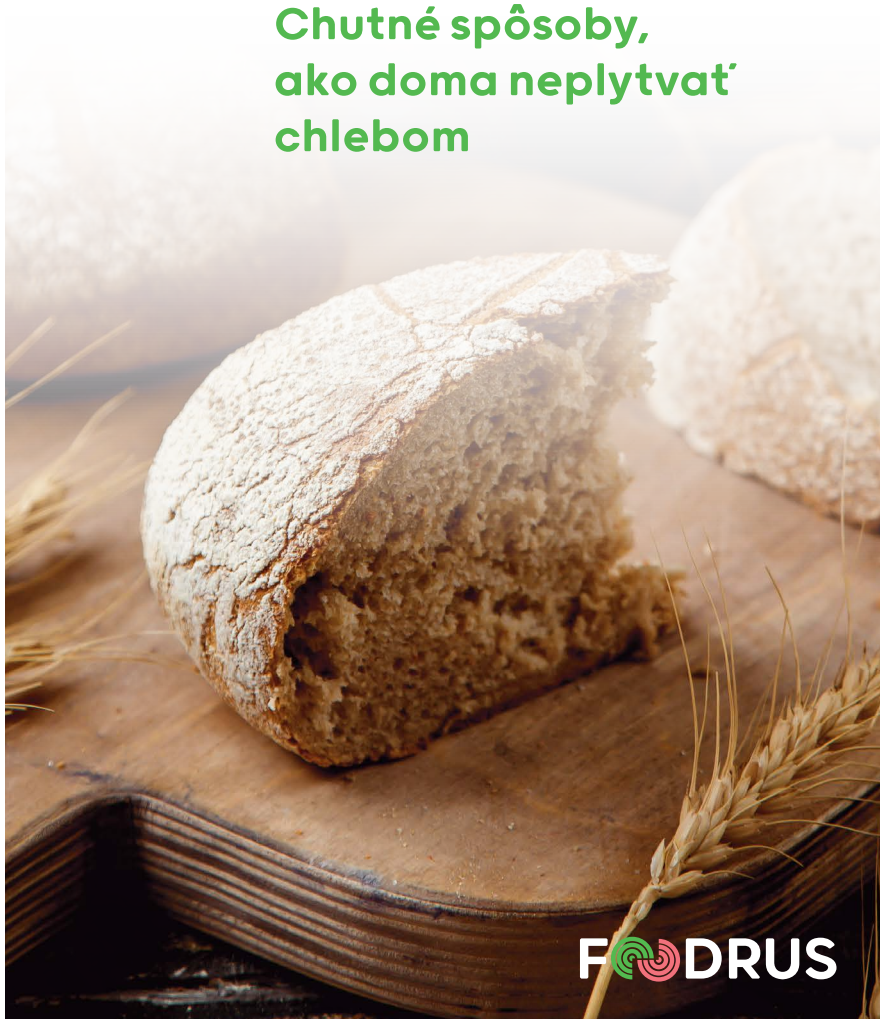


Druhý život pre chlieb

Chutné spôsoby,
ako doma neplytvat'
chlebom



Publikované v rámci projektu FOODRUS, ktorý je financovaný z programu Európskej únie pre výskum a inovácie Horizont 2020 pod č.101000617.



Rok vydania: 2023

ISBN 978-80-974629-0-1

EAN 9788097462901

Autori:



SPU
Slovenská
poľnohospodárska
univerzita v Nitre

**FREE
FOOD**
—



TBS
—
akciová spoločnosť

Špeciálne podakovanie patrí Katarine Nádasej za jej texty o obilninách.

Obsah

Obilné klásky v dejinách Slovenska	6
Typy obilnín	8
Jedinečný kvások a jeho využitie	10
Typy múky	12
Tipy ako predchádzať odpadu z chleba	14
Recepty s využitím chleba a pečiva	16

Predjedlá **18**

Domáce krekry	18
Chlebové chuťovky	19
Syovo-šunková pochúťka	20
Šalát Panzanella	21
Syrový chlieb	22
Chlebové muffiny	23
Polievka Veselá bieda	24
Polievka Gazpacho	25
Žemľová knedľa	26

Raňajkové jedlá **27**

Chlieb zapečený s vajcom	27
Hrianky vo vajíčku	28
Zapečený chlieb s bielym zlatom	29
Chlebové placky	30
Chlebové placky so syrom	31
Chlebová nátierka	32
Chrumkavé syrové závitky	33
Plnené rožky	34

Hlavné jedlá

35

Chlebová pizza	35
Chlebové lasagne	36
Cestoviny zo zvyškov chleba	37
Cestoviny so strúhankou	38
Chlebovo-cuketové krokety	39
Plnené kura	40
Sekaná s vajcom	41
Treska v jogurte s kôrkou	42
Baklažánový sendvič	43
Zeleninové fašírky	44
Zapečená misa starej mamy	45

Sladké dobroty

46

Francúzske toasty	46
Banánový chlieb s pudingom	47
Mákos Guba	48
Zapekaný sladký chlieb	49
Škoricová pochúťka	50
Žemľový puding	51



Predslov

Vitajte v kuchárke venovanej umeniu varenia bez odpadu! Keďže naša spoločnosť stále viac pociťuje negatívne dopady plytvania potravinami na život ľudí a planéty, je nevyhnutné nachádzať spôsoby, ako plytvaniu zabrániť. Práve naša kuchyňa je miestom, kde môžeme s touto zmenou začať. Možností ako využiť náš chlieb do poslednej omrvinky je predsa nespočetne veľa.

Chlieb aj po tisícoch rokov zostáva neoddeliteľnou súčasťou nášho života a tvorí základ jedálneho košíka mnohých z nás. Drvivá väčšina ľudí ho konzumuje na pravidelnej báze. O to smutnejšia je skutočnosť, že podľa odhadov viac ako tretina celosvetovo vyprodukovaného chleba končí ako odpad.

Táto kuchárka si preto kladie za cieľ znížiť tento odpad prostredníctvom chutných receptov, ktoré vdýchnu druhý život chlebu či pečivu. Recepty, ktoré v knihe nájdete, neprospievajú len životnému prostrediu, ale aj našim peňaženkám. Ukazujú nám, ako využiť zvyšky chutne a kreatívne spôsobom, ktorý nás nestojí veľa peňazí, času ani námahy.

Či už ste skúsení kuchári alebo nováčikovia, táto kuchárka vás inšpiruje pestrými jedlami – od slanej chlebovej nátierky s bylinkami a zeleninou, cez španielsku studenú polievku, až po sladkú francúzsku pochúťku.

Vydajme sa spoločne na cestu k životnému štýlu bez odpadu, recept po recepte, a zatočme spoločne s odpadom z chleba pre lepšiu, udržateľnú budúcnosť nás všetkých!

Obilné klásky v dejinách Slovenska

V 10. storočí patril ovos k najrozšírenejšej obilnine. Pšenica sa siala najmä pre aristokraciu, pre poddaných bola príliš drahou obilninou. Chlieb z pšeničnej múky bol biely a bol určený pre šľachtu. Z ražnej múky sa piekol tmavý chlieb a ten jedli poddaní. Z ovsá sa piekol nekysnutý chlieb, ktorý sa jedol v čase hladu. Špalda spolu s pšenicom sa siali v menších množstvách než raž a ovos. V 12. storočí sa na území Uhorska rozšírila pohánka a neskôr aj vzácna ryža. Kysnutý chlieb sa stal základom stravy. Piekol sa v chlebových peciach, ktoré boli od 13. storočia situované mimo obydlia. Boli obecné, takže si v nich mohol upiecť chlieb ktokoľvek z domácich. Namiesto tanierov sa až do 14. storočia kladol chlieb pod mäso. Chlieb nasiaknutý mäsovou šťavou sa mohol zjesť alebo sa hodil svorke poľovníckych psov. Chlieb bol v stredoveku dôležitou potravinou. Pekári sa združovali do cechov a platili členské poplatky cechu, ktorý pracoval v danom regióne. Nečestní pekári boli prísne trestaní.





