

# NÁPADITÉ ŠKOLNÍ OBĚDY BEZ MASA



Unilever  
Food  
Solutions

# ÚVOD

Recepty v brožurě, kterou držíte nyní v ruce, byly připraveny odborníky tak, aby co nejvíce odpovídaly nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR a spotřebnímu koši pro školní stravování. Recepty jsou certifikovány logem „Vím, co jím“, a tudíž splňují kritéria tohoto programu pro vyvážený, pestrý a nutričně hodnotný pokrm.

Najdete zde celou škálu bezmasých, zeleninových a luštěninových pokrmů – přesně podle aktuálních společenských trendů ve stravování. Věříme proto, že těmito pokrmy vaše malé stravníky zaujmete. Jedná se sice o recepty moderní, ale na druhou stranu zelenina a luštěniny byly evergreeny již za našich babiček. Dobře totiž věděly, jaké bohatství se v nich ukrývá! Jak už to bývá, k osvědčenému se vracíme. Těšit se můžete i na několik receptů s použitím bezmasé alternativy od Vegetariánského řezníka (The Vegetarian Butcher).

Vím, co jím

Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices programme“ a nutričně hodnotným potravinám uděluje v České republice logo „Vím, co jím“. To spotřebitelům umožňuje lépe se orientovat na nepříliš přehledném trhu potravin. Tato iniciativa hodnotí i připravené pokrmy a certifikuje i jednotlivé receptury. Program vznikl na základě výzvy Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu (FAO). Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sůl (resp. sodík), cukr (zejména přidaný). Snížený obsah těchto živin v potravinách je hlavní, ale nikoli jedinou podmínkou udělení certifikátu. Více o iniciativě „Vím, co jím“ najdete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).



# OBSAH

<b>FLEXITARIÁNSTVÍ</b>	<b>4–5</b>
<b>ČOČKA</b> a její druhy	<b>6–7</b>
<b>PÓRKOVÉ RAGÚ</b>	<b>8–9</b>
<b>LASAGNE S PEČENOU ZELENINOU</b>	<b>10–11</b>
<b>ZELENINOVÝ GULÁŠ</b>	<b>12–13</b>
<b>CUKETOVÁ MUSAKA</b>	<b>14–15</b>
<b>ZELENINOVÉ PLACIČKY</b>	<b>16–17</b>
<b>KVĚTÁKOVÉ KUNG-PAO</b>	<b>18–19</b>
<b>KVĚTÁKOVÝ BURGER</b>	<b>20–21</b>
<b>RÝŽOVÉ NUDLE SE ZELENINOU</b>	<b>22–23</b>
<b>PIZZA Z KVÁSKU</b>	<b>24–25</b>
<b>ŠPAGETY S VEGETARIÁNSKÝM BOLOŇSKÝM RAGÚ</b>	<b>26–27</b>
<b>BEZMASÉ KLOBÁSKY S KAŠÍ</b>	<b>28–29</b>
<b>CAESAR SALÁT S TAJEMSTVÍM</b>	<b>30–31</b>
<b>KUCHAŘSKÝ TÝM UFS</b>	<b>32</b>
<b>PRODUKTY</b>	<b>33</b>

# FLEXITARIÁNSTVÍ

## MÓDNÍ A VELMI ROZUMNÝ ŽIVOTNÍ STYL

Produkce rostlinných potravin zatěžuje životní prostředí méně než produkce živočišných potravin. Nenařuší atmosféru v důsledku vypouštění množství dusíku a skleníkových plynů, neovlivňuje klima a méně zasahuje do ekosystémů. Jejich výroba je levnější než produkce masa a masných výrobků. Například kilogram hrachu stojí průměrně 30 Kč, kilogram hovězího masa 200 Kč.

Přítom luštěniny, obiloviny, ořechy, semena, ovoce a zelenina jsou schopny dodat našemu tělu potřebné živiny, řadu vitaminů, minerálních látek i vlákninu. V průběhu dne by žáci a studenti měli sníst až 3 porce ovoce, 5 porcí zeleniny, 3–4 porce obilovin, hrstku ořechů a několikrát týdně si dopřát luštěniny. To pro mladší žáky znamená 215 g zeleniny a 170 g ovoce, u starších žáků pak 215 g zeleniny a 210 g ovoce. U studentů středních škol a dospělých to vychází na 250 g zeleniny a 240 g ovoce. Místo gramů lze velikost porce určit také pomocí velikosti zaťaté pěsti. Jak? Jedné porci odpovídá zhruba velikost zaťaté pěsti. U drobného ovoce pak velikost hrsti.

