**Odborný výcvik 1. ročník**

**Téma:** Príprava hranoliek

Príprava zemiakovej slamy a hranoliek

Zelenina na anglický spôsob

Zelenina na poľský spôsob

Zelenina na francúzsky spôsob

Prílohy z ryže

Príprava dusenej ryže

Príprava jedál zo zemiakov

Príprava zapekaných zemiakov

Pokrmy zo zeleniny

**Príprava hranoliek**

**Zemiaky 600g**

**olej na vyprážanie 300g**

**soľ 2g**

Zemiaky olúpeme, nakrájame na hrubšie hranolky, ktoré necháme namočené v studenej vode. Medzitým do kastróla alebo panvice nalejeme olej a rozpálime ho na 150°C (4 stupeň). Zemiakové hranolky osušíme utierkou a smažíme cca 5 minút.

**Príprava zemiakovej slamy a hranoliek**

**Zemiaky 600g**

**olej na vyprážanie 300g**

**soľ 2g**

Zemiaky olúpeme, nakrájame na tenké hranolky / musia byť o polovicu tenšie ako klasické hranolky /, ktoré necháme namočené v studenej vode. Medzitým do kastróla alebo panvice nalejeme olej a rozpálime ho na 150°C (4 stupeň). Zemiakové hranolky osušíme utierkou a smažíme cca 5 minút.

**Zelenina na anglický spôsob**

**Suroviny:**

**Hrášok 150g**

**Karotka 150g**

**Kaleráb 100g**

**Karfiol 100g**

**Maslo 60g**

**Soľ 10g**

**Výrobný postup:**

Zelený hrášok, karotku, karfiol očistíme. Karfiol rozoberieme na ružičky, kaleráb pokrájame na kocky a všetku zeleninu uvaríme vo vode.

Uvarenú zeleninu posolíme a vyberieme dierkovanou naberačkou. Všetku zeleninu polejeme roztopeným maslom, prípadne dáme na zeleninu čerstvé maslo neroztopené.

**Zelenina na poľský spôsob**

# Karfiol na poľský spôsob

**Suroviny:**

1 karfiol, 50 g masla, 2 vajcia, 50 g šunky, 120 g strúhanky, petržlenovú vňať, soľ

**Výrobný postup:**

Očistený karfiol uvaríme v osolenej vode. Karfiol rozoberieme, dáme na misu, posypeme posekanými, natvrdo uvarenými vajcami, nadrobno pokrájanou šunkou, pokrájanou petržlenovou vňaťou a strúhankou opraženou na masle.

**Zelenina na francúzsky spôsob**

# Dusená mrkva na francúzsky spôsob

**Suroviny:**

2 kg mrkve, 1,5 dcl oleja, mletú skladkú papriku, mleté čierne korenie, 4 strúčiky cesnaku, 2 dcl smotany na varenie, soľ

**Výrobný pstup:**

Očistenú mrkvu nakrájame na kolieska hrubé asi 5 mm. Orestujeme ju na oleji, pridáme mletú papriku, premiešame, podlejeme troškou vody, a pomaly na miernom ohni prikryté, dusíme do mäkka a osolíme.  
Keď je mrkva celkom mäkká pridáme mleté čierne korenie, pretlačený cesnak a smotanu. Premiešame a ešte povaríme. Podávame ako prílohu k pečenému alebo dusenému mäsu.

**Prílohy z ryže**

**Šafranová ryža** - ryžu dusíme s prísadou šafranu. Šafran dávame v malých dávkach, lebo má špecifickú korenistú chuť a krásnu žltú farbu.

**Šampiňónová ryža -** očistené umyté šampiňony pokrájame na plátky a udusíme na masle do mäkka. Pridáme udusenú ryžu, pokrájanú pažítku, dochutíme soľou a premiešame.

**Hrozienková ryža -** očistenú ryžu preberieme, opláchneme vriacou vodou, scedíme a necháme odkvapkať. Hrozienka preberieme, očistíme, prepláchneme, obaríme, scedíme a dusíme na masle. K hrozienkam pridáme ryžu, zalejeme vriacou vodou, osolíme, zamiešame a zavaríme. Ryžu potom prikryjeme pokrievkou a dusíme do mäkka v rúre.

**Ovocná ryža -** do udusenej ryže sa z ľahka zamieša kompótové ovocie, nakrájané na malé kúsky. Ovocnú ryžu podávame k rozličným pokrmom.

**Hrášková ryža -** do udusenej ryže pridáme scedený, ohriaty a sterilizovaný hrášok a zľahka premiešame. Hotovú ryžu podávame k rozličným pokrmom.

**Karí ryža -** očistenú cibuľu pokrájame na kocky, speníme na masle a karí korením, pridáme odkvapkanú ryžu a zalejeme vriacou vodou. Osolíme, zamiešame a necháme pod pokrievkou v rúre udusiť do mäkka. Ryžu dusíme asi 20 minút, nakoniec premiešame vidličkou a podávame ako prílohu k rozličným pokrmom.

**Príprava dusenej ryže**

**Dusená ryža**

**Druh potravín:**

Ryža 1000g

Olej 100g

Voda pitná 1500g

Soľ 25g

Cibuľa 200g

Kinčeky 1g

**Výrobný postup:**

Ryžu preberieme, prepláchneme, sparíme vriacou vodou a scedíme. Necháme trochu vysušiť , potom dáme do nádoby s rozpáleným tukom, opražíme zalejeme vriacou vodou na 1kg ryže 1,5l vriacej vody, celú cibuľu s napichanými klinčekmi, soľ a 20 minút pod pokrievkou dusíme v rúre do mäkka. Udusenú ryžu vyberieme a kuchárskou vidličkou premiešame, necháme odpariť, aby ryža zostala sypká.

**Príprava jedál zo zemiakov**

**Druh ptravín:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zemiaky 400g  Vajce 40g  Majoránka 1g  Cesnak 10g  Mleté čierne korenie 1g  Soľ 10g  Vegeta 10g  Hladká múka 200g  Olej 100g  **Výrobný postup:**  Na jemnom strúhadle postrúhame očistené zemiaky. Pridáme vajíčko, soľ, majoránku, korenie, trošku vegety a papriku, ja som dala štipľavú. 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.  **Príprava zapekaných zemiakov** |
|  |  |

**Francúzske zemiaky**

**Druh potravín:**

 Zemiaky 1000g, vajíčok na tvrdo 240g, hyd.párkov 300g, malá klobása 300g, kyslá smotana 200g, šľahačková smotana250g, vajíčko 40g, soľ 20g, maslo 100g

**Výrobný postup:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | - do maslom vymazaného pekáča navrstvím časť na kolieskovaných zemiakov, posolím |

|  |  |
| --- | --- |
|  | - navrstvím vajíčka, párky a klobásu, posypem petržlenovou vňaťou ... no, ja dávam sušenú, keďže čerstvá nedokážem prehltnúť a strašne ma drhne:) |
|  | - zalejem zálievkou zo šľahačkovej smotany, kyslej smotany a 1 vajíčka /to si vopred všetko spolu rozhabarkujem/ , pokladiem látkami masla, zakryjem alobaom a dám piecť, teplota 180 stupňov na 45 min/ resp. keď sú zemiaky makké/, potom alobal odokryjem a dopekám ešte asi 15 min bez alobalu |

|  |  |
| --- | --- |
|  | - pokladám druhú vrstvu zemiakov, posolím |

|  |  |
| --- | --- |
|  | - upečené, voňavé, šťavnaté |

**Pokrmy zo zeleniny**

**Prírodný špenát -** umytý očistený špenát, zavaríme do vriacej osolenej vody, krátko povaríme, scedíme a necháme odkvapkať. Odkvapkaný špenát posekáme, krátko podusíme s cibuľou opraženou na masle. Špenát pripravujeme na objednávku.

**Šalátový prívarok -** z masti a hladkej múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme mliekom, osolíme, rozšľaháme a dobre prevaríme. Do pripravenej omáčky pridáme očistený opláchnutý hlávkový šalát nakrájaný na väčšie kúsky a posekaný kôpor. Zjemníme smotanou dochutíme cukrom a po odstavení prevareným octom. Prívarok podávame ako prílohu k rozličným pokrmom.

**Zeler vyprážaný** - očistený opláchnutý zeler vložíme do vriacej osolenej vody a čiastočne uvaríme. Polomäkký vyberieme, necháme vychladnúť, nakrájame na plátky asi 5 mm. Tieto plátky obalíme v trojobale a vyprážame na rozohriatom oleji dozlata.