V domácnostiach prevládalo ešte aj v stredoveku ručné mletie obilia, pri ktorom sa pomlelo vždy len toľko múky, koľko sa spotrebovalo na prípravu placiek a chleba. Obilie sa skladovalo lepšie ako múka, ktorá mohla navlhnúť, či sa inak znehodnotiť. Mletie obilia bola v stredoveku výlučne ženská práca, aj keď si vyžadovala fyzické nasadenie.

Jedlá z obilnín

Rozšírené boli najmä halušky. Halušky sa robili z ražnej, prosnej a pohánkovej múky a po udomácnení zemiakov z múčna, zemiakového cesta. Najznámejšie sú bryndzové halušky, ale veľmi obľúbeným jedlom boli aj halušky s kyslou kapustou.

Kaša – matka naša

Základnou surovinou pri príprave kaše sú obilniny. Vo veľkomoravských časoch používali proso, pšenicu, jačmeň, raž a ovos. Neskôr pribudla pohánka a kukurica. Najrozšírenejšie boli kaše z celého, drveného alebo mletého obilného zrna. Kaše sa pripravovali buď na sladko, sladili sa medom, rozvareným sušeným ovocím, neskôr cukrom a ochucovali sa vanilkou a škoricou, alebo na slano ochutené škvarenou slaninou, masťou, lojom, údeným sadlom a cibuľkou. Kaša bola súčasťou každodennej stravy, ale aj obradovým jedlom. Ako symbol hojnosti sa preto podávala pri niektorých slávnostných príležitostiach, ako bola napríklad svadba alebo Štedrá večera.

Typy obilnín



Cirok

Je pestovaný ako obilnina spracúvaná do múky a tiež na technické a kŕmne účely. Dnešný cirok bol vyšľachtený z divorastúcich druhov v neolite na Ďalekom východe. Konzumujú sa najmä semená, zaujímavé tým, že neobsahujú lepok. Girok je bezlepková obilnina, a preto je vhodná aj pre celiakov a ľudí, ktorí majú problémy s trávením.



Jačmeň

V Európe jačmeň z priamej konzumácie vytesnila hlavne pšenica. Bežné sú však jačmenné krúpy a krúčky slúžiace ako prísada do polievok a dusených jedál. Konzumáciu komplikujú plevy. Na nutričnej hodnote jačmeňa sa podieľajú najmä sacharidy (asi 80%), sú v ňom prítomné aj vitamíny skupiny B a E. Z jačmeňa sa pripravuje náhrada kávy – melta.



Pohánka

Pohánka je cenná najmä svojím obsahom flavonoidu rutínu (označovaný tiež ako vitamín P), ktorý chráni v rastline vodné kapiláry pred napadnutím a zničením napr. voľnými radikálmi. Rutín v tesnej súčinnosti s vitamínom C ochraňuje bunky tkanív v ľudskej cievnej sústave. Utesňuje steny ciev, zastavuje krvácanie (napr. pri hemoroidoch), pôsobí preventívne a liečivo pri ochoreniach ciev a žil.



Pšeno

Pšeno je lúpané proso. Môžete si ho pripraviť na sladko aj na slano. Je výborné v kombinácii s orieškami, ovocím a rastlinným či živočíšnym mliekom ako kaša na raňajky. Ďalej z neho môžete pripraviť obdobu ryžového nákypu, dá sa použiť aj do koláčov. V slanej verzii ho môžete využiť ako prílohu k mäsitým jedlám.

Raž

Z ražnej múky sa pečie chutný a vláčný chlieb. Raž je veľmi bohatá na vitamíny a obsahuje veľmi dôležité minerálne látky. Blahodarne pôsobí na trávenie a pomocou vlákniny nám čistí črevá. Taktiež udržiava hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Raž môžeme okrem pečenia chleba použiť aj na pečenie sladkých pokrmov, alebo na varenie ako prílohu k mäsu, prípadne na zahustenie polievok.

Špalda

Špalda v akejkoľvek forme, či už ako zrno, otruby, krupica alebo múka, si vždy zachová svoj ozdravný účinok. Jemná chuť pripomínajúca oriešky prekvapí a poteší i dušu. Špalda je ľahšie stráviteľná než všetky ostatné obilniny v akejkoľvek podobe.

Pozabudnuté a nahradené výnosnejšími plodinami sú v minulých dobách významné topinambury, bôb, pohánka, proso, jarabina a arónia. V súčasnej dobe dochádza k obnoveniu záujmu o tieto druhy najmä v oblasti zdravej výživy.

Jedinečný kvások a jeho využitie

Vedeli ste, že kvások poznali už ľudia v starovekých štátoch, napríklad v Egypte? Prvé archeologické nálezy, pri ktorých sa objavili kúsky chleba, siahajú do roku 79 n. l. Odvtedy máme zmienky o prvom chlebe, recept naň sa však nezachoval. Chlieb vlastne vznikol čistou náhodou.

Kysnutý chlieb sa v ranom stredoveku piekol len pre bohatšie vrstvy. Až neskôr sa ľudia naučili používať kvasnú kašu, ktorá sa zmiešaním múky a mlieka nechala nakvasiť, dnes ju poznáme ako rozkvas.

V stredoveku sa začal používať zvyšok cesta z predchádzajúceho pečenia, ktoré, podobne ako my teraz, nanovo „nakrmili“ múkou a vodou a nechali nakvasiť. Pekári dlhú dobu využívali na pečenie chleba kvások, ten si však vyžadoval dlhú dobu kvasenia, a tak sa hľadal spôsob, ako túto fázu urýchliť. V 19. storočí sa začalo používať droždie, ktoré znamenalo prevrat v kvasení cesta na chlieb.

Aký je rozdiel v pečení chleba z droždia a z kvásku?

Droždie je kypridlo, ktoré nám pomôže upiecť nadýchaný chlieb. Základom je melasa, ktorá je odpadom pri výrobe cukru. Droždie sa vyrába zložitou prípravou s pomocou umelo šľachtených baktérií alkoholového kvasenia a množstva prí-

datných látok. Pečivo a chlieb pečené z droždia zaťažuje ľudské telo a celý organizmus. Spôsobuje prekyslenie a problém s trávením. Droždie je však zdrojom niektorých vitamínov ako B, C a niektorých minerálnych látok, čo priaznivo pôsobí na našu pečeň, pevnosť vlasov a nechtov. Nie je však vhodné na to, na čo sa primárne používa – na kyprenie chleba a pečiva. Je to preto, že nedokáže rozložiť múku tak, aby bola zdraviu prospešná.

Kváskok je cesto na prípravu pečiva, ktoré je zvyčajne trvalo fermentované kyslo-mliečnymi baktériami a kvasinkami. Na rozdiel od priemyselného droždia obsahuje kvások viac druhov kvasných baktérií. Kvások spôsobí, že cesto nakysne. Kvások zlepšuje stráviteľnosť, arómu, chuť a trvanlivosť pečiva. Tiež zlepšuje výživové vlastnosti. Pri pečení kváskového chleba sa nepoužívajú žiadne prídavné a konzervačné látky. Kvások je zložený len z múky, vody a soli. Je to živý organizmus niekoľkých tisícov, dokonca i miliónov baktérií. Má nižší glykemický index, čo znamená, že nám po zjedení kváskového chleba alebo pečiva nestúpne tak rýchlo hladina cukru v krvi, takže ostaneme dlhšie sýty.



