



Vaříme s handicapem

Snadno a úsporně

Sociálně terapeutická dílna
Roudnice nad Labem

*NADĚJE



SEVEROČESKÁ VODA
NADAČNÍ FOND



SEVEROČESKÁ VODA
NADAČNÍ FOND

**Financováno z Nadačního fondu
Severočeská voda v rámci
programu „Živá voda“. Děkuje!**

Milí čtenáři,

jsme rádi, že se vám dostala do rukou kuchařka sociálně terapeutické dílny NADĚJE v Roudnici nad Labem.

Posláním této sociální služby je pomoc lidem s postižením, ať už mentálním, tělesným, duševním, nebo kombinovaným. Posilujeme sebedůvěru klientů a podle jejich možností je připravujeme na chráněný či otevřený trh práce.

V naší dílně nabízíme rozmanité pracovní aktivity – šijeme na stroji, staráme se o zahradu, tvoříme s keramikou a dřevem, vyrábíme svíčky a mýdla nebo připravujeme stravu.

Právě při vaření napadlo jednoho z našich klientů napsat kuchařku oblíbených jídel. Ostatní klienti to uvítali s nadšením, a tak jsme se pustili do realizace.

Některé recepty v této kuchařce jsou známé, jiné zase vymysleli naši klienti. Všechny ale spojuje časová nenáročnost a příprava z dostupných surovin.

Pevně věříme, že naše kuchařka bude pro vás tou pravou inspirací, jak uvařit něco jednoduchého a chutného k snědku.

Tým roudnické sociálně terapeutické dílny NADĚJE přeje dobrou chuť!

Sociálně terapeutická dílna NADĚJE

PROČ TU JSME

Umožňujeme lidem s postižením získat nové pracovní a sociální dovednosti, učit se spolupráci, pomáháme posílit jejich sebedůvěru, vědomí odpovědnosti a podle jejich možností je připravujeme na chráněný nebo otevřený trh práce.

KDO MŮŽE VYUŽÍT NAŠE BEZPLATNÉ SLUŽBY

Lidé s mentálním, tělesným, duševním a kombinovaným postižením ve věku 18 až 80 let, kteří vlivem snížené soběstačnosti nejsou aktuálně umísťitelní na otevřeném ani chráněném trhu práce.

CO NABÍZÍME

Nabízíme pracovní aktivity různého druhu. Pomáháme s vařením, sebeobsluhou a kontaktem se společenským prostředím (jako jsou zvládnutí orientace ve městě nebo návštěva kavárny, muzea a obchodu). Vyhledáváme a kontaktujeme vhodné zaměstnavatele k možnosti exkurze nebo nabídky zaměstnání. Doprovázíme k zaměstnavatelům. Radíme v oblasti pracovního práva.

KONTAKT

Třída T. G. Masaryka 889, 413 01 Roudnice nad Labem,
Mgr. Klára Šafr, DiS., vedoucí sociální pracovnice,
tel.: 778 701 864, e-mail: klara.safr@nadeje.cz.

Menu

Polévky 4

Kuřecí vývar 5

Dýňová polévka 6

Bramborová polévka 7

Hlavní jídla 8

Zapečené těstoviny 9

Buřt guláš 10

Bramboráky 11

Špagety se salámem a dresinkem 12

Karbanátky s bramborami 13

Špagety s česnekovým olejem 14

Žemlovka 15

Rajská omáčka s těstovinami 16

Bramborové šišky

s kotletou a broskví 17

Buchtíčky se šodó 18

Špagety s boloňskou omáčkou 19

Tvarohové knedlíky s ovocem 20

Kuřecí maso se smetanovo-

meruňkovou omáčkou a těstovinami 21

Rýže s tuňákem a sýrem 22

Rajská omáčka s masovými

kuličkami a těstovinami 23

Kuřecí maso s bramborovou kaší 24

Noky s kuřecím masem

a rajskou omáčkou 25

Zapečené brambory

s mletým masem a sýrem 26

Těstoviny s kuřecím masem a nivou 27

Těstoviny na sladko s mákem 28

Špagety se smetanovo-

sýrovou omáčkou 29

Šunkofleky 30

Langoše 31

Rýžový nákyp 32

Grilovaná cuketa se sýrem 33

Rýžové tortilly 34

Dezerty a chuťovky 35

Bábovka 36

Linecký koláč 37

Rebarborový koláč 38

Meruňkový koláč s drobenkou 39

Třená buchta vanilková 40

Nadějácké sušenky 41

Okurkový salát 42

Jablečný kompot 42

Pampeliškový med 43

Meduňkový/matový sirup 44

Polévky



Kuřecí vývar

INGREDIENCE:

skelet kuřete, mrkev, cibule, pepř, sůl

POSTUP:

