



FoodService

KNIHA

RECEPTOV

Natur

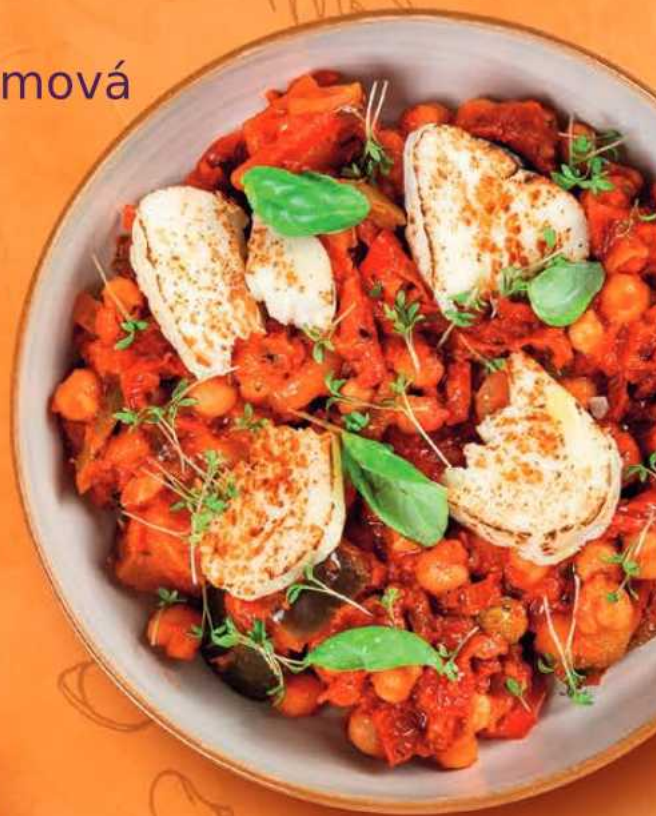


 Orkla

a Slovensko
FoodService

PORADIE RECEPTOV

- Bretónska polievka s treskou
- Krém z červenej šošovice
- Zeleninový vývar so závarkou z červenej šošovice
- Biela polievka so závarkou z ryby a kurkumy
- Cestoviny s paradajkovou omáčkou a červenou šošovicou
- Tortilla so zeleninou, šalátom a rybími guľčkami s belugou
- Karfiolové placky so šošovicou a syrom v zlatej omáčke z kurkumy so zemiakovou kašou
- Fish burger z tresky tmavej
- Šošovicové guľčky s omáčkou, krémová zemiaková kaša
- Lasagne s bolonskou omáčkou a šošovicou beluga



STRUKOVINY V JEDÁLNIČKU

Strukoviny boli až do nedávna neprávom zabúdanou prílohou, ale v modernom a vyváženom jedálničku by rozhodne nemali chýbať. Strukoviny je možné variť do mäčka vo vode alebo vývare a následne ich použiť ako hlavný chod, do polievok, šalátov alebo ako prílohu. V suchom stave sa strukoviny dobre skladujú, čo z nich robí dostupnú surovinu po celý rok, ideálne pre pestré a vyvážené pokrmy.

RECEPTY OD DAVIDA WISNIEWSKÉHO

Do ruky sa vám dostáva kniha receptov, ktorá je plná moderných a ľahkých jedál, ktoré spĺňajú vysoké požiadavky na pestré a vyvážené stravovanie. Recepty sú navrhnuté tak, aby boli ľahko pripraviteľné, chuťovo rozmanité, nutrične hodnotné a zároveň zodpovedali súčasným trendom v stravovaní.

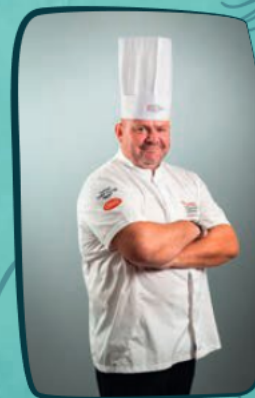
Recepty zostavil šéfkuchár David Wisniewski zo spoločnosti Orkla, ktorý sa vypracoval medzi popredné osobnosti českej a slovenskej gastronomickej scény. Počas svojej kariéry získal cenné skúsenosti v zahraničí, kde sa naučil moderné techniky a navnímal jedinečné chute a vône.