Typy múky

Typy múky podľa druhu obilia

Pšeničná

Je najbežnejšia a najviac používaná múka v pekárstve.

Špaldová

Vysoký obsah lepku v špalde jej dáva vynikajúce pekárenské vlastnosti a pečivo je dlhšie čerstvé a štavnaté.

Ražná

Je výborným zdrojom vlákniny, veľmi dobre viaže vodu, čo nám pomáha zachovávať si dlhšie pocit sýtosti.

Kamutová

Staroveká odroda tvrdej pšenice s významnými výživovými vlastnosťami, vďaka vysokej energetickej hodnote je vhodná pre športovcov.

Jačmenná

Používa sa aj na zahustenie polievok, do nákypov, karbonátok alebo ako náhrada časti bežných múk s lepkom.

Semolinová

Používa sa najmä na výrobu kvalitných cestovín, ktoré majú vyššiu nutričnú hodnotu a nižší glykemický index. Vďaka väčšiemu množstvu lepku sa nerozvárajú, je vhodná na pečenie chleba aj pečiva.

Ovsená

Ovos je najvýživnejšia obilnina, ktorá má oproti pšenici viac ako dvojnásobok tukov, viac bielkovín a viac sacharidov.

Kukuričná

Používa sa ako prídavná múka na pečenie chleba.

Ďalšie typy múk zahŕňajú amarantovú, quinoovú, ryžovú, pohánkovú, konopnú či pšenovú.

Typové označenie múky

Podľa T čísla môžeme zistiť, nakoľko bolo zrno pri mletí zbavené svojho obalu. Múka s nižšou hodnotou T je svetlejšia a obsahuje málo výživných látok a viac lepku. Tento typ používame na pečenie múčnikov či piškótového cesta. Múky s vyššou hodnotou T používame pri pečení chleba alebo koláčov.

T400

Polohrubá výberová pšeničná múka - vhodná na piškótové cesto, torty, palacinky, jemné nadýchané koláče

T450

Hrubá pšeničná múka - vhodná na piškótové cesto, torty, palacinky, jemné nadýchané koláče

T430

Špaldová múka - vhodná na piškótové cesto, torty, palacinky, jemné nadýchané koláče

T480

Pšeničná krupica

T512 Pšeničná múka špeciál 00 – vhodná na pečenie jemného pečiva, rožkov, žemlí

T530 Hladká svetlá pšeničná múka

T550 Polohrubá svetlá pšeničná múka

T630 Špaldová múka – vhodná na pečenie medovníkov, palacinek, pečiva, kysnuté cesto

T650 Hladká polosvetlá pšeničná múka chlebová

T700 Hladká múka svetlá pšeničná chlebová – vhodná na chlieb aj cestoviny

T812 Špaldová múka – vhodná na linecké pečivo, chlieb, slané pečivo, rožky, žemle

T930 Ražná chlebová múka

T900 Ražná chlebová múka

T960 Ražná hladká chlebová múka

T1000 Múka hladká tmavá pšeničná chlebová

T1050 Chlebová pšeničná múka, ale tiež špaldová múka s najvyšším stupňom mletia a používa sa hlavne na výrobu chleba.

T1150 Chlebová pšeničná múka

T1700 Ražná celozrnná múka

T1800 Celozrnná hrubá pšeničná múka

Typy múky podľa veľkosti častíc po zomletí

Hladká Je najviac využiteľnou múkou. Používa sa na všetky koláče, pečivo, do chleba, je vhodná na palacinky, bábovky, štrúdle. A taktiež na zahustenie pokrmov.

Polohrubá Je o niečo hrubšia a používa sa na múčniky ale aj na piškótové cesto, tiež ako súčasť kysnutého cesta.

Hrubá Má najhrubšie zloženie a nevyužíva sa až tak často. Môžete si z nej upiecť kysnuté koláče, je vhodná na knedle a cestoviny alebo halušky.

Celozrnná Je pripravená z celého zrna vrátane obalu, takže si zachováva minerály a vlákninu, ktoré obal obsahuje. Výborne sa hodí na pečenie chleba alebo na lievance a palacinky, používa sa tiež na pečenie chleba a pečiva.

Grahamová Používa sa do cestovinových výrobkov, v malom pomere aj na pečenie chleba a pečiva.

„Živá“ Obsahuje kličok, endosperm aj obal. Tento typ múky obsahuje všetky časti zrna, a preto má vyšší obsah živín.

Tipy ako predchádzať odpadu z chleba

Chlieb je jednou z najobľúbenejších potravín, ktorá poskytuje výživu miliónom ľudí po celom svete. Avšak rastúci dopyt po čerstvo upečených bochníkoch a pečivách od výmyslu sveta vedie k obrovskému plytvaniu. Len v Európe skončí každú sekundu 300 krajcov chleba v koši. Nejedná sa len o negatívne dopady na životné prostredie, vyhadzovanie jedla tiež vyprázdňuje naše peňaženky. V tejto kapitole nájdete niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým váš chlieb v koši končiť nebude.

1

PLÁNUJ DOPREDU: Lepší manažment nákupov je pre znižovanie odpadu rozhodujúci. Keďže chlieb rýchlo podlieha skaze alebo vysychá, odporúča sa kupovať menšie množstvá častejšie. Nekupujte čerstvý chlieb skôr, než spotrebujete ten „včerajší“.

2

NENAKUPOJ DO ZÁSObY: Ak sa vám stáva, že neviete dojesť posledné krajce chleba, zvážte kúpu menších chlebov alebo menšieho množstva pečiva. Kupovanie takého množstva, ktoré nemáme problém skonzumovať, je tá najlepšia prevencia potravinového odpadu.

3

ZAMRAZ NADBYTOK: Jedným z najjednoduchších spôsobov ako zachrániť chlieb, ktorého sme predsa len kúpili viac, je mrazenie. Zamrazte časť z neho hneď po príchode domov z obchodu. Pred mrazením môžete chlieb nakrájať a vybrať si jednotlivé krajce podľa potreby.

4

SKLADUJ SPRÁVNE: Správne skladovanie je kľúčové pre ochranu chleba pred splesnivením či vyschnutím. Chlieb v chladničke stvrdne a vyschne. Ani plastové sáčky, ktoré zadržiavajú vlhkosť na povrchu, nie sú vhodným prostredím pre chlieb, ktorý tak rýchlejšie splesnie. Najlepším spôsobom ako chlieb skladovať, je zabaliť ho do bavlnenej látky a uložiť do chlebníka. Ďalším skvelým spôsobom je uchovávanie chleba vo voskovom obrúsku, ktorý ho udrží dlhšie čerstvý.

5

VYUŽÍVAJ ZVYŠKY: Zvyšky chleba vrátane koncov sa dajú použiť v rôznych receptoch, ktorým dodajú lepšiu chuť a textúru. V tejto kuchárke nájdete hneď niekoľko receptov na ich využitie - od krutónov cez chlebovú nátierku až po chlebové placky.

6

VARZ TVRDÉHO CHLEBA: Ak vám doma stvrdol chlieb, nevyhadzujte ho! Môžete ho použiť na prípravu chutných jedál ako francúzsky toast, chlebová polievka či rôzne šaláty. Recepty v tejto kuchárke rozhodne nakopnú vašu fantáziu a inšpirujú vás k vlastným kulinárskym výtvorom.

7

ZAHUSŤUJ CHLEBOM: Chlieb sa dá veľmi efektívne využiť ako zahusťovadlo do polievok a omáčok. Jednoducho ho natrhajte na menšie kúsky a pridajte do hrnca. Chlieb sa postupne rozpadne a riedkemu pokrmu dodá hustotu a krémovú textúru.