Do středně velikého hrnce nalijeme minimálně 2 litry vody. Vodu osolíme, přivedeme k varu a vložíme do ní skelet kuřete, který necháme povařit.

Přidáme na kolečka nakrájené 1 až 2 kusy mrkve a jednu oloupanou a nakrájenou cibuli. Hodinu vaříme na mírném ohni.

Až je maso uvařené a zelenina měkká, přidáme těstoviny a dochutíme pepřem a solí.

Jakmile těstoviny změknu, vyndáme skelet kuřete a odstraníme z něj kousky masa, které vložíme zpět do polévky. Můžeme servírovat.



4 PORCE

Dýňová polévka

INGREDIENCE:

1 kus dýně Hokaido, 1 balení smetany na vaření, cibule, kostička másla, pepř, sůl

POSTUP:

Do hrnce nalejeme 0,5 litru vody a přivedeme k varu. Mezitím oloupeme dýni, odstraníme semena a nakrájíme na kostičky, které poté přidáme do vroucí vody a necháme povařit, až dýně změkne.

Rovněž přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, kostku másla, smetanu, pepř a sůl. Tyčovým mixérem rozmixujeme na krémovou polévku a můžeme opět dochutit solí či pepřem.

Servírovat můžeme s krutóny či kousky mozzarely nebo jiného chutného sýru.

4 PORCE

Bramborová polévka

INGREDIENCE:

brambory, mrkev, cibule, houby, česnek, olej, sůl, pepř, majoránka

POSTUP:

Brambory a mrkev oloupeme a nakrájíme na kostičky. V hrnci na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme mouku a osmahneme nakrájenou mrkev a brambory.

Přidáme houby. Zalijeme vodou a vaříme, dokud zelenina nezměkne. Osolíme a opepříme dle chuti. Nakonec dochutíme prolisovaným česnekem a majoránkou.

4 PORCE

Hlavní jídla



Zapečené těstoviny

INGREDIENCE:

1 balení těstovin, 100 g salámu, 1 vejce, olej, pepř, sůl

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím dáme přehřát troubu.

Salám nakrájíme na kostičky. Vejce vyklepneme do hrnku a rozšleháme s pepřem a solí.

V míse smícháme těstoviny se salámem a rozšlehaným vejcem. Vše vsypeme do olejem vymazaného pekáče a vložíme do předem vyhřáté trouby. Pečeme do zlatova.

4 PORCE



Buřtguláš

INGREDIENCE:

0,5 kg brambor, 2 vuřty, 2 cibule, řesnek, pepř, sůl, paprika, majoránka, olej

POSTUP:

Brambory a vuřty nakrájíme na kostičky, cibule nakrájíme nadrobno a řesnek nastrouháme.

V hrnci na oleji osmahneme cibuli, přidáme vuřty, osmahneme a okořeníme pepřem a paprikou. Přisypeme brambory, zalijeme vodou a povaříme do měkka.

Před koncem vaření dochutíme majoránkou a utřeným řesnekem.

4 PORCE

Bramboráky

INGREDIENCE:

**0,5 kg brambor, 100 g salámu, 1 vejce, 1 dcl mléka,
2 lžíce mouky, majoránka, česnek, sůl, olej**

POSTUP:

Syrové brambory nastrouháme na jemném struhadle, vymačkáme šťávu a spaříme horkým mlékem.

Salám nakrájíme na malé kostičky. Do nastrouhaných brambor přidáme mouku, vejce, majoránku, česnek a sůl. Vše dobře rozmícháme a přidáme nakrájený salám.