Každý člověk může budoucí kvalitu životního prostředí – a prosperitu celé lidské společnosti – do určité míry ovlivnit tím, jak se stravuje a jak celkově žije. V tomto kontextu vznikl i koncept flexitariánství, který vybízí ke snížení četnosti spotřeby živočišných produktů a zohledňuje také původ potravin v jídelníčku (např. nikoli z velkochovu, ale z volných výběhů, z ekologického zemědělství). Ohled na budoucí generace může ve svém stravování mít každý z nás. *Autor textu: Vím, co jím a piju, o.p.s., odborná konzultace PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka*

## KDO JE FLEXITARIÁN?

Slovem flexitarián je označen člověk, který se po většinu času stravuje vegetariánským způsobem, ale občas do svého jídelníčku zařadí maso.

Flexitariánství získává na stále větší oblibě, jelikož jako výživový směr nemá přesná pravidla, nic nezakazuje ani nenařizuje, a přitom přináší všechna pozitiva vegetariánství. Strava složená převážně z rostlinných potravin je bohatá na vlákninu, vitaminy, minerální látky i tzv. fotochemikálie a zároveň má nízké zastoupení nasycených mastných kyselin a cholesterolu.

Lidé si stále více uvědomují dopad, jaký má na jejich zdraví skladba jídelníčku, a také že nadměrná konzumace masa a uzenin zvyšuje zdravotní rizika. Na druhou stranu flexitariánství s příležitostnou konzumací kvalitního masa zabraňuje vzniku případných nutričních deficitů, provázejících striktnější formy stravování. Například vegané se striktním zákazem živočišných produktů se musí mít na pozoru před nedostatkem vitamínu B12 nebo železa.

Flexitarián maso nezavrhuje. Uvědomuje si, že je důležitým zdrojem bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Z nutričního hlediska je výhodnější si občas dopřát kvalitní steak z masa od farmářů, o kterých vím, že se chovají ke zvířatům i životnímu prostředí dobře, než jíst rostlinné náhražky masa, jejich složení často není ideální a člověk si musí umět vybrat ty opravdu kvalitní.



## MNOHO TVÁŘÍ VEGETARIÁNSTVÍ

Alternativních způsobů stravování je celá řada, nejnámější a také nejrozšířenější jsou různé formy vegetariánství a makrobiotiky. V poslední době přibývá i zastánců syrové, tzv. raw stravy. Jako vegetarián je označován člověk, který nekonzumuje maso. Podle rozsahu omezení můžeme vegetariány dále dělit:

- **SEMIVEGETARIÁNI** – ze své stravy vyloučí tmavé druhy masa a výrobky z nich, připouštějí konzumaci ryb, drůbeže a dalších potravin živočišného původu jako mléko a mléčné výrobky.
- **PULOVEGETARIÁNI** – z potravin živočišného původu konzumují mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso.
- **PESCOVEGETARIÁNI** – z živočišných potravin připouštějí kromě konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec i konzumaci ryb, koryšů a měkkýšů.
- **LAKTOOVOVEGETARIÁNI** – nevyhýbají se konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. Tato skupina je nejrozšířenější formou vegetariánství v evropských zemích.
- **VEGANI** – striktní vegané se vyhýbají nejen konzumaci veškerých živočišných potravin (tedy i medu), ale někteří odmítají také používání výrobků živočišného původu (např. výrobky z kůže, vlny, hedvábí), pokusy na zvířatech, očkovací séra a léky.
- **FRUTARIÁNI** – přísnější než vegané. Stravují se především ovocem, případně semeny a ořechy. Někteří jedí jen to, co přirozeně spadne z rostliny.

## RIZIKO NEDOSTATKU ŽIVIN

Případná rizika z nedostatku určitých živin jsou tím vyšší, čím více druhů potravin je vynecháváno. Správně sestavená vegetariánská strava, odpovídající nárokům na příjem živin pro daný věk, je vhodná i pro těhotné ženy, děti, dospívající, sportovce a seniory. Základem je důkladné plánování stravy.

### Možná rizika:

- nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin
- nedostatečný příjem železa
- nedostatečný příjem vitamínu B12 (vysoký příjem kyseliny listové u veganů může maskovat neurologické příznaky z nedostatku vitamínu B12)
- nižší příjem vápníku, v případě vyhýbání se slunci hrozí i nedostatek vitamínu D
- možný nedostatek zinku a n-3 mastných kyselin

**Pro minimalizaci rizik především z nedostatku železa, vitamínu B12, vápníku a vitamínu D je žádoucí často zařazovat do jídelníčku fortifikované potraviny.**

### Zdroje bílkovin pro vegany a vegetariány

Čočka, fazole, hrách, semena, ořechy, celozrnné obiloviny (např. žito, oves, neloupaná rýže, quinoa), sója a výrobky z ní.

### Zdroje vápníku pro vegany a vegetariány

Fortifikované výrobky ze sóji, růžičková kapusta, hlávková kapusta, čínské zelí.