8

ROB STRÚHANKU: Nakrájajte suchý chlieb na menšie časti. Vložte ho do kuchynského robota alebo mixéra na pulzný režim, kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu. Strúhanku skladujte v uzatvárateľnej nádobe na suchom mieste, kde vám vydrží minimálne mesiac. Strúhanku okrem obaľovania môžete použiť ako posýpku na slano či sladko alebo ako spojivo do fašírok či sekanej.

9

UPEČ SI VLASTNÝ: Ak máte radi čerstvý chlieb, ale s pečením máte minimálne skúsenosti, zvážte investíciu do domácej pekárne, s ktorou môžete jednoducho pripraviť bochníky pre jednu alebo dve osoby podľa želanej veľkosti či chute.

10

PODEĽ SA: Ak máte prebytočný chlieb, ktorý nestihate skonzumovať, podel'te sa oň so svojimi známymi, susedmi alebo človekom v núdzi.

Zavedením týchto tipov do vášho každodenného života môžete nielen znížiť plytvanie chlebom, ale tiež odomknúť plný potenciál tejto všestrannej potraviny. Nehovoriac o tom, že ušetríte peniaze a získate nové kulinárske zručnosti. Plytvajte menej a varme viac!

Recepty s využitím chleba a pečiva

V tejto kapitole nájdete 34 receptov, v ktorých jednoducho a chutne využijete prebytočný alebo starší chlieb a pečivo, od slaných jedál, ako sú polievky, šaláty a hlavné jedlá, až po sladké pochúťky, ako je chlebový puding či francúzsky toast. Každý si príde na svoje!

Využívanie chleba vo varení dokáže byť zábavný a kreatívny spôsob spoznávania nových chutí a techník. Tiež tým vzdávame úctu kulinárskym tradíciám našich predkov, ktorí sa spoliehali na chlieb ako základný pokrm.

Podme spoločne preskúmať možnosti využitia tejto univerzálnej suroviny na vytvorenie lahodných a výživných dobrôt, ktoré potešia nielen chuťové poháriky, ale aj planétu. Dávka kreativity a ochota skúšať nové veci zaručia, že u vás chlieb už nikdy neskončí v koši!





Domáce krekry

SUROVINY



1

- 1 rožok
- 1 ČL olivového oleja
- štipka soli
- 1 ČL sušeného cesnaku / bylinky



POSTUP

Najskôr nakrájame rožok kolmo na tenké kúsky (2 mm) a veľkoryso ich potrieme olivovým olejom. Posypeme soľou a obľúbeným korením ako sušený cesnak alebo bylinky. Naukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre na 180 ° C do zlatohneda.

**Nutričná hodnota na
100g**

Energia
372 kcal

Tuky
18,2 g

Sacharidy
44 g

Bielkoviny
7,2 g

Chlebové chuťovky

SUROVINY

starší chlieb
olivový olej
strúhaný parmezán

POSTUP

Starý chlieb si nakrájame na krajce hrubé asi 2cm. Chlieb nakrájame na kocky veľké približne 2x2 cm. Nakrájaný chlieb si polejeme olivovým olejom. Chlieb premiešame, pridáme nastrúhaný syr a znova premiešame.



Chlebové kocky poukladáme na plech a dáme zapiečť vo vyhriatej rúre na 180 °C na 10 minút. Zapekáme na vyššej teplote do zlatista, aby sa nám pochúťka nevysušila. Chlebové kocky majú byť zvonku chrumkavé a zvnútra mäkké.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
336 kcal

Tuky
15,8 g

Sacharidy
31,5 g

Bielkoviny
13,4 g

Syrová-šunková pochúťka

SUROVINY



10 krajcov	starého chleba
350 g	jemnej šunky
350 g	strúhaného syra
400 ml	mlieka
8-10	vajec
	soľ
	koreníe
	nadrobno nakrájaná
	petržlenová vňať



POSTUP

Chlieb a šunku nakrájame nadrobno. Zo šunky odoberieme 2-3 lyžice a opražíme na troche oleja. Zvyšnú šunku zmiešame v miske s chlebom a strúhaným syrom (trochu syra odložíme na posypanie). Vajcia rozmiešame so soľou, korením a petržlenovou vňaťou. Zmes nalejeme do misky s chlebom a premiesime rukami. Postupne do zmesi pridávame mlieko.

Formu na pečenie vymastíme olejom a vyplníme zmesou. Vrch posypeme opraženou šunkou, trochou strúhaného syra a prikryjeme alobalom. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme pri teplote 200 °C. Po 10 minútach odstránime alobal a pečieme ďalších 10-15 minút. Podávame s čerstvým šalátom alebo obľúbenou omáčkou.

Nutričná hodnota
na 100g

Energia
166 kcal

Tuky
6,5 g

Sacharidy
13,1 g

Bielkoviny
13,4 g

Žemľová knedľa

SUROVINY



8

6	suchých rožkov alebo žemlí
3 PL	oleja
100 ml	mlieka
3	vajcia
150 g	múky
2 PL	strúhanky
1 ČL	soli
1 ČL	metej papriky



POSTUP

Pečivo nakrájame na malé kocky. Vezmeme panvicu a pridáme do nej 3 PL oleja. Do oleja vložíme kocky a pár minút ich opekáme. Necháme ich vychladnúť. Ako ďalší krok zmiešame mlieko s vajčkami, dochutíme soľou, korením a vmiešame vychladnuté kocky pečiva a nasekanú petrželinovú vňať. Pridáme toľko múky, aby sme vytvorili knedle, ktoré sa dajú formovať ručne. Ak má zmes

príliš mäkkú štruktúru, pridáme ešte 2 PL strúhanky. Knedle uvaríme vo vriacej, mierne osolenej vode. Keď knedle vystúpia na hladinu vody (asi 2 minúty), otočíme ich a varíme ešte 2 minúty. Hotové knedle vyberieme z vody a podávame ako prílohu k omáčkam či gulášu.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
235 kcal

Tuky
4,3 g

Sacharidy
44,5 g

Bielkoviny
9,4 g

Šalát Panzanella

SUROVINY



2 šálky	chleba nakrájaného na kocky
1	červená cibuľa
2 šálky	melónu nakrájaného na kocky
0,5 šálky	syru feta
2 PL	citrónovej šťavy
1 PL	olivového oleja



POSTUP

Rúru dáme vyhriať na 180 °C. Nakrájame chlieb na stredne veľké kocky a rozložíme ich na plech. Kocky pokropíme olivovým olejom a pečieme 10 - 12 minút, pokým nie je chlieb zlatohnedý. Kým sa chlieb pečie, nakrájame si melón na kocky a červenú cibuľu na tenké pásiky. Vo väčšej miske

zmiešame chlieb, červenú cibuľu, fetu a melón. V menšej miske si pripravíme dresing zmiešaním citrónovej šťavy a olivového oleja. Podávame preliate dresingom a posypané nasekanou mäťou.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
137 kcal

Tuky
4,8 g

Sacharidy
18,5 g

Bielkoviny
4,4 g

Syrový chlieb

SUROVINY



4

starší chlieb
 syr
 slanina
 bylinky
 korenie
 olivový olej



POSTUP

Rozkrájame na štvorce vrch chleba približne do jednej tretiny jeho výšky. Do jednotlivých štrbín vložíme syr podľa vlastného výberu a na vrch slaninu. Posypeme bylinkami, soľou a bochník pokvapkáme olivovým olejom. Pre výraznejšiu

chuť vmiešame do olivového oleja pretlačený cesnak. Vložíme do rúry a pečieme do zlatista pri teplote 200 až 220 °C. Keď sa syr začne topiť, chlieb vyberieme a servírujeme ihneď.

