



FoodService



KNIHA RECEPTŮ Natur



 **Orkla**
Foods Česko
a Slovensko
FoodService

POŘADÍ RECEPTŮ

- Bretaňská polévka s treskou a křupavým luštěninovým krutonem
- Bílá polévka s kapáním z ryby a kurkumy
- Krém z červené čočky
- Zeleninový vývar s drobením z červené čočky
- Těstoviny s rajčatovou omáčkou a červenou čočkou
- Lasagne s boloňskou omáčkou a čočkou Beluga (bez masa)
- Fish burger z tresky tmavé
- Tortilla se zeleninou, salátem a rybími kuličkami s Belugou
- Květákové placičky s čočkou, sýrem ve zlaté omáčce z kurkumy s bramborovou kaší
- Čočkové kuličky s gravy omáčkou s žampiony a zeleninou, bramborová kaše, brusinky



LUŠTĚNINY V JÍDELNÍČKU

Luštěniny byly až do nedávna neprávem opomíjenou přílohou, ale v moderním a vyváženém jídelníčku by rozhodně neměly chybět. Luštěniny lze vařit do měkka ve vodě nebo vývaru a následně je použít jako hlavní chod, do polévek, salátů nebo jako přílohu. V suchém stavu se luštěniny dobře skladují, což z nich činí dostupnou surovinu po celý rok, ideální pro pestré a vyvážené pokrmy.

RECEPTY OD DAVIDA WISNIOWSKÉHO

Do ruky se vám dostává kniha receptů, která je plná moderních a lehkých jídel, která splňují vysoké požadavky na pestré a vyvážené stravování. Recepty jsou navrženy tak, aby byly snadno připravitelné, chuťově rozmanité a nutričně hodnotné, a zároveň odpovídaly současným trendům ve stravování.

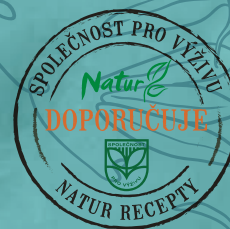
Recepty sestavil šéfkuchař David Wisniowski ze společnosti Orkla, který se vypracoval mezi přední osobnosti české a slovenské gastronomické scény. Během své kariéry získal cenné zkušenosti v zahraničí, kde se naučil moderní techniky a navnímal jedinečné chutě a vůně.

David se v receptech zaměřil na zlepšení kvality jídel a snaží se, aby strávníci měli přístup k výživným a chutným pokrmům. Jeho inovativní nápady a recepty jsou často sdíleny na školních workshopech a kurzech pro kuchaře, kde školí personál jídelen a ukazuje, jak připravit výživná, nutričně vyvážená, a přitom chutná jídla.

GARANCE VE SPOLUPRÁCI SE SPOLEČNOSTÍ PRO VÝŽIVU

Jedním z klíčových aspektů receptů Natur je spolupráce se **Společností pro výživu**, která se podílí na schvalování a podpoře těchto receptů. Tato odborná společnost garantuje, že recepty splňují standard pro nutriční vyváženost a pestrost.

Recepty doporučené Společností pro výživu jsou navíc ideální pro stravovací provozy, kde kuchaři usilují o přípravu moderních a pestrých pokrmů. Díky jejich nutriční vyváženosti a široké škále chutí jsou vhodné pro všechny věkové kategorie a různé typy stravovacích zařízení.



NOVINKY VITANA *Natur*

Luštěniny splňují výživová doporučení v institucích veřejného stravování a jsou maximálně variabilní s dalšími surovinami. Naše řada Vitana Natur neobsahuje glutamát, konzervanty ani umělá aroma a je bez přidaného cukru a soli. Produkty jsou balené v ekologických papírových taškách s uchem pro snadnější manipulaci.

NOVINKA

ČOČKA VELKOZRNNÁ PŘEDVAŘENÁ

Čočka velkozrnná neboli hnědá čočka, která je nejprodávanejší luštěninou v České republice, je vhodná jako příloha k masům i k přípravě kaší nebo polévek.

- Díky unikátní technologii předvaření šetří energie
- Jednoduchá na přípravu



NOVINKA

HRÁCH ŽLUTÝ PŘEDVAŘENÝ

Hrách žlutý je tradiční součástí české kuchyně, používá se zejména pro přípravu kaší, pyré nebo do salátů a polévek.

