



OBSAH:

Brokolicovo-šunkové lievance..... 2

Zeleninové placky so smotanou a syrom 2

Jednoduchý zapekaný karfiol..... 2

Mrkvovo-zelerové fašírky 2

Houbové placky 2

Zapekaný kel s údeninou - lacné recepty 2

Tofu na čínsky spôsob 3

Zeleninové placky 3

Zeleninové karbonátky 3

Zapekaná cuketa 3

Francúzske zemiaky - ďalšia varianta 3

Francúzske zemiaky - jedna z variant 3

Zemiakové placky s ovsenými vločkami 4

Zapekané zemiaky s pórom a brokolicou 4

Karfiolovo-sýrové placky 4

Špenátové halušky zapečené s nivou a šunkou 4

Zapekaná cuketa - čo dom dal 4

jednoduchý a rýchly - zapečený karfiol 4

Zapekaná cuketa so zemiakmi a mletým mäsom 5

Karfiolový nákyp 5

Patizon so zeleninou 5

Zapekaná cuketa s nivou 5

Slaný zeleninový koláč 5

Cuketová Plnka 5

Nákyp z cukety (tekvice, patizónu) 6

Sýrové fašírky 6

Zeleninové placky 6

Cuketové fašírky 6

Zemiaky s nivou 6

Kapustové závitky 6

Zeleninovo-sójové fašírky 7

Mexické fazule 7

Brokolicové placky 7

BROKOLICOVO-ŠUNKOVÉ LIEVANCE



2 vajčička, 2 dcl mlieka, 7 PL polohrubej múky, vegeta, mleté čierne korenie, brokolica, šunka

brokolicu uvaríme, vajčička, mlieko, vegeta, mleté čierne korenie, múka ponorným mixérom som vymiešala cestíčko, pridáme nakrájanú alebo vidličkou popučenú brokolicu, nakrájanú šunku, premiešame a pečieme lievance – placičky. šunka sa môže vynechať, alebo sa môže namiesto brokolice použiť karfiol

ZELENINOVÉ PLACKY SO SMOTANOU A SYROM



Zeleninka čo nám zostala z nedeľného vývaru, jemné ovsené vločky, 1 vajčičko, vegeta, strúhanka, smotana, syr na strúhanie

uvarenú zeleninu rozmixujeme alebo pretlačíme vidličkou, pridáme jemné ovsené vločky (cca 100g), pridáme vajčičko a 1ČL vegety, premiešame a zahustíme strúhankou podľa potreby. plech jemne vymastíme a rukou vytvarujeme placky, na každú placku dáme trochu kyslej smotany a trochu postrúhaného syru. dáme piecť na 200°C a pečieme cca 30 min.

JEDNODUCHÝ ZAPEKANÝ KARFIOL



4-5 väčších zemiakov, 500g karfiolu ja som použila mrazený, 2 vajčička, 2 kyslé smotany, 150g strúhaného syru

zemiaky nakrájame na väčšie kúsky a uvaríme do polomäčka v osolenej vode. karfiol si necháme rozmraziť, čerstvý treba povariť v osolenej vode. vajčička vymiešame so smotanou, pridáme 100g nastrúhaného syru, premiešame. do zapekacej misy jemne vymastenej dáme polovicu uvarených zemiakov, potom poukladáme karfiol, na vrch dáme zvyšok uvarených zemiakov, všetko zalejeme pripravenou syrovou zmesou a zasypeme zvyšným syrom. piecť cca 45min

MRKVOVO-ZELEROVÉ FAŠÍRKY



5 väčších kúskov mrkvy, ¼ zeleru, 20 dkg syru, 2 lyžice ovsených vločiek, 2 vajčička, 2 lyžičky korenia na fašírky, 1 menšia cibuľa, 2-3 strúčiky cesnaku, 2-3 lyžice strúhanky, soľ, olej na vyprážanie (Z celej dávky 15 kúskov)

mrkvu nastrúhame na tenké rezance, pridáme zeler (tenké rezančeky), pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pretlačený cesnak, korenie na fašírky, soľ, premiešame, pridáme ovsené vločky, nahrubo nastrúhaný syr, vajčička, vymiešame a necháme postáť aspoň 30 min. Potom pridáme strúhanku. Urobíme guľky, radšej nech sú lepkavejšie, aby sa nerozpadali pri obaľovaní. v dlaniach ich stlačíme na hrubšie placky – ako fašírky a obalíme v strúhanke. Vyprážame, alebo 7 kúskov upiecť na 200° C, po upečení potrieť olivovým olejom.