### Zdroje vitamínu B12 pro vegany a vegetariány

O vitamin B12 obohacené cereálie nebo sójové výrobky, doplňky stravy.

### Zdroje n-3 mastných kyselin pro vegany a vegetariány

Lněné semínko, vlašské ořechy, chia semínka.

## TIPY PRO PESTRÝ A NUTRIČNĚ VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK. JAK ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU VÍCE ROSTLINNÝCH POTRAVIN

### Luštěniny

- Připravujte nejen celoluštěninové pokrmy, vhodné je použít luštěnin v kombinaci s jinými potravinami – příklad: zeleninová polévka s přidáním fazolí, čočková polévka s jinými druhy zeleniny, barevný salát s cizrnou.
- Využívejte luštěniny k zahuštění – například luštěninové mouky, rozvařená červená čočka, luštěninové vločky.
- Nahradte část masných pokrmů luštěninami – karbanátky nebo sekaná se sójovým masem, guláš s fazolemi, rizoto s cizrnou.

### Obiloviny

- Vyměňte klasickou přílohu jako knedlík nebo brambor za chutnou alternativu – pohanku, kroupy, jáhly, bulgur, celozrnný kuskus.
- Součástí přílohy může být zelenina – bulgur s hráškem, pohanka s restovanými žampiony, celozrnný kuskus s červenou paprikou a cuketou – nebo kombinace různých druhů obilovin či luštěnin – rýže s pohankou, indická rýže s čočkou beluga, červená čočka s celozrnným kuskusem.
- Na přípravu zavářek do polévek nebo kaší je možné použít široké spektrum vloček – nejen ovesné a žitné, ale i pohankové, amarantové, ječné či jáhlové.
- Různé druhy vloček zpestří i klasické müsli – například svačiny či dezerty: vyšlehaný tvaroh s jogurtem, ovocem a mixem vloček.

### Zelenina

- Zařazujte co nejvíce druhů, nutričně cenná je nejen zelenina čerstvá, ale i mražená a mléčně kvašená.
- Tepelná úprava může být různá, důležité je, aby zelenina nebyla zbytečně rozvařená. Ideální je restování a blanšírování.
- U celozeleninových pokrmů může být maso nahrazeno luštěninou, vejci, sýrem nebo tvarohem.

### Na co nezapomínat?

- Upřednostňujte sezónní a tuzemské potraviny.
- Dbejte na čerstvost potravin a správné uchování pokrmů.
- Co nejméně solte, používejte čerstvé bylinky, kořeny a natě.

# ČOČKA A JEJÍ DRUHY

## ČOČKA JE VÝJIMEČNĚ ZDRAVÁ A NEJVÍCE VYUŽÍVANÁ LUŠTĚNINA

Vysoký obsah bílkovin, vlákniny, mnoha vitaminů a minerálních látek dělá čočku velmi zdravou potravinou. Pro nízký obsah tuku, dobrou skladbu mastných kyselin a absenci cholesterolu je vynikající pro prevenci i léčbu srdečně cévních onemocnění a obezity. Kulinářský potenciál různých druhů čočky je široký. Dají se z ní připravit velmi chutné saláty, pomazánky, kaše, polévky nebo hlavní pokrmy. Autor textu: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka a odborná garantka Vím, co jím a piju

Nutriční hodnoty čočky jsou zpravidla uváděny v suchém stavu. Pro získání 100 g vařené luštěniny stačí přibližně 40 g v suchém stavu. Ve vařeném stavu je obsah bílkovin i vlákniny zhruba 2,5× nižší. 100 g vařené čočky obsahuje necelých 10 g bílkovin.

### Vysoký obsah bílkovin:

Čočka zaujímá třetí místo v obsahu bílkovin, který činí 24–26 g/100 g. Lépe na tom jsou jen sójové boby a konopí.

### Mnoho vitaminů a minerálních látek:

Semena čočky mají vysoký obsah kyseliny listové a vitaminů B (především vitaminu B1 a B6). Z minerálních látek jsou to především železo, draslík, hořčík, mangan, měď, fosfor a zinek. Obsahem kyseliny listové, mědi a železa přispívá čočka ke zlepšení krevtvorby. Vitaminy skupiny B se spolu s hořčíkem a kyselinou listovou podílí na zlepšení psychického stavu. Draslík posiluje srdce a snižuje negativní účinky nadměrného příjmu sodíku.

### Nízký obsah tuku a absence cholesterolu:

Čočka se vyznačuje nízkým obsahem tuku a absencí cholesterolu. Celkový obsah tuku se průměrně pohybuje v rozmezí 1,1 – 2,1 g/100 g. Skladba tuků je zdravotně výhodná, převažují mono- a vícenenasycené mastné kyseliny.