- Díky unikátní technologii předvaření šetří energie
- Jednoduchý na přípravu
- Jemná konzistence



NOVINKA

ČERNÁ ČOČKA BELUGA

Beluga čočka je oblíbená pro svou typickou chuť a rychlou přípravu bez namáčení. Beluga si i po uvažení krásně zachovává svůj tvar a je lehce stravitelná. Hodí se jako příloha, do salátů nebo do pomazánek.

- Příprava bez namáčení
- Lehce stravitelná



BEZ NAMÁČENÍ



BEZ ČIŠTĚNÍ



PŘEDVAŘENÉ LUŠTĚNINY

Vitana Natur nabízí novinku předvařené luštěniny, takže nemusíte ztrácet čas jejich namáčením a zdlouhavým vařením.



Doba varu je pouze 10–15 minut. Vaří se 3x až 6x rychleji oproti klasickým luštěninám.



Až o 2,5x větší návinnost.



Nižší spotřeba energií.



BEZ NAMÁČENÍ



BEZ ČIŠTĚNÍ



BEZ NAMÁČENÍ



BEZ ČIŠTĚNÍ



**PŘEDVAŘENÉ
LUŠTĚNINY**

10-20 MIN. VAŘENÍ

**KLASICKÉ
LUŠTĚNINY**

30 MIN. PROPLÁCHNUTÍ

12 HOD. NAMÁČENÍ

90 MIN. VAŘENÍ

BRETAŇSKÁ POLÉVKA S TRESKOU A KŘUPAVÝM LUŠTĚNINOVÝM KRUTONEM

10 PORCÍ, 300 ML DOSPĚLÁ PORCE

INGREDIENCE:

Bretaňská zelenina Znojmia (mražená) 500 g
Treska 100 g
Hrách předvařený Vitana Natur 100 g
Zeleninový vývar Vitana 50 g
Koncentrovaný rajčatový protlak Chef Club 100 g
Cibule 100 g
Olej 80 g
Sůl 2 g
Voda 2,5 l

POSTUP

1. Nakrájíme cibuli a orestujeme s rajčatovým protlakem na oleji, přidáme předvařený hrách a nakrájenou tresku. Přidáme zeleninový vývar a zalijeme 2,5 l vody. Dle potřeby dosolíme a provaříme přibližně 15 minut.

2. Mraženou zeleninu zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C. Rozmraženou bretaňskou zeleninu přidáme do polévky a společně provaříme. Doba varu by však neměla přesáhnout více jak 5 minut, abychom zachovali výživové hodnoty.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Chuť polévky můžeme zvýraznit přidáním bylinek jako je oregano nebo tymián.



Natur

KRÉM Z ČERVENÉ ČOČKY

10 PORCÍ, 300 ML DOSPĚLÁ PORCE

INGREDIENCE:

Čočka červená Vitana Natur 200 g
Crème Excellent Chef Club 100 g
Zelenina na svíčkovou Znojmia (mražená) 250 g
Slepičí vývar Vitana 50 g
Voda 2,5 l
Cibule 100 g
Olej 80 g
Sůl 2 g
Pepř bílý 0,1 g

POSTUP

1. Mraženou zeleninu zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C. Poté zeleninu orestujeme na oleji společně s nakrájenou cibulí.
2. Zalijeme 2,5 l vody se slepičím vývarem a povaříme zhruba 15 minut. Podle chuti přidáme sůl, pepř a červenou čočku, provaříme asi 10 minut. Poté následně vše rozmixujeme a zjemníme Crème Excellent.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Do polévky můžeme použít jako zavářku opečenou tarhoňu nebo předvařený hrách. Polévku je možné dohustit bramborovým škrobem.