HOUBOVÉ PLACKY



čerstvé houby 1 menší cuketa 2 vejce 1 cibule česnek 2 housky hrst strouhanky olej oregano, majoránka, pepř, sůl, Vegeta

Houby podusíme na cubulce a vychladlé umeleme. Pridáme nastrouhanou cuketu. Housku namočíme v mléce, vymačkáme a pridáme k houbovej směsi. Vmícháme vejce, Vegetu, česnek, oregano, majoránku, pepř a sůl a trochu strouhanky. Ze směsi tvarujeme placičky a smažíme je v rozpáleném oleji. Podáváme s bramborovou kaší nebo s chlebem a zeleninovým salátem. My placičky nesmažíme v oleji, ale jen naukládáme na pečící papír a pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C asi 25-30minut. Placičky jsou ještě chutnější, než smažené v oleji, protože jsou křupavější a dozlatova opečené

ZAPEKANÝ KEL S ÚDENINOU - LACNÉ RECEPTY



500 g kelu, 200 g ryže, soľ, 1cibuľa, olej, 100 g údeniny (špekáčik), 50 g strúhaného syru, drvená rasca, čierne korenie, vegeta, kari korenie, pol kelímka smotany, 1 PL hladkej múky, mlieko

Cibuľu opražíme na oleji, pridáme rascu, čierne korenie a pokrýjaný kel. Podlejeme troškou vody, podusíme asi 20 min na miernom ohni. Kel by mal zostať chrumkavý. Ryžu umyjeme, pridáme trochu oleja, trocha popražíme a zalejeme vodou. Osolíme, pridáme vegetu a kari korenie. Uvaríme do mäčka. Do pekáča dáme polovicu kelovej zmesi, na to navrstvíme ryžu, pokrýjaný špekáčik, posypeme syrom a prikryjeme druhou časťou kelu. Zalejeme smotanou, v ktorej sme rozmiešali múku, vegetu a rozriedili mliekom. Dáme zapiecť do vyhriatej rúry.

TOFU NA ČÍNSKY SPÔSOB



400g bieleho tofu, 1 cibuľa (môže aj mladá), 3 strúčiky cesnaku, 2 paradajky, cuketa, 3 až 4 PL sójovej omáčky, 1/2 ČL mletého čierneho korenia, 1ČL červenej papriky mletej, 1ČI mletej rasce, 1PL cukru (javorový sirup), 1/2 ČL karí korenia, olivový olej, 1PL kečupu, soľ

Tofu pokrájame na kocky, vložíme do misy. Pridáme korenie, rascu, papriku, pokvapkáme olejom a sójovou omáčkou. Necháme 20minút odstáť. Nakrájame cuketu, rajčiny, cibuľku a prelisujeme cesnak. Na rozohriatom oleji popražíme kocky tofu 7-10 minút. Vo výpeku opražíme cibuľku s cesnakom. Pridáme cukor, miešame, kým sa nerozpustí. Pridáme tofu, rajčiny, cuketu, ochutíme kečupom, karí korením, soľou, trosku podlejeme a prikryté dusíme na miernom ohni 10 až 15 minút.

ZELENINOVÉ PLACKY



mexická zelenina, 3 PL polohrubej múky, saláma - mäkká 300g, 2-3 vajcia, soľ, vegeta, čierne korenie

Zeleninu osmažíme na oleji. Potom chvíľu necháme prikryté na miernom ohni. Pridáme na kocky nakrájanú salámu. Vajca oddelíme. Z bielkov vyšľaháme sneh, pridáme soľ. Žltka zmiešame so zeleninou. Potom spojíme sneh a zeleninu tak, aby vznikla jemná zmes. Nakoniec pridáme múku a vegetu a čierne korenie na dochutenie. Zmes vyprážame na oleji.