### Zajímavý obsah vlákniny:

Čočka má také velmi zajímavý obsah vlákniny: 11–17 g/100 g. Vláknina napomáhá snižovat tělesnou hmotnost a hladinu cholesterolu a má blahodárný vliv na zažívání.

### Žádoucí komplexní sacharidy:

Obsah sacharidů se podle druhu pohybuje v rozsahu 32–57 g/100 g. Jedná se o komplexní sacharidy, které by měly být ve vážené stravě upřednostňovány. Zdravotně významný je i nízký glykemický index – nedochází k výkyvům hladiny krevního cukru a pocit sytosti je delší.

### Kdo by si měl dávat na čočku pozor:

Čočka obsahuje značné množství fosforu a purinů, proto by ji měli opatrně konzumovat lidé se závažným onemocněním ledvin.

### Mnoho druhů, barev i chutí:

Velkozrná i drobnozrná čočka se dále liší svou barvou. Máme čočku zelenou, žlutou, červenou, hnědou a černou. Jednotlivé barvy se po nutriční stránce příliš neliší, mají však rozdílnou konzistenci i chuť. Každá se hodí na přípravu jiných pokrmů.

**Zelená čočka:** Jedním z nejznámějších druhů je zelená francouzská čočka, pocházející z oblasti Le Puy en Velay. Nerozváří se. Hodí se na přípravu salátů a příloh. Výborný je čočkový salát s grilovanou zeleninou. Oproti jiným druhům čočky má nižší obsah sacharidů a vysoké zastoupení vlákniny.

**Hnědá čočka:** Hnědá čočka je nejlevnější a vyznačuje se tendencí k rozváření. Hodí se na přípravu polévek, vegetariánských burgerů nebo zapékaných pokrmů.

**Žlutá čočka:** Žlutá čočka se snadno, rychle rozváří a často se prodává loupaná a pūlená. Výborně si rozumí s orientálními kořeními a zeleninou. Je součástí indické kuchyně.

**Černá čočka (beluga):** Připomíná kaviár z jesetera Beluga. Nemusí se před vařením namáčet a nerozváří se. Využívá se do salátů a do směsí s rýží, kuskusem nebo bulgurem. Jemná chuť připomíná oříšky. V tmavé slupce se nachází významné množství antioxidantů.

**Červená čočka:** Je chutově jemná, není nutné ji namáčet a je rychle hotová. Snadno se rozváří. Dají se z ní připravit výborné kaše či polévky. Je dobře stravitelná a vhodná i pro děti. Po nutriční stránce vyniká kyselinou listovou, mědí a manganem.

### Tipy

- Zpravidla platí, že čím jsou zrna menší, tím je čočka chutnější a lépe drží tvar.
- Čím je starší, tím se déle vaří.
- Před vařením čočku proberte a důkladně propláchněte.
- Při vaření můžete použít zelené naté saturejky, máty, petrželky a/nebo majoránky, snížíte tím nadýmavý efekt luštěninového pokrmu.
- Některé druhy čočky se doporučuje před vařením namočit, zpravidla však stačí na 2–4 hodiny.
- Vodu, ve které jste luštěniny namáčeli, slijte a vařte je pak v čisté vodě.





## PÓRKOVÉ RAGÚ S ČOČKOU A MUŠKÁTOVOU BRAMBOROVOU KAŠÍ

### SUROVINY na 10 porcí:

• pórek	800 g
• řepkový olej	150 ml
• uvařená čočka (cca 450 g syrové)	800 g
• Knorr Professional Houbová esence	20 ml
• vinný ocet	50 ml
• Knorr Římský kmín mletý z Indie	1 g
• fenykl	2 g
• sůl	5 g
• bobkový list	0,1 g
• celé nové koření	0,1 g

### Kaše:

• Knorr Bramborová kaše	308 g
• voda	1700 ml
• máslo	100 g
• muškátový oříšek	3 g

### Na podávání:

• měkký tvaroh polotučný	200 g
--------------------------	-------

### PŘÍPRAVA:

Očištěný pórek nakrájíme nahrubo, opečeme na oleji dosklovita, vmícháme vařenou čočku (čočku předem namočíme, vodu slijeme, zalijeme novou, vaříme s novým kořením a bobkovým listem, nesolíme), zastříkneme octem, ochutíme kořením, Knorr Houbovou esencí, prohřejeme a podáváme s bramborovou kaší a navrch přidáme prošlehaný tvaroh.

Knorr Bramborovou kaši si připravíme dle návodu. Do hotové kaše zlehka zašleháme máslo a ochutíme muškátovým oříškem.