David sa v receptoch zameriaval na zlepšenie kvality jedál a snaží sa, aby stravníci mali prístup k výživným a chutným pokrmom. Jeho inovatívne nápady a recepty sú často zdieľané na školských workshopoch a kurzoch pre kuchárov, kde školí personál jedální a ukazuje ako pripraviť výživné a pritom chutné jedlá.

GARANCIA V SPOLUPRÁCI SO SPOLOČNOSŤOU PRE VÝŽIVU

Jedným z kľúčových aspektov receptov Natur je spolupráca so **Spoločnosťou pre výživu**, ktorá sa podieľa na schvaľovaní a podpore týchto receptov. Táto odborná spoločnosť garantuje, že recepty spĺňajú štandard pre nutričnú vyváženosť a pestrosť.

Recepty odporúčané Spoločnosťou pre výživu sú navyše ideálne pre stravovacie prevádzky, kde sa kuchári snažia o prípravu moderných a pestrých pokrmov. Vďaka ich nutričnej vyváženosti a širokej škále chutí, sú vhodné pre všetky vekové kategórie a rôzne typy stravovacích zariadení.



NOVINKY VITANA *Natur*

Strukoviny spĺňajú výživové odporúčania v inštitúciách verejného stravovania a sú maximálne variabilné s ďalšími surovinami. Naša rada Vitana Natur neobsahuje glutamáty, konzervanty ani umelé arómy a je bez pridaného cukru a soli. Produkty sú balené v ekologických papierových taškách s uškom pre jednoduchšiu manipuláciu.

NOVINKA

ŠOŠOVICA VEĽKOZRNNÁ PREDVARENÁ

Šošovica veľkozrná, alebo hnedá šošovica, ktorá je najpredávanejšou strukovinou na Slovensku, je vhodná ako príloha k mäsu, ale aj príprave kaší alebo polievok.

- Vďaka unikátnej technológii predvarenia šetrí energiu
- Jednoduchá na prípravu



NOVINKA

HRACH ŽLTÝ PREDVARENÝ

Hrach žltý je tradičnou súčasťou českej a slovenskej kuchyne, používa sa najmä na prípravu kaší, pyré alebo do šalátov a polievok.

- Vďaka unikátnej technológii predvarenia šetrí energiu
- Jednoduchý na prípravu
- Jemná konzistencia



NOVINKA

ČIERNA ŠOŠOVICA BELUGA

Beluga šošovica je obľúbená pre svoju typickú chuť a rýchlu prípravu bez namáčania. Beluga si po uvarení krásne zachováva svoj tvar a je ľahko stráviteľná. Hodí sa ako príloha, do šalátov alebo do nátierok.

- Príprava bez namáčania
- Ľahko stráviteľná



BEZ NAMÁČANIA



BEZ ČISTENIA



PREDVARENÉ STRUKOVINY

Vitana Natur ponúka novinku predvarené cestoviny, takže nemusíte strácať čas ich namáčaním a zdĺhavým varením.



Doba varu iba 10-15 minút. Varí sa 3x až 6x rýchlejšie oproti klasickým strukovinám.



Až o 2,5x väčšiu návratnosť.



Nižšia spotreba energií.



BEZ NAMÁČANIA



BEZ ČISTENIA



BEZ NAMÁČANIA



BEZ ČISTENIA



**PREDVARENÉ
STRUKOVINY**

10 - 20 MIN. VARENIA

**KLASICKÉ
STRUKOVINY**

**30 MIN. PREPLÁCHNUTIE
12 HOD. NAMÁČANIE
90 MIN. VARENIE**

BRETÓNSKA POLIEVKA S TRESKOU

10 PORCIÍ, 300 ML DOSPELÁ PORCIA

INGREDIENCIE

Bretónska zmes Znojmia (mrazená) 500g
Koncentrovaný paradajkový pretlak Chef Club 100g
Treska 100g
Hrach predvarený Vitana Natur 100g
Zeleninový vývar Vitana 50g
Cibuľa 100g
Olej 80g
Soľ 2g
Voda 2,5 l

POSTUP

1. Nakrájame cibuľu, ktorú na oleji orestujeme s paradajkovým pretlakom. Pridáme predvarený hrach a nakrájanú tresku. Pridáme zeleninový vývar vodu. Podľa potreby dosolíme a prevaríme približne 15 minút.
2. Mrazenú zeleninu zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80°C. Rozmrazenú bretónsku zmes pridáme do polievky a spoločne prevaríme. Doba varu by však nemala presiahnuť viac ako 5 minút, aby sme zachovali výživové hodnoty.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Chuť polievky môžeme zvýrazniť pridaním bylín ako je oregano alebo tymian.