**Nutričná hodnota
 na 100g**

Energia
 258 kcal

Tuky
 7,2 g

Sacharidy
 36,2 g

Bielkoviny
 11,3 g

Chlebové muffiny

SUROVINY



5 krajcov	staršieho chleba
4	vajcia
2 strúčiky	cesnaku
2 šálky	kyslej smotany
250 g	mozzarely
	soľ
	čierne korenie



POSTUP

Chlieb nakrájame na malé kúsky. V miske zmiešame vajcia, smotanu, pretlačený cesnak a nastrúhanú mozzarellu. Ochutíme soľou, korením a pridáme kúsky chleba.

Formu na muffiny vymastíme maslom a chlebovo-vajíčkovú zmes navrstvíme do otvorov.

Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme pri teplote 200 stupňov približne 15 minút.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
192 kcal

Tuky
13,5 g

Sacharidy
15,4 g

Bielkoviny
8,7 g

Polievka Veselá bieda

SUROVINY



3

1 PL	starší chlieb
6	bravčovej masti
6	vajec
1	malá cibuľa
	huby čerstvé alebo sušené
1 l	vody
	soľ
	mleté čierne korenie
	mletá rasca



POSTUP

Do vody si namočíme sušené huby a dáme bokom. Chlieb dáme rozmočiť do misky s vlažnou vodou. Čistou rukou chlieb premiešame. Následne metličkou na šľahanie zmes rozšľaháme a dáme variť. Keď chlebová zmes začne vriieť, odstavíme hrniec zo sporáka. Tyčovým mixérom zmes rozmixujeme do hladka. Pridáme rascu, čierne korenie, soľ a za občasného miešania opäť varíme na miernom

ohni. Pridáme huby. Na bravčovej masti dozlatista opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Po skaramelizovaní cibule pridáme vajíčka. Dávame pozor aj na polievku, ktorú občas premiešame. Hotové vajíčka spolu s cibuľkou vmiešame do polievky. Necháme zovrieť a odstavíme. Hotovú polievku v prípade potreby dochutíme soľou alebo trochou octu.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
61 kcal

Tuky
2,8 g

Sacharidy
4,9 g

Bielkoviny
3,4 g

Polievka Gazpacho

SUROVINY



2

100 g	staršieho chleba
4	veľké mäkšie paradajky
1	menšia uhorka
2	strúčiky cesnaku
	štipka soli
60 ml	olivového oleja
	Voliteľné:
	paradajkový pretlak / salsa /
	paradajková omáčka
	jemne nasekané čerstvé bylinky
	červená cibuľa na dozdobenie



POSTUP

Chlieb namočíme do malej misky so studenou vodou na 5 minút, kým nezmäkne. Potom chlieb vyberieme a rukami vytlačíme prebytočnú vodu. V mixéri alebo kuchynskom robote rozmixujeme chlieb, paradajky, uhorku a cesnak do hladka.

Dochutíme soľou, pridáme olivový olej a ďalšie bylinky a znova premiešame. Polievku chladíme asi hodinu v chladničke, kým dobre nevychladne. Podávame s nadrobno nakrájanou červenou cibuľou.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
159 kcal

Tuky
11,2 g

Sacharidy
11,8 g

Bielkoviny
1,9 g

Chlieb zapečený s vajcom

SUROVINY



4 krajce	staršieho chleba
4	vajcia
100 ml	mlieka
6 plátkov	šunky
hrst	údenej slaninky
2 PL	plnotučnej horčice
1 PL	masti
	kečup alebo majonéza
	na dochutenie



POSTUP

Chlieb pokrájame na malé kocky. Pekáč vymastíme bravčovou masťou. Šunku a slaninu pokrájame tiež na drobné kúsky. Na panvici s malým množstvom masti opečieme šunku a slaninku. Vajcia rozbijeme do misky, prilejeme mlieko, posolíme a rozmiešame. Do vymasteného pekáča rozložíme polovicu z nakrájaných chlebových kociek.

Kúsky chleba na pekáči zalejeme rozmiešaným vajíčkom s mliekom. Na chlebové kocky pridáme slaninku a šunku. Môžeme natrieť horčicou. Prikryjeme zvyškom chlebička, rukami pritlačíme, na vrch vylejeme zvyšok vajíčka s mliekom. Pekáč dáme do rúry a pečieme na 180 °C asi 25 minút. Po upečení vytiahneme z rúry, nakrájame a podávame teplé.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
187 kcal

Tuky
8,9 g

Sacharidy
17,2 g

Bielkoviny
8,9 g

Hrianky vo vajíčku

SUROVINY



2

- 2 krajce staršieho chleba
- 1 vajce
- oregano
- čierne mleté korenie
- soľ
- čili omáčka
- olivový olej / maslo



POSTUP

Krajce chleba potrieme olejom (alebo maslom) z jednej strany. Druhá strana sa nenatiera. Panvicu necháme zohriať a položíme krajce chleba natretou stranou na rozohriatu panvicu.

Opečenú topinku po chvíli vyberieme. Panvicu zložíme z ohňa a pridáme jedno vajce. To rýchlo osolíme, pridáme korenie a bylinky, prípadne si dochutíme každý podľa vlastnej chuti.

Opečený chlebík jemne pritlačíme neopečenou stranou na vajíčko tak, aby sa nám rozlialo po celej ploche chlebíka. Takto necháme minútku opekať, aby sa nám žĺtko neroztekalo. Vyberieme a na vajíčkovú stranu natrieme čili omáčku prípadne kečup. Ozdobíme vňaťou, alebo zeleninou podľa chuti.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
219 kcal

Tuky
5,9 g

Sacharidy
33 g

Bielkoviny
7,4 g

Zapečený chlieb s bielym zlatom

SUROVINY



2

- 1 bochník chleba
- ½ šálky masla
- 3 hlávky cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- 2 PL čerstvej petržlenovej vňate
- 1 šálku strúhaného syra
- soľ
- korenie podľa chuti



POSTUP

Petržlenovú vňať umyjeme a nasekáme nadrobno. Všetky hlávky cesnaku prekrojíme na polovicu. Menšiu formu na pečenie vystelieme alobalom a vložíme do nej pripravené hlávky cesnaku. Potrieme ich olivovým olejom a vložíme do vyhriatej rúry, kde ich pečieme pri teplote 170 °C, kým strúčiky nezhnednú. Upečený cesnak vyberieme z rúry, necháme vychladnúť a vyberieme jednotlivé strúčiky. Strúčiky nasekáme nadrobno alebo

roztláčime vidličkou a zmiešame ich v miske so syrom, maslom a petržlenovou vňaťou. Zmes dochutíme soľou a korením. Krajce chleba potrieme cesnakovou zmesou a uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Zapekáme vo vyhriatej rúre pri teplote 240 stupňov (funkcia grill) 3–4 minúty.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
351 kcal

Tuky
21,4 g

Sacharidy
29 g

Bielkoviny
10 g

Chlebové placky

SUROVINY



1

	starší chlieb
1	vajce
2	strúčiky cesnaku
1	cibuľa
2 PL	hladkej múky
2 hrste	údeného mäsa
1 PL	bravčová masť / olej
	soľ
	mleté čierne korenie
	bazalka
	tymián
	rasca
	majorán



POSTUP

Chlieb namočíme do vody. Keď sa rozmočí, čistými rukami z neho vytlačíme prebytočnú vodu. Do misky dáme rozmočený chlieb, pridáme vajíčko, soľ, bylinky, cesnak, cibuľu a trochu hladkej múky. Vymiešame rukou, alebo mixérom na hladké cesto. Na panvici dáme opražiť údené mäso

nakrájané na kocky. Z chlebového cesta urobíme placky a dáme piecť na rozpálenú masť. Po upečení ozdobíme každú placku kockami údeného mäsa a servírujeme.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
201 kcal

Tuky
9,1 g

Sacharidy
20,8 g

Bielkoviny
7,4 g

Chlebové placky so syrom

SUROVINY



2

4 krajce	staršieho bieleho chleba bez kôrky
4	väčšie vajcia
½ ČL	mletého kmínu
½ ČL	sladkej papriky
30 g	nasekanej pažitky
30 g	nasekanej petržlenovej vňate
50 g	bryndze
	soľ
	mleté čierne korenie



POSTUP

Chlieb namočíme do vody na 1 minútu. Vytlačíme z neho prebytočnú vodu. Chlieb si rozdrobíme vo väčšej miske a pridáme vajcia, korenie a soľ. Rozšľaháme a nakoniec pridáme pažitku, vňať a syr.