ZELENINOVÉ KARBONÁTKY



rôzna mrazená zelenina (asi 400g), 1 cibuľa, 2 vajcia, soľ, mleté korenie, strúhanka, olej

Na troške oleja osmažte pokrájanú cibuľku, pridajte mrazenú zeleninu, šampiňóny a uduste domäkka. Podlejte troškou vody, aby sa vám to nepripálilo. Keď zeleninka zmäkne, zbytočnú vodu precedte cez sitko a zeleninu nechajte vychladnúť. Zmes dajte do misky, pridajte vajčička, soľ, korenie a strúhanku, aby ste vypracovali stredne husté cesto, z ktorého vymodelujte malé fašičky, ktoré ešte obaľte v strúhanke. Vyprážajte v oleji.

ZAPEKANÁ CUKETA



0,5 - 1 kg zemiakov, 2 menšie cukety, 2-3 rajčiny, anglická slaninka, asi tak cela hlavička cesnaku(kto ako má rád), eidam na strúhanie, 200 g nivy, 500 ml smotany na šľahanie, soľ, koreniny podľa vašej chuti (tymián, bazalka, čierne korenie mleté, chili, trošku vegety)

Zemiaky nakrájame na kolieska a dáme predvariť. Na vymastenú zapekaciu misu poukladáme na plátky nakrájanú anglickú slaninku, zemiaky, posypeme prvou vrstvou roztláčeného cesnaku, ďalej cuketu nakrájanú na kolieska, ktorú posypeme zmeskou korenín, na cuketu ukladáme na kolieska pokrájané rajčiny, ktoré posypeme zvyšným cesnakom, posypeme nastrúhaným eidamom a opakujeme vrstvenie. Na vrch zemiaky a zmes korenia. V šľahačkovej smotane rozvaríme nivu, polejeme a dáme tak na pol hodinku zapievať.

FRANCÚZSKE ZEMIANKY - ĎALŠIA VARIANTA



uvarené zemiaky, vajčička na tvrdo, mleté mäso (olej, cibuľa, mletá paprika, kečup, sójovka, horčica), mlieko, mletá paprika, vajčička, vegeta

zemiaky v šupke uvaríme, vychladnuté olúpeme, vajčička uvaríme, olúpeme a nakrájame. pripravíme si mleté mäso: na oleji necháme zosklovatiť cibuľu, pridáme mäso, necháme zatiahnuť, ochutíme (horčicu, mletú papriku, sójovú omáčku, kečup, nejaké korenie) a podlejeme vodou, dusíme do mäčka. pekáč si vymastíme a vysypeme, rozložíme vrstvu zemiakov, mleté mäso, druhá vrstva zemiakov, vajčička, ukončíme zemiakmi, celé to zalejeme zmesou: mlieko, surové vajčička, vegeta a paprika - všetko spolu poriadne rozhabarkujeme, upečieme

FRANCÚZSKE ZEMIANKY - JEDNA Z VARIANT



uvarené zemiaky, párky (párková klobása, točená klobása), vajčička uvarené na tvrdo, tvrdý strúhaný syr, veľký biely jogurt, smotana sladká, mlieko, 4 vajčička, vegeta, kari

dáme uvariť zemiaky, vajčička, olúpeme a nakrájame, párky (párkovú klobásu) nakrájame, tvrdý syr si nastrúhame, pripravíme si zálievku: veľký jogurt, sladká smotana, mlieko, čerstvé vajčička, vegeta, kari. rozhabarkujeme, zemiaky nakrájame na kolieska, 1/3 uložíme do vymastenej zapekacej misy, na to rozvrstíme polovicu klobásy, polovicu vajec uvarených na tvrdo a posypeme syrom, takto opakujeme ešte jednu vrstvu, a všetko zakryjeme vrstvou zemiakov, zalejeme zálievkou, posypeme syrom, zaprášime petržlenovou vňaťou, zapekáme 180 st. 40 minút, na tanieri si ešte môžeme posypať syrom a ochutíme kyslou smotanou