Natur

KRÉM Z ČERVENÉJ ŠOŠOVICE

10 PORCIÍ, 300 ML DOSPELÁ PORCIA

INGREDIENCIE

Šošovica červená Vitana Natur 200g
Crème Excellent smotana Chef Club 100g
Zelenina na sviečkovú Znojmia (mrazená) 250g
Slepačí vývar Vitana 50g
Voda 2,5 l
Cibuľa 100g
Olej 80g
Soľ 2g
Korenie biele mleté 0,1g

POSTUP

1. Mrazenú zeleninu zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80°C. Potom zeleninu orestujeme na oleji spoločne s nakrájanou cibuľou.
2. Zeleninu zalejeme 2,5l vody so slepačím vývarom a varíme približne 15 minút. Podľa chuti pridáme soľ, korenie a červenú šošovicu a varíme ďalších 10 minút. Všetko spolu rozmixujeme a zjemníme Crème Excellent.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

Do polievky môžeme ako závarku použiť opečenú tarhoňu alebo predvarený hrach. Polievku je možné zahustiť zemiakovým škrobom.



Natur

ZELENINOVÝ VÝVAR SO ZÁVARKOU Z ČERVENÉJ ŠOŠOVICE

10 PORCIÍ, 300 ML DOSPELÁ PORCIA

INGREDIENCIE

Polievková zmes Znojmia (mrazená) 500g

Zeleninový vývar Vitana 50g

Šošovica červená Vitana Natur 100g

Ryža Vitana 100g

Krupica alebo ryžová múka 50g

Vajce 1ks

Cibuľa 100g

Cesnak 50g

Voda 2l

Petržlenová vňať 1g

Olej 80g

Soľ

POSTUP

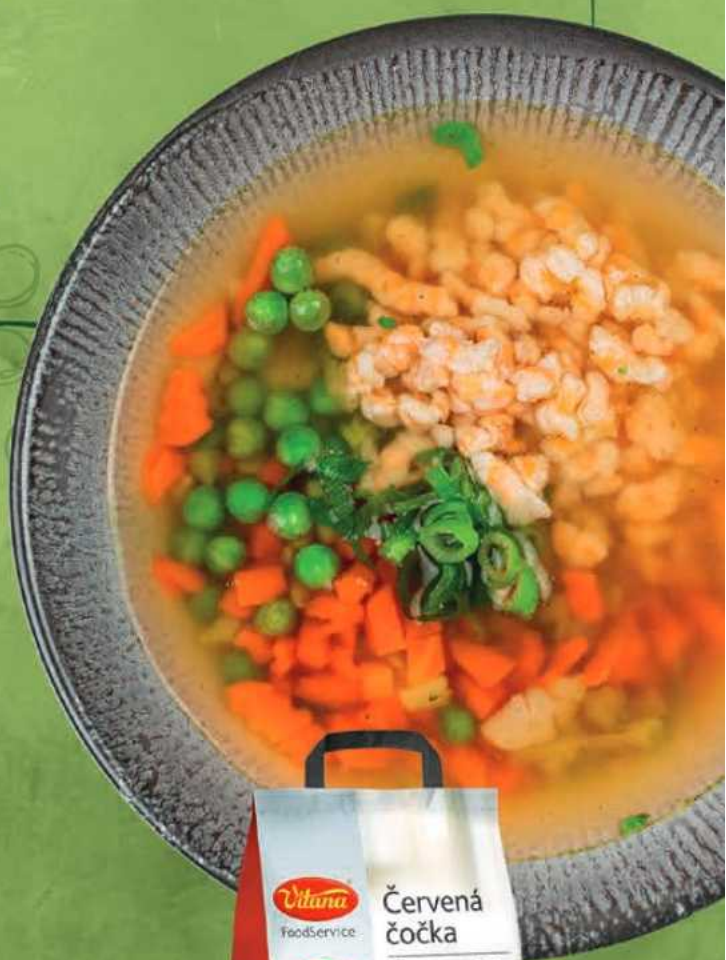
Mrazenú zeleninu zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80°C. Cibuľu a cesnak orestujeme na oleji a zalejeme 2,5l vody a zeleninovým vývarom. Všetko spolu 10 minút prevaríme a následne pridáme polievkovú zmes Znojmia a nakrájanú petržlenovú vňať. Podľa potreby dochutíme soľou a korením.

ZÁVARKA: Uvarenú ryžu zmiešame s červenou šošovicou v suchom stave, vajítkom a krupicou (alebo ryžovou múkou). Vymiešame hustejšiu zmes a na strúhadle spravíme mrveničku, ktorú uvaríme v mierne osolenej vode a následne schladíme.

Polievku servírujeme tak, že mrveničku dávame do taniera ako poslednú, a to tesne pred výdajom, aby nevznikla lepkavá hmota.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

Do základu polievky môžeme pridať na drobno nakrájanú tresku.



Natur

BIELA POLIEVKA SO ZÁVARKOU Z RYBY A KURKUMY

10 PORCIÍ, 300 ML DOSPELÁ PORCIA

INGREDIENCIE

Karfiol Znojmia (mrazený) 500g
Červená šošovica Vitana Natur 50g
Halušky Vitana 100g
Crème Excellent Chef club 100g
Kurací vývar Vitana 50g
Kurkuma Vitana 1g
Petržlen 1g
Treska 100g

Vajce 1ks
Cibuľa 80g
Olej 80g
Soľ 5g
Voda 2,5l

POSTUP

Mrazený karfiol zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80°C. Nakrájanú a petržlen spolu s rozmrazeným karfiolom orestujeme na oleji. Pridáme kurací vývar Vitana a 2,5l vody. Prevaríme do mäkka, rozmixujeme, zjemníme Crème Excellent a dochutíme soľou.

ZÁVARKA: Tresku pomelieme spolu s červenou šošovicou v suchom stave. Do misy nasypeme haluškové cesto Vitana, pridáme vajíčko, vodu a kurkumu. Zamiešame a vytvoríme redšie cesto. Cesto prepasírujeme cez sito, alebo haluškovač a uvaríme v osolenej vode. Halušky následne schladíme. Polievku servírujeme do taniera a závarku do polievky vložíme do polievky tesne pred podávaním.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Polievku môžeme zjemniť maslom alebo červenú šošovicu rozdelíme na polovicu a pridáme do základu. Polievku následne rozmixujeme.



Natur

CESTOVINY S PARADAJKOVOU OMÁČKOU A ČERVENOU ŠOŠOVICOU

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Špagety Vitana 800g
Koncentrovaný paradajkový pretlak Chef club 350g
Zeleninová zmes na sviečkovú Znojmia (mrazená) 150g
Predvarená šošovica Vitana Natur 100g
Šošovica čierna beluga Vitana Natur 200g
Kurkuma Vitana 2g
Korenie na ryby 0,5g
Kečup Otma 100g

Cibuľa 100g
Cesnak 10g
Soľ 20g
Oregano 1g
Syr 150g

POSTUP

Špagety uvaríme podľa návodu na obale. Čiernu šošovicu belugu uvaríme v samostatnej GN podľa návodu v mierne osolenej vode cca 15 minút. Scedíme a uvarenú šošovicu prepláchneme, aby nezafarbila pokrm. Mrazenú polievkovú zeleninovú zmes zregenerujeme v konvektomate 5 minút pri 80°C.

OMÁČKA: Na oleji orestujeme cibuľu, cesnak a paradajkový pretlak. Pridáme uvarenú šošovicu belugu, polievkovú zeleninovú zmes, kurkumu, oregano a červenú šošovicu. Podleujeme 0,5l vody a prevaríme. Zjemníme kečupom. Konzistencia hotovej zmesi by mala byť ako bolonská omáčka.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Pri servírovaní môžeme omáčku premiešať so špagetami, alebo omáčku servírovať na vrch špagiet a posypať syrom.