Na panvici zohrejeme 1 lyžicu slnečnicového oleja. Keď je olej rozpálený, lyžicou naberieme zmes a na panvici z nej vytvarujeme lievance s hrúbkou cca 1,5 cm.

Placky osmažíme z každej strany približne 2 - 3 minúty, kým ich povrch nie je zlatistý. Celú zmes môžeme vysmažiť aj naraz na veľkej panvici a vznikne nám slaný koláč.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
191 kcal

Tuky
7g

Sacharidy
21,5 g

Bielkoviny
9,5 g

Chlebová nátierka

SUROVINY



4

200 g	staršieho chleba
2	cibule
1 strúčik	cesnaku
300 ml	zeleninového vývaru
	olej
	soľ



POSTUP

Kôrku z chleba orežeme, nakrájame na malé kocky a odložíme. Stred z chleba bez kôrky nakrájame na malé kocky, pridáme trochu oleja, premiešame a pečieme v rúre pri 160 °C do zlatista. Medzitým si nakrájame cibuľu, pridáme roztláčený strúčik cesnaku a smažíme v hrnci do zlatista. Pridáme nakrájanú kôrku z chleba,

opečený chlieb z rúry, zalejeme vývarom, privedíme do varu a odstavíme na asi 30 minút. Zmes rozmixujeme (nie ponorným mixérom) na hladkú nátierku a počas mixovania pridávame vodu podľa potreby. Dosolíme a podávame ako nátierku alebo ako dip ku zelenine.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
112 kcal

Tuky
3,4 g

Sacharidy
17,4 g

Bielkoviny
2,4 g

Chrumkavé syrové závitky

SUROVINY



6 ks	toastového chleba
6 plátkov	toastového syra
2	vajcia
1 šálka	kukuričných lupienkov
	soľ
	rastlinný olej



POSTUP

Z chleba odstránime okraje a dáme ich nabok vysušiť na strúhanku, ktorú použijeme v ďalších receptoch. Chlieb rozvaľkáme valčekom. Na rozvaľkaný chlieb uložíme plátok syra a zrolujeme. Potom rolky obalíme najskôr v rozšľahaných

vajičkách (môžeme dochutiť soľou) a potom v drvených kukuričných lupienkoch.

Rolky vysmažíme na rastlinnom oleji zo všetkých strán do zlatista.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
303 kcal

Tuky
12,9 g

Sacharidy
34,1 g

Bielkoviny
13 g

Plnené rožky

SUROVINY



2

4	staršie rožky
150 g	údeného syra
100 g	šunky
60 g	masla
2	vajcia uvarené natvrdo
1	zelená paprika
1	červená paprika
½ ČL	solí
	štipka čierneho korenia



POSTUP

Rožky rozdelíme na polovicu. Rukoväťou varechy vyberieme vnútro, čím získame priestor na plnenie rožkov. Vnútro nevyhadzujeme a dáme vysušiť na strúhanku, ktorú vieme spotrebovať v iných receptoch.

Syr nastrúhame a preložíme do misky (2–3 lyžice odložíme bokom na posypanie). Šunku nakrájame nadrobno, vajcia uvaríme a nastrúhame. Papriky

nakrájame nadrobno a všetko spolu zmiešame v miske. Nakoniec pridáme rozpustené maslo, soľ a koreniny.

Náplň pomocou lyžičky navrstvíme do vnútra rožkov.

Preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie, potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme syrom.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
228 kcal

Tuky
13,6 g

Sacharidy
15,3 g

Bielkoviny
10,8 g

Chlebová pizza

SUROVINY



3

500 g	staršieho chleba
	kečup
100 g	paradajok
300 g	syru mozzarella
	pizza korenie
	čerstvá bazalka
	olivový olej



POSTUP

Chlieb nakrájame na krajce s hrúbkou asi 1 cm a namočíme ich do misky s vodou, kým nenapučia. Plátky poukladáme na plech na pečenie, ktorý sme predtým vymastili olivovým olejom, aby sa mohli rozpadnúť. Prípadné medzery zacelíme kúskami chleba.

Rozotrieme kečup na plátky chleba, posypeme korením a bazalkou. Pridáme nahrubo nastrúhanú mozzarellu a paradajky. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 °C 20 minút.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
153 kcal

Tuky
3,4 g

Sacharidy
23,4 g

Bielkoviny
6,1 g

Chlebové lasagne

SUROVINY



5

1	bochník chleba (ideálne toastový)
250 ml	sladkej smotany
1	cibuľa
3 strúčiky	cesnaku
500 g	mozzarely
500 g	plátkovej šunky
200–250 g	pomodoro alebo paradajkového pretlaku
	Syr na posypanie



POSTUP

Na trochu oleja orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Potom pridáme paradajkovú omáčku. Keď hmota začne vriieť pridáme smotanu a dôkladne premiešame. Za stáleho miešania necháme zovrieť a odstavíme.

Plech na pečenie potrieme troškou oleja alebo vymastíme maslom. Potom na dno poukladáme kusy chleba, z ktorého sme odrezali kôrku

a začíname vrstviť. Najskôr na chlieb navrstvíme paradajkovo-smotanovú omáčku, šunku, mozzarellu a následne opäť vrstvu chleba. Postup opakujeme, kým neminieme všetky suroviny.

Poslednú vrstvu našich lasagni tvorí strúhaný syr. Takto pripravené lasagne vložíme do vyhriatej rúry. Pečieme pri teplote 220 stupňov, niekoľko minút, kým sa syr nerozpustí a povrch lasagni nezíska zlatistý nádych.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
193 kcal

Tuky
9,6 g

Sacharidy
15,4 g

Bielkoviny
11 g

Cestoviny zo zvyškov chleba

SUROVINY

prebytočný chlieb
pšeničná múka
vajcia



POSTUP

Chlieb rozmixujeme v kuchynskom robote alebo v mixéri. K takto vzniknutej strúhanke pridáme pšeničnú múku a poriadne rozmixujeme. Do zmesi pridáme vajcia a sledujeme, kým nám nevznikne tuhšia masa. Vyberieme z mixéra a na stole miesime do cesta, kým hmota nie je súdržná.

Cesto rozvaľkáme na hrubo a niekoľkokrát ho pretiahneme cez stroj na cestoviny, kým pláty cestovín nedosiahnu požadovanú hrúbku. Cestoviny vysušime alebo ich dáme zamraziť na neskôr.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
266 kcal

Tuky
3,7 g

Sacharidy
46,6 g

Bielkoviny
9,4 g

Cestoviny so strúhankou

SUROVINY

prebytočný chlieb
cestoviny
olivový olej
cesnak
ančovičky / sardinky



POSTUP

Chlieb nalámeme na kúsky a potom ho najemno rozomelieme v kuchynskom robote alebo mixéri. Opečieme ho vo veľkej panvici na strednom ohni. Cestoviny uvaríme takmer „al dente“. Na čistú panvicu pridáme olivový olej, rybičky a cesnak.