Natur

ZELENINOVÝ VÝVAR S DROBENÍM Z ČERVENÉ ČOČKY

10 PORCÍ, 300 ML DOSPĚLÁ PORCE

INGREDIENCE:

Polévková směs Exclusive Znojmia (mražená) 500 g

Zeleninový vývar Vitana 50 g

Rýže Vitana 100 g

Čočka červená Vitana Natur 100 g

Krupice nebo rýžová mouka 50 g

Vejsce 1 ks

Sůl

Cibule 100 g

Ólej 80 g

Česnek 50 g

Petrželka 1 g

Voda 2 l

POSTUP

Mraženou zeleninu zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C. Poté orestujeme cibuli a česnek na oleji, zalijeme 2,5 litrů vody a přidáme zeleninový vývar. Vše provaříme přibližně 10 minut a poté přidáme polévkovou zeleninu Exclusive, petrželku. Dle potřeby dochutíme solí a pepřem.

Zavářka: Uvařenou rýži spojíme s červenou čočkou v suchém stavu, vejcem a krupicí (nebo rýžovou moukou). Vyhněteme hustší směs a na struhadle vytvoříme drobení, které uvaříme v mírně osolené vodě a poté schladíme.

Polévku servírujeme tak, že zavářku vkládáme do talíře jako poslední, a to těsně před výdejem, aby nevznikla lepkavá hmota.



TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Do základu polévky můžeme vložit nadrobno nakrájenou tresku.

Natur

BÍLÁ POLÉVKA S KAPÁNÍM Z RYBY A KURKUMY

10 PORCÍ, 300 ML DOSPĚLÁ PORCE

INGREDIENCE:

Květák Znojmia (mražený) 450 g
Červená čočka Vitana Natur 50 g
Halušky Vitana 100 g
Crème Excellent Chef Club 100 g
Kuřecí vývar Vitana 50 g
Kurkuma Vitana 1 g
Petržel 1 g

Treska 100 g
Vejce 1 ks
Cibule 80 g
Olej 80 g
Sůl 5 g
Voda 2,5 l

POSTUP

Mražený květák zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C. Nakrájenou cibuli s rozmraženým květákem a kořenovou petrželí orestujeme na oleji. Přidáme kuřecí vývar Vitana a 2,5 litru vody. Provaříme doměkka, rozmixujeme, zjemníme Crème Excellent a ochutíme solí.

Zavářka: Tresku pomeleme spolu s červenou čočkou v suchém stavu. Do mísy si nasypeme haluškové těsto Vitana, přidáme vajíčko, vodu a kurkumu. Zamícháme a vytvoříme těsto na kapání. Kapání tvoříme přes síto a ve slané vodě uvaříme a zchladíme. Servírujeme tak, že nejprve vlijeme polévku a poté přidáme kapání těsně před výdejem.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Polévku můžeme zjemnit podmáslím nebo červenou čočku rozdělíme na polovinu a přidáme do základu. Polévku následně rozmixujeme.



Natur

TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU A ČERVENOU ČOČKOU

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Špagety Vitana 800 g
Koncentrovaný rajčatový protlak Chef Club 350 g
Svíčková zeleninová směs Znojmia (mražená) 150 g
Předvařená čočka Vitana Natur 100 g
Čočka černá Beluga Vitana Natur 200 g
Kurkuma Vitana 2 g
Koření na ryby 0,5 g

Kečup Otma 100 g
Cibule 100 g
Česnek 10 g
Sůl 20 g
Oregano 1 g
Sýr 150 g

POSTUP

Špagety uvaříme dle návodu na obalu. Černou čočku belugu uvaříme v samostatné GN dle návodu v mírně osolené vodě cca 15 minut. Scedíme a uvařenou čočku belugu propláchneme, aby neobarvila barvu pokrmu. Mraženou zeleninu Exclusive polévkovou zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C.

Omáčka: Na oleji orestujeme cibuli, česnek a rajčatový protlak. Přidáme uvařenou čočku belugu, polévkovou zeleninu Exclusive polévkovou, kurkumu, oregano a červenou čočku. Podlijeme 0,5 l vody a provaříme. Zjemníme kečupem. Konzistence hotové omáčky by měla být jako boloňská omáčka.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Při servírování můžeme omáčku promíchat se špagetami nebo omáčku pokládat na vrch pokrmu a zasypat sýrem.