Jednotlivé bramboráky smažíme do zlatova na rozpálené pánvi s troškou oleje.

4 PORCE

Špagety se salámem a dresinkem

INGREDIENCE:

1 balení špaget, 100 g salámu, olej, dresink, sůl

POSTUP:

Špagety vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu. Salám nakrájíme na kostičky a osmahneme na pánvi na troše oleje.

Špagety smícháme se salámem, naservírujeme na talíř a podáváme s dresinkem.

4 PORCE



Karbanátky s bramborami

INGREDIENCE:

0,5 kg brambor, 500 g mletého masa, 1 vejce, 2 lžíce strouhanky, mletá paprika, česnek, sůl, pepř, kmín

POSTUP:

Brambory oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a vložíme do hrnce s osolenou vodou. Posypeme kmínem a uvaříme do měkka.

Mleté maso ochutíme solí, pepřem, česnekem a paprikou. Přidáme vejce a pečlivě promícháme.

Ze směsi tvarujeme placky a osmahneme z obou stran na pánvi s rozpáleným olejem.

4 PORCE



Špagety s česnekovým olejem

INGREDIENCE:

1 balení špaget, 3 stroužky česneku, olej, sůl, petrželová nať

POSTUP:

Špagety vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu. Česnek oloupeme, nakrájíme na malinké kostičky a osmahneme na pánvi s rozpáleným olejem.

Uvařené špagety smícháme s česnekovým olejem a na talíři posypeme jemně nakrájenou petrželovou natí.

4 PORCE



Žemlovka

INGREDIENCE:

**500 g jablek, 2 vejce, 1 balení toustového chleba,
3 dcl mléka, kousek másla, skořicový cukr,
cukr krystal**

POSTUP:

Vejce vyklepneme do mísy a rozšleháme s mlékem a oběma cukry. Jablka oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle.

Přehřejeme troubu a vymažeme máslem pekáč. Plátky toustového chleba namočíme do směsi mléka a vajec a vyskládáme na dno pekáče. Na to navrstvíme část nastrouhaných jablek, rozložíme další vrstvu namočeného toustového chleba, poté opět vrstvu jablek a zakončíme vrstvou namočeného toustového chleba.

Vložíme do předehřáté trouby a upečeme do zlatova.

8 PORCÍ

Rajská omáčka s těstovinami

INGREDIENCE:

1 balení těstovin, 1 lžíce hladké mouky, 4 lžíce oleje, rajčatový protlak, sůl, cukr, skořice

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu. V hrnci ohřejeme olej, přidáme hladkou mouku, rozmícháme do hladka a opražíme na světlou jíšku.

Rozředíme vodou na bešamel a povaříme za stálého míchání. Pečlivě vmícháme rajčatový protlak, osolíme, mírně osladíme a ochutíme skořicí.

Povaříme a servírujeme s těstovinami.

4 PORCE

Bramborové šišky s kotletou a broskví

INGREDIENCE:

**1 balení bramborových šišek – polotovar, 2 plátky
vepřové kotlety, 2 plátky sýra, 1 broskev, sůl, pepř**

POSTUP:

Bramborové šišky vložíme do vroucí osolené vody a uvaříme podle návodu na obalu. Kotletu naklepeme, osolíme, opepříme a osmahneme z obou stran na pánvi s rozpáleným olejem.

Na každý plátek masa poklademe půlku broskve a plátek sýra. Přiklopíme pokličkou a podusíme, dokud se sýr nerozteče.

2 PORCE



Buchtičky se šodó

INGREDIENCE:

½ kostky droždí, 4 lžíce rozpuštěné Hery, 3 hrnky polohrubé mouky, ¾ hrnku teplého mléka, 1 vejce, 4 lžíce cukru, 1 vejce na potření, 1 vanilkový cukr, špetka soli, troška citronové kůry, na krém: 650 ml mléka, 1 balíček vanilkového pudinku, 3 lžíce cukru

POSTUP:

4 PORCE

Do mísy vsypeme mouku a uprostřed uděláme důlek. Do důlku rozdrobíme droždí, přidáme cukr a menší část teplého (ne horkého) mléka. Suroviny v důlku promícháme a 10 minut necháme, než vzejde kvásek. Poté přidáme všechny suroviny na těsto, vypracujeme vláčné těsto a necháme vykynout 1 hodinu.

Po vykynutí vyklopíme na vál. Těsto propracujeme, rozdělíme na stejných 30 dílků, ze kterých vytvarujeme malé buchtičky a naskládáme je do vymazaného pekáče. Potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme do zlatova v předem vyhřáté troubě.

V hrnku promícháme menší část mléka, pudink a cukr. V hrnci ohřejeme zbytek mléka, přilijeme rozmíchaný pudink a za stálého míchání uvaříme do zhoustnutí. Upečené buchtičky přelijeme pudinkem na talíři.

Špagety s boloňskou omáčkou

INGREDIENCE:

1 balení špaget, 500 g mletého masa, rajčatový protlak, koření, sůl, olej

POSTUP:

Špagety vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu.

Na pánvi s rozpáleným olejem osmahneme okořeněné a osolené maso.

Přidáme rajský protlak, podlijeme trochou vody a podusíme do měkka.

4 PORCE

Tvarohové knedlíky s ovocem

INGREDIENCE:

250 g tvarohu, 1 vejce, 200 g polohrubé mouky, meruňky, špetka soli, cukr moučka

POSTUP:

Z tvarohu, vejce, mouky a soli vypracujeme těsto, které rozválíme na tenký plát a nakrájíme na čtverce.

Poklademe meruňkami a zabalíme do kuliček. Na talíři posypeme knedlíky cukrem a mákem.

4 PORCE



Kuřecí maso se smetanovo-meruňkovou omáčkou a těstovinami

INGREDIENCE:

**1 balení těstovin, 300 g kuřecího masa,
200 ml smetany, 200 g meruněk**

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu.

Kuřecí maso nakrájíme na kostky, osmahneme na pánvi s trochou rozpáleného oleje a poté maso vyjmeme.

Vypeckované a pokrájené meruňky osmahneme na pánvi ve výpeku.

Přidáme smetanu, řádně promícháme, prohřejeme (nevaříme) a vložíme zpět maso.

4 PORCE



Rýže s tuňákem a sýrem

INGREDIENCE:

100 g rýže, 75 g tuňáku v konzervě, 50 g sýru

POSTUP:

Do většího hrnce dáme 2 díly studené vody a 1 díl rýže. Osolíme a vaříme na mírném ohni. Občas zamícháme.

Po uvaření se voda vypaří, není nutné ji slévat. Rýže je sypká.

Rýži smícháme s tuňákem a posypeme nastrouhaným sýrem.

2 PORCE

Rajská omáčka s masovými kuličkami a těstovinami

INGREDIENCE:

1 balení těstovin, 500 g mletého masa, 1 vejce, rajský protlak, 4 lžíce oleje, 1 lžíce hladké mouky, kečup, pepř, sůl, cukr, skořice

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu. Mleté maso smícháme s vejcem, osolíme a opepříme. Ze směsi vytvoříme rukama namočenýma ve studené vodě kuličky a osmahneme na pánvi s rozpáleným olejem.

V hrnci ohřejeme olej, přidáme hladkou mouku, rozmícháme do hladka a opražíme na světlou jíšku. Rozředíme vodou na bešamel a povaříme za stálého míchání. Pečlivě vmícháme rajčatový protlak a kečup. Osolíme, mírně osladíme a ochutíme skořicí.

Povaříme a servírujeme s těstovinami a masovými kuličkami.

4 PORCE



Kuřecí maso s bramborovou kaší

INGREDIENCE:

500 g brambor, 300 g kuřecího masa, 100 ml mléka, koření, tuk, sůl

POSTUP:

Brambory oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Vložíme je do hrnce, osolíme, zalijeme vodou a uvaříme do měkka.

Po uvaření slijeme vodu. Brambory rozmačkáme, zalijeme horkým mlékem, osolíme podle chuti a prošleháme na jemnou kaši.

Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky, okořeníme podle chuti a krátce osmahneme na pánvi s rozpáleným olejem.