**Knorr Bramborová kaše**  
4 kg





## LASAGNE S PEČENOU ZELENINOU

### SUROVINY na 10 porcí:

#### Omáčka sýrová:

• bílý pepř	1 g
• mléko polotučné	2 l
• sůl	1 g
• kukuřičná mouka	80 g
• nízkotučný čedar	120 g
• máslo	60 g

#### Tomatová omáčka:

• Knorr Tomato Pronto	500 g
• voda	650 ml
• rajčata nakrájená na plátky	300 g
• olej řepkový	30 ml
• červená cibule	300 g
• špenát listový	250 g
• žampiony	300 g

#### Lasagne:

• červená paprika nakrájená na plátky	720 g
• žlutá paprika nakrájená na plátky	720 g
• cuketa nakrájená na plátky	720 g
• nízkotučný čedar	100 g
• řepkový olej	70 ml
• cibule	650 g
• Knorr Lasagne	840 g

### PŘÍPRAVA:

Zahřejeme mléko ve vhodné nádobě, přivedeme k varu a odložíme stranou. Máslo necháme povolit ve středně velké pánvi a poté přidáme kukuřičnou mouku (při nízké teplotě). Mícháme, dokud se nevytvoří hladká pasta, a začneme postupně přidávat teplé mléko. Šleháme, dokud se nedosáhne hladké konzistence. Vmícháme strouhaný čedar a dochutíme solí a mletým bílým pepřem. Zakryjeme a odložíme stranou pro pozdější použití.

Olej zahřejeme ve vhodné pánvi, přidáme nasekanou červenou cibulku a restujeme, dokud nebude měkká a průsvitná. Přidáme nasekané houby a restujeme dalších 5–6 min. Přidáme nasekaná rajčata a vodu, přivedeme k varu, vaříme 5 minut. Poté přidáme špenát a nakrájená plátkovaná rajčata, přivedeme k varu a stáhneme z ohně. Konvektomat předejdeme na 200 °C. Nakrájené papriky, cukety a cibuli vložíme do vhodné GN nádoby, zamícháme s rostlinným olejem a pečeme po dobu cca 20 minut. Zeleninu vyndáme a poté snížíme teplotu konvektomatu na 180 °C. Do GN nádoby uspořádáme na dně vrstvu zeleniny, pak nalijeme přes zeleninu třetinu rajčatové omáčky a pak vrstvu plátů lasagní. Opakujeme, dokud nemáme tři vrstvy těstovin nebo dokud nám nedojdou ingredience. Pro dokončení použijeme navrch bílou omáčku, kterou rozetřeme po celé ploše lasagní. Zbývající sýr nastrouháme a posypeme jím celou plochu.

Pečeme v rozehrátém konvektomatu 40–50 minut, dokud horní vrstva není zlatohnědá, můžeme případně zkontrolovat nožem. Necháme 10 minut odstát, nakrájíme lasagne na stejné porce a podáváme.

**Knorr Tomato Pronto**  
2,5 kg





## ZELENINOVÝ GULÁŠ S ČERVENOU ČOČKOU A CHLEBEM

### SUROVINY na 10 porcí:

• brambory	1200 g
• červená čočka	500 g
• cibule	200 g
• česnek	40 g
• mrkev	500 g
• červená paprika	250 g
• Knorr Paprika sladká ze Španělska	30 g
• jarní cibulka	200 g
• řepkový olej	120 ml
• Knorr Professional Kouřová esence	15 ml
• mletý kmín	1 g
• Knorr Černý pepř mletý z Vietnamu	0,5 g
• Knorr Professional Essence Zeleninový bujón 1l	30 ml
• voda	2500 ml
• sůl	10 g
• Knorr Majoránka z Egypta	5 g
• zakysaná smetana 12%	300 g
• chléb konzumní	1000 g

### PŘÍPRAVA:

Nakrájíme si cibuli, mrkev a papriku na větší kousky, brambory na kostky. Na tuku opečeme nakrájenou cibuli a necháme zesklivatět.

Přidáme naplátkovaný česnek, krájenou zeleninu a 2–3 minuty opékáme. Přisypeme Knorr Papriku sladkou ze Španělska a po chvíli přidáme všechnu zeleninu, dochutíme Knorr Professional Kouřovou esencí.

Dusíme 8–10 minut a vsypeme propláchnutou čočku. Podusíme dalších cca 10 minut do změknutí čočky. Guláš nám čočka pěkně zahustí, není potřeba mouky.

Nakonec přidáme majoránku, případně osolíme nebo opepříme. Podáváme jako samostatný pokrm s čerstvým chlebem. Tip: Navrch doplníme kopečkem zakysané smetany.