Natur

TORTILLA SE ZELENINOU, SALÁTEM A RYBÍMI KULIČKAMI S BELUGOU

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Tortilla Chef Club 10 ks

Čočka červená Vitana Natur 100 g

Čočka černá Beluga Vitana Natur 200 g

Tymián Vitana 1 g

Rajče 1 ks

Okurka salátová 70 g

Ledový salát 100 g

Treska 350 g

Jogurt bílý 100 g

Cukr 30 g

Olej 50 g

Vejsce 1 ks

POSTUP

1. Černou čočku belugu uvaříme v samostatné GN dle návodu v mírně osolené vodě cca 20 minut. Scedíme a uvařenou čočku belugu a propláchneme.
2. Tresku pomeleme, přidáme k ní rozmixovanou červenou čočku, uvařenou a scezenou čočku belugu, vajíčko a sůl. Ze směsi připravíme kuličky, které připravíme v konvektomatu na pečicím papíru vymaštěném olejem. Pečeme na 145 °C asi 8 minut dle velikosti kuliček.
3. Ledový salát nakrájíme, přidáme nakrájená rajčata a salátovou okurku. Jogurt lehce osladíme a přidáme tymián a promícháme se salátem.
4. Tortilly na sucho opečeme a zabalíme se zeleninovým salátkem a kuličkami.
5. Servírovat můžeme jako zabalenou tortillu nebo jako salát s kuličkami a tortillu jen přeložit.



TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Můžeme přidat krájenou zeleninu navíc nebo zasypat sýrem.

Natur

Natur

JAK SNADNO ZAŘADIT LUŠTĚNINY A RYBY DO JÍDELNÍČKU? ZÁBAVNÉ RECEPTY A CHYTRÉ TRIKY, KTERÉ FUNGUJÍ!

V této kuchařce vám ukážeme, jak nenápadně, a přitom efektivně začlenit luštěniny a ryby do jídelníčku svých strávníků. Přinášíme tipy na **kreativní recepty**, které zaujmou nejen svou chutí, ale i zábavným podáním.



Díky všestrannosti luštěnin je můžeme využít jako součást pokrmu, ale také jako dekoraci a ozdobu hotových jídel. Jejich jemná chuť a struktura dobře ladí s různými druhy pokrmů, což umožňuje kreativní zpracování a obohacení jídelníčku o zajímavé a chutné prvky. Nechte se inspirovat a proměňte každé jídlo v dobrodružství plné chutí.

ZAČNĚTE MALÝMI KROKY

Začněte malými porcemi luštěnin a ryb jejich normováním. Potraviny **postupně začleňujte** a následně navyšujte. Tento přístup je nenásilný a strávníci si tak přirozeně zvyknou na **nové chutě**, aniž by to pro ně bylo příliš náročné nebo odrazující.



INSPIRACE JAK NA TO?

LUŠTĚNINY V POLÉVKÁCH

Přidávejte malé množství čočky, cizrny, žlutého předvařeného hrachu nebo fazolí do klasických polévek. Například mrkvová polévka může získat nový rozměr, když do ní přidáte hrst červené čočky, která se rozvaří a polévku **zjemní**, aniž by strávničtí zaznamenaly výraznou změnu chuti.

Kromě tradičního použití jsou luštěniny také ideální surovinou pro přípravu noků, knedlíčků či jako **zavářka a drobení do polévek**. Inspirujte se v následujících receptech.

LUŠTĚNINY V OMÁČKÁCH

Těstoviny jsou oblíbeným dětským jídlem, a právě do omáček je možné přidat luštěniny jako je čočka beluga, cizrna či červená čočka nebo třeba předvařený hrách žlutý. Přidat je můžete do rajčatové omáčky na špagety nebo třeba do boloňské omáčky. Můžete vmíchat červenou čočku nebo fazole, které **omáčku zahustí a obohatí**, aniž by to mělo vliv na její klasickou chuť.

Rozmixování, pomletí a namočení červené čočky je jednoduchý, a přitom rychlý způsob, jak ji zakomponovat do různých pokrmů.

ZAHUŠTĚNÍ POKRMŮ POMOCÍ LUŠTĚNIN

Rozmixovaná červená čočka v suchém stavu je skvělým a **přírodním zahušťovadlem**, které lze snadno přidávat do polévek a omáček. Tím se nejen zvýší nutriční hodnota pokrmu, ale také se vytvoří hladká a jemná konzistence, kterou strávničtí ocení. Díky svým vlastnostem je zahušťování luštěninou alternativou ke klasickým zahušťovadlům. Pro lepší propojení můžete spojit rozmixovanou luštěninu se zeleninou.

