

RECEPTY

Inspirace pro školní jídelny

Garden
Gourmet



THOMY

POLÉVKY

1. Podzimní pohankový krém se zeleninou a rostlinnými kuličkami	6
2. Vývar z pečených kuřat s kořenovou zeleninou a špenátovým kapáním	7
3. Krém z čerstvé karotky s kokosovým mlékem a zázvorem.....	8
4. Italská zeleninová minestrone s fazolkami a rajčaty	9
5. Česnekový „oukrop“ s bulgurem	10
6. Zeleninový vývar s kapustou a brokolicí, jáhlový svítek.....	11
7. Mexická rajčatová polévka zahuštěná černou fazolí se zakysanou smetanou.....	12
8. Kuřecí vývar se zeleninou a cizrnovými celestýnskými nudlemi	13
9. Rostlinná gulášová polévka s bramborami	14
10. Hráškový krém zahuštěný ovesnými vločkami	15

BEZMASÁ JÍDLA

1. Pohankové dýňové risotto s křupavou sýrovou drobenkou	16
2. Otevřená burrito tortilla s rostlinným mletým, fazolemi a zakysanou smetanou	17
3. Vlažný salát z černé čočky se zakysanou smetanou, vajíčkem a mladou cibulkou	18
4. Bramborové noky „Sicillia“ s česnekem, lilkem a rajčatovou omáčkou s bylinkami	19
5. Cuketové lasagne s mozzarellou a bazalkovým pestem	20
6. Asijské rostlinné kari se zeleninou a basmati rýží	21
7. Čočkový dhál s kořenovou zeleninou, dýní, kokosovým mlékem a řepným falafelem	22
8. Špaldové špecle se smetanovým špenátem s česnekem a rostlinnými „škvarečky“	23
9. Slané pohankové palačinky plněné zeleninovým ragù, zapečené s rajčatovou omáčkou a mozzarellou.....	24
10. Farmářský salát z pečených brambor a zeleniny, vařeným vajíčkem a čočkovou placičkou.....	25

MASITÁ JÍDLA

1. Treska pečená v ratatouille zelenině, brambory s bylinkami a tvarohem.....	26
2. Pečená kuřecí prsa, salsa z grilovaných paprik a rajčat, bylinkový bulgur	27
3. Gyros nudličky s tzaziky, cuketovým salátkem s rajčatovou salsou	28
4. Hovězí nudličky na kořenové zelenině, celerové pyré s bulgurem	29
5. Sekaný bylinkový kuřecí řízek s kukuřičnou strouhankou, nastavovaná kaše s pohankou	30

MASITÁ JÍDLA

6. Pečený fileť z bílé ryby, jemné zeleninové veluté, bazalkové halušky 31
7. Paprikový lusk s mletým masem, červenou čočkou, rajská omáčka, restovaná tarhoňa 32
8. Vepřová pečeně na bylinkách, restovaná kapusta, bramborové šišky s pohankou 33
9. Burger z trhaného kuřete, coleslaw salát, pečené polentové hranolky 34
10. Celozrnná tortilla s trhaným lososem, ledovým salátem, rajčatovou salsou s kukuřicí a mozzarellou ... 35

SALÁTY

1. Salát z blanšírované brokolice s praženými mandlemi, pomerančovou zálivkou s rajčaty a rostlinnými kuličkami 36
2. Salát z pečené červené řepy, batátů, listů špenátu a feta sýru 37
3. Asijský salát z okurek se zálivkou z medu a praženým sezamem 38
4. Salát z tarhoni a grilované cukety s dipem ze zakysané smetany s pažitkou 39
5. Salát z grilovaných paprik, sušených rajčat, bazalkou a rajčatovým dresinkem s krutony ze žitného chleba 40
6. Středomořský salát s aglio olio, pohankou tikka masala salsou a rostlinným trhaným 41
7. Salát z těstovin, tomatové salsy, kopru s rostlinnými nudličkami s citronovou kůrou 42
8. Lehký salát ze zelené čočky, rajčat a rukoly, jogurt, BBQ rostlinné kuličky 43
9. Caesar salát s hořčicovým dresinkem, křupavými nudličkami a parmezánovým crumblem 44
10. Pečený coleslaw salát s citronovou majonézou 45

HLAVNÍ POKRMY

1. Brokolicový řízek s pohankou, jemné pyré z petržele, salát z řepy 46
2. Bowl s rýží, pečenou kořenovou zeleninou, řepným falafelem a teriyaki omáčkou 47
3. Gratinovaný nákyp z brambor s rajčatovým ragů a mozzarellou 48
4. Teplý zeleninový quiche (koláč) ze špenátu a brokolice, salátek z ředkve a karotky 49
5. Asijský karamelizovaný květák se sladkokyselou salsou, basmati rýže 50
6. Slané špaldové dukátové buchtičky, vepřová pečínka s mačkaným hráškem 51
7. Rostlinný maďarský guláš, chlupaté knedlíky s kroupami 52
8. Krutí nudličky s jemnou tikka masala omáčkou s jogurtem, dušená barevná rýže 53
9. Lasagne zapečené s rajčatovým ragů z tuňáka a bylinkovo-citronovým bešamelem 54
10. Celozrnný knedlík „blboun“ plněný trhaným kuřecím stehnem, listový špenát, křupavá cibulka 55



JAK SESTAVIT VYVÁŽENÝ OBĚD V JÍDELNÍČKU

DODRŽTE ZÁKLADNÍ SKLADBU KAŽDÉHO JÍDLA

Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat:

- **1/3 zeleniny** (syrové či tepelně upravené),
- **1/3 zdroje bílkovin** (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny),
- **1/3 sacharidů** (brambory, rýže, těstoviny, pečivo – ideálně celozrnné),
- **a dále zdravé tuky** (např. řepkový nebo olivový olej, máslo).

VYUŽIJTE PESTROST/ KOMBINACE

Střídejte různé druhy masa, ryb, luštěnin a obilovin.

Kombinujte tradiční recepty s moderními variantami.

Nebojte se zařadit bezmasé pokrmy – mohou být stejně chutné a výživné.

SEZÓNNÍ A KVALITNÍ SUROVINY

Upřednostňujte sezónní ovoce a zeleninu – jsou čerstvé, chutné a často cenově výhodnější.

Upřednostňujte kvalitní potraviny s přehledným složením.

ZPRACOVÁVEJTE SUROVINY ŠETRNĚ

Zelenina se na páře vaří pár minut, není nutné ji vařit hodiny dopředu a pak regenerovat.

Vývary – zeleninu stačí do horkého vývaru vložit syrovou (nastrouhanou na jemné nudličky)

Ryba – peče se během několika minut, čím déle se bude udržovat, tím bude sušší.

NEBOJTE SE POUŽÍVAT PŮVODNÍ NÁZVY POKRMŮ

Není nutné je měnit, aby zněly „více česky“. Děti je většinou znají, a pokud ne, snadno si je vyhledají – tím se zároveň učí a rozšiřují své znalosti.



VÝBĚROVÉ TÝDENÍ MENU

PONDĚLÍ

Podzimní pohankový krém se zeleninou a rostlinnými kuličkami

Pečená kuřecí prsa, salsa z grilovaných paprik a rajčat, bylinkový bulgur

Špaldové špecle se smetanovým špenátem s česnekem a rostlinnými „škvarečky“

ÚTERÝ

Italská zeleninová minestrone s fazolkami a rajčaty

Paprikový lusk s mletým masem, červenou čočkou, rajská omáčka, restovaná tarhoňa

Farmářský salát z pečených brambor a zeleniny, vařeným vajíčkem a čočkovou placičkou

STŘEDA

Hráškový krém zahuštěný ovesnými vločkami

Treska pečená v ratatouille zelenině, brambory s bylinkami a tvarohem

Slané pohankové palačinky, plněné zeleninovým ragû, zapečené s rajčatovou omáčkou a mozzarellou

ČTVRTEK

Kuřecí vývar se zeleninou a cizrnovými celestýnskými nudlemi

Sekaný bylinkový kuřecí řízek, kukuřičná strouhánka, nastavované kaše s pohankou

Čočkový dhál s kořenovou zeleninou, dýní a kokosovým mlékem a řepným falafelem

PÁTEK

Mexická rajčatová polévka zahuštěná černou fazolí se zakysanou smetanou

Bramborové noky „Sicillia“ s česnekem, lilkem a rajčatovou omáčkou s bylinkami

Slané špaldové dukátové buchtičky, vepřová pečínka s mačkaným hráškem

1.

PODZIMNÍ POHANKOVÝ KRÉM SE ZELENINOU A ROSTLINNÝMI KULIČKAMI



INGREDIENCE

- Kořenová zelenina 250 g
- Olej **THOMY Combiflex** 100 ml
- Pohanka 300 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Muškátový květ 5 g
- **GARDEN GOURMET® Veganské kuličky** 140 g
- Smetana 30% 200 ml
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

**STŘEDNÍ
NÁROČNOST**

POSTUP

1. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky.
2. Na oleji ji orestujeme, přidáme vývar připravený ze zeleninového bujónu a vložíme pohanku.
3. Polévku vaříme do změknutí zeleniny a pohanky, dochutíme muškátovým květem.
4. Rozmixujeme na jemný krém, zjemníme smetanou a případně dochutíme.
5. Do rozmixovaného krému přidáme veganské kuličky.

2.

VÝVAR Z PEČENÝCH KUŘAT S KOŘENOVOU ZELENINOU A ŠPENÁTOVÝM KAPÁNÍM



INGREDIENCE

- Kuřecí skelety (stehna, kuře celé) 500 g
- Cibule 100 g
- Kořenová zelenina 250 g
- Divoké koření 5 g
- **MAGGI Tekutý bujón slepičí** 60 g
- Špenát 50 g
- Vejce 2 ks
- Špaldová mouka 200 g
- Petržel (listová) 50 g



120
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Kuřecí díly vložíme do gastronádoby společně s cibulí a polovinou kořenové zeleniny. Pečeme v konvektomatu dozlatova.
2. Vše přemístíme do hrnce nebo kotle, zalijeme vodou a vaříme.
3. Druhou část zeleniny nastrouháme na julienne nudličky.
4. Ze špenátu, vejce a špaldové mouky připravíme těsto na kapání, které přes síto kapeme do vroucí vody.
5. Vývar dochutíme slepičím bujónem, scedíme a maso obereme.
6. Do vývaru přidáme zeleninu, obrané maso, špenátové kapání a nasekanou petrželovou nať.