Natur

TORTILLA SO ZELENINOU, ŠALÁTOM A RYBÍMI GULIČKAMI S BELUGOU

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Tortilla Chef club 10ks
Šošovica červená Vitana Natur 100g
Šošovica čierna Beluga Vitana Natur 200g
Tymian Vitana 1g
Paradajka 1ks
Uhorka šalátová 70g
Ľadový šalát 100g

Treska 350g
Jogurt biely 100g
Cukor 30g
Olej 50g
Vajce 1ks

POSTUP

1. Čiernu šošovicu belugu uvaríme v samostatnej GN podľa návodu v mierne osolenej vode cca 20 minút. Uvarenú šošovicu belugu scedíme a prepláchneme.
2. Tresku pomelieme, pridáme k nej rozmixovanú červenú šošovicu, uvarenú a scedenú šošovicu belugu, vajíčko a soľ. Zo zmesi spracujeme guličky, ktoré pripravíme v konvektomate na papieri na pečenie vymastenom olejom. Pečieme na 145 °C asi 8 minút podľa veľkosti guličiek.
3. Ľadový šalát nakrájame, pridáme nakrájané paradajky a šalátovú uhorku. Jogurt zľahka osladíme, pridáme tymian a premiešame so šalátom.
4. Tortilly na sucho opečieme a zabalíme do nich zeleninový šalát a guličky.



TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Môžeme pridať aj inú krájanú zeleninu, alebo pokrm posypať syrom.

Natur

Natur

AKO RÝCHLO ZARADIŤ STRUKOVINY A RYBY DO JEDÁLNIČKA? ZÁBAVNÉ RECEPTY A ŠIKOVNÉ TRIKY, KTORÉ FUNGUJÚ!

V tejto kuchárke vám ukážeme, ako nenápadne, a pritom efektívne začleniť strukoviny a ryby do jedálnička svojich stravníkov. Prinášame tipy na **kreatívne recepty**, ktoré zaujmú nie len svoju chuťou, ale aj zábavným servírovaním.

Vďaka všestrannosti strukovín ich môžeme použiť ako súčasť pokrmu, ale tiež aj ako dekoráciu a ozdobu hotových jedál. Ich jemná chuť a štruktúra dobre ladí s rôznymi druhmi pokrmov, čo umožňuje kreatívne spracovanie a obohatenie jedálnička o zaujímavé a chutné prvky. Nechajte sa inšpirovať a premeňte každé jedlo v dobrodružstvo plné chutí.

ZAČNITE MALÝMI KROKMI

Začnite normovaním malých porcií strukovín a rýb. Potraviny postupne začleňujte a následne navyšujte. Tento prístup je nenásilný a stravníci si tak prirodzene zvyknú na **nové chute**, bez toho, aby to pre nich bolo príliš náročné a odrádzajúce.



INŠPIRÁCIA AKO NA TO?

STRUKOVINY V POLIEVKACH

Pridávajte malé množstvo šošovice, cíceru, žltého predvareného hrachu alebo fazule do klasických polievok. Napríklad mrkvová polievka môže získať nový rozmer, keď do nej pridáte hrst červenej šošovice, ktorá sa rozvarí a polievku **zjemní** bez toho, aby stravníci zaznamenali výraznú zmenu chuti.

Okrem tradičného použitia sú strukoviny tiež ideálnou surovinou pre prípravu halušiek, knedličiek alebo ako závarka do polievok. Inšpirujte sa v receptoch v tejto knihe.

STRUKOVINY V OMÁČKACH

Cestoviny sú obľúbeným detským jedlom a práve do omáčok je možné pridať strukoviny ako je šošovica beluga, cícer, červená šošovica, či predvarený žltý hrach. Pridať ich môžeme do paradajkovej omáčky na špagety alebo napríklad do bolonskej omáčky. Môžeme vmiešať červenú šošovicu alebo fazuľu, ktoré **omáčku zahustia a obohatia** bez toho, aby to malo vplyv na ich klasickú chuť.

Rozmixovanie, pomletie a namočenie červenej šošovice je jednoduchý, a pritom rýchly spôsob, ako ju zakomponovať do rôznych pokrmov.

ZAHUSTENIE POKRMOV POMOCO U STRUKOVÍN

Rozmixovaná červená šošovica v suchom stave je skvelým a **prirodzeným zahusťovadlom**, ktoré možno jednoducho pridávať do polievok a omáčok. Tým sa nielen zvýši nutričná hodnota pokrmu, ale tiež sa vytvorí hladká a jemná konzistencia, ktorú stravníci ocenia. Vďaka svojim vlastnostiam je zahusťovanie strukovinou alternatívou ku klasickým zahusťovadlám. Pre lepšie prepojenie môžeme spojiť rozmixovanú strukovinu so zeleninou.