Směsi uvařených luštěnin jsou skvělým doplňkem při přípravě sekané či karbanátků nebo třeba při přípravě dezertů jako je fazolové brownies.

CHYTRÉ VAŘENÍ

Jedním z chytrých triků v kuchyni je přidat nutričně vyváženější ingredience do pokrmů, které děti rády jedí. Tento přístup je ideální pro **zvýšení nutriční hodnoty** oblíbených jídel, aniž by si děti vůbec všimly, že konzumují něco nového.

Tady je několik tipů, jak na to:



1. DO TROJOBALU

- Zkuste obměnit klasický trojobal pomocí sezamových semínek. Místo smažení můžete připravit v troubě, čímž snížíte množství tuku.
- Rozmixovanou červenou čočku v suchém stavu můžete přidat do směsi pro obalování masových, rybích nebo zeleninových kuliček.

2. POMAZÁNKY

- Pomazánky z luštěnin jsou skvělý způsob, jak naplnit doporučený příjem v rámci spotřebního koše pro strážníky v daném dni, zejména **jako součást svačiny**. Můžete zkusit připravit čočkovou či fazolovou pomazánku nebo třeba cizrnový hummus. Přidejte do pomazánky bylinky, koření a česnek pro zajímavější chuť. Skvěle se hodí na pečivo, k čerstvé zelenině nebo do sendvičů.
- Vedle toho **fazolový tataráček** je zajímavou a chutnou variantou klasického tataráku, kde místo masa použijete vařené červené nebo bílé fazole. Připravíte ho tak, že fazole rozmixujete nebo nahrubo rozmačkáte, přidáte nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, trochu hořčice, kečupu nebo rajčatový protlak, olivový olej a koření jako paprika nebo pepř. Skvěle se hodí jako svačinka nebo lehké hlavní jídlo na celozrnném pečivu.



3. ZKUSTE VEGGIE VARIANTY OBLÍBENÝCH JÍDEL

- Luštěninové ragú, cizrnové curry nebo luštěninové karbanátky či placky mohou být ve vhodné kombinaci také zajímavou variantou pokrmu. **Falafel** z cizrny lze například podávat různými způsoby: v pita chlebu, jako součást salátového baru, nebo jako hlavní chod s přílohou. Díky své univerzálnosti je snadné jej zařadit do různých typů jídel.
- Zkuste také **vegetariánské burgery** z červené či černé čočky, fazolí nebo předvařeného hrachu.
- Pro zpestření můžete zkusit připravit **barevné italské risotto** s belugou, předvařenou i červenou čočkou. Servírujte s grilovaným sýrem a čerstvými bylinkami.

4. SALÁTY A SALÁTOVÝ BAR

- Přidávejte do salátů nejen čerstvou zeleninu, ale také luštěniny, jako jsou cizrna, fazole, čočka beluga, předvařený žlutý hrách, které saláty obohatí nejen nutričně, ale i vzhledově.
- Salátový bar s luštěninami je skvělý způsob, jak nabídku celkově zpestřit.

INSPIRACE PRO SALÁTOVÝ BAR:

Cizrna: Křupavá a jemná, skvělá pro různé saláty. Můžete ji podávat vařenou nebo opraženou.

Přílohoviny: Kuskus, bulgur nebo třeba jáhly či rýže pomohou pro dodání sytivosti.

Čočkový salát: Předvařenou čočku smíchejte s křupavým salátem a ochuťte čerstvou bylinkou a balsamicovým octem.



TIPY NA ZÁVĚR

KŘUPAVÝ HRACHOVÝ POPCORN:

Připravte předvařený hrách dle návodu, poté jej dejte péct do GN podložené pečícím papírem do konvektomatu na 210 °C na cca 10 minut. Po upečení prohodte uzenu paprikou, olejem a dle chuti přidejte sůl a pepř. Skvělá výplň do salátů i pro dekoraci pokrmů.

TORTILLA Z ČERVENÉ ČOČKY:

Namočíme 100 g červené čočky, přidám 1 dcl vody (10 porcí) a špetku soli. Vše pomelu nebo rozmixuji a na suchou rozpálenou pánev pomocí naběračky nalijte postupně část směsi. Každou tortillu opékejte na pánvi na mírném plameni cca 5 minut pod poklicí. Poté tortillu obraťte a znovu opékejte i z druhé strany cca 3 minuty.