3.

KRÉM Z ČERSTVÉ KAROTKY S KOKOSOVÝM MLÉKEM A ZÁZVOREM



INGREDIENCE

- Mrkev 500 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Zázvor 50 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Žlutá kari pasta 20 g
- Kokosové mléko 1000 ml
- Jáhly na zahuštění 100 g
- Petržel (listová) 50 g



60
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

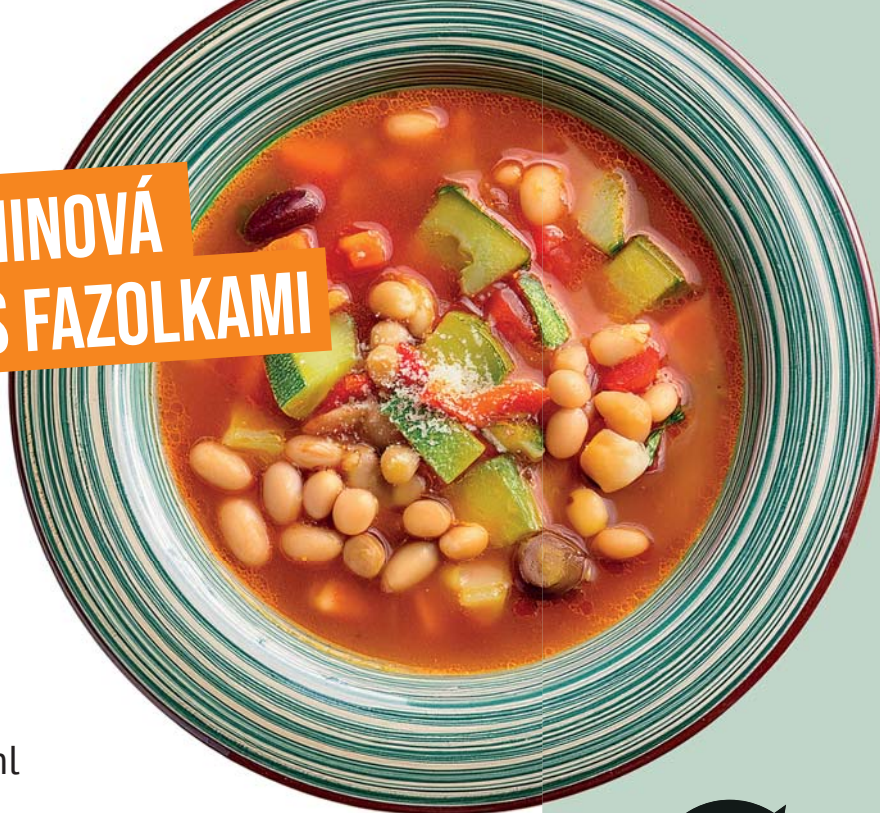
STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou mrkev, nastrohaný zázvor a zarestujeme žlutou kari pastu.
2. Zalijeme připraveným zeleninovým bujónem a provaříme do změknutí mrkve.
3. Jáhly uvaříme doměkka. Poté je přidáme do polévky a společně rozmixujeme s kokosovým mlékem.
4. Polévku ozdobíme nasekanou petrželkou.

4.

ITALSKÁ ZELENINOVÁ MINESTRONE S FAZOLKAMI A RAJČATY



INGREDIENCE

- Cibule 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Kořenová zelenina 250 g
- Fazole (bílé nebo zelené) 200 g
- **BITONI Sugo di Rustico Pomodoro** 300 g
- Cuketa 200 g
- Divoké koření 5 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na měsíčky. Poté přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na nudličky, cuketu na kostičky a předem uvařené bílé nebo zelené fazole. Přilijeme rajčatové sugo, dochutíme divokým kořením a zalijeme připraveným zeleninovým vývarem.
2. Vaříme, dokud zelenina nezměkne. Nakonec do polévky vsypeme nasekanou čerstvou petrželku.
3. Při servírování můžeme polévku doplnit křupavými krutony nebo posypat nastrohaným parmezánem.

5.

ČESNEKOVÝ „OUKROP“ S BULGUREM



INGREDIENCE

- Cibule 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Brambory 800 g
- Vejce 3 ks
- Česnek 50 g
- Bulgur 100 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na měsíčky. Poté přidáme brambory nakrájené na kostičky a čerstvě prolisovaný česnek.
2. Zalijeme připraveným zeleninovým bujónem a vaříme brambory doměkka.
3. Do vroucí polévky vmícháme rozšlehaná vejce, předem uvařený bulgur a nakonec přidáme nasekanou čerstvou petrželku.

6.

ZELENINOVÝ VÝVAR S KAPUSTOU A BROKOLICÍ, JÁHLOVÝ SVÍTEK



INGREDIENCE

- Cibule 100 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Kořenová zelenina 250 g
- Divoké koření 5 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Kapusta (kadeřavá nebo růžičková) 200 g
- Brokolice 200 g
- Jáhlová mouka 200 g
- Vejce 2 ks
- Petržel (listová) 50 g



60
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli. Poté přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu s kapustou a růžičky brokolice.
2. Vše zalijeme připraveným zeleninovým bujónem a přidáme divoké koření. Vaříme doměkka.
3. Z jáhlové mouky, vajec a nasekané petržele připravíme svítek, který upečeme a nakrájený vkládáme do polévky.

7.

MEXICKÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA ZAHUŠTĚNÁ ČERNOU FAZOLÍ SE ZAKYSANOU SMETANOU



INGREDIENCE

- Cibule 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Česnek 50 g
- Černé fazole 300 g
- **BITONI Dvojitý rajčatový koncentrát** 100 g
- **BITONI Sugo Intenso di Pomodoro** 100 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Koriandr mletý 5 g
- Zakysaná smetana 250 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme čerstvě namletý česnek a černé fazole.
2. Přidáme rajčatový koncentrát, krátce zarestujeme a vmícháme sugo. Naředíme připraveným zeleninovým bujónem a dochutíme koriandrem. Vaříme do změknutí fazolí.
3. Vše společně promixujeme. Při servírování přidáme zakysanou smetanu a nasekanou petržel.

8.

KUŘECÍ VÝVAR SE ZELENINOU A CIZRNOVÝMI CELESTÝNSKÝMI NUDLEMI



INGREDIENCE

- Kuřecí skelety (stehna, kuře celé) 500 g
- Cibule 100 g
- Kořenová zelenina 250 g
- Divoké koření 5 g
- **MAGGI Tekutý bujón slepičí** 60 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Cizrnová mouka 200 g
- Vejce 2 ks
- Mléko 100 ml
- Petržel (listová) 50 g



120
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Kuřecí díly vložíme do gastro-nádoby společně s cibulí a polovinou kořenové zeleniny. Pečeme v konvektomatu dozlatova.
2. Vše přemístíme do hrnce nebo kotle, zalijeme vodou a vaříme.
3. Druhou polovinu zeleniny nastrouháme na jemné nudličky (julienne).
4. Z cizrnové mouky, mléka a vajec připravíme tenké palačinky, které nakrájíme na celestýnské nudle.
5. Vývar dochutíme slepičím bujónem a scedíme. Maso obereme a zeleninu nakrájíme.
6. Do vývaru přidáme čerstvou zeleninu, obrané maso, celestýnské nudle a nasekanou petrželovou nať.

9.

ROSTLINNÁ GULÁŠOVÁ POLÉVKA S BRAMBORAMI



INGREDIENCE

- Cibule 200 g
- Česnek 50 g
- Brambory 500 g
- Olej THOMY Combiflex 100 ml
- GARDEN GOURMET®
Veganské mleté 250 g
- Paprika mletá sladká 50 g
- Kmín 10 g
- MAGGI Tekutý bujón zeleninový 60 g
- Majoránka 10 g
- Čiroková mouka na zahuštění – dle potřeby
- Petržel (listová) 50 g

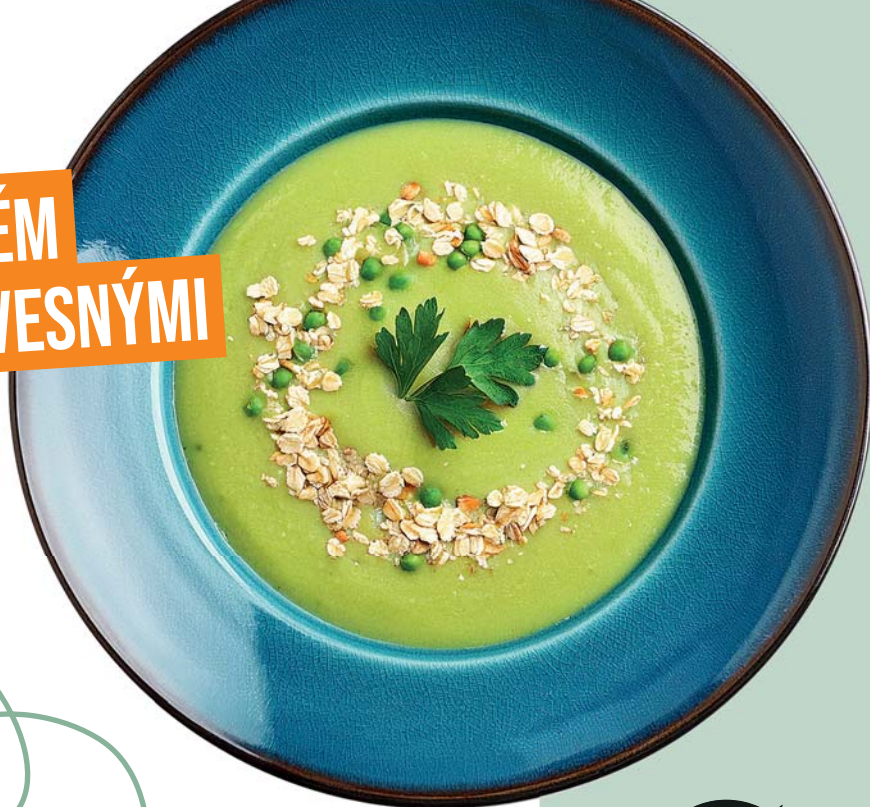


POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme česnek a brambory nakrájené na kostičky. Přisypeme kmín a mletou papriku. Krátce zarestujeme a zalijeme připraveným zeleninovým bujónem.
2. Přidáme veganské mleté a vaříme do změknutí brambor.
3. Dochutíme majoránkou, nasekanou petrželí a podle potřeby zahustíme moukou z čiroku.

