



RAJSKÁ POLÉVKA

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 10 + 20 MINUT, POČET PORCÍ: 5

INGREDIENCE

1 cibule
1 tenký plátek másla
kapka olivového oleje
450 g rajčat
80 g uvařené rýže
špetka soli
oregano/bazalka
500 ml vývaru na zalití
1 bobkový list
třtinový cukr
1 polévková lžice bílého jogurtu
1 cm zázvoru
1/2 kávové lžičky garam masala
1/2 kávové lžičky římského kmínu
1 kávová lžička mleté skořice

POSTUP

Rajčata spaříme horkou vodou, oloupeme slupku a nakrájíme je na menší kousky. Na olivovém oleji a máse osmahneme cibulku, přidáme rajčata a zalijeme vývarem. Přidáme bylinky. Sůl dáváme dle slanosti vývaru, raději opatrně. Povaříme 20 minut a rozmixujeme tyčovým mixérem.

V druhém hrnci uvaříme doměčka rýži a následně ji přidáme k polévce. Při podávání přidáme do polévky trochu jogurtu.

RADA OD MAMINKY

Pro děti dáváme do polévky vařenou rýži a pro nás dospělé klidně přidáme kousek pečiva. Pokud máme rajskou polévku raději sladší, můžeme nakonec přidat lžící třtinového cukru.

I když je tato polévka letní záležitostí, připravuji ji doma i v zimě, kdy místo čerstvých rajčat použiji poctivé rajčatové pyré (ideálně domácí).

Pro děti odděláme základní verzi polévky a pro dospělé přidáme strouhaný zázvor, směs koření garam masala, kmín a skořici. Povaříme ještě dalších 5 minut.

ZAPEČENÝ KVĚTÁK

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ + PEČENÍ: 10 + 10 + 15 MINUT, POČET PORCÍ: 4



INGREDIENCE

1 květák
100 g sušených rajčat v oleji
2 mozzarely
špetka soli

POSTUP

Květák omyjeme, rozdělíme na jednotlivé růžičky a uvaříme v lehce osolené vodě. Do zapékací misky nandáme květák a přidáme nakrájená sušená rajčata. Květák lehce pokapeme olejem z rajčat a celé poklademe nakrájenou mozzarellou. Zapékáme ve vyhřáté troubě na 180 °C po dobu 15 minut.

RADA OD MAMINKY

I když se to nezdá, mnohdy stačí i minimum ingrediencí k tomu, aby vzniklo chutné jídlo. Květák si můžete dát jen tak samotný k večeři nebo na oběd a v tom případě přidejte jako přílohu vařené brambory. Pro menší děti můžete upřednostnit variantu bez sušených rajčat a pro ty úplně nejmenší volte jen uvařený květák s bramborem.

DOMÁCÍ ZMRZLINA

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT, POČET PORCÍ: 5

INGREDIENCE

200 g zmrazeného černého rybízu
1 smetana ke šlehání
2 polévkové lžíce medu

POSTUP

Rybíz vytáhneme z mrazáku, necháme jen lehce povolit. V mixéru smícháme se smetanou a medem a můžeme ihned podávat.

RADA OD MAMINKY

I když máme doma zmrzlinovač, často připravujeme zmrzlinu i bez něj. Pokud máte rádi ty ovocné, můžete si je doma připravit raz dva. Stačí použít libovolné mražené ovoce a smíchat je se smetanou. Za smetanu klidně zaskočí i tvaroh nebo mascarpone. Záleží na tom, co máte zrovna v lednici.



DOMÁCÍ MELOUNOVÁ LIMONÁDA

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 5 + 5 MINUT, POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE

1/2 melounu
10 lístků máty
1 kolečko citronu
2 polévkové lžíce třtinového cukru
150 ml vody

POSTUP

Meloun vydlabeme a nakrájíme na malé kousky. Přidáme lístky máty, dužinu citronu, třtinový cukr a vše zalijeme vodou. Vaříme jen 5 minut a odstavíme z vařiče. Necháme vychladnout, rozmačkáme a dáme do lednice. Při podávání nalijeme vždy část připraveného sirupu do sklenice a zalijeme vodou.

DOMÁCÍ JAHODOVÁ LIMONÁDA

DOBA PŘÍPRAVY + VAŘENÍ: 5 + 5 MINUT, POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE

400 g jahod
8 lístků meduňky
1 polévková lžíce třtinového cukru
150 ml vody

POSTUP

Jahody umyjeme, dáme do hrnce, přidáme meduňku, cukr a zalijeme vodou. Vaříme 5 minut, odstavíme z vařiče, necháme vychladnout a stejně jako melou rozmačkáme a dáme do lednice. Při podávání postupujeme stejně jako u melounové limonády.



FILET Z CANDÁTA S CUKETOVÝMI ŠPAGETAMI

DOBA PŘÍPRAVY + PEČENÍ: 10 + 20 MINUT, POČET PORCÍ: 4



INGREDIENCE

4 filety z candáta
3 menší cukety
150 g cherry rajčátek
čerstvě mletá sůl
čerstvě mletý pepř
4 snítky tymiánu
pár kapek slunečnicového oleje

POSTUP

Cukety omyjeme, odkrojíme konce a nakrájíme, případně nastrouháme na tenké nudličky. Rozvrstvíme je do pekáčku s pečicím papírem, přidáme celá cherry rajčátka a lehce vše osolíme a opeříme.

Zkontrolujeme, jestli jsou filety skutečně bez kostí. Lehce je osolíme a opeříme a položíme na cuketu. Na každý filet přidáme snítku tymiánu, zakápneme slunečnicovým olejem a přikryjeme druhým pečicím papírem (pokud máme parní troubu, nemusíme přikrývat). Pečeme ve vyhřáté troubě po dobu 15–20 minut.

RADA OD MAMINKY

Pokud máte doma malé děti, které jedí teprve příkrmy, můžete jim uvařit samotnou cuketu v páře, případně k ní přidat 1 brambor.

BRAMBORY PEČENÉ V OHNI

DOBA PŘÍPRAVY + PEČENÍ:
5 + 30 MINUT, POČET PORCÍ: 1

INGREDIENCE

2–4 brambory na 1 porci
sůl
domácí tatarka, případně Lučina

POSTUP

Brambory omyjeme, osušíme a dáme péct do žhavých uhlíků. Nejlepší jsou žhavé uhlíky z tvrdého dřeva. Zahrneme a necháme upéct. Podáváme s domácí tatarkou, případně Lučinou, a vždy lehce osolíme. Nejlepší je brambory rozloupnout a vydlabat. Spálené slupky nejíme.

RADA OD MAMINKY

Brambory si můžeme také předvařit a upéct v alobalu.