NUDLE DO POLÉVKY:

Příprava je stejná jako u tortill s rozdílem, že jednotlivé placky nařežeme na nudle a servírujeme při výdeji společně s polévkou.

Tyto nápady pomohou nenápadným způsobem obohatit stravu o různé ingredience, a přitom zachovat oblíbená jídla v chutné podobě, kterou strávníci ocení.



Natur

KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY S ČOČKOU, SÝREM VE ZLATÉ OMÁČCE Z KURKUMY S BRAMBOROVOU KAŠÍ

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Květák Znojmia (mražený) 1 kg
Čočka červená Vitana Natur 350 g
Sýrová omáčka Vitana 100 g
Drůbeží šťáva Vitana 50 g
Kurkuma Vitana 1 g
Bramborová kaše Vitana 500 g

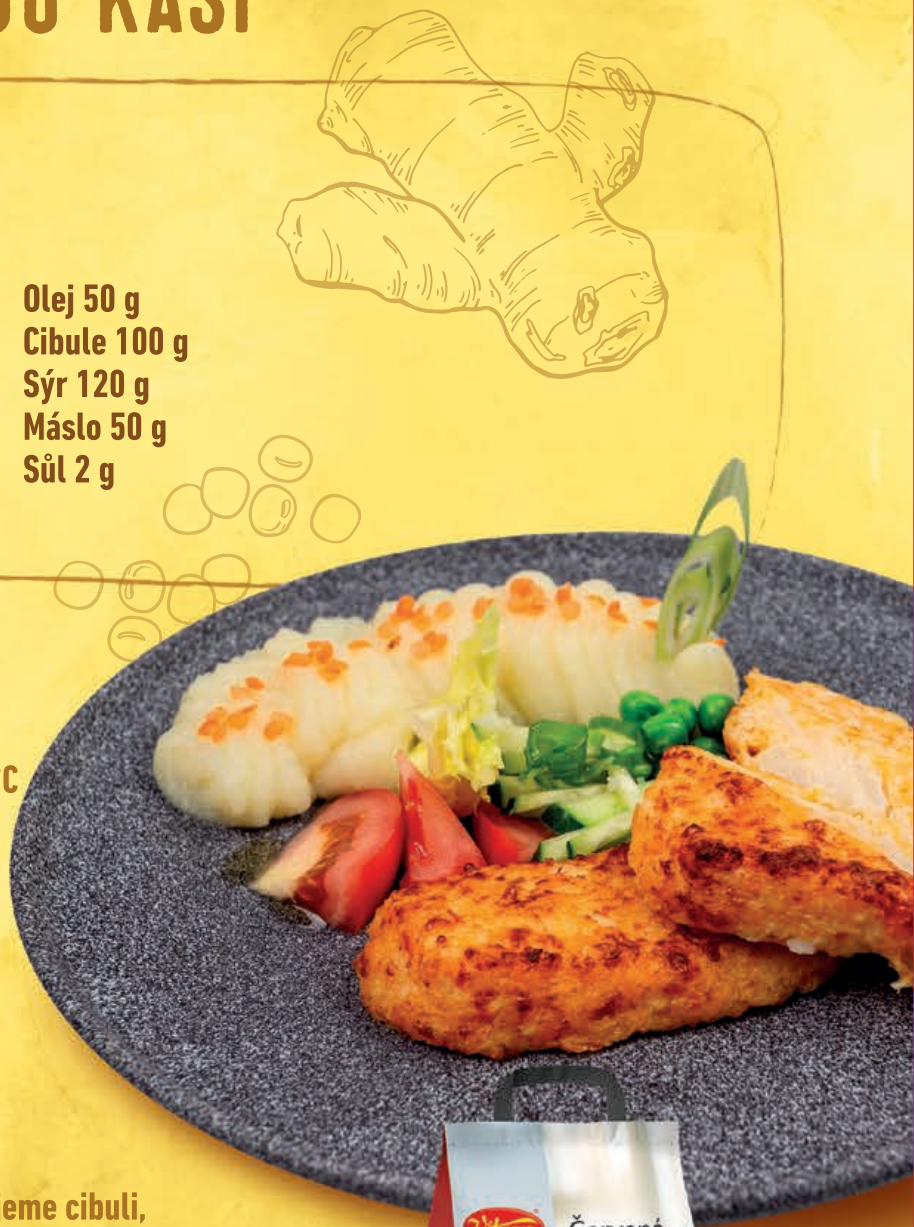
Olej 50 g
Cibule 100 g
Sýr 120 g
Máslo 50 g
Sůl 2 g

POSTUP

1. Mražený květák zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C a vychladíme. Nebo necháme květák povolit den předem v chladicím boxu.
2. Rozmražený a vychlazený květák pomeleme. Přidáme červenou čočku v suchém stavu, sýr, sůl a vytvarujeme placičky, které pečeme v konvektomatu na 175 °C cca 12–15 minut.
3. Připravíme si omáčku. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme ve vodě rozmíchanou sýrovou omáčku Vitana s kurkumou. Provaříme a zjemníme máslem.
4. Bramborovou kaši připravíme dle návodu – pozor během přípravy kaši nikdy nešleháme, pouze promícháme.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Servírovat můžeme se zeleninou nebo luštěninovým salátem.



Natur

FISH BURGER Z TRESKY TMAVÉ

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Bulka 10 ks
Olej 350 g
Jogurt bílý 250 g
Salát 100 g
BBQ omáčka Sweet and Mild Chef Club 200 g
Okurka sterilovaná Znojmia 50 g
Předvařený hrách Vitana Natur 300 g
Ryba treska 800 g

Koření na ryby Vitana 0,5 g
Bramborový škrob Vitana 100 g
Kypřicí prášek Vitana 1 ks
Vejce 1ks
Sůl 1 g
Rajče 1ks
Pečicí papír Chef Club 1 ks

POSTUP

1. Tresku nakrájíme na jednotlivé porce a ochutíme kořením na ryby Vitana.
2. Připravíme si těstíčko, ve kterém budeme rybu obalovat. Červenou čočku v suchém stavu rozmixujeme, spojíme s bramborovým škrobem, kypřicím práškem a vajíčkem. Zalijeme vodou. Těstíčko by mělo být hustější konzistence.
3. Tresku obalíme v těstíčku a vložíme na plechy vyložené pečicím papírem potřené olejem. Pečeme v rozehrátém konvektomatu na 185 °C cca 6–8 minut do zlatova.
4. Spodní část hamburgerové bulky pomažeme lehce osoleným bílým jogurtem. Poté klademe salát, upečenou tresku, rajče a okurku. Nakonec přikládáme vrchní část bulky, kterou zespod pomažeme nepikantní BBQ omáčkou pro děti Sweet and Mild.
5. Doporučujeme naskládat si zeleninu po porcích a vše si připravit před výdejem.



TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Namísto pečení je možné tresku i usmažit. Hamburgerovou bulku můžeme zaměnit za tortillu.

Natur

ČOČKOVÉ KULIČKY S OMÁČKOU, KRÉMOVÁ BRAMBOROVÁ KAŠE

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Předvařená čočka Vitana 350 g
Cibule 10 g
Olej 15 g
Česnek 4 g
Ovesné vločky 100 g
Paprika uzená Vitana 0,7 g
Koncentrovaný rajčatový protlak Chef club 10 g
Vejde 1
Cibule 50 g
Olej 70 g
Houby (žampióny) 50 g

Pod svíčkovou zeleninová směs Znojmia (mražená) 200 g
Zeleninový vývar Vitana 10 g
Crème Excellent Chef club 100 ml
Tymián Vitana 1 g
Mouka hladká 20 g
Bramborová kaše s mlékem Vitana 500 g
Máslo 70 g
Sůl

POSTUP

1. Čočku vsypeme do vroucí vody a za občasného míchání pozvolna vaříme cca 10 minut do měkka. Uvařenou čočku scedíme a necháme důkladně vychladit. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku s česnekem a zarestujeme rajčatový protlak. Vychladlou čočku rozkutrujeme na jemný prach se všemi surovinami do kompaktní hmoty, ze které tvarujeme kuličky a skládáme na plech. Mezi kuličkami necháme malé mezery, lehce je zastříkneme olejem a pečeme ve vyhřátém konvektomatu na 180 °C cca 7 minut, poté je obrátíme a pečeme dalších 7 minut.
2. Na oleji si uděláme tmavý cibulový základ, přidáme kořenovou zeleninu a halali, přisypeme nakrájené houby sterilované nebo čerstvé a tymián. Vše společně důkladně orestujeme, osolíme a podlijeme připraveným zeleninovým vývarem Vitana. Krátce spolu provaříme, zahustíme bramborovým škrobem a poté rozmixujeme do hladké omáčky. Omáčku zjemníme smetanou a dochutíme solí.
3. Bramborovou kaši připravíme dle návodu – pozor, během přípravy kaši nikdy nešleháme, pouze mícháme.
4. Kuličky podáváme s bramborovou kaší, gravý omáčkou a celý pokrm sypeme čerstvě nakrájenou pažitkou. Dle chuti můžeme podávat s brusinkovým kompotem.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Pokrm servírujeme posypaný čerstvě nakrájenou pažitkou. Dle chuti můžeme podávat s brusinkovým kompotem.



Natur

LASAGNE S BOLOŇSKOU OMÁČKOU A ČOČKOU BELUGA (BEZ MASA)

10 PORCÍ

INGREDIENCE:

Lasagne Vitana 450 g
Čočka černá Beluga Vitana Natur 100 g
Boloňská směs Vitana 200 g
Bešamelová omáčka Vitana 160 g
Máslo 500 g
Sýr 100 g

Svíčková zeleninová směs Znojmia (mražená) 250 g
Krájená rajčata Chef Club 100 g
Olej 50 g
Sůl 5 g

POSTUP

1. Připravíme si směs na boloňskou omáčku Vitana, kterou rozmícháme ve vodě a provaříme dle návodu.
2. Poté si připravíme bešamel Vitana, který rozmícháme s vodou dle návodu a provaříme 5 minut. Pak přidáme máslo.
3. Černou čočku belugu uvaříme v samostatné GN dle návodu v mírně osolené vodě cca 20 minut. Scedíme a uvařenou čočku belugu propláchneme, aby neobarvila barvu pokrmu.
4. Mraženou zeleninu pod svíčkovou zregenerujeme v konvektomatu po dobu 5 minut na 80 °C. Poté na oleji orestujeme zeleninovou směs pod svíčkovou spolu s krájenými rajčaty, přidáme čočku belugu a připravenou boloňskou omáčku. Směs dle chuti mírně osolíme.

PŘÍPRAVA A SKLÁDÁNÍ LASAGNÍ

1. Vymaštěný plech začneme prokládat těstovinou, bešamelem a směsí boloňské omáčky do GN 1/1 ve čtyřech vrstvách. Vždy končíme vrstvou bešamelu.
2. Takto připravené lasagne pečeme v konvektomatu zhruba 35–45 minut v kombinaci pečení s párou při teplotě 170 °C. Po upečení necháme lasagne chvilku odpočinout a nakrájíme na jednotlivé porce. Servírujeme posypané sýrem.
3. Příprava lasagní se může jevit jako náročná, ale doba přípravy před pečením nepřesáhne více jak 35 minut.

TIP ŠÉFKUCHAŘE

- Namísto sýru můžeme přidat krájenou zeleninu.



Natur





Natur

FoodService



KUCHYNĚ PLNÁ KOŘENÍ

se sníženým obsahem soli



Gril
580 g



Itálie
490 g



Kuře Padova
640 g



Na luštěniny
580 g



Na mletá masa
470 g



Na ryby
560 g



bez soli



Čína
500 g



Grilovací koření
530 g



Guláš
450 g



Kuře pečené
400 g



Na mletá masa
bez soli
320 g



Na špagety
bez soli
330 g



POZNÁMKY

A series of horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of crumpled paper texture.

POZNÁMKY

A series of horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of crumpled, textured paper.

Natur



Orkla Foods Česko a Slovensko a.s.
Mělnická 133, 277 32 Byšice
Tel: 800 111 736 | food.service@orkla.cz
orklafs.cz

**Orkla**
Foods Česko
a Slovensko

FoodService