléka
špetka soli
švestky a drobenka

Postup: Z mouky, droždí, lžičky cukru, lžíce mouky a trochy ohřátého mléka připravíme kvásek. Do mísy prosejeme zbytek mouky, přidáme cukr, vykynutý kvásek, vejce, rozehřátý tuk a zbytek mléka.

Vypracujeme hladké a husté těsto, přikryjeme utěrkou a na teplém místě necháme vykynout. Pak je vyklopíme na pomoučený vál, vyválíme na silnější plát a vykrájíme kolečka (lze hrnkem). Poklademe je půlkami švestek, posypeme drobenkou, okraje potřeme vejcem a rozložíme na plech vyložený pečícím papírem. Necháme ještě chvíli kynout, pak ve vyhřáté troubě pečeme při 200 stupních asi 15 minut.

Rybízový koláč se sněhem

250 g hl. mouky
180 g Hery
3 vejce
½ prášku do pečiva
1,5 lžice cukru moučka
180 g cukru krupice
asi 250 g rybízu

Postup: Mouku, prášek do pečiva, tuk, žloutky a moučkový cukr zpracujeme v těsto. Těsto roztlačíme na pečicí papír a dáme zapéci do předehřáté trouby. Mezitím si připravíme sněh ze třech bílků (může být i více), do něho postupně zašleháme cukr krupici. Nakonec lehce zamícháme opraný a dobře okapaný rybíz. Směs rozprostřeme na předpečené těsto a společně dopékáme do slabého zhnědnutí sněhu. Můžeme použít i jiné ovoce, třeba ostružiny, ke kterým přidáme citronovou kůru a šťávu. Ovoce může být i mražené.



Rychlé tvarohové koblihy

250 g měkkého tvarohu kostky

250 g polohr. mouky

1 lžíce moučkového cukru

trochu mléka

2 vejce

prášek do pečiva

špetka soli

4 lžíce rumu

rozinky

Postup: Do mísy dáme tvaroh, dobře rozetřeme, přidáme sůl, cukr a postupně umícháme s vejci do hladké hmoty. Přidáme mléko, rum, přisypeme mouku s práškem do pečiva a těsto dobře promícháme.

Z těsta odkrajujeme lžící kousky, které smažíme v rozehřátém tuku po obou stranách dozlatova. Usmažené koblihy odkládáme na papírový ubrousek, který odsaje tuk, a podáváme je posypané cukrem.



Strouhané řezy s tvarohem

400 g hl. mouky
1 žloutek
150 g cukru moučka
250 g rostlinného tuku
½ sáčku prášku do pečiva
1 vanilkový cukr
2 polévkové lžíce kakaa

náplň:

750 g měkkého tvarohu (kostka)
1 vanilkový cukr
250 g cukru moučka
1 lžíce solamylu
4 vejce
4 lžíce vody

Postup: Žloutek, moučkový a vanilkový cukr smícháme s rostlinným tukem, moukou a práškem do pečiva. Vypracujeme vláčné těsto a necháme asi hodinu v lednici. Tvaroh, žloutky, solamyl a oba druhy cukru utřeme. Z bílků ušleháme tuhý sníh a na závěr do něj vešleháme 4 lžíce vody. Sníh pak opatrně vmícháme do tvarohové směsi.

Plech vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Na připravený plech nastrouháme 2/3 ztuhlého těsta, na ně rozetřeme tvarohovou náplň a nakonec rovnoměrně zakryjeme nastrouhaným zbývajícím těstem. Koláč pečeme na 175 stupňů 30 minut.

Sýrové tyčinky

100 gr hladké mouky

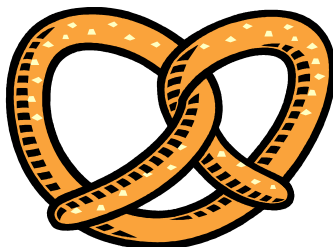
100 gr Hery

80 gr. Strouhaného sýru

1 žloutek

na špičku nože prášek do pečiva

Postup: Z uvedených surovin vypracujeme těsto, rozválíme, nakrájíme (lze rádýlkem) tyčinky, přeneseme na plech, potřeme vejcem, posypeme sekaným kmínem nebo sezamovým semínkem.



Tvarohové lívanečky

125 g měkkého tvarohu
cukr krupice podle chuti
250 g polohr. mouky
0,5 l mléka
2 vejce
špetka soli

Postup: Oddělíme žloutky od bílků, k žloutkům přidáme mouku, mléko a tvaroh, rozšleháme ve šlehači, k připravenému těstu přidáme sníh z oddělených bílků. Do lívanečnicku nalijeme přiměřené množství těsta a opečeme z obou stran. Podle chuti podáváme s džemem, tvarohem, šlehačkou nebo jogurtem.



Tvarohový moučník

2 celá vejce,
1 hrnek cukru krupice
½ hrnku oleje
2 hrnky hl mouky
prášek do pečiva
vanilkový cukr
hrnek mléka
trochu kakaa

krém:

necelý ½ l mléka
2 vanilkové pudinky
2 kostky tvarohu
125 g másla
cukru a rumu dle chuti
poleva:
1 zakysaná smetana
1 čokoláda na vaření

Postup: Všechny suroviny na těsto smícháme dohromady, na vymazaný a vysypaný plech vylijeme polovinu těsta, do druhé půlky dáme kakao a na světlé těsto nalijeme. Pečeme při 180 stupních asi 20 minut.

Krém: v mléku uvaříme pudink, hned do horkého zašleháme máslo a potom přidáme oba tvarohy, rum, vše ještě našleháme. Krémem potřeme vychladlé těsto, uhladíme a nakonec ozdobíme polevou – do rozpuštěné čokolády vmícháme zakysanou smetanu.

Poznámky:

Poznámky: