**Odborný výcvik 1. ročník**

**Témy:** Vyprážaný karfiol

Vyprážaný baklažán

Zemiakové placky

Karfiol ako mozoček

Príprava zeleninového šalátu

Príprava miešaných šalátov

Príprava rajčinového šalátu

Príprava zeleninového rizota

Pokrmy z cestovín

Zapekané cestoviny

Príprava halušiek

Bryndzové halušky

**Vyprážaný karfiol**

**Druh potravín:**

Karfiol 1ks

Soľ 20g

Voda podľa potreby

Hladká múka 100g

Vajcia 80g

Strúhanka 100g

Olej 250g

**Výrobný postup:**

Karfiol umyjeme a buď celý, alebo rozdelený na ružičky dáme variť do osolenej vody, môžeme pridať aj vegetu. Necháme variť len chvíľu, aby nám príliš nezmäkol.

Pripravíme si trojobal: múka, vajcia, strúhanku. Obalíme a vyprážame v rozohriatom oleji do zlata. Podávame s tatárskou omáčkou.

**Vyprážaný baklažán**

**Druh potravín:**

Byklažán 1ks

Soľ 20g

Hladká múka 100g

Vajcia 80g

Strúhanka 100g

Olej 250g

**Výrobný postup:**

Baklažán očistíme, nakrájame na pol cm kolieska, posolíme, necháme chvíľu odstáť. Pripravíme si trojobal: múka, vajcia, strúhanku. Obalíme a vyprážame v rozohriatom oleji do zlata. Podávame s tatárskou omáčkou.

**Zemiakové placky**

**Druh potravín:**

Zemiaky 300g

Vajce 80g

Majoránka 1g

Cesnak 5g

Č-K-M 1g

Soľ 5g

Vegeta 5g

Mletá čer. paprika 2g

Hladká múka 100g

Olej 150g

**Výrobný postup:**

Na jemnom strúhadle postrúhame očistené zemiaky. Pridáme vajíčko, soľ, majoránku, korenie, trošku vegety a papriku. Očistíme si cesnak 2 strúčiky pretlačíme a 2 nakrájame na drobno. Nakoniec pridáme múku, ak zemiaky veľmi pustili vodu radšej sa ju snažte lyžičkou odstrániť ako pridávať viac múky. Všetko spolu zmiešame a ochutnáme či je dosť soli. Na rozohriatom oleji alebo masti vytvoríme z cesta placku a z oboch strán opečieme.

**Karfiol ako mozoček**

**Druh potravín:**

Karfiol očistený 3000 g

Soľ 35 g

Tuk pokrmový 150 g

Cibuľa 120 g

Vajcia – 8ks 320 g

Vňať petržlenová 15 g

Maslo 50 g

**Výrobný postup:**

Karfiol umyjeme a uvaríme v osolenej vode do mäkka. Necháme odkvapkať a nakrájame na drobno. Cibuľu nakrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme karfiol, osolíme, okoreníme a opražíme. Vajcia rozšľaháme so soľou, vlejeme do karfiolu a miešame, kým sa zrazia. Nakoniec posypeme vňaťkou.

**Príprava zeleninového šalátu**

**Uhorkový šalát**

**Druh potravín:**

Uhorky šalátové 1500g

Soľ 20g

Ocot 20g

Voda 20g

Cukor 30g

Č-K-M 1g

**Výrobný postup:**

Šalátová uhorky umyjeme, ošúpeme a postrúhame na tenké plátky. Uhorky osolíme, pridáme ocot, vodu, cukor, Č-K-M a šalát zamiešame.

**Príprava miešaných šalátov**

**Druh potravín:**

Paradajky 500g

Paprika 500g

Uhorky šalátové 500g

Soľ 20g

Ocot 20g

Voda 20g

Cukor 30g

Č-K-M 1g

**Výrobný postup:**

Šalátová uhorky umyjeme, ošúpeme a postrúhame na tenké plátky. Paradajky a papriky umyjeme, očistíme a nakrájame na kolieska. Zeleninu osolíme, pridáme ocot, vodu, cukor, Č-K-M a šalát zamiešame.

**Príprava rajčinového šalátu**

**Druh potravín:**

Paradajky 1000g

Cibuľa 100g

Soľ 20g

Ocot 20g

Voda 20g

Cukor 30g

Č-K-M 1g

**Výrobný postup:**

Očistené, umyté čerstvé paradajky nakrájame na rovnomerné kúsky alebo plátky, pridáme nadrobno nakrájanú očistenú cibuľu a zalejeme olejovou marinádou.

**Príprava zeleninového rizota**

**Druh potravín:**

Koreňová zeleniny 450g

Cibuľa 150g

Soľ 30g

Voda pitná 1600g

Olej 150g

Ryža 800g

Hrášok steril. 100g

Syr 100g

**Výrobný postup:**

Očistenú, umytú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, udusíme na tuku do mäkka. Na tuku speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme prebratú umytú odkvapkanú ryžu, čierne mleté korenie, soľ a odmerané množstvo horúcej vody, prikryjeme pokrievkou a v horúcej rúre dusíme domäkka. Do hotovej ryže pridáme udusenú zeleninu, konzervovaný hrášok bez nálevu a premiešame. Pri podávaní polejeme zeleninové rizoto kečupom a posypeme postrúhaným syrom. Ozdobíme zeleným petržlenom.

**Pokrmy z cestovín**

**Kapustové fliačky s cukrom a škoricou**

**Druh potravín:**

Hlávková kapusta 1500 g

Soľ 15 g

Masť vyškvarená 200 g

Cukor práškový 300 g

Cestovinové fliačky 800 g

Voda pitná na uvarenie cestovín – podľa potreby

Škorica 20 g

**Výrobný postup:**

Hlávkovú kapustu postrúhame na drobno, posolíme a necháme chvíľu postáť. Z kapusty vytlačíme vodu, podusíme na masti, pridáme cukor. Fliačky vyvaríme vo vriacej osolenej vode, vyberieme a ešte horúce vložíme do kapusty. Zamiešame a podávame posypané cukrom a škoricou.

**Zapekané cestoviny**

**Zapekané cestoviny so šunkou a syrom**

**Druh potravín:**

cestoviny vrtuľky 500g

šunka dusená 250g

tvrdý syr 200g

stredne veľká cibuľa 80g

smotana na šľahanie 200g

kyslá pochúťková smotana 200g

Vajíčka 80g

rastlinný olej 100g

soľ 30g

mleté čierne korenie 10g

nahrubo nastrúhaný tvrdý syr 100g

**Výrobný postup:**

Cestoviny uvaríme v slanej vode s trochou oleja, scedíme. Cibuľu očístíme a opražíme do sklovita na malom množstve oleja. Pridáme na malé kocky pokrájanú šunku a spolu popražíme.

Syr postrúhame nahrubšie. Všetky suroviny zmiešame vo väčšej nádobe, osolíme, pridáme mleté čierne korenie. Pripravíme si zálievku zo smotany na šľahanie, kyslej smotany, vajíčok a zalejeme pripravené cestoviny.

Upečieme vo vymastenej zapekacej nádobe pri teplote 180°C 25 minút alebo podľa potreby. Pred koncom pečenia posypeme strúhaným tvrdým syrom a dopečieme. Podávame so zeleninovým šalátom, uhorkou. Dobrú chuť!

**Halušky – príloha**

**Druh potravín:**

Múka hrubá 500 g

Prášok do pečiva 5 g

Mlieko konzumné 160 g

Voda pitná 250 g

Vajce 1 ks 40 g

Soľ 15 g

Tuk – masť 50 g

**Výrobný postup:**

Do múky sa zamieša kypriaci prášok, pridá sa mlieko, vo vode vyšľahané vajce, mierne sa osolí a zamieša na ľahké cesto. Pripravené cesto sa zavára – pretláča cez haluškáreň do vriacej mierne osolenej vody a halušky sa varia domäkka. Po zovretí sa zľahka zamiešajú, aby sa nepripálili na dno, vyberú, opláchnu studenou vodou a nechajú dobre odkvapkať. Nakoniec sa omastia roztopeným tukom.

**Bryndzové halušky**

**Druh potravín :**

Zemiaky 3500 g

Múka hladká 1000 g

Vajcia 40 g

Soľ 40 g

Masť bravčová 100 g

Bryndza 500 g

Slanina údená 150 g

**Výrobný postup:**

Očistené zemiaky najemno postrúhame, pridáme múku, osolíme a premiešame. Pripravené cesto pretlačíme do osolenej vriacej vody cez sito na halušky. Varíme asi 5 minút. Uvarené halušky precedíme, necháme odkvapkať, polejeme rozohriatym tukom a zamiešame. Do horúcich halušiek pridáme bryndzu, zamiešame a polejeme vyškvarenou slaninou pokrájanou na malé kocky.