10.

HRÁŠKOVÝ KRÉM ZAHUŠTĚNÝ OVESNÝMI VLOČKAMI



INGREDIENCE

- Hrášek 500 g
- Cibule 100 g
- Česnek 50 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Kokosové mléko 500 ml
- Ovesné vločky 100 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli a česnek. Poté přidáme hrášek a přilijeme připravený zeleninový bujón. Vaříme doměkka.
2. Na závěr přidáme ovesné vločky na zahuštění a vše společně rozmixujeme na hladký krém.
3. Zjemníme kokosovým mlékem a ozdobíme nakrájenou listovou petrželí.

1.

POHANKOVÉ DÝŇOVÉ RISOTTO S KŘUPAVOU SÝROVOU DROBENKOU



INGREDIENCE

- Olej THOMY Combiflex 100 ml
- Cibule 200 g
- Dýně Hokkaidó 500 g
- Pohanka 1000 g
- MAGGI Tekutý bujón zeleninový 60 g
- Smetana 30% 250 ml
- Žitný chléb 200 g
- Sýr (parmezán, gouda, eidam) 100 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Dýni očistíme, nakrájíme a na oleji společně s cibulí orestujeme. Zalijeme připraveným zeleninovým bujónem a dusíme doměkka.
2. Dýni rozmixujeme na husté pyré.
3. Pohanku uvaříme doměkka. Smícháme ji s dýňovým pyré a zjemníme smetanou. Nakonec přidáme nasekanou petrželku.
4. Žitný chléb nasekáme pomocí kutru na hrubší drobenku a smícháme s nastrohaným sýrem. V konvektomatu opečeme dozlatova a dokřupava, poté posypeme risotto.



2.

OTEVŘENÁ BURRITO TORTILLA S ROSTLINNÝM MLETÝM, FAZOLEMI A ZAKYSANOU SMETANOU



INGREDIENCE

- Celozrnná tortilla 10 ks
- Cibule 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Červené/černé fazole 250 g
- Kukuřice 250 g
- **GARDEN GOURMET® Veganské mleté** 300 g
- **BITONI Sugo di Rustico Pomodoro** 500 g
- Koriandr (mletý) 5 g
- Rýže basmati/jasmínová 800 g
- Zakysaná smetana 250 g
- Petržel (listová) 50 g



POSTUP

1. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova.
2. Přidáme uvažené fazole, kukuřici a veganské mleté, krátce orestujeme.
3. Vmícháme rajčatové sugo, mletý koriandr a nasekanou petržel, směs necháme provařit.
4. Rýži uvaříme dle návodu na obalu.
5. Tortilly nahřejeme, naplníme směsí, přidáme rýži a zakysanou smetanu.



3.

VLAŽNÝ SALÁT Z ČERNÉ ČOČKY SE ZAKYSANOU SMETANOU, VAJÍČKEM A MLADOU CIBULKOU



INGREDIENCE

- Černá čočka 700 g
- Kořenová zelenina 300 g
- Olivový olej 100 ml
- Jarní cibulka 2 svazky
- Sušená rajčata 100 g
- Zakysaná smetana 250 g
- Vejce 10 ks
- Petržel (listová) 50 g



60
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

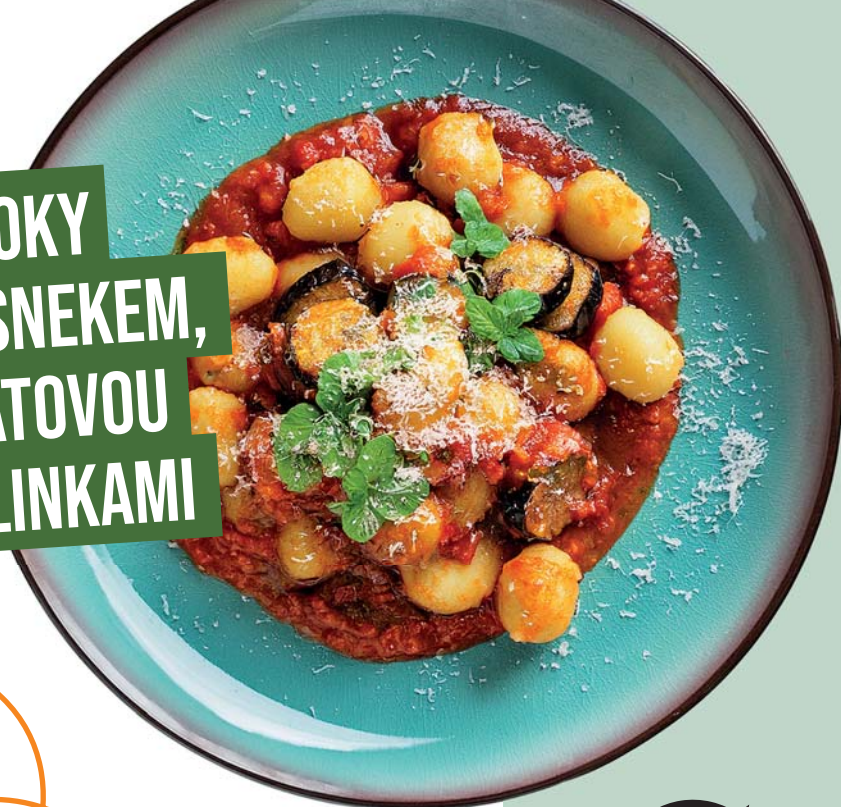
POSTUP

1. Čočku uvaříme v mírně osolené vodě (al dente).
2. Na oleji orestujeme nakrájenou kořenovou zeleninu, jarní cibulku a sušená rajčata.
3. Přidáme uvařenou čočku, zakysanou smetanu a nasekanou petrželku. Vše důkladně promícháme.
4. Vejce uvaříme natvrdo nebo připravíme jako sázená vejce, dle preferencí.



4.

BRAMBOROVÉ NOKY „SICILLIA“ S ČESNEKEM, LILKEM A RAJČATOVOU OMÁČKOU S BYLINKAMI



INGREDIENCE

- Olivový olej 100 ml
- Cibule 100 g
- Česnek 50 g
- Lilek 500 g
- Bazalka 50 g
- Petržel (listová) 50 g
- **BITONI Sugo Fino di Pomodoro** 500 g
- Bramborové noky 1000 g
- Sýr (gouda, parmezán, eidam) 250 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na olivovém oleji orestujeme nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a lilek nakrájený na kostičky.
2. Přidáme rajčatové sugo, nasekanou bazalku a petržel. Vše krátce provaříme.
3. Bramborové noky uvaříme dle návodu a smícháme je s připravenou zeleninovou omáčkou.
4. Na závěr posypeme směs nastrohaným sýrem.



5.

CUKETOVÉ LASAGNE S MOZZARELLOU A BAZALKOVÝM PESTEM



INGREDIENCE

- Cuketa 2000 g
- Cibule 100 g
- Olej THOMY Combiflex 100 ml
- GARDEN GOURMET®
Veganské mleté 300 g
- BUITONI Sugo di Rustico Pomodoro 600 g
- Bazalka 50 g
- Parmezán 100 g
- Mozzarella 150 g
- Petržel (listová) 50 g



POSTUP

1. Cukety nakrájíme na tenké plátky pomocí nářezového stroje, osolíme je a necháme chvíli vypotit.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a veganské mleté.
3. Přidáme rajčatové sugo a pokrájenou bazalku. Směs krátce provaříme.
4. Cuketové plátky rozložíme do gastronádoby a střídavě je vrstvíme s rajčatovým ragú a mozzarellou, podobně jako lasagne.
5. Zapékáme v konvektomatu dozlatova.



6.

ASIJSKÉ ROSTLINNÉ KARI SE ZELENINOU A BASMATI RÝŽÍ



INGREDIENCE

- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Žlutá kari pasta 20 g
- Limetové listy 5 ks
- Mrkev 250 g
- Pórek 250 g
- Cuketa 250 g
- **GARDEN GOURMET®** Veganské nudličky 350 g
- Kokosové mléko 1000 ml
- Sojová omáčka (se sníženým obsahem soli) 150 ml
- Rýže basmati 800 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme kari pastu společně s limetovými listy, přidáme sojovou omáčku a zalijeme kokosovým mlékem.
2. Zeleninu nakrájenou na větší kousky krátce orestujeme a přidáme veganské nudličky. Vše zalijeme připravenou curry omáčkou.
3. Směs krátce provaříme, aby se chutě spojily.
4. Rýži uvaříme klasickým způsobem dle návodu.



7.