Cesnak vopred rozdrvíme plochým nožom. Drevenou vareškou rozdrobíme ančovičky / sardinky. Miešame, kým neziskame krémovú zmes. Do zmesi pridáme cestoviny a olivový olej, osmahneme na strednom ohni. Nakoniec pridáme opraženú strúhanku. Poriadne premiešame a podávame.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
170 kcal

Tuky
5,8 g

Sacharidy
22,8 g

Bielkoviny
6,4 g

Chlebovo-cuketové krokety

SUROVINY



3

500 g	staršieho chleba
200 ml	mlieka
1	cibuľa
1	cuketa
100 g	slaniny
200 g	strúhanky
2 PL	kyslej smotany
50 g	syra
	soľ
	korenie podľa chuti



POSTUP

Chlieb nakrájame na kocky a zalejeme mliekom. Premiesime rukami a necháme odpočívať, kým si pripravíme ďalšie prísady. Cibuľu nakrájame nadrobno a krátko opražíme na troche oleja spolu s nadrobno nakrájanou slaninkou. Cuketu umyjeme a nastrúhame na strúhadle. Pridáme soľ a necháme 15 minút odpočívať. Potom odstránime prebytočnú tekutinu.

V miske rozšľaháme 2 vajcia s kyslou smotanou, soľou a korením. Z chlebaka tiež vytlačíme tekutinu a zmiešame ho s restovanou cibuľkou a slaninou. Pridáme najemno strúhaný syr, strúhanku, cuketu a vaječný zmes. Premiešame a dochutíme soľou a korením. Ak je zmes príliš riedka, pridáme ešte trochu strúhanky tak, aby sa dali formovať krokety. Krokety môžu mať podlhovastý alebo okrúhly tvar. Vyparážame ich na rastlinnom oleji do zlatista.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
221 kcal

Tuky
5 g

Sacharidy
35,6 g

Bielkoviny
7,5 g

Plnené kura

SUROVINY



4

1	celé kura
3	rožky
200 ml	mlieka
100–150 g	kuracej pečienky
1	vajce
	praženica z 1 vajca
	soľ
	korenje
	cesnak
3 PL	petržlenovej vňate



POSTUP

Rožky si nakrájame na kocky a pečienku na drobné kúsky. Všetko spolu premiešame v jednej väčšej mise. Ak je zmes príliš tekutá, pridáme pečivo. Zmesou naplníme kura a prikryté pečieme na 190 °C 1 hodinu. Počas pečenia podlievame šťavou. Po hodine ho odokryjeme, zvýšime teplotu a dopečieme do chrumkava.

Nutričná hodnota na 100g

Energia
161 kcal

Tuky
6,5 g

Sacharidy
9,7 g

Bielkoviny
16,4 g

Sekaná s vajcom

SUROVINY



500 g	mletého bravčového mäsa
200 ml	mlieka
1	rožok (podľa chuti 1 alebo 2 ks)
1	cibuľa
4 strúčiky	cesnaku
2 ČL	soli
1 ČL	čierneho korenia
2 PL	sladkej papriky
5	vajec
3 PL	petržlenu
1 ČL	oleja



POSTUP

4 vajcia uvaríme a olúpeme. Cibuľu mierne spe-níme na 1 PL oleja a necháme vychladnúť. Rožok macerujeme v mlieku 5 minút. V jednej veľkej mise zmiešame mäso, koreniny, surové vajce, rožok a dusenú cibuľu. Pridáme aj papriku a petržleno-vú vňať a všetko premiešame. Formu na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Polovicu mä-sovej zmesi vtlačíme do formy na srnčí chrbát / bochník po celom obsahu vnútra – na spodok

až po vrch okrajov. Do stredu naukladáme va-jička po celej dĺžke a prikryjeme zvyšným mä-som. Formu zakryjeme alobalom a pečieme pri 180–200 °C 90 minút. Po uplynutí doby pečenia sekanú skontrolujeme: kôrka musí byť pekne hne-dá. Po upečení necháme trochu vychladnúť (~10 minút) a podávame s chlebom a uhorkou alebo so zemiakovou kašou.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
161 kcal

Tuky
7 g

Sacharidy
5 g

Bielkoviny
21 g

Treska v jogurte s kôrkou

SUROVINY



4

- 4 mrazené filety tresky
- 1 biely jogurt
- ½ ČL soli
- 20 g parmezánu
- citrónová kôra z 1 citróna
- 4 plátky staršieho chleba (môže byť aj čerstvý chlieb)
- hrst petržlenu
- kúsok masla



POSTUP

Do zapekacej misy poukladáme filety tresky, dochutíme soľou a rovnomerne zalejeme jogurtom. V kuchynskom robote skombinujeme bylinky, chlieb, parmezán a citrónovú kôru. Touto zmesou potrieme pripravené filety, poukladáme navrch plátky masla a pečieme pri 200 °C dozlatista. Podávame s varenými zemiakmi alebo zemiakovou kašou.

Nutričná hodnota
na 100g

Energia
168 kcal

Tuky
6,2 g

Sacharidy
13,8 g

Bielkoviny
14 g

Baklažánový sendvič

SUROVINY



4

4 krajce	chleba
2	väčšie baklažány
1	červená cibuľa
1	menšia hlávka šalátu
2	paradajky
200 g	kyslých uhoriek
200 ml	rastlinného oleja
25 g	mletej sladkej papriky
25 g	sušeného cesnaku
	soľ
	horčica podľa potreby



POSTUP

V miske zmiešame olej, mletú sladkú papriku, sušený cesnak a soľ. Baklažán nakrájame na asi 0,5 cm plátky, namáčame do marinády a ukladáme do misky. Baklažán môžeme preliať zvyšnou marinádou, misku zakryjeme a necháme marinovať v chladničke aspoň 6 hodín, ideálne cez noc.

Po namarinovaní baklažán sprudka opečieme na panvici, na ktorej potom opečieme krajce chleba do chrumkava. Chlieb následne potrieme horčicou, pridáme plátky paradajok, listy šalátu, zopár plátkov kyslej uhorky, opečený baklažán a na krúžky nakrájanú červenú cibuľu.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
161 kcal

Tuky
6,5 g

Sacharidy
9,7 g

Bielkoviny
16,4 g

Zeleninové fašírky

SUROVINY



2

1	vajce
50 g	strúhaného syra
200 g	zeleniny (ak používate varenú zeleninu, pridajte aj surovú pre lepšiu textúru; môžete použiť akékoľvek zvyšky zeleniny, ako sú stonky brokolice, konzervovaná kukurica, zelenina z vývaru)
40-50 g	staršieho chleba (vhodný je aj čerstvý chlieb) sušené alebo čerstvé bylinky
1	malá cibuľa / jarná cibuľka
½	strúčika cesnaku
½ ČL	soľ
	olivový olej

POSTUP

Zeleninu, cesnak, cibuľu, čerstvé bylinky a chlieb spracujeme v kuchynskom robote či mixéri, až kým sú najemno nasekané. Pridáme soľ, strúhaný syr, vajce a korenie podľa chuti. Vytvoríme zmes, ktorá sa dá tvarovať v ruke bez toho, aby sa rozpadla. Vytvarujeme malé valčeky a uložíme ich



na plech. Zľahka ich pokvapkáme alebo potrieme olejom a pečieme pri teplote 200 °C dozlatista. Bežne sa podávajú s cesnakovým dipom (kyslá smotana, soľ a cesnak).