Knorr Professional Kouřová esence  
0,4l



## CUKETOVÁ MUSAKA

### SUROVINY na 10 porcí:

• cuketa	1500 g
• brambory	1500 g
• Knorr Polparicca di Pomodoro	800 g
• cibule	250 g
• česnek	80 g
• mléko polotučné	500 ml
• smetana 31%	360 ml
• vejce	600 g / 10 ks
• sýr Cottage	500 g
• řepkový olej	120 ml
• Knorr Professional Primerba Zahradní bylinky	10 g
• listová petržel	10 g
• pažitka	10 g
• sůl	5 g
• Knorr Professional Umami esence	15 g
• vláknina ze zlatého Inu Walramcom	50 g

### PŘÍPRAVA:

Cukety a brambory očistíme, umyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Na oleji osmahneme do sklovita nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme Knorr Polparicca di Pomodoro – krájená rajčata a krátce podusíme.

Rozšleháme mléko, smetanu, vlákninu a vejce, přidáme sýr Cottage, Knorr Professional Primerba Zahradní bylinky, listovou petržel a pažitku nasekanou najemno.

Vymastíme si menší GN plech, na dno naskládáme brambory, poté cukety, obě vrstvy lehce potřeme Knorr Professional Umami esencí. Posypeme bylinkami.

Navrstvíme rajčata a zalijeme částí směsi mléka, smetany, vajec a sýru Cottage. Takto střídáme vrstvy, nakonec znovu vše zalijeme.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C přibližně 40 minut, dokud nejsou brambory měkké a vrchní vrstva nezezlátne.

Knorr Polparica  
di Pomodoro 2,55 kg







## ZELENINOVÉ PLACIČKY S VAŘENÝM BRAMBOREM S ODLEHČENOU TATARSKOU OMÁČKOU

### SUROVINY na 10 porcí:

- zelenina mix  
mrkev, špenát, květák, celer, petržel 1200 g
- Knorr Professional Essence Zeleninový  
bujón 30 g
- voda 1500 ml
- sůl 10 g
- vejce 200 g / 3,5 ks
- mouka hladká 50 g
- strouhanka 200 g
- Knorr Černý pepř mletý z Vietnamu 1 g
- muškátový oříšek 0,5 g

#### Na obalení:

- mouka hladká 80 g
- vejce 80 g / 1,5 ks
- mléko polotučné 80 ml
- strouhanka 180 g
- řepkový olej 200 ml

#### Tatarská omáčka:

- Hellmann's Yofresh 400 g
- cibule žlutá 25 g
- okurky sterilované b. n. 25 g
- žampiony sterilované b. n. 25 g
- petrželová nat' 15 g
- cukr 10 g
- brambory 2000 g

### PŘÍPRAVA:

Zeleninu omyjeme, očistíme, překrájíme na větší kusy a uvaříme do poloměkka ve vývaru připraveném z Knorr Professional Essence Zeleninový bujón a vody.

Zchladlou zeleninu jemně umeleme, přidáme vejce, mouku, strouhanku, sůl, pepř a strouhaný muškátový oříšek a dobře promícháme. Dle potřeby upravíme hustotu tak, aby hmota držela pohromadě.

Ze zeleninové fáše tvoříme kulaté placičky (tři na porci) a obalujeme je v trojobalu – prosáté mouce, rozšlehaných vejcích spolu s mlékem a strouhance.

Zeleninové řízky smažíme na oleji dozlatova. Podáváme s tatarskou omáčkou připravenou z majonézy Hellmann's Yofresh, kterou dochutíme a doplníme o nakrájenou zeleninu a houby.

Zeleninové placičky podáváme s vařenými bramborami a studenou omáčkou. Tip: Případně můžeme podávat i s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

Hellmann's  
Yofresh  
1l



## KVĚTÁKOVÉ KUNG-PAO S ARAŠÍDY, ZÁZVOREM A PÓRKEM

### SUROVINY na 10 porcí:

• květák	2000 g
• hladká mouka	150 g
• pórek	300 g
• jarní cibulka	300 g
• zázvor	80 g
• olej řepkový	250 g
• arašidy nesolené	150 g
• sůl	10 g
• škrob Solamyl	25 g

#### Na marinádu:

• olej řepkový	100 g
• rýžový ocet	50 ml
• ústřicová omáčka	25 ml
• Knorr Ketjap Manis – Sojová omáčka	50 g
• třtinový cukr	20 g
• Knorr Sambal Manis – Omáčka chilli a sója	50 ml

### PŘÍPRAVA:

Na růžičky rozebraný květák vaříme v osolené vodě cca 4–5 minut. Přecedíme a necháme okapat. Všechny ingredience na marinádu dobře promícháme. Uvařené růžičky kvěťáku naložíme do marinády cca na 60 minut.

Po této době růžičky kvěťáku vyjmeme z marinády, obalíme v hladké mouce promíchané se Solamylem a zprudka smažíme na rozehrátém oleji. Zbylou marinádu dáme stranou.