ČOČKOVÝ DHÁL S KOŘENOVOU ZELENINOU, DÝNÍ, KOKOSOVÝM MLÉKEM A ŘEPNÝM FALAFELEM



INGREDIENCE

- Čočka (černá) 800 g
- Kořenová zelenina 300 g
- Cibule 100 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Dýně 150 g
- Kari koření/kurkuma 10 g
- Garam Masala 10 g
- Zázvor 20 g
- **GARDEN GOURMET® Vegan falafel z červené řepy** 750 g
- Kokosové mléko 1000 ml
- Petrželová nať nebo koriandr 50 g



POSTUP

1. Čočku uvaříme v osolené vodě (al dente).
2. Na oleji orestujeme nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli a dýni nakrájenou na kostičky.
3. Přidáme koření, nastrohaný zázvor a zalijeme kokosovým mlékem.
4. Vmícháme uvařenou čočku a nasekanou petržel. Směs krátce provaříme.
5. Vegan falafel z červené řepy ohřejeme v konvektomatu a podáváme společně s čočkovou směsí.



8.

ŠPALDOVÉ ŠPECLE SE SMETANOVÝM ŠPENÁTEM S ČESNEKEM A ROSTLINNÝMI „ŠKVAREČKY“



INGREDIENCE

- Špaldová mouka 800 g
- Vejce 4 ks
- Mléko 350 g
- Cibule 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Česnek 50 g
- Špenátové listy 500 g
- **GARDEN GOURMET®**
Veganské nudličky 400 g
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Z mouky, vajec a mléka připravíme hustší těsto, které přes hrubé síto vytlačíme do vroucí vody. Vzniklé špecle vaříme doměkka.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme špenát a krátce podusíme. Do špenátu vmícháme uvařené špecle a vše promícháme.
3. Veganské nudličky orestujeme na oleji dozlatova, dochutíme kořením a nasekanou petrželkou.



9.

SLANÉ POHANKOVÉ PALAČINKY PLNĚNÉ ZELENINOVÝM RAGÚ, ZAPEČENÉ S RAJČATOVOU OMÁČKOU A MOZZARELLOU



INGREDIENCE

- Pohanková mouka 800 g
- Vejce 4 ks
- Mléko 1000 ml
- **Olej THOMY Combiflex** 200 ml
- Petržel (listová) 50 g
- Cibule 100 g
- Cuketa 500 g
- Lilek 500 g
- **BITONI Salsa Peperonata** 600 g
- Mozzarella 250 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Z mouky, vajec a mléka připravíme řidší těsto na palačinky, které upečeme na pánvi dozlatova.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, cuketu a lilek. Po chvíli přidáme část salsy, nasekanou petržel a směs krátce podusíme.
3. Palačinky naplníme zeleninovou směsí a částí nastrouhané mozzarely.
4. Zbylou salsu rozmixujeme na jemné pyré.
5. Naplněné palačinky přelijeme rozmixovanou salsou, zasypeme zbytkem mozzarely a dáme zapéci.



10.

FARMÁŘSKÝ SALÁT Z PEČENÝCH BRAMBOR A ZELENINY, VAŘENÝM VAJÍČKEM A ČOČKOVOU PLACÍČKOU



INGREDIENCE

- Brambory 2000 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Červená cibule 250 g
- Špenátové listy 150 g
- Červená paprika (čerstvá) 300 g
- Zakysaná smetana 500 g
- Pažitka 50 g
- Vejce 10 ks
- **GARDEN GOURMET®**
Burger z červené čočky 10 ks



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Brambory očistíme a nakrájíme na silnější plátky nebo měsíčky. Promícháme s trochou oleje a pečeme v konvektomatu dozlatova.
2. Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na měsíčky, červenou papriku a listový špenát.
3. Upečené brambory promícháme se zeleninou, zakysanou smetanou a nasekanou pažitkou.
4. Servírujeme s burgery z červené čočky a půlkou vařeného vejce.



1.

TRESKA PEČENÁ V RATATOUILLE ZELENINĚ, BRAMBORY S BYLINKAMI A TVAROHEM



INGREDIENCE

- Treska 1000 g
- Máslo 100 g
- Citron 2 ks
- Olivový olej 100 ml
- Červená cibule 200 g
- Cuketa 200 g
- Lilek 200 g
- **BITONI Salsa Peperonata** 600 g
- Rozmarýn 20 g
- Tymián 20 g
- Brambory (malé) 1500 g
- Tvaroh 250 g
- Petržel (listová) 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Tresku naporcujeme, osolíme, posypeme nasekanými bylinkami a citronovou kůrou. Vložíme ji na pečicí papír do gastronádoby, přidáme kousky másla a pečeme cca 10 minut dozlatova.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, cuketu a lilek. Přidáme Salsa Peperonata a krátce společně podusíme.
3. Brambory omyjeme, rozpůlíme a ve slupce upečeme doměkka.
4. Tvaroh ochutíme solí a nasekanou petrželovou natí.



2.

PEČENÁ KUŘECÍ PRSA, SALSA Z GRILOVANÝCH PAPRIK A RAJČAT, BYLINKOVÝ BULGUR



INGREDIENCE

- Kuřecí prsa/stehenní steaky 1000 g
- Olej THOMY Combiflex 100 ml
- BUITONI Salsa Peperonata 600 ml
- Bazalka 50 g
- Bulgur 800 g
- MAGGI Tekutý bujón zeleninový 60 g
- Petržel (listová) 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Kuřecí maso naporcujeme, okořeníme a orestujeme. Poté vložíme do konvektomatu a dopékáme doměkka.
2. Bulgur uvaříme v zeleninovém bujónu.
3. Salsu ohřejeme, přidáme bazalku a promixujeme do hladké omáčky.
4. Na talíř rozprostřeme bulgur, přidáme pečené kuřecí maso, přelijeme salsou a nakonec posypeme čerstvou nasekanou petrželkou.

3.

GYROS NUDLIČKY S TZAZIKY, CUKETOVÝM SALÁTKEM S RAJČATOVOU SALSOU



INGREDIENCE

- Kuřecí prsa 1000 g
- Červená cibule 1000 g
- Sójová omáčka s nízkým obsahem soli 200 ml
- Oregano 50 g
- Tvaroh 250 g
- Jogurt řecký 200 g
- Kopr 50 g
- Salátová okurka 150 g
- Cuketa 500 g
- Mrkev 500 g
- **BITONI Sugo Fino di Pomodoro** 250 g
- Olivový olej 100 ml
- Citron 2 ks
- Petržel (listová) 50 g



60
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme na nudličky. Orestujeme je na oleji, přidáme cibuli nakrájenou na měsíčky a nasekané oregano. Když je maso i cibule dozlatova, přidáme sójovou omáčku a krátce zarestujeme.
2. Tvaroh promícháme s jogurtem, nastrohanou okurkou a nasekaným koprem.
3. Cukety nakrájíme na tenké plátky a osolíme, aby pustily vodu. Mrkev nastroháme na nudličky julienne a promícháme s cuketou, petrželovou natí, rajčatovým sugem a citronovou šťávou.



4.

HOVĚZÍ NUDLIČKY NA KOŘENOVÉ ZELENINĚ, CELEROVÉ PYRÉ S BULGUREM



INGREDIENCE

- Hovězí zadní 1000 g
- Červená cibule 200 g
- Kořenová zelenina 400 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Divoké koření 5 g
- **MAGGI Tekutý bujón hovězí** 60 g
- Celer 1500 g
- Mléko 500 ml
- Smetana 250 ml
- Bulgur 100 g
- Petržel (listová) 50 g



165
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na kostičky a divoké koření.
2. Hovězí maso očistíme a nakrájíme na nudličky. Maso přidáme k zeleninovému základu a podlijeme připraveným hovězím bujónem. Dusíme doměkka.
3. Celer očistíme a uvaříme v mléce doměkka. Po uvaření rozmixujeme na hladké pyrė a dochutíme.
4. Bulgur uvaříme doměkka v připraveném hovězím bujónu. Nakonec promícháme s celerovým pyrė a ozdobíme nasekanou petrželí.

5.

SEKANÝ BYLINKOVÝ KUŘECÍ ŘÍZEK S KUKUŘIČNOU STROUHANKOU, NASTAVOVANÁ KAŠE S POHANKOU



INGREDIENCE

- Kuřecí stehna 1000 g
- Cibule 100 g
- Muškátový květ 5 g
- Smetana 30% 200 ml
- Čerstvá žemle 300 g
- **Olej THOMY Combiflex** 200 ml
- Vejce 2 ks
- Kukuřičné lupínky (cornflakes/kukuřičná strouhanka) 500 g
- Brambory 1500 g
- Česnek 50 g
- Cibule 200 g
- Pohanka 200 g
- Majoránka 50 g
- Petržel (listová) 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

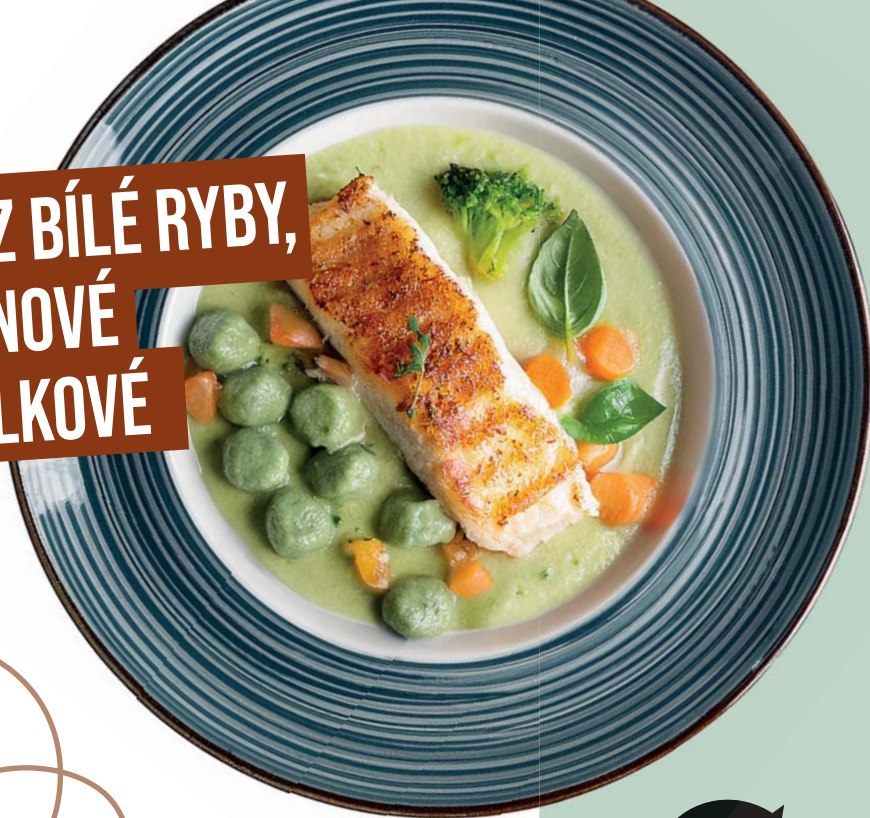
POSTUP

1. Kuřecí stehna nameleme, přidáme najemno nakrájenou cibuli, smetanu, sůl, muškátový květ, nasekanou petržel, a dle potřeby zahustíme namletou čerstvou žemlí. Vytvarujeme řízky, obalíme je ve vejíčku a kukuřičné strouhance. Položíme na pečicí papír, potřeme olejem a pečeme dozlatova.
2. Pohanku uvaříme doměkka dle návodu na obalu.
3. Brambory uvaříme doměkka.
4. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek. K směsi přidáme rozštouchané brambory, majoránku a uvařenou pohanku. Vše společně promícháme a servírujeme s řízky.