Zmesi uvarených strukovín sú skvelým doplnkom pri príprave sekanej či fašírok, alebo pri príprave dezertov ako je fazuľové brownies.



ŠIKOVNÉ VARENIE

Jedným zo šikovných trikov v kuchyni je pridanie nutrične vyváženejších ingrediencií do jedál, ktoré deti radi jedia. Tento prístup je ideálny pre **zvýšenie nutričnej hodnoty** obľúbených jedál bez toho, aby si deti vôbec všimli, že konzumujú niečo nové.

Tu je niekoľko tipov ako na to:



1. DO TROJOBALU

Skúste obmeniť klasický trojobal pomocou sezamových semiačok. Miesto vyprážania môžeme pokrm pripraviť v rúre, čím znížime množstvo tuku.

Rozmixovanú červenú šošovicu v suchom stave môžeme pridať do zmesi na obaľovanie mäsových, rybích alebo zeleninových guľičiek.

2. NÁTIERKY

Nátierky zo strukovín sú skvelý spôsob, ako naplniť odporúčaný príjem v rámci spotrebného koša pre stravníkov v danom dni, najmä ako **súčasť raňajok, či desiaty**. Môžeme skúsiť pripraviť šošovicovú, či fazuľovú nátierku, alebo napríklad cícerový hummus. Pridajte do nátierky bylinky, korenie a cesnak pre zaujímavejšiu chuť. Skvelo sa hodí na pečivo, k čerstvej zelenine, alebo do sendvičov.

Vedľa toho **fazuľový tataráčik** je zaujímavou a chutnou variantou klasického tataráku, kde miesto mäsa použijeme varené červené, alebo biele fazule. Pripravíte ho tak, že fazule rozmixujete alebo nahrubo rozmačkáte, pridáte nadrobno nakrájanú cibuľu, cesnak, trochu horčice, kečupu alebo paradajkového pretlaku, olivový olej a koreniny ako červená paprika a čierne mleté korenie. Skvelo sa hodí desiata alebo ľahké hlavné jedlo na celozrnnom pečive.



3. SKÚSTE VEGGIE VARIANTY OBLÚBENÝCH JEDÁL

Strukovinové ragú, cícerové curry alebo strukovinové fašírky či placky, môžu byť vo vhodnej kombinácii tiež zaujímavou variantou pokrmu.

Falafel z cíceru je možné podávať na rôzne spôsoby: v pita chlebe, ako súčasť šalátového baru, alebo ako hlavný chod s prílohou. Vďaka svojej univerzálnosti je ho jednoduché zaradiť do rôznych typov jedál.

Skúste tiež **vegetariánske burgre** z červenej či čiernej šošovice, fazule alebo predvareného hrachu.

Pre spestrenie môžete skúsiť pripraviť **farebné talianske risotto** s belugou, predvarenou alebo červenou šošovicou. Servírujte s grilovaným syrom a čerstvými bylinkami.

4. ŠALÁTY A ŠALÁTOVÝ BAR

Pridávajte do šalátov nie len čerstvú zeleninu, ale tiež strukoviny, ako sú cícer, fazuľa, šošovica beluga, predvarený žltý hrach, ktoré šaláty obohatia nie len nutrične, ale aj vzhľadovo.

Šalátový bar so strukovinami je skvelý spôsob, ako ponuku celkovo spestriť.

INŠPIRÁCIE PRE ŠALÁTOVÝ BAR:

Cícer: Chrumkavý a jemný pre rôzne šaláty. Môžeme ho podávať varený alebo opražený.

Prílohy: Kuskus, bulgur alebo napríklad pšeno či ryža pomôžu pre dodanie sýtosti.

Šošovicový šalát: Predvarenú šošovicu zmiešajte s chrumkavým šalátom a ochuťte čerstvou bylinkou a balzamikovým octom.



TIPY NA ZÁVER

CHRUMKAVÝ HRACHOVÝ POPCORN:

Pripravte predvarený hrach podľa návodu, následne ho dajte piecť do GN vyloženej papierom na pečenie do konvektomatu na 210 °C na cca 10 minút. Po upečení ho premiešajte s údenou mletou paprikou, olejom a podľa chuti pridajte soľ a čierne mleté korenie. Skvelá výplň do šalátov, ako aj dekorácia pokrmov.