ZEMIAKOVÉ PLACKY S OVSENÝMI VLOČKAMI



cca 1kg zemiakov, 1 veľký hrnček jemných ovsených vločiek, cibuľa, cesnak, soľ, vegeta, mleté čierne korenie, majoránka, 2 vajička

jemné ovsené vločky zalejeme horúcou vodou a necháme cca 1/2 hodinku postáť, zemiaky očistíme a postrúhame alebo rozmixujeme na drobno aj 1 veľkú cibuľu a 5 strúčkov cesnaku, pridáme vločky, pridáme 2 vajička, 2ČL vegety, 1ČL soli, mleté čierne korenie, majoránku, podľa chuti tak ako do zemiakových placiek. zahustíme polohrubou múkou. necháme chvíľu postáť, upečieme placky na troche oleja, nakoniec posypeme strúhaným syrom

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S PÓROM A BROKOLICOU



zemiaky, brokolica, pór, 2 vajička, kyslá smotana, nastrúhaný a plátkový syr, vegeta, provensálske bylinky

Brokolicu umyjeme, očistíme a uvaríme v osolenej vode. Pekáč vymastíme a vysypeme strúhankou. ukladáme na kolieska nakrájané ošúpané zemiaky, vegeta, postrašíme maslom, dáme vrstvu brokoli, pár roztrúsených koliesok póru, vegeta, maslo, zasa zemiaky, brokoli, pór. takto striedame, na vrchu vrstva zemiakov, posypať ešte pórom, vegeta, maslo a dáme zapekať do vyhriatej rúry (200-220C). asi po 20 minútach zalejeme zmesou rozhabarkovaných vajičok, kyslou smotanou, provensálskymi bylinkami a nastrúhaným syrom. ku koncu ešte plátkový sendvičový syr navrch.

KARFILOVO-SÝROVÉ PLACKY



stredne veľký karfiol, 20 dkg jemne strúhaného syra, 2 vajička, vegeta, č. korenie, strúhanka

Očistíme, rozoberieme na ružičky a uvaríme do mäkka karfiol, necháme vychladnúť, popučíme ho vidličkou. nastrúhame si najemno syr, korenie, vegeta, k syru pridáme popučený karfiol a vajička. formujeme placičky, obalíme v strúhanke. Dáme na papierom vyložený plech a v rúre pečieme na 180 stupňoch 20 minút z jednej strany a ešte 10 minút z druhej strany. Po 10 minútach v rámci šetrenia rúru vypneme, ale placky v nej necháme.

ŠPENÁTOVÉ HALUŠKY ZAPEČENÉ S NIVOU A ŠUNKOU



400 g špenátu, 1 vajce, polohrubá múka, 1 balenie syru niva, 20 dkg šunky, 2-3 cibule

Halušky si pripravíme tak, že zmiešame rozmrazený špenát, 1 vajce a pridáme múku tak, aby vzniklo cesto ako na halušky, ktoré potom klasicky uvaríme. Cibuľu prekrájame na polovicu, nakrájame na tenké plátky, ktoré upražíme na oleji. Na plech dáme olej, naň vrstvu halušiek, ktoré osolíme alebo posypeme vegetou, ďalej upraženu cibuľu, postrúhaný syr a na kúsky nakrájanú šunku, zasypeme vrstvou halušiek. Zapečieme v rúre 15 minút. Ďalšou možnosťou je halušky nezapiecť, stačí ich len posypať syrom a šunkou alebo zaliať syrovou omáčkou.