Na druhé pánvi na rozehrátém oleji opečeme pokrájený zázvor, pórek a jarní cibulku. Orestovanou směs s pórkem smícháme s osmaženým kvěťákem. Vmícháme zbylou marinádu a arašidy a necháme ještě chvíli opékat.

Ozdobíme petrželkou a jako vhodný tip doporučujeme podávat s uvařenou jasmínovou rýží.

**Knorr Sambal Manis – Omáčka chilli a sója 1l**





## KVĚTÁKOVÝ BURGER S JABLEČNO- KAROTKOVÝM KEČUPEM

### SUROVINY na 10 porcí:

#### Květákový burger:

- květák rozebraný na růžičky 2000 g
- olivový olej 35 ml
- sůl, pepř 3 g
- Knorr Rýže vařená (cca 275 g syrové) 550 g
- sýr Eidam strouhaný 200 g
- panko strouhanka 50 g
- vejce 2 ks
- hladkolistá petržel 5 g
- Knorr Professional Umami esence 15 ml
- citrón 1 ks
- rozmarýn čerstvý nasekaný 2 g

#### Kečup:

- mrkev loupaná, nakrájená na drobnou 500 g
- jablka oloupaná, nasekaná 300 g
- česnek nasekaný 3 g
- zázvor nasekaný 10 g
- šalotka 45 g
- Knorr Rajčatový protlak 200 g
- jablečný ocet 40 g
- jablečná šťáva – juice 500 ml
- mrkvová šťáva – juice 500 ml
- skořice 3 g
- sůl 5 g
- tymián 3 g
- housky burgerové 10 ks
- zelený římský salát 120 g

### PŘÍPRAVA:

Přehřejeme konvektomat na 200 °C. Květákové růžičky rozdělíme na GN plech, pokapeme olivovým olejem, ochutíme solí a pepřem. Pečeme 15 minut, dokud nezačnou zlátnout. Vyjmeme z konvektomatu a necháme vychladnout. Studený květák vložíme do kuchyňského mixéru nebo termomixu a mixujeme, dokud není květák „rozdrobený“, což znamená, že kvítky se rozpadají na malé kousky podobné rýži. Přendáme do velké mísy. Ke kvěťáku přidáme vařenou rýži, nastrouhaný sýr, strouhanku panko, vejce, petržel, rozmarýn, Umami esenci, sůl a pepř. Mícháme, dokud nejsou všechny ingredience smíchány v kompaktní texturu. Směs zformujeme na 10 burgerových placiček a umístíme je na naolejovaný GN plech. Vložíme do konvektomatu a pečeme asi 20 minut, v polovině je otočíme.

Jakmile hamburgery vyndáme z konvektomatu, posypeme je najemno nastrouhanou citronovou kůrou a odložíme stranou. Mrkev, jablka, česnek, zázvor a šalotku orestujeme na olivovém oleji. Dusíme, dokud zelenina lehce nezměkne, přidáme rajčatový protlak, zarestujeme, dále pomalu dusíme, přidáme mrkvovou šťavu, jablečnou šťavu a přivedeme k varu. Snížíme teplotu a přidáme zbývající ingredience, přikryjeme a vaříme asi 15 minut, dokud mrkev a šalotka nebudou velmi měkké a tekutina se nezredukuje na polovinu. Poté rozmixujeme dohladka. Směs přendáme do malého hrnce a přivedeme k varu, vaříme při střední až nízké teplotě po dobu 20 minut.

Sestavíme hamburgery – na dolní housku rozprostřeme kečup (kečup aplikujeme na horní i dolní část housek), doprostřed vložíme hamburgery, salát a přiklopíme horní houskou. Tip: Květákový burger podáváme obvykle s pečenými bramborami nebo bramborovými hranolky a malým salátem.

**Knorr Professional Umami esence**  
0,4l



## RÝŽOVÉ NUDLE SE ZELENINOU

### SUROVINY na 10 porcí:

• rýžové nudle	700 g
• Knorr Peperonata	500 g
• žlutá paprika	300 g
• rukola	650 g
• olivový olej	100 g
• Knorr Ketjap Manis – Sojová omáčka	80 g
• Knorr Professional Primerba Bazalka	10 g
• Knorr Černý pepř mletý z Vietnamu	1 g
• sůl	10 g
• česnek	50 g
• červená paprika	300 g
• hrášek	450 g
• mozzarella	500 g

### PŘÍPRAVA:

Ve vroucí lehce osolené vodě uvaříme rýžové nudle. Papriku umyjeme, vydlabeme semínka, nakrájíme na kostky a dáme na plech. Lehce osolíme, opeříme, pokapeme olivovým olejem a přidáme nasekaný česnek. Pečeme v troubě na 220 °C po dobu 10 minut. Po upečení dáme na pánev a společně s hráškem, Knorr Peperonatou a Professional Primerbou Bazalkou krátce prohřejeme.