TORTILLA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE:

Namočte 100g červenej šošovice, pridajte 1dcl vody a štipku soli. Všetko pomel'te alebo rozmixujte a na suchú rozpálenú panvicu pomocou naberačky nalejte postupne časť zmesi. Každú tortillu opekajte na panvici na miernom ohni cca 5 minút pod pokrievkou. Potom tortillu obráťte a opäť opekajte aj z druhej strany cca 3 minúty.

REZANCE DO POLIEVKY:

Príprava je rovnaká ako u tortíl s rozdielom, že jednotlivé placky narežeme na rezance a servírujeme pri výdaji spoločne s polievkou.

Tieto nápady pomôžu nenápadným spôsobom obohatiť stravu o rôzne ingrediencie a pritom zachovať obľúbené jedlá v chutnej podobe, ktorú stravníci ocenia.



Natur

KARFIOLOVÉ PLACKY SO ŠOSOVICOU A SYROM V ZLATEJ OMÁČKE Z KURKUMY, ZEMIAKOVÁ KAŠA

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Karfiol Znojmia (mrazený) 1kg
Šošovica červená Vitana Natur 350g
Syrová omáčka Vitana 100g
Hydinová šťava Vitana 50g
Kurkuma Vitana 1g
Zemiaková kaša Vitana 500g
Olej 50g

Cibuľa 100g
Syr tvrdý strúhany 120g
Maslo 50g
Soľ 2g

POSTUP

1. Mrazený karfiol zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80 °C a necháme vychladnúť. Prípadne necháme karfiol povoliť deň vopred v chladiacom boxe.
2. Rozmrazený a vychladnutý karfiol pomelieme. Pridáme červenú šošovicu v suchom stave, syr, soľ a vytvarujeme placky, ktoré pečieme v konvektomate
3. Pripravíme si omáčku. Na oleji orestujeme na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme vo vode rozmiešanú syrovú omáčku Vitana s kurkumou. Prevaríme a zjemníme maslom.
4. Zemiakovú kašu pripravíme podľa návodu - pozor, počas prípravy kašu nikdy nešľaháme, iba premiešame.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Servírovať môžeme so zeleninou alebo strukovinovým šalátom.



Natur

FISH BURGER Z TRESKY TMAVEJ

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Žemľa 10ks
Olej 350g
Jogurt biely 250g
Šalát 100g
BBQ omáčka Sweet & Mild Chef club 200g
Uhorky sterilizované Znojmia 50g
Predvarený hrach Vitana Natur 300g
Treska tmavá 800g
Korenie na ryby Vitana 0,5g
Zemiakový škrob Vitana 100g

Kypriaci prášok
Vitana 1ks
Vajce 1ks
Soľ 1g
Paradajka 1ks

POSTUP

1. Tresku nakrájame na porcie a ochutíme korením na ryby.
2. Pripravíme si cestíčko, v ktorom budeme rybu obaľovať. Červenú šošovicu v suchom stave rozmixujeme, spojíme so zemiakovým škrobom, kypriacim práškom a vajíčkom. Pridáme toľko vody, aby malo cestíčko hustejšiu konzistenciu.
3. Tresku obalíme v cestíčku a vložíme na plech vystlaný papierom na pečenie, ktorý ešte potrieme olejom. Pečieme v rozohriatom konvektomate na 185 °C cca 6-8 minút do zlatista.
4. Spodnú časť žemle na burger natrieme zľahka osoleným bielym jogurtom. Ďalej naukladáme listový šalát, upečenú tresku, paradajku a uhorku. Nakoniec pridáme vrchnú časť žemle, ktorú zospodu natrieme nepikantnou BBQ omáčkou Sweet & Mild.



TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Namiesto pečenia je tresku aj vypražiť.
Žemľu môžeme zameniť za tortillu.