2 PORCE

Noky s kuřecím masem a rajskou omáčkou

INGREDIENCE:

1 balení noků – polotovar, 300 g kuřecího masa, rajský protlak, 3 lžíce oleje, 1 lžíce hladké mouky, koření, sůl, cukr, skořice

POSTUP:

Noky vložíme do vroucí osolené vody a uvaříme podle návodu na obalu. V hrnci ohřejeme olej, přidáme hladkou mouku, rozmícháme do hladka a opražíme na světlou jíšku.

Rozředíme vodou na bešamel a povaříme za stálého míchání. Pečlivě vmícháme rajčatový protlak, osolíme, mírně osladíme a ochutíme skořicí.

Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky a okořeníme podle chuti. Poté ho krátce osmahneme na pánvi s rozpáleným olejem, podlijeme trochou vroucí vody a podusíme do měkka.

2 PORCE

Zapečené brambory s mletým masem a sýrem

INGREDIENCE:

500 g brambor, 300 g mletého masa, 100 g sýra, 2 vejce, sůl, koření, olej

POSTUP:

Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky, osolíme a okořeníme. Mleté maso smícháme s vejci, osolíme a okořeníme.

Do vymazané formy (pekáče) rozložíme vrstvu brambor, na ní rozetřeme vrstvu masa a opět vrstvu brambor.

Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme 30 minut.

Poté brambory posypeme nastrouhaným sýrem, vložíme zpět do trouby a dopečeme do zlatova.

2 PORCE

Těstoviny s kuřecím masem a nivou

INGREDIENCE:

1 balení těstovin, 300 g kuřecího masa, 100 g nivy, 200 ml smetany, sůl, olej

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu.

Kuřecí maso nakrájíme na kostky, osmahneme na pánvi s trochou rozpáleného oleje a poté maso vyjmeme.

V pánvi ve výpeku rozpustíme nadrobenou nivu, přidáme smetanu a řádně promícháme. Prohřejeme (nevaříme) a vložíme zpět maso.

4 PORCE



Těstoviny na sladko s mákem

INGREDIENCE:

1 balení těstovin, kakao, máslo, cukr, med, olej

POSTUP:

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu.

Uvařené těstoviny naservírujeme na talíř. Posypeme kakaem a cukrem.

Polijeme rozpuštěným máslem a pokapeme medem.

4 PORCE

Špagety se smetanovo-sýrovou omáčkou

INGREDIENCE:

1 balení špaget, 100 g nivy, 200 ml smetany, olej, sůl

POSTUP:

Špagety vložíme do vroucí osolené vody s trochou oleje a uvaříme podle návodu na obalu.

V pánvi rozpustíme nadrobenou nivu, pečlivě vmícháme smetanu a prohřejeme (nevaříme).

Na talíři špagety polijeme omáčkou.

4 PORCE

Šunkofleky

INGREDIENCE:

**1 balení těstovin, 300 g šunkového salámu, 2 vejce,
1 dcl oleje, pepř, sůl**

POSTUP:

Dno a strany pekáče střední velikosti polijeme 1 dcl řepkového, nebo slunečnicového oleje.

Do pekáče naskládáme těstoviny, které jsme dříve uvařili v osolené vodě. Mezi těstoviny vložíme salám nakrájený na kostičky. Jednotlivé vrstvy vždy posolíme a jemně opepříme, poté zalejeme vajíčky, která jsme si dříve rozmíchali v misce či sklenici.

Těstoviny dáme péct do trouby na 160 stupňů. Posledních 5 minut pečeme na 180 stupňů, aby těstoviny měly křupavou kůrku na vrchní části.

4 PORCE

Langoše

INGREDIENCE:

1 kostka droždí, česnek, sýr, mléko, hladká mouka, kečup, sůl, voda

POSTUP:

Vlažné mléko smícháme s cukrem, rozdrobíme do něj droždí a sůl. Následně necháme vzejít kvásek (5 minut v teple) a vypracujeme těsto, které necháme kynout 30 minut.

Z těsta vytvarujeme placky a dáme je 10 minut odstát. Poté placky smažíme v rozpáleném oleji, dokud nemají zlatou barvu.

Vykapeme olej z langoše, nejlépe na papírový ubrousek. Langoše dozdobíme kečupem, potřeme česnekem a přidáme nastrouhaný sýr.