6.

PEČENÝ FILET Z BÍLÉ RYBY, JEMNÉ ZELENINOVÉ VELUTÉ, BAZALKOVÉ HALUŠKY



INGREDIENCE

- Bílá ryba fileť (sumec, treska, pstruh) 1000 g
- Kořenová zelenina 250 g
- Máslo 100 g
- Hladká mouka 100 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Muškátový květ 5 g
- Pažitka 50 g
- Špaldová mouka 250 g
- Brambory 1000 g
- Vejce 3 ks
- Bazalka 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

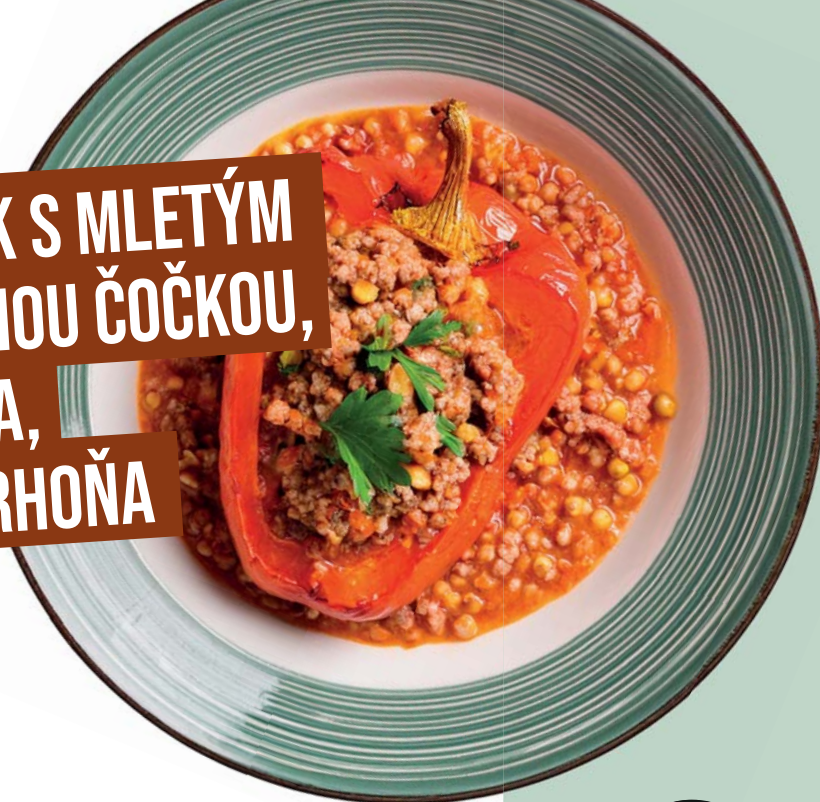
STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Rybí filety okořeníme a rozdělíme na porce. Vložíme je do gastronádoby na pečicí papír a pečeme v konvektomatu cca 10 minut dozlatova.
2. Na másle orestujeme nakrájenou kořenovou zeleninu na kostičky, zarestujeme mouku a přidáme připravený zeleninový bujón. Krátce provaříme a rozmixujeme do hladké omáčky. Dochutíme muškátovým květem a nasekanou pažitkou.
3. Omáčku nalijeme na připravené porce ryb a společně pečeme v konvektomatu dalších cca 10 minut.
4. Z mouky, nastrouhaných brambor, nasekané bazalky a vajec připravíme haluškové těsto. Pomocí síta tvoříme halušky, které vaříme ve vroucí vodě.

7.

PAPRIKOVÝ LUSK S MLETÝM MASEM, ČERVENOU ČOČKOU, RAJSKÁ OMÁČKA, RESTOVANÁ TARHOŇA



INGREDIENCE

- Čerstvé papriky (slovenské, kapie) 10 ks
- Mleté maso 800 g
- Červená čočka 200 g
- Česnek 50 g
- Kmín mletý 5 g
- Majoránka 1 g
- **BITONI Dvojité rajčatový koncentrát** 400 g
- Kořenová zelenina 250 g
- Skořice celá 2 ks
- Divoké koření 5 g
- Citron 2 ks
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Cukr 150 g
- Tarhoňa 1000 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Petržel (listová) 50 g



POSTUP

1. Čočku uvaříme doměkka. K uvařené čočce přidáme mleté maso a dochutíme kmínem, majoránkou a česnekem. Směsí naplníme papriky zbavené semínek.
2. Naplněné papriky vložíme do gastronádoby.
3. Kořenovou zeleninu nakrájenou na kostičky orestujeme, přidáme rajčatový koncentrát a krátce zarestujeme. Přidáme skořici, cukr, divoké koření a citronovou kůru. Zalijeme připraveným zeleninovým bujónem a vaříme do změknutí zeleniny. Vše promixujeme na hladkou omáčku a dle potřeby dochutíme.
4. Omáčku nalijeme na naplněné papriky a vložíme do konvektomatu. Pečeme doměkka.
5. Tarhoňu orestujeme na oleji, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Po uvaření doplníme nasekanou petrželí.

8.

VEPŘOVÁ PEČENĚ NA BYLINKÁCH, RESTOVANÁ KAPUSTA, BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY Z POHANKY



INGREDIENCE

- Vepřová pečeně (kýta, plec) 1000 g
- Bylinky (rozmarýn a tymián) 40 g
- Cibule 200 g
- Kapusta (kadeřavá, růžičková) 700 g
- Máslo 100 g
- Brambory 1 250 g
- Vejce 3 ks
- Pohanka 250 g
- Hrubá mouka dle potřeby
- Petržel (listová) 50 g



165
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Vepřové maso okořeníme, posypeme nasekanými bylinkami, přidáme cibuli, podlijeme vodou a vložíme do konvektomatu. Pečeme doměkka.
2. Kapustu nakrájíme, uvaříme al dente a poté orestujeme na másle. Dochutíme dle potřeby.
3. Z uvařených brambor, pohanky, mouky, nasekané petržele a vajec připravíme těsto. Vyválíme šišky, které vaříme ve vroucí vodě.



9.

BURGER Z TRHANÉHO KUŘETE, COLESLAW SALÁT, PEČENÉ POLENTOVÉ HRANOLKY



INGREDIENCE

- Bramborová houska 10 ks
- Kuřecí maso (prsa, stehna) 1200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Kmín 5 g
- Česnek 50 g
- Cibule 200 g
- Bílé zelí (čerstvé) 500 g
- Mrkev 500 g
- **THOMY Majonéza delikátní** 250 g
- Citron 2 ks
- Polentová krupice 750 g
- Parmezán 100 g



POSTUP

1. Kuře očistíme, okořeníme a společně s cibulí, česnekem a kmínem upečeme podlité vodou doměkka. Maso obereme, natrháme a promícháme s výpekem.
2. Zelí a mrkev nastrouháme na nudličky. Poté promícháme s majonézou, citronovou šťávou a nasekanou petrželkou.
3. Polentu uvaříme dle návodu na obalu. Dochutíme parmezánem a vlijeme v tenké vrstvě do gastronádoby. Po vychladnutí nakrájíme na hranolky a orestujeme na oleji.
4. Bramborové housky opečeme, naplníme coleslaw salátem a trhaným kuřetem.



10.

CELOZRNNÁ TORTILLA S TRHANÝM LOSOSEM, LEDOVÝM SALÁTEM, RAJČATOVOU SALSOU S KUKUŘICÍ A MOZZARELLOU



INGREDIENCE

- Celozrnná tortilla 10 ks
- Losos filety 1000 g
- Olivový olej 100 ml
- Ledový salát 1 ks
- Salátová okurka 200 g
- Kukuřice 200 g
- Mrkev 200 g
- **BITONI Sugo Intenso di Pomodoro** 200 g
- Mozzarella 250 g
- Petržel (listová) 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

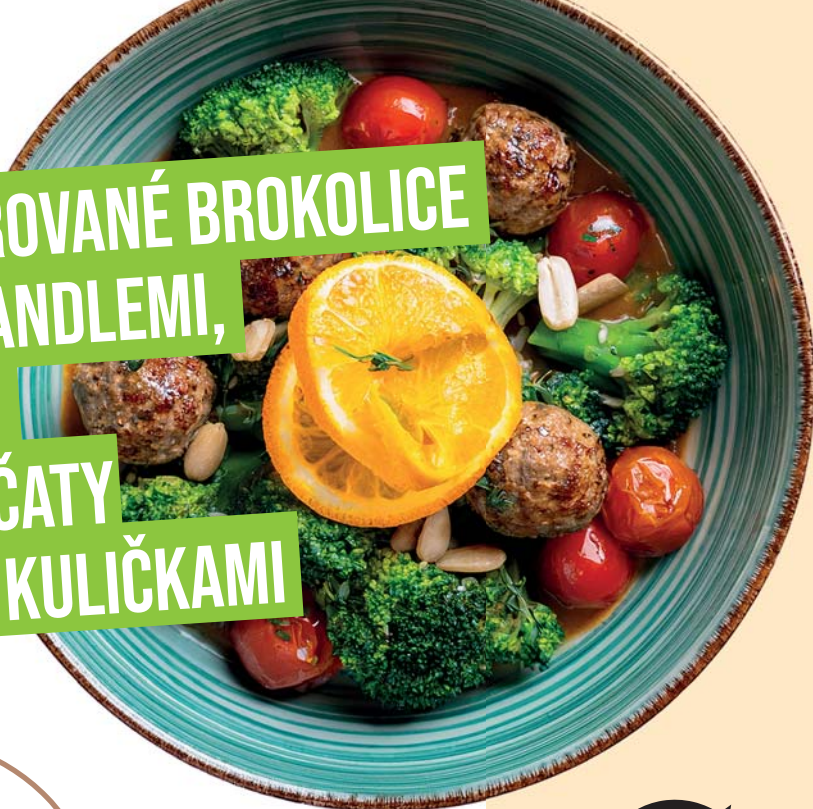
POSTUP

1. Lososa očistíme, okořeníme a podlijeme vodou. Pečeme doměkka. Maso obereme, natrháme a promícháme s výpekem.
2. Z ledového salátu, okurky, kukuřice, nastrouhané mrkve a suga připravíme zeleninový salát.
3. Tortilly naplníme salátem, lososem a mozzarellou, zarolujeme a krátce zapečeme v konvektomatu.



1.

SALÁT Z BLANŠÍROVANÉ BROKOLICE S PRAŽENÝMI MANDLEMI, POMERANČOVOU ZÁLIVKOU S RAJČATY A ROSTLINNÝMI KULIČKAMI



INGREDIENCE

- Brokolice 2000 g
- Mandlové plátky 100 g
- Pomeranče 2 ks
- **BITONI Sugo Fino di Pomodoro** 300 g
- Olivový olej 100 ml
- Med 100 g
- **GARDEN GOURMET®** Veganské kuličky 450 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Brokolici nakrájíme na drobné růžičky a uvaříme doměkka.
2. Mandlové plátky nasucho opečeme.
3. Z pomerančové šťávy, suga, olivového oleje a medu vymixujeme hladký dresink.
4. Brokolici promícháme s dresinkem, přidáme mandlové plátky a doplníme orestovanými kuličkami.



2.

SALÁT Z PEČENÉ ČERVENÉ ŘEPY A BATÁTŮ, LISTŮ ŠPENÁTU A FETA SÝRU



INGREDIENCE

- Červená řepa 1000 g
- Batáty 1000 g
- Špenátové listy 100 g
- Olivový olej 100 ml
- Feta sýr 250 g
- **THOMY Majonéza delikátní** 200 g
- Citron 2 ks
- Kopr 50 g



75
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Červenou řepu a batáty nakrájíme na měsíčky, potřeme olejem, osolíme a společně vložíme do gastronádoby. Pečeme doměkka.
2. Do vychladlé pečené zeleniny přidáme listy špenátu, majonézu, citronovou šťávu a nasekaný kopr. Vše důkladně promícháme.
3. Při servírování salát doplníme feta sýrem a majonézou.



3.

ASIJSKÝ SALÁT Z OKUREK SE ZÁLIVKOU Z MEDU A PRAŽENÝM SEZAMEM



INGREDIENCE

- Salátová okurka 400 g
- Bílá ředkev 400 g
- Mrkev 400 g
- Med 100 g
- Česnek 50 g
- Olivový olej 100 ml
- Černý sezam 5 g
- Sojová omáčka s nízkým obsahem soli 75 ml
- Citron/limeta 2 ks
- Petržel (listová) 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Okurky, mrkev a ředkev nastrouháme na tenké plátky.
2. Česnek prolisujeme, přidáme med, olivový olej, sójovou omáčku a citronovou nebo limetovou šťávu. Vše promixujeme.
3. Dresink nalijeme na zeleninu, přidáme opražený sezam a nasekanou petržel.



4.

SALÁT Z TARHOŇI A GRILOVANÉ CUKETY S DIPEM ZE ZAKYSANÉ SMETANY S PAŽITKOU



INGREDIENCE

- Tarhoňa 800 g
- Cuketa 400 g
- Jarní cibulka 2 svazky
- Česnek 50 g
- Olivový olej 100 ml
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Zakysaná smetana 500 g
- Pažitka 50 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Tarhoňu orestujeme a uvaříme v předem připraveném zeleninovém bujónu doměčka.
2. Na olivovém oleji orestujeme nakrájenou cuketu, jarní cibulku a česnek.
3. Promícháme s uvařenou tarhoňou, přidáme zakysanou smetanu a nasekanou pažitku.

5.

SALÁT Z GRILOVANÝCH PAPRIK, SUŠENÝCH RAJČAT, BAZALKOU A RAJČATOVÝM DRESINKEM S KRUTONY ZE ŽITNÉHO CHLEBU



INGREDIENCE

- Paprika (červená čerstvá/sterilovaná pečená paprika) 2000 g
- Sušená rajčata 200 g
- Ledový salát 1 ks
- **BITTONI Sugo Intenso di Pomodoro** 500 g
- Olivový olej 100 ml
- Bazalka 50 g
- Žitný chléb 200 g



85
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Papriky potřeme olejem a pečeme v konvektomatu dozlatova. Po upečení je zakryjeme a necháme zapařit. Poté je oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na větší nudličky.
2. Ledový salát nakrájíme, přidáme nakrájená sušená rajčata a bazalku.
3. Vše promícháme s rajčatovým sugo a doplníme křupavými krutony z žitného chleba.



6.

STŘEDOMOŘSKÝ SALÁT S AGLIO OLIO POHANKOU TIKKA MASALA SALSOU A ROSTLINNÝM TRHANÝM



INGREDIENCE

- Pohanka 1000 g
- Česnek 50 g
- Petržel (listová) 100 g
- **GARDEN GOURMET®**
Sensational™ Trhané 300 g
- Jogurt (kokosový) 400 g
- Garam Masala (koření) 50 g



55
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Pohanku uvaříme v osolené vodě.
2. Na olivovém oleji orestujeme česnek, petrželovou nať a veganské trhané maso.
3. Vše promícháme s uvařenou pohankou.
4. Z jogurtu a koření připravíme dresink, kterým pohanku při podávání doplníme.



7.

SALÁT Z TĚSTOVIN, TOMATOVÉ SALSY, KOPRU S ROSTLINNÝMI NUDLIČKAMI S CITRONOVOU KŮROU



INGREDIENCE

- Těstoviny (luštěninové) 1000 g
- Jarní cibulka 2 svazky
- **GARDEN GOURMET®**
Veganské nudličky 300 g
- **BITONI Sugo Fino di Pomodoro** 500 g
- Kopr 100 g
- Olivový olej 100 ml
- Citron 2 ks



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

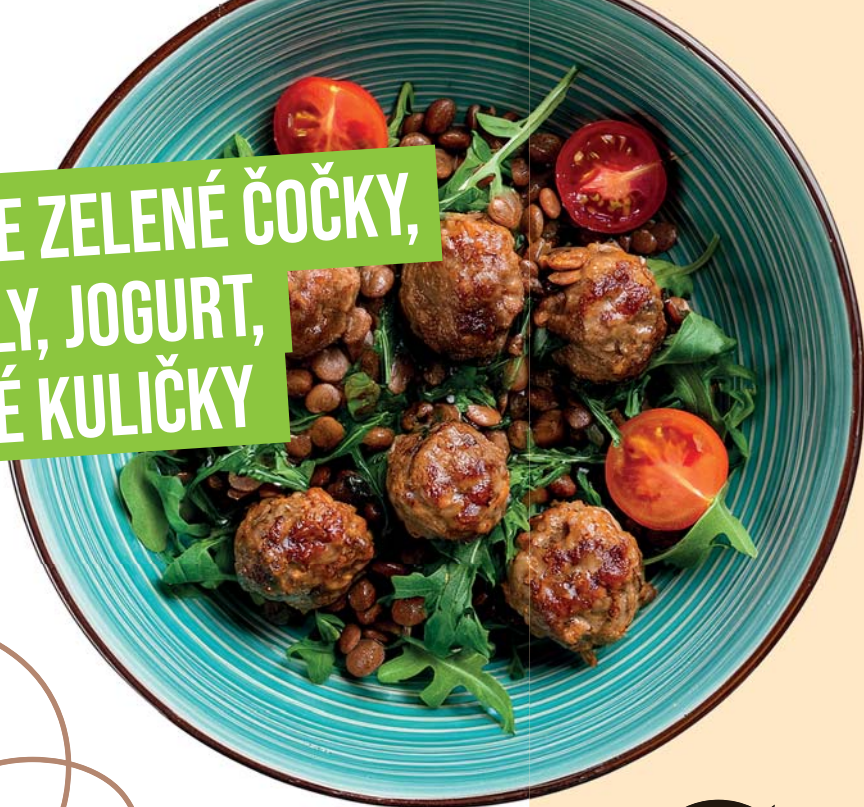
POSTUP

1. Luštěninové těstoviny uvaříme podle návodu.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou jarní cibulku, přidáme veganské nudličky, rajčatové sugo, nasekaný kopr a citronovou kůru. Směs necháme vychladnout.
3. Do uvařených těstovin přidáme rajčatovou směs a vše promícháme.



8.

LEHKÝ SALÁT ZE ZELENÉ ČOČKY, RAJČATA RUKOLY, JOGURT, BBQ ROSTLINNÉ KULIČKY



INGREDIENCE

- Zelená čočka 750 g
- **GARDEN GOURMET®**
Veganské kuličky 300 g
- **THOMY Barbecue omáčka** 200 g
- Olivový olej 100 ml
- Cherry rajčata 500 g
- Sušená rajčata 100 g
- Jarní cibulka 2 svazky
- Rukola 50 g
- Jogurt 500 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Čočku uvaříme al dente.
2. Veganské kuličky orestujeme a dochutíme Barbecue omáčkou.
3. Do uvařené čočky přidáme nakrájená rajčata, jarní cibulku, rukolu a jogurt.
4. Vše promícháme. Dochutíme solí a při servírování doplníme o barbecue kuličky.

9.

CAESAR SALÁT S HOŘČICOVÝM DRESINKEM, KŘUPAVÝMI NUDLIČKAMI A PARMEZÁNOVÝM CRUMBLEM



INGREDIENCE

- **GARDEN GOURMET®**
Veganské nudličky 300 g
- Římský salát 4 ks
- Parmezán 150 g
- Chia semínka 10 g
- Francouzská hořčice 50 g
- Kapary 25 g
- Citron 1 ks
- Olivový olej 100 ml
- **THOMY Majonéza delikátní** 250 g



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Salát omyjeme a natrháme na menší kousky.
2. Majonézu, hořčici, kapary, olivový olej a citronovou šťávu vložíme do mixéru a vymixujeme hladký dresink, který podle potřeby naředíme vodou.
3. Parmezán promícháme s chia semínky, rozprostřeme na pečicí papír a pečeme v troubě dozlatova.
4. Po vychladnutí nalámeme na menší kousky.
5. Salát promícháme s dresinkem, přidáme na oleji orestované veganské nudličky a posypeme parmezánovým crumblem.



10.

PEČENÝ COLESLAW SALÁT S CITRONOVOU MAJONÉZOU



INGREDIENCE

- Čerstvé zelí 1500 g
- Mrkev 300 g
- Řapíkatý celer 200 g
- **THOMY Majonéza delikátní** 300 g
- Citron 2 ks
- Olivový olej 100 ml
- Petržel listová 100 g
- Sůl dle potřeby



45
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Zelí si nakrájíme na nudličky, potřeme olivovým olejem a v konvektomatu upečeme do zlatova a necháme vychladit.
2. Mrkev nastrouháme na jemné nudličky, řapíkatý celer oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Vše smícháme s upečeným zelím.
3. Majonézu si dochutíme šťávou z citronu, solí a nasekanou petrželkou.
4. Dresink z majonézy si promícháme se zeleninou a necháme krátce v chladu odležet



1.

BROKOLICOVÝ ŘÍZEK S POHANKOU, JEMNÉ PYRÉ Z PETRŽELE, SALÁT Z ŘEPY



INGREDIENCE

- Brokolice 800 g
- Pohanka 200 g
- Vejce 2 ks
- Strouhanka z celozrnného pečiva dle potřeby
- Gouda 200 g
- Muškátový květ 5 g
- Petržel (listová) 50 g
- Petržel kořen 1500 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Smetana 30% 200 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Řepa 500 g
- Olej olivový 100 ml
- Balzamicový ocet světlý 50 ml
- Med 75 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Brokolici a pohanku uvaříme zvlášť doměčka.
2. Uvařenou brokolici nameleme. Přidáme pohanku, vejce a nastrohaný sýr gouda, dochutíme muškátovým květem a solí. V případě potřeby zahustíme strouhankou z celozrnného pečiva. Vytvarujeme řízky nebo karbanátky, položíme je na pečicí papír, potřeme rostlinným olejem a pečeme dozlatova v konvektomatu.
3. Kořenovou petržel nakrájíme a uvaříme doměčka v předem připraveném zeleninovém vývaru. Rozmixujeme na hladké pyrė, zjemníme smetanou a přidáme nasekanou listovou petržel.
4. Řepu upečeme doměčka. Dresink připravíme vyšleháním olivového oleje, medu a světlého balzamikového octa. Upečenou řepu promícháme s připraveným dresinkem.

2.

BOWL S RÝŽÍ, PEČENOU KOŘENOVOU ZELENINOU, ŘEPNÝM FALAFELEM A TERIYAKI OMÁČKOU



INGREDIENCE

- Rýže basmati 800 g
- Rýžový ocet 150 ml
- Mrkev 300 g
- Celer 300 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Ředkvičky 300 g
- Ledový salát 300 g
- **GARDEN GOURMET® Vegan falafel z červené řepy** 450 g

- Teriyaki omáčka 200 ml
- Sezamové semínko 10 g
- Petržel (listová) / koriandr 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Rýži uvaříme dle návodu na obalu a dochutíme rýžovým octem.
2. Mrkev a celer nakrájíme na menší kousky, promastíme olejem a pečeme doměkka.
3. Ředkvičky a ledový salát očistíme a nakrájíme na menší kousky.
4. Vegan falafel ohřejeme v konvektomatu.
5. Do misky naservírujeme všechny připravené komponenty, dochutíme teriyaki omáčkou. Nakonec posypeme sezamem a nasekanou petrželkou nebo koriandrem.



3.

GRATINOVANÝ NÁKYP Z BRAMBOR S RAJČATOVÝM RAGŮ A MOZZARELLOU



INGREDIENCE

- Brambory 1500 g
- Cuketa 300 g
- Lilek 300 g
- Cibule 200 g
- Česnek 50 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- **BITONI Sugo di Rustico**
Pomodoro 400 g
- Mozzarella 250 g
- Petržel (listová) 50 g



95
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Brambory uvaříme ve slupce doměčka, poté je oloupeme a nakrájíme na plátky.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, cuketu, lilek a česnek. Přidáme sugo a krátce podusíme.
3. Do gastronádoby vrstvíme uvařené brambory, zeleninovou směs a nastrouhanou mozzarellu.
4. Nakonec posypeme nasekanou čerstvou petrželkou.



4.

TEPLÝ ZELENINOVÝ QUICHE (KOLÁČ) ZE ŠPENÁTU A BROKOLICE, SALÁTEK Z ŘEDKVE A KAROTKY



INGREDIENCE

- Špaldová mouka 400 g
- Máslo 200 g
- Vejce 6 ks
- Špenát 400 g
- Cibule 100 g
- Brokolice 400 ml
- Zakysaná smetana 250 g
- Sýr gouda/mozzarella/ eidam 250 g
- Bílá ředkev 500 g
- Mrkev 500 g
- Citron 2 ks
- Petržel (listová) 50 g
- **Olej THOMY Combiflex** 200 ml



POSTUP

1. Z mouky, másla a 2 vajec připravíme křehké těsto. Vyválíme ho na plát a vložíme do gastronádoby vyložené pečicím papírem.
2. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme špenát a uvařenou, nakrájenou brokolici, poté vše krátce podusíme.
3. Do zeleninové směsi přidáme 4 vejce, zakysanou smetanu a nastrohaný sýr. Vše dobře promícháme.

Směs rozprostřeme na těsto a pečeme v konvektomatu dozlatova.

4. Mrkev a bílou ředkev nakrájíme na nudličky, dochutíme citronovou šťávou, petrželovou natí a solí.



5.

ASIJSKÝ KARAMELIZOVANÝ KVĚTÁK SE SLADKOKYSELOU SALSOU, BASMATI RÝŽE



INGREDIENCE

- Květák 1500 g
- Cukr 150 g
- Sójová omáčka s nízkým obsahem soli 100 ml
- Zázvor 50 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- **MAGGI Sweet Chilli omáčka** 100 ml
- Rýže basmati 800 g
- Petržel (listová) 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Květák očistíme, rozdělíme na menší růžičky a restujeme na oleji. Přidáme cukr a společně s kvěťákem a zázvorem zkaramelizujeme.
2. Poté přidáme sójovou omáčku, sladkokyselou omáčku a podlijeme vodou. Vše společně zredukujeme. Na závěr přidáme nasekanou petržel.
3. Basmati rýži uvaříme dle návodu na obalu.

6.

SLANÉ ŠPALDOVÉ DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY, VEPŘOVÁ PEČÍNKA S MAČKANÝM HRÁŠKEM



INGREDIENCE

- Špaldová mouka 500 g
- Cukr 20 g
- Droždí 25 g
- Vejce 2 ks
- Mléko 200 ml
- **Olej THOMY Combiflex** 200 ml
- Sůl
- Sezamové semínko 5 g
- Vepřová pečeně 1000 g
- Cibule 200 g
- Česnek 50 g
- Kmín 5 g
- Hrášek 800 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g



165
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Z mouky, cukru, droždí, vajec, mléka a soli připravíme kynuté těsto. Necháme ho vykynout a vytvoříme dukátové buchtíčky. Před pečením je posypeme sezamem.
2. Vepřové maso okořeníme, podlijeme vodou a pečeme v konvektomatu doměkka.
3. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme hrášek a krátce podusíme.
4. Dochutíme zeleninovým bujónem a hrášek rozštoucháme.
5. K pečenému masu podáváme mačkaný hrášek a slané buchtíčky s výpekem.

7.

ROSTLINNÝ MAĎARSKÝ GULÁŠ, CHLUPATÉ KNEDLÍKY S KROUPAMI



INGREDIENCE

- Cibule 300 g
- Olej THOMY Combiflex 100 ml
- GARDEN GOURMET®
Veganské nudličky 450 g
- Paprika sladká mletá 50 g
- BUITONI Dvojitý rajčatový koncentrát 200 g
- Česnek 50 g
- BUITONI Salsa Peperonata 350 g
- Brambory 1250 g
- Kroupy 100 g
- Vejce 3 ks
- Pohanková mouka dle potřeby
- Petržel (listová) 50 g



95
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

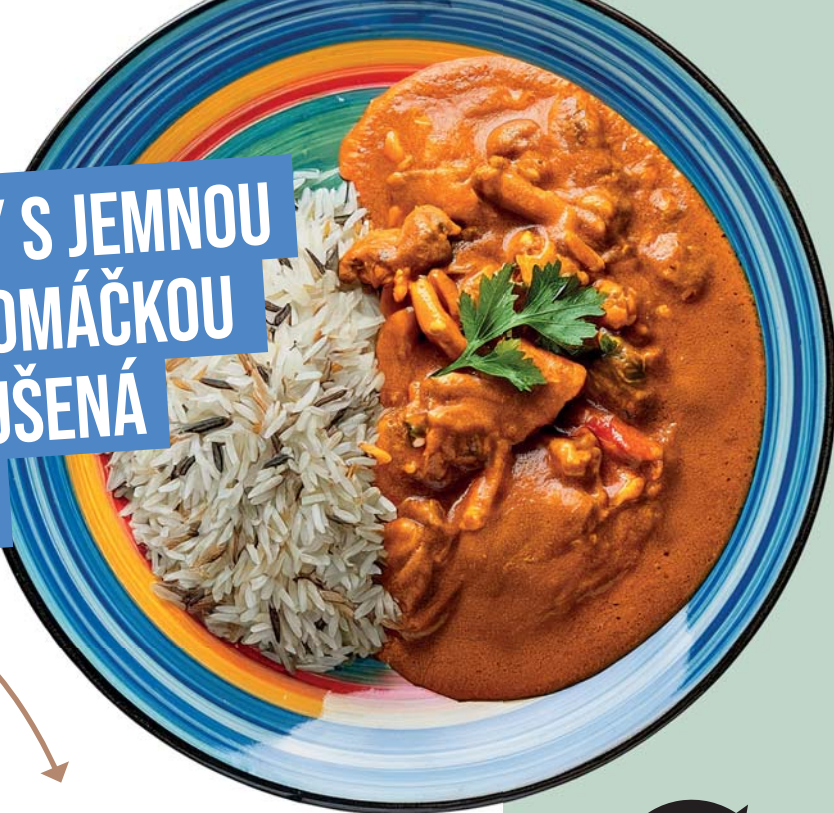
POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli dozlatova, přidáme Rajčatový koncentrát a krátce zarestujeme. Poté přidáme mletou papriku a česnek, znovu krátce zarestujeme. Podlijeme vodou nebo vývarem, přidáme Salsa Peperonata s paprikami a veganské nudličky. Společně krátce povaříme, dle potřeby dochutíme a přidáme nasekanou petržel.
2. Kroupy uvaříme doměkka dle návodu na obalu.
3. Brambory oloupeme a nastrouháme na jemné nudličky. Přidáme uvažené kroupy, vejce a mouku. Vytvoříme hustší těsto, ze kterého pomocí lžic tvarujeme chlupaté knedlíky. Vaříme je ve vroucí vodě.



8.

KRŮTÍ NUDLIČKY S JEMNOU TIKKA MASALA OMÁČKOU S JOGURTEM, DUŠENÁ BAREVNÁ RÝŽE



INGREDIENCE

- Krůtí prsa 1000 g
- **Olej THOMY Combiflex** 100 ml
- Cibule 100 g
- Česnek 50 g
- Římský kmín 2 g
- Garam Masala (koření) 5 g
- Zázvor 10 g
- **BITONI Salsa Fresca con Polpa** (drcená rajčata) 500 ml
- Jogurt 250 g
- Citron 1 ks
- Barevná rýže 800 g
- Petržel (listová) / koriandr 50 g



65
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Krůtí prsa nakrájíme na nudličky, ochutíme kořením a nastrohaným zázvorem.
2. Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na měsíčky, přidáme okořeněné maso, podlijeme vodou a přidáme Salsa Fresca con Polpa. Společně dusíme doměkka.
3. Omáčku zjemníme jogurtem, doplníme nasekanou petrželkou nebo koriandrem a citronovou šťávou.
4. Barevnou rýži uvaříme dle návodu na obalu.



9.

LASAGNE ZAPEČENÉ S RAJČATOVÝM RAGÚ Z TUŇÁKA A BYLINKOVO- CITRONOVÝM BEŠAMELEM



INGREDIENCE

- Těstoviny lasagne 1000 g
- Tuňák ve vlastní šťávě 500 g
- **BITONI Sugo di Rustico Pomodoro** 250 g
- Jarní cibulka 2 svazky
- Špenátové listy 200 g
- Citron 1 ks
- Máslo 100 g
- Špaldová mouka 100 g
- Mléko 1000 ml
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Pažitka 100 g
- Mozzarella 250 g



95
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

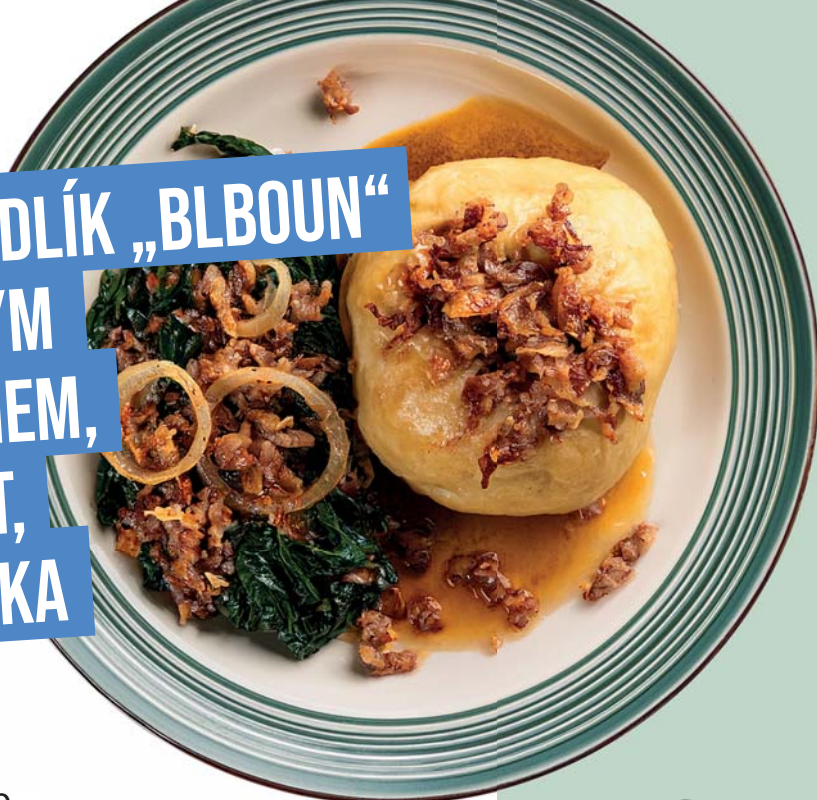
STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Na oleji orestujeme nakrájenou jarní cibuli, špenátové listy, tuňáka a přidáme rajčatové a přidáme rajčatové sugo a společně krátce podusíme.
2. Na másle orestujeme mouku, přidáme mléko spolu s připraveným zeleninovým bujónem a vytvoříme bešamel. Dochutíme citronovou kůrou a nakrájenou jarní cibulku.
3. Lasagne vrstvíme následujícím způsobem – těstoviny, bešamel, tuňákové ragú a mozzarella.
4. Vše vložíme do konvektomatu a pečeme doměkka.

10.

CELOZRNNÝ KNEDLÍK „BLBOUN“ PLNĚNÝ TRHANÝM KUŘECÍM STEHNEM, LISTOVÝ ŠPENÁT, KŘUPAVÁ CIBULKA



INGREDIENCE

- Polohrubá vícezrnná mouka 1000 g
- Mléko 400 ml
- Droždí 40 g
- Vejce 4 ks
- Sůl
- Cukr na kvásek 10 g
- Kuřecí stehna 1200 g
- Cibule 150 g
- Česnek 50 g
- Kmín 5 g
- Listový špenát 1000 g
- **MAGGI Tekutý bujón zeleninový** 60 g
- Cibulka smažená 50 g
- Petržel (listová) 50 g



120
min
DOBA PŘÍPRAVY

10
POČET PORCÍ

STŘEDNÍ
NÁROČNOST

POSTUP

1. Z mouky, mléka, droždí, vajec a cukru připravíme kynuté těsto.
2. Kuřecí stehna očistíme, okořeníme a společně s nakrájenou jarní cibulkou, česnekem a kmínem upečeme podlité vodou doměkka. Maso obereme, natrháme a promícháme s vytvořeným výpekem.
3. Masovou směsí plníme kynuté těsto a tvoříme tzv. blbouny, které vaříme ve vroucí vodě cca 15 minut.
4. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme špenát, dochutíme česnekem a zeleninovým bujónem.
5. Připravíme křupavou cibulku na posypání a nasekanou petržel.

**Naše výrobky a služby vám nejlépe zprostředkují
naši obchodní reprezentanti.**

**Můžete je snadno kontaktovat prostřednictvím telefonu a domluvit si schůzku
v době, kdy vám to nejlépe vyhovuje. Jsme tu pro vás!**

Kontakty na obchodní reprezentanty:



FA:

Praha HORECA, PY, MB + 420 724 420 086

Praha HORECA, PZ, BE + 420 724 420 060

Praha instituce, KL, PB + 420 724 420 533

Plzeňsko, Karlovarsko, BE + 420 724 420 327

Severočeský kraj, ME, RA + 420 724 420 343

Jihočeský kraj + 420 724 420 339

Nestlé Česko s.r.o.
Mezi Vodami 2035/31, 143 20 Praha 4
Česká republika

www.nestleprofessional.cz
Infolinka: 800 135 135

FM:

VČ kraj bez PA, HK a CR + 420 724 420 333

NB, KO, KH, HK, PA, CR + 420 724 420 469

BM v., PE, JI, TR, ZN, BV + 420 724 420 354

BM m., BM v., ZS, HB + 420 724 420 351

OV, NJ, OP, BR, SU, JE + 420 724 420 096

OV, KI, FM, VS, ZL + 420 724 420 350

OC, PR, KM, UH + 420 724 420 352

HO, VY, BL, PV, SY + 420 724 420 534



Nestlé Professional CZ & SK



@nestleprofessionalczsk



Nestlé Professional CZ/SK



Vydáno: 11/2025

Vizuály byly vytvořeny pomocí AI.