

# *Polévky*





# Pórková



- 4 lžíce** (60 ml) sušeného póрку
- 2 lžíce** (30 ml) mixovaných ovesných vloček
- 1 lžíce** (15 ml) instantních jáhlových vloček
- 2 lžíce** (30 ml) sušeného plnotučného mléka
- 1 čtvrtlžička** (1,2 ml) kurkumy
- 10 strouhnutí** muškátového oříšku
- 1 čtvrtlžička** (1,2 ml) mletého sušeného česneku
- 1 špetka** mletého pepře
- 2 lžičky** (10 ml) lahůdkového droždí
- 1 půllžička** (2,5 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.



# Cuketová



**6 lžic** (90 ml) sušené strouhané cukety

**2 lžíce** (60 ml) mixovaných ovesných vloček

**3 lžíce** (45 ml) bramborových vloček

**5 lžic** (75 ml) sušeného plnotučného mléka

**1 čtvrtlžička** (1,2 ml) kurkumy

**0,5 čtvrtlžičky** (0,6 ml) mletého pepře

**1 lžička** (5 ml) mletého sušeného česneku

**2 lžičky** (10 ml) lahůdkového droždí

**1 půllžička** (2,5 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 6–8 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.



# Sýrová



**3 lžíce** (45 ml) sušeného parmazánu

**6 lžic** (90 ml) sušeného plnotučného mléka

**4 lžíce** (60 ml) bramborových vloček

**1 špetka** mletého pepře

**12 strouhnutí** muškátového oříšku

**1 půllžička** (2,5 ml) mleté papriky

**1 lžička** (5 ml) sušené petrželky

**3 čtvrtlžičky** (3,6 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.





# Rajská s nudlemi



- 4 lžíce** (60 ml) mixovaných sušených rajčat
- 2 lžíce** (30 ml) strouhaného perníku
- 2 lžíce** (30 ml – 30 g) instantních pšeničných nudlí
- 2 lžičky** (10 ml) tmavého třtinového cukru
- 1 půllžička** (2,5 ml) soli
- 1 lžička** (5 ml) sušené bazalky
- 4 lžíce** (60 ml) instantních rýžových vloček
- 1 půllžička** (2,5 ml) mletého sušeného česneku

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychladalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.