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
175 kcal

Tuky
11,5 g

Sacharidy
9,4 g

Bielkoviny
7,4 g

Zapečená misa starej mamy

SUROVINY



600 g	staršieho chlebaka
1 PL	oleja
2 PL	paradajkového pretlaku alebo kečupu
4	väčšie šampiňóny alebo iné huby
100 g	mäsa podľa vlastného výberu (restované mleté mäso, šunka, slanina)
150 g	syra
1 ČL	horčice
300 ml	mlieka
3	vajcia
1 ČL	sušenej koreňovej zeleniny (alebo vegety)
	najemno nasekaná pažitka
	soľ
40 g	masla

POSTUP

Chlieb nakrájame na plátky a potom na kocky. Zapekaciu misu vymastíme maslom a navrstvíme do nej ½ chlebaka. Chlebak pokvapkáme olejom, potrieme 1 lyžicou pretlaku, rozložíme mäso a na plátky nakrájané šampiňóny.

Potom uložíme zvyšný chlebak a na vrch natrieme zvyšný pretlak a nasypeme strúhaný syr. V samostatnej miske rozmiešame vajčička s mliekom,



horčicou, vegetou, soľou a podľa chuti aj ďalšími koreninami. Zmes nalejeme rovnomerne po povrchu a nakoniec ešte uložíme na vrch tenké plátky masla.

Vložíme do vyhriatej rúry, kde pečieme pri teplote 200 °C približne 35 minút.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
191 kcal

Tuky
8,1g

Sacharidy
20,7g

Bielkoviny
8,2g

Francúzske toasty

SUROVINY



4

8 krajcov	staršieho chleba
4	vajcia
60 ml	mlieka
75 g	kryštálového cukru
1 ČL	škoricu
2 PL	masla
400 g	lesného ovocia
2 ČL	trstinového cukru
	práškový cukor na posypanie
	pár lístkov mäty



POSTUP

V miske zmiešame vajcia, mlieko, kryštálový cukor a škoricu. Maslo zohrejeme na panvici. Plátky chleba ponoríme do vaječnej zmesi a opečieme ich z oboch strán na panvici do zlatohneda. Medzitým na druhej panvici roztopíme trstinový

cukor, pridáme nakrájané jahody a čučoriedky a ovocnú zmes chvíľu povaríme. Toasty podávame s bohatou vrstvou ovocia posypané práškovým cukrom.

Nutričná hodnota
na 100g

Energia
192 kcal

Tuky
5,8 g

Sacharidy
27,8 g

Bielkoviny
4,9 g

Banánový chlieb s pudingom

SUROVINY



2

4 krajce	bieleho chleba
50 g	masla
1	veľký banán
2	vajcia
85 g	hnedého cukru
½ ČL	mletej škorice
450 ml	mlieka
1 PL	kukurličného škrobu



POSTUP

Na panvici najskôr nasucho opečieme krajce chleba z oboch strán. Jednu stranu potrieme maslom a krajce pokrájame na 6 rovnakých kociek. Potretou stranou nahor poukladáme spolu s plátkami banánov do misky vhodnej do mikrovlnnej rúry (približne 23 cm v priemere a 5 cm na výšku). Zmiešame spolu vajcia, cukor, škoricu a mlieko, pričom si trochu mlieka odložíme. Toto

mlieko následne v malej miske rozmiešame s kukurličným škrobom do hladka. Pridáme k zmesi, ktorú premiešame a zalejeme ňou chlieb s banánom. Vrch posypeme cukrom. Pečieme odkryté v mikrovlnnej rúre na najvyššom stupni po dobu 8–10 minút. Necháme 5 minút odstáť a servírujeme.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
172 kcal

Tuky
6,1g

Sacharidy
24,6g

Bielkoviny
4,2g

Mákos Guba

SUROVINY



6

Makový chlieb

15 PL	mletého maku
10	suchých rožkov
1000 ml	plnotučného mlieka
7 PL	práškového cukru
1	vanilkový struk alebo 1 balenie vanilkového cukru

Vanilkový puding

2	vaječné žĺtka
2 balenia	vanilkového cukru
500 ml	mlieka
1 ČL	múky



POSTUP

Makový chlieb

Mlieko privedieme na miernom ohni do varu s vanilkovým cukrom alebo vanilkovými semienkami. Rožky nakrájame na malé kolieska. Keď sa mlieko uvarí, nalejeme ho na rožky. Necháme niekoľko minút nasiaknuť. Prebytočné mlieko z hmoty odstránime. Mak a práškový cukor dôkladne premiešame. Rožky namočené v mlieku vložíme do žiaruvzdornej misy a posypeme zmesou maku a cukru. Formujeme vrstvy, kým sa neminú suroviny. Misu vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C

na 3–5 minút, aby sme získali chrumkavý vrch. Podávame s vanilkovým pudingom.

Vanilkový puding

Žĺtky vymiešame s vanilkovým cukrom. Pridáme múku a zmiešame s cca 100 ml mlieka, kým nezmiznú hrudky. Zvyšok mlieka privedieme do varu, pridáme žĺtkovú zmes a za stáleho miešania privedieme opäť do varu. Dobre rozmiešame, aby nám v pudingu nezostali hrudky.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
229 kcal

Tuky
8,5 g

Sacharidy
29 g

Bielkoviny
7,2 g

Zapekaný sladký chlieb

SUROVINY



4

½	starej vianočky
2	vajcia
200 ml	smotany na šľahanie
100 g	masla
100 g	sušených brusníc
100 g	vlašských orechov
50 g	strúhaného kokosu
	pomarančová kôra



POSTUP

Vianočku ručne natrháme na malé kúsky. Maslo rozpustíme a zmiešame so smotanou a vajíčkami. Pridáme zvyšné suroviny. Natrhajú vianočku poriadne premiešame so zmesou, aby nikde nebola

suchá. Zmes vylejeme do zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 °C asi 45 minút. Podávame s vanilkovou omáčkou alebo pudingom.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
352 kcal

Tuky
22,2 g

Sacharidy
30,6 g

Bielkoviny
6,4 g

Škoricová pochúťka

SUROVINY



2

500 g	staršieho toastového chleba
3	jablká
200 ml	mlieka
2	vajcia
50 g	mandľových lupienkov
1 ČL	škorice
6 PL	cukru
	práškový cukor na obaľovanie



POSTUP

Plytký pekáč vymastíme maslom a vysypeme 2 lyžicami cukru. Jablká ošúpeme a rozštvrtíme a potom nakrájame na tenké plátky. Okraje chleba odrežeme, ale nevyhadzujeme – odložíme ich na strúhanku. Do pekáča striedavo vedľa seba kladieme plátky chleba a jablák v zvislej polohe.

V samostatnej miske vyšľaháme vajcia, 3 lyžice cukru a mlieko. Nalejeme zmes na chlieb a jablká. Posypeme mandľovými lupienkami, 1 lyžicou cukru a mletou škoricou. Vložíme do vyhriatej rúry na 180 °C a pečieme 30 minút.

Poprášime práškovým cukrom a podávame samotné alebo servírujeme s vanilkovým pudingom alebo šľahačkou.

Nutričná hodnota
na 100g

Energia
181 kcal

Tuky
4 g

Sacharidy
29,5 g

Bielkoviny
5,5 g

Žemľový puding

SUROVINY



4

4 biele žemle
4 vajcia
80 g masla
štipka soli
mlieko



POSTUP

Žemle namočíme v mlieku. Oddelíme žĺtka od bielkov. Vyšľaháme bielka do tuha. Vymiešame maslo so žĺtkami, pridáme štipku soli a následne pridáme žemle. Nakoniec postupne vmiešame

vyšľahané bielky. Zmes vylejeme do vymastenej formy a varíme v rúre vo vodnom kúpeli približne 40 minút. Môžeme ozdobiť bobuľovým ovocím a posypať práškovým cukrom.

**Nutričná hodnota
na 100g**

Energia
309 kcal

Tuky
19,5 g

Sacharidy
25,5 g

Bielkoviny
9,4 g

ISBN 978-80-974629-0-1