Natur

ŠOŠOVICOVÉ GULIČKY S OMÁČKOU, KRÉMOVÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Predvarená šošovica Vitana 350g

Cibuľa 10g

Olej 15g

Cesnak 4g

Ovsené vločky 100g

Údená paprika Vitana 0,7g

Vajce 1ks

Cibuľa 50g

Olej 70g

Koncentrovaný paradajkový pretlak Chef club 10g

Šampiňóny (čerstvé alebo sterilizované) 50g

Zeleninová zmes na sviečkovú Znojmia (mrazená) 200g

Zeleninový vývar Vitana 10g

Crème Excellent Chef club 100ml

Tymian Vitana 1g

Múka hladká 20g

Zemiaková kaša Vitana 500g

Maslo 70g

Soľ

POSTUP

1. Šošovicu vsypeme do vriacej vody a za občasného miešania pozvoľna varíme cca 10 minút do mäka. Uvarenú šošovicu scedíme a necháme vychladnúť. Na oleji speníme nakrájanú cibuľu s cesnakom a zarestujeme paradajkový pretlak. Vychladenú šošovicu rozmixujeme a zmiešame vločkami, vajcom, soľou a údenou paprikou do kompaktnej hmoty, z ktorej tvarujeme guľičky, ukladáme na plech, zľahka ich postriekame olejom a pečieme vo vyhriatom konvektomate na 180 °C cca 7 minút, potom ich obrátíme a pečieme ďalších 7 minút.
2. Na oleji si z 50g cibule urobíme tmavý cibuľový základ, pridáme zmes na sviečkovú, prisypeme nakrájané hríby a tymian. Všetko spoločne orestujeme, osolíme a podlejeme pripraveným zeleninovým vývarom. Krátko spolu prevaríme, zahustíme zemiakovým škrobom a rozmixujeme do hladkej omáčky. Omáčku zjemníme smotanou Crème Excellent a dochutíme soľou.
3. Zemiakovú kašu pripravíme podľa návodu - pozor, počas prípravy kašu nikdy nešľaháme, iba miešame.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Pokrm môžeme posypať čerstvo nakrájanou pažítkou. Podľa chuti môžeme podávať s brusnicovým kompótom.



Natur

LASAGNE S BOLONSKOU OMÁČKOU A ŠOSOVICOU BELUGA

10 PORCIÍ

INGREDIENCIE

Lasagne Vitana 450g
Šošovica čierna beluga Vitana Natur 100g
Bolonská zmes Vitana 200g
Bešamelová omáčka Vitana 160g
Maslo 500g
Syr tvrdý 500g
Zeleninová zmes na sviečkovú Znojmia (mrazená) 250g

Krájané paradajky
Chef club 100g
Olej 50g
Soľ 5g

POSTUP

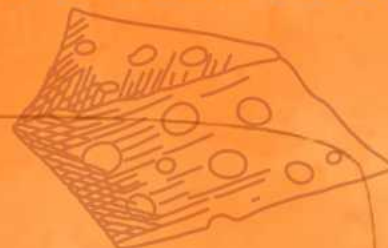
1. Pripravíme si zmes na bolonskú omáčku, ktorú rozmiešame vo vode a prevaríme podľa návodu.
2. Pripravíme si bešamel, ktorý rozmiešame s vodou podľa návodu a povaríme 5 minút. Potom pridáme maslo.
3. Čiernu šošovicu belugu uvaríme v samostatnej GN podľa návodu v mierne osolenej vode cca 20 minút. Uvarenú šošovicu belugu scedíme a prepláchneme, aby nezafarbila pokrm.
4. Zeleninovú zmes na sviečkovú zregenerujeme v konvektomate 5 minút na 80 °C. Potom na oleji orestujeme zeleninovú zmes s krájanými paradajkami, pridáme šošovicu belugu a pripravenú bolonskú omáčku. Zmes podľa chuti osolíme.

PRÍPRAVA A SKLADANIE LASAGNÍ

1. Vymastený plech začneme prekladať cestovinou, bešamelom a zmesou bolonskej omáčky do GN 1/1 v štyroch vrstvách. Vždy končíme vrstvou bešamelu.
2. Navrstvené lasagne pečieme v konvektomate približne 35-45 minút v kombinácii pečenia s parou pri teplote 170 °C. Po upečení necháme lasagne chvíľku odpočinúť a nakrájame ich na porcie. Servírujeme posypané syrom.
3. Príprava lasagní sa môže javiť ako náročná, ale doba prípravy pred pečením nepresiahne viac ako 35 minút.

TIP ŠÉFKUCHÁRA

- Namiesto syra môžeme pridať krájanú zeleninu.



Natur

Natur



Orkla Foods Slovensko s.r.o.
Plátennícka 2, 821 09 Bratislava
www.orklafoods.sk