4 PORCE

Rýžový nákyp

INGREDIENCE:

250 g rýže, 1 vejce, mražené švestky, sušené meruňky, olej, mléko, máslo, cukr

POSTUP:

Do mléka přidáme rýži a přivedeme k varu (v poměru dva díly mléka k jednomu dílu rýže). Až rýže změkne, přidáme do ní jedno syrové vejce a řádně promícháme.

Vymažeme pekáč máslem, navrstvíme do něj rýži spolu s ovocem a dáme zapéct.

Pečeme, dokud povrch nezrůžoví.

4 PORCE

Grilovaná cuketa se sýrem

INGREDIENCE:

1 cuketa, grilovací koření, sýr (tvrdý, plátkový, nebo strouhaný)

POSTUP:

Cuketu nakrájíme na plátky, osolíme a počkáme, než cuketa pustí šťávu.

Potom šťávu osušíme. Plátky cukety okořeníme a ogrilujeme.

4 PORCE

Rýžové tortilly

INGREDIENCE:

1 balení rýžových tortill, kuřecí maso, rajče, paprika, nakládaná okurka, kečup

POSTUP:

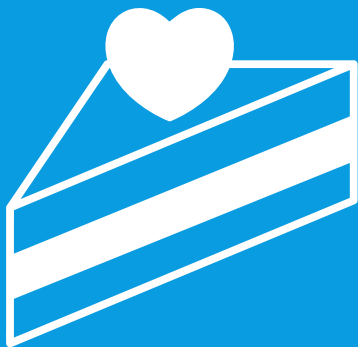
Tortilly namočíme ve vodě, aby změkly. Poté je namažeme kečupem.

Do středu tortilly vyskládáme nakrájenou zeleninu a orestované kousky kuřecího masa.

Tortilly zabalíme, lehce přihřejeme v mikrovlnné troubě a můžeme servírovat.

4 PORCE

Dezerty a chuťovky



Bábovka

INGREDIENCE:

**1 hrnek cukru krupice, 2 hrnky polohrubé mouky,
1 hrnek mléka, 1 lžíce kakaa, 1 kypřicí prášek
do pečiva, 2 vejce, ½ hrnku oleje, 1 vanilkový cukr**

POSTUP:

Všechny suroviny (kromě kakaa) smícháme v míse dohromady. Část těsta ochutíme kakaem a vlijeme do předem vymazané a moukou vysypané formy.

Pozvolna pečeme 30 až 40 minut na 180 stupňů.

8 PORCÍ



Linecký koláč

INGREDIENCE:

50 dkg hladké/polohrubé mouky, 13 dkg másla, 2 vejce, 16 dkg cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 6 až 8 lžic mléka, ½ citronu, žloutek, džem

POSTUP:

Ze všech surovin (kromě žloutku a džemu) smícháme těsto. $\frac{2}{3}$ těsta rozválíme na plát, dáme na plech s pečícím papírem a potřeme džemem.

Z $\frac{1}{3}$ těsta vyválíme plát, nakrájíme ho na proužky, které poklademe do mřížky na těsto na plechu a potřeme rozšlehaným žloutkem.

Pečeme na 180 stupňů do zlatova.

8 PORCÍ



Rebarborový koláč

INGREDIENCE:

30 až 50 dkg rebarbory, 3 vejce, ½ hrnku oleje, ½ až ¾ hrnku vlažného mléka, 1 hrnek cukru, 2 hrnky polohrubé mouky, 1 vanilkový cukr, 1 kypřicí prášek do pečiva

na drobenku: máslo, mouka, cukr

POSTUP:

Oloupeme rebarboru a nakrájíme ji na kousky. Zalijeme ji vřelou vodou a necháme chvíli stát. Poté vodu slijeme, kousky rebarbory propláchneme studenou vodou a necháme okapat.

V míse smícháme všechny suroviny (kromě bílků a surovin na drobenku). Ušleháme tuhý sníh z bílků a opatrně vmícháme do těsta. Těsto vylijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Poklademe rebarborou, pocukrujeme a posypeme drobenkou.

Na drobenku smícháme máslo, mouku a cukr.

8 PORCÍ



Meruňkový koláč s drobenkou

INGREDIENCE:

30 až 50 dkg meruněk, 3 vejce, ½ hrnku oleje, ½ až ¾ hrnku vlažného mléka, 1 hrnek cukru, 2 hrnky polohrubé mouky, 1 vanilkový cukr, 1 kypřicí prášek do pečiva

na drobenku: 180 g mouky, 80 g cukru, 80 g másla

POSTUP:

Meruňky rozpůlíme a vypeckujeme. V míse smícháme všechny suroviny (kromě bílků a surovin na drobenku). Ušleháme tuhý sníh z bílků a opatrně ho vmícháme do těsta.

Těsto vylijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Poklademe meruňkami, pocukrujeme a posypem drobenkou.

Na drobenku smícháme máslo (nesmí změknout), mouku a cukr.



8 PORCÍ

Třená buchta vanilková

INGREDIENCE:

2 hrnky polohrubé mouky, 1 hrnek cukru, 1 hrnek mléka, ½ hrnku oleje, 3 vejce, 1 kypřicí prášek do pečiva (nebo do perníku), 1 vanilkový cukr

POSTUP:

Formu vymažeme a vysypeme moukou. Sypké suroviny smícháme v míse, přidáme ostatní a řádně promícháme.

Těsto nalejeme do formy. Pečeme přibližně 20 minut na 170 stupňů.

8 PORCÍ

Nadějácké sušenky

INGREDIENCE:

**200 g hladké mouky, 125 g másla, 60 g cukru,
1 žloutek, ½ citronu s kůrou, 1 vanilkový cukr**

POSTUP:

Suroviny smícháme dohromady, vytvoříme těsto, ze kterého vykrájíme kolečka a do nich raznicí vytiskneme logo NADĚJE.

Kolečka dáme na vymazaný plech, nebo na plech vystlaný pečícím papírem a pečeme po dobu 12 až 15 minut o teplotě 180 stupňů. Poté obalíme ve vanilkovém cukru a necháme několik dní odležet.

8 PORCÍ



Okurkový salát

INGREDIENCE:

2 okurky, 1 malá cibule, sůl, pepř

POSTUP:

Okurky oloupeme, nastroháme na hrubém struhadle, vložíme do mísy, osolíme a promícháme. Cibuli oloupeme, najemno nakrájíme, přidáme k okurkám, opepříme a promícháme.

4 PORCE

Jablečný kompot

INGREDIENCE:

500 g jablek, skořice, cukr, voda

POSTUP:

Z jablek odstraníme jádřince, oloupeme je a nakrájíme na kousky. Poté je ve vodě povaříme do měkka s cukrem a trochou skořice (podle chuti).

4 PORCE

Pampeliškový med

INGREDIENCE:

400 pampeliškových květů, 2 citrony, 2 kg cukru, 2 l vody

POSTUP:

Květy opereme, vsypeme do velkého hrnce, zalijeme vodou a přidáme oloupaný a na plátky nakrájený citron bez jadýrek.

15 minut povaříme a necháme vylouhovat 24 hodin. Následně přecedíme přes plátno, do šťávy přisypeme cukr a za stálého míchání povaříme 1,5 hodiny.

Hotový med se musí táhnout. Nalijeme ho do skleniček a uzavřeme.

4 SKLENICE



Meduňkový/mátový sirup

INGREDIENCE:

**4 hrsti meduňky/máty, 2 až 3 citrony, 2 l vody,
40 g kyseliny citronové, 1 kg cukru**

POSTUP:

Citrony oloupeme, nakrájíme na plátky, vložíme do hrnce s vodou a přidáme lístky meduňky, nebo máty (podle preferencí). Necháme 24 hodin vylouhovat.

Poté scedíme přes utěrku a řádně vymačkáme. Přidáme kyselinu citronovou a cukr.

Uvedeme do varu a vaříme 2 až 3 minuty. Hotové plníme do lahví.

3 LAHVE





Vaříme s handicapem

Snadno a úsporně

Sociálně terapeutická dílna

NADĚJE, pobočka Roudnice nad Labem

2023