ZAPEKANÁ CUKETA - ČO DOM DAL



cuketa, klobása, zvyšné šampiňóny, červené fazule, kukurica, tvrdý syr
NA ZALIATIE: ½ kyslej smotany, mlieko, 2 vajička, hubové korenie, vegeta

cuketku predvariť, pridať kukuricu, červenú fazuľu a šampiňóny (klobása...), zmes do zapekacej formy vymastenej a vysypanej, zaliať zmesou: polovica kyslej smotany, trocha mliečka, 2 vajička, hubové korenie, vegeta, ešte plátky syra a petržien, zapekať pri 180 st. 30 minút

JEDNODUCHÝ A RÝCHLY - ZAPEČENÝ KARFIOL



karfiol, 4dl mlieka, hladká múka, maslo, 200g tvrdého syra, 3 vajcia, vegeta, soľ, bylinkové korenie (oregano, tymián)

Karfiol si uvaríme v slanej vode, rozdelíme na ružičky. Ohňovzdornú misu vytrieme tukom, vysypeme strúhankou a poukladáme do nej karfiol. Pripravíme si bešamelovú omáčku - na oleji speníme múku, zalejeme mliekom a povaríme do zhutnutia. Ingrediencie do bešamelu Do vychladnutej omáčky pridáme polovicu nastrúhaného syra, žltka, vegetu, soľ a korenie, premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka vmiešame do hustej omáčky. Vylejeme ju na karfiol, posypeme syrom, korením a dáme do rúry zapiecť.

ZAPEKANÁ CUKETA SO ZEMIAKMI A MLETÝM MÄSOM



cuketa, mleté mäso, olej, cibuľa, cesnak, horčica, kečup, mletá červená paprika, sójová omáčka, zemiaky, vajička, biely jogurt, vegeta

mleté mäso: na oleji orestujeme cibuľu a prelisovaný cesnak. Pridáme mäso a restujeme. Po chvíľke pridáme horčicu, sójovku a kečup, takto to dusíme pár minút. Potom pridáme mletú červenú papriku a zalejeme vodou, dusíme do mäčka. zemiaky olúpeme, umyjeme a nakrájame na kolieska a mierne obvaríme, vymastíme pekáč, na dno uložíme nakrájanú cuketu a osolíme, zemiaky scedíme, na cuketu navrstvíme mäso a poukladáme zemiaky, rozhabarkované vajička, biely jogurt a vajička s jogurtom a vegetou rozhabarkujeme a zalejeme zemiaky, zapekáme 180 stup. 40 minút.

KARFIOLOVÝ NÁKYP



karfiol, mrkva, sterilizovaný hrášok, kuracie mäso (olivový olej, korenie na hydinu, vegeta pikant), 4 vajička, muškátový oriešok, tvrdý syr, soľ, tuk a strúhanka

kuracie prsíčka nakrájame na rezančeky, namarinujeme, necháme odležať. karfiol uvaríme a nakrájame na drobno, mrkvu tiež uvaríme a nakrájame, tvrdý syr si nastrúhame. kuracie prsíčka opečieme na panvičke, ku karfiolu pridáme 4 žltka, z bielkov si ušľaháme sneh, ku karfiolu so žltkami pridáme polovicu syra, opečené kuracie prsíčka, hrášok a mrkvu. premiešame, ochutíme soľou, muškátovým orieškom, poprípade okoreníme, vmiešame sneh, zmes rozložíme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, posypeme syrom, zapekáme 25 min. 180C.

PATIZON SO ZELENINOU



1 väčší patizón, 1PL sójovej omáčky, soľ, mleté čierne korenie, oregano, vegeta, 2PL oleja, 2 vajcia, 1 cibuľa, 3 farebné papriky, 2 rajčiny, strúčik cesnaku, petržlenová vňať, zeleninový vývar, 100g sójových kociek

Patizón umyjeme a vydlabeme dužinu. Pripravíme sójové mäso. Nakrájame si cibuľu a zeleninu, cibuľu speníme na oleji, pridáme zeleninu, sójové mäso, ochutíme sójovou omáčkou, prelisovaným cesnakom, osolíme a okoreníme. Krátko osmažíme, posypeme petržlenovou vňaťou. Vmiešame rozšľahané vajcia. Zmesou naplníme polovice patizónov, posypeme oregánom a uložíme do olejom vymastenej nádoby. Podlejeme zeleninovým vývarom a za občasného podlievania pečieme do mäčka.

ZAPEKANÁ CUKETA S NIVOU.



1 menšia cuketa, 4-5 zemiakov, anglická slanina, 1 strúčik cesnaku, 200 g nivy, 100 g tvrdého syra, 4-5 paradajok, soľ, bazalka, olej

Zemiaky očistíme, nakrájame na drobné kocky a uvaríme, scedíme, polejeme 1 polievkovou lyžicou oleja a pridáme pretlačený strúčik cesnaku, premiešame. Dno misiek alebo veľkej zapekacej misy vyložíme nakrájanou slaninou, na slaninu rozložíme zemiaky a na kocky nakrájanú cuketu, na to nivu. Paradajky prekrojené na kolieska posypeme ich bazalkou, trochu osolíme. Potrieme ich pretlačeným cesnakom. Zасыpeme zvyšnou nivou spolu s tvrdým nastrúhaným syrom. Zapekáme 15-20 min. 180 stupňov.

SLANÝ ZELENINOVÝ KOLÁČ



lístkové cesto, sáčková zelenina (mrkva, hrášok), olej, cibuľa, oregano, vegeta, cesnak, sladká smotana, 2 vajička, strúhaný syr

na oleji orestujeme cibuľu, pridáme zeleninu, oregano, vegeta, prelisovaný cesnak a zalejeme vodou (1 - 1,5 dcl) - necháme vyredukovať. cesto si rozvaľkáme, troška širšie ako plech aby sme urobili aj okraje, rozmiestnime zeleninu, v smotane si rozhabarkujeme vajička, troška ovegetíme a zalejeme zeleninu. nasympeme strúhaný syr a dáme upiecť.

CUKETOVÁ PLNKA



1 Cuketa menšia, cibuľa, 3 špekačky, 5 vajec 1 hrnček hl. múky, 1 kypriaci prášok, 10 dkg tvrdého syru, 5-6 strúčikov cesnaku, grilovacie korenie, pažitka, petržlenová vňať, 1/4 hrnčeka oleja, soľ, korenie

Cukinu nastrúhame aj syr, všetko spolu zmiešať a 30 minút piecť. Dobrú chuť !!!

NÁKYP Z CUKETY (TEKVICE, PATIZÓNU)



1kg cukety, 200g točenej salámy, alebo podobnej mäkkej, 6 vajec, 2 veľké cibule, 4-6 strúčikov cesnaku, 100-400g polohrubej alebo hrubej muky, jedna väčšia mrkva, 150-200g tvrdého syra, čierne korenie, vegeta, 1dl oleja, 1 prášok do pečiva

všetky prísady nastrúhame, zmiešame s ostatnými prísadami, pečieme pomaly do ružova. Ak chcete doceliť nadýchanejší nákyp, tak bielka vyšľahajte a opatrne vmiešajte do hmoty a dajte upiecť.

SYROVÉ FAŠÍRKY



250 g. tvrdého syra, 1 vajce, 2 dl. - 2 1/2 dl. mlieka, 200 g. strouhanky, 2 stroužky cesneku, mletá sladká paprika, chilli (nemusí), 1 lžička hladké mouky, petrželka alebo sušené bylinky - provensálské koření, tuk na smažení nebo bez tuku s pečícím papírem na plech.

syr hrubě nastrouháme, přidáme vejce, mléko, rozetřený česnek, koření, mouku, nasekanou petrželku nebo sušené bylinky a strouhanku, promícháme (husté těsto). tvoříme z něj karbanátky a opečeme je po obou stranách na tuku anebo pečící papír na plech a pečeme 45 minut na 150 stupňů .

ZELENINOVE PLACKY



120g muky, 100ml mlieka, 100g smotanového jogurtu, 2 vajička, soľ, mleté korenie, 300g cukety, 300g mrkvy, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 4 vetvičky tymianu, 2-3 lyžice margarínu.

Muku a mlieko, jogurt a vajička dobre premiešame, ochutíme soľou a korením, a necháme 10min. stáť. Cuketu, mrkvu očistíme, na hrubo nastrúhame. Cibuľu nakrájame na jemno. Vetvičky tymianu umyjeme, osušime, odstránime lístky. Cesnak pretlačíme a všetko vymiešame do pripraveného cesta. Na panvici rozohrejeme margarín, a formujeme menšie placky. S obidvoch strán osmažíme 3-4 minúty. Recept je cca: pre 4 osoby

CUKETOVÉ FAŠÍRKY



cca 250 g očistenej a najemno nastrúhanej cukety cca 10 dkg tvrdého syra 1 stredne veľká mrkva, 3 navršene lyžice ovsených výberových vločiek, 1 vajičko, strúhanka, soľ, 1 strúčik cesnaku, olej na vyprážanie

mrkvu a cuketu nastrúham na tenučké rezančky, kúšтик z cukety si nechám, ten postrúham na hrubé rezance, syr na hrubé rezance. cuketu trošku posolím, rozmiešam s vajičkom, pridám vločky, mrkvu, syr a premiešam, pridám pretlačený strúčik cesnaku a strúhanku. ak ešte treba, dosolíme. Nedávajte tam cibuľu - pripiekla by sa a fašírky by boli horké. Z tohto tvarovať guľky. fašírky nesmú byť veľmi tenké.

ZEMIAKY S NIVOU



zemiaky, niva, sladká smotana, mleté čierne korenie

zemiaky nakrájame na kolieska, šupinovite naukladáme do vymastenej nádoby, navrch rozdrvíme nivu a polejeme šľahačkovou smotanou, okoreníme, vrstvy zopakujeme až do vyčerpania surovín a upečieme, najprv pod alobalom domäkka a potom odokryte, aby zemiaky chytli farbu a korku

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY



Hlávkové zelí-pár listů, šunka-šunkový salám, sýr -plátky, přísady na obalení a smažení.

Listy zelí spaříme ve vroucí vodě, vykrojíme košťál, rozřízneme na potř. velikost, na list dáme plátek šunky, plátek sýru, možno osolit, ale sýr i salám jsou již slané, přeložíme, nebo zamotáme, obalíme v trojbalu. Smažíme.

ZELENINOVO-SÓJOVÉ FAŠÍRKY



Sójový granulát-sáčok 90g, 2 vajcia, zelenina všetkého druhu, jemne posekaná petržlenová vňať, strúhanka, koreniny podľa chuti - čierne korenie, soľ, vegeta, sójová omáčka, zmes korenia na fašírky, olej na vyprážanie.

dáme nabobtnať sójový granulát, prichutíme sójovou omáčkou, vegetou, soľou, chvíľu postojí a potom ho dáme na sitko aby z neho stiekla všetka voda. Zeleninku /môže byť aj mrazená/ si uvarte do polomäčka a potom zomelte, veľa čerstvej petržlenovej vňate posekanej a korenie pridajte podľa fantázie. Pridajte k zelenine vajcia a granulát z ktorého ste dobre povytlačali prebytočnú vodu a zmiešajte. pridať aj trocha strúhanky, alebo namočený rožok, alebo kukuričnú krupicu a na pol hod. do chladničky, až potom sa budú dať formovať a obalovať v strúhanke. Pred vyprážením ich poukladajte na servítku, aby mohla odsat prebytočnú vlhkosť.

MEXICKÉ FAZULE



Fazule v konzerve alebo sójové bôby kto čo má rád, klobása, cibuľa, kečup, voda, korenie, paprika, soľ, olej, surový zemiak.

Nakrájame cibuľu a klobásu. Na oleji opražíme cibuľu do sklovita. Pridáme klobásu, trochu opražíme. Pridáme biele fazuľky z konzervy. Okoreníme a trochu osolíme (fazuľky boli v slanom náleve). Pridáme sladkú papriku, zamiešame. Podležeme vodou, dusíme. Pridáme nastrúhaný stredne veľký zemiak, povaríme. Na záver pridáme kečup. Varíme asi 5 minút.

BROKOLICOVÉ PLACKY



Brokolica, 2 ks Bambino - syr v čievku, vajíčko, strúhanka

brokolicu sparíme vo vriacej vode a trochu roztláčime vidličkou, pridáme syr a vajíčko, vegetu, poriadne vymiešame, sformujeme guľky a obalíme v strúhanke