Nudle scedíme, přidáme Knorr Ketjap Manis, promícháme a navrch přidáme čerstvou rukolu, paprikovou směs a na kostičky nakrájený nebo nastrouhaný sýr. Tip: Při podávání můžeme přidat navíc čerstvé bylinky.

**Knorr Peperonata**  
2,55 kg



# PIZZA Z KVÁSKU

## SUROVINY na 10 porcí:

• vyzrálý žitný kvásek	30 g
• vlažná voda	250 ml
• mouka žitná hladká – do kvásku	250 g
• mouka žitná hladká – na těsto	300 g
• pšeničná hladká mouka	250 g
• olivový olej	100 ml
• rozpuštěné vlažné máslo	25 g
• vlažná voda	225 ml

### Na pizzu:

• riccota z polotučného mléka	1000 g
• Knorr Professional Primerba Bazalka	50 g
• baby špenát čerstvý	2000 g
• jogurt 1,5%	1000 g
• Knorr Oregáno z Turecka	20 g
• sůl	5 g

## PŘÍPRAVA:

Odebraný kvásek – 30 g, 250 g vody + 250 g žitné mouky pořádně promícháme a necháme zhruba 10–12 hodin kvasit v pokojové teplotě.

Poté všechny suroviny smícháme dohromady do těsta – konzistence těsta by měla být méně tuhá a dáme opět kynout, tentokrát zhruba 1,5–2 hodiny. Potom pořádně propracujeme těsto, několikrát přehneme, aby se vytlačilo co nejvíce přebytečného vzduchu. Dáme opět kynout na 1,5 hodiny.

Vyválíme tenký plát, necháme 10 minut odpočinout a zatím si připravíme ingredience na dokončení.

Knorr Professional Primerba Bazalkou potřeme okraje a lehce i prostředek, přidáme jogurt, Knorr Oregáno, posypeme baby špenátem a sýrem Riccota. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 200 °C. Hlídáme, aby se povrch příliš nepřipaloval, případně můžeme teplotu lehce stáhnout – jde o to, že toto těsto se peče o něco déle než klasické těsto na pizzu.

Pečeme zhruba 15–20 minut. Po upečení nakrájíme na porce a podáváme.

Knorr Professional  
Primerba Bazalka



## ŠPAGETY S VEGETARIÁNSKÝM BOLOŇSKÝM RAGÚ

### SUROVINY na 10 porcí:

• Knorr Polparicca di Pomodoro – krájená rajčata	1000 g
• česnek	5 g
• žampiony	250 g
• cibule nakrájená	300 g
• voda	800 ml
• Knorr Professional Primerba Zahradní bylinky	5 g
• The Vegetarian Butcher NoMince	600 g
• cukr	5 g
• Knorr Spaghetti	750 g
• olivový olej	50 ml
• sůl	3 g
• sýr Gran Moravia	75 g
• bazalka čerstvá	5 g

### PŘÍPRAVA:

Cibuli a houby nakrájíme najemno. Cibuli orestujeme na vhodné nepřilnavé pánvi. Přidáme veganskou sójovou sekanou od The Vegetarian Butcher NoMince (Vegetariánský řezník) mleté kousky a nakrájené houby, povaříme 5 minut.

Přidáme trochu horké vody, Knorr Polparicca di Pomodoro – krájená rajčata, drcený česnek a ochutíme Knorr Professional Primerba Zahradními bylinkami a cukrem. Podusíme 10 minut. Knorr Spaghetti vaříme v horké osolené vodě cca 10 minut, al dente. Poté je scedíme a promícháme s olivovým olejem.

Horké špagety rozdělíme do talířů, přelijeme boloňským ragú a navrch posypeme nastrouhaným sýrem Gran Moravia a nakrájenou bazalkou.

The Vegetarian Butcher  
NoMince  
2 kg





## BEZMASÉ KLOBÁSKY S KAŠÍ A KARMELIZOVANOU CIBULÍ

### SUROVINY na 10 porcí:

• Knorr Demi Glace	65 g
• olej řepkový	100 g
• voda	700 ml
• cibule	300 g
• The Vegetarian Butcher Little Willies	930 g
• Hellmann's hořčice	40 ml
• rozmarýn	3 g
• máslo	70 g
• brambory	1000 g
• zakysaná smetana 12%	100 ml
• česnek	7 g
• sůl	2 g
• Knorr Černý pepř mletý z Vietnamu	1 g

### PŘÍPRAVA:

Oloupanou cibuli nakrájíme na měsíčky nebo plátky. Rozmarýn otrháme. Ve velké pánvi orestujeme na oleji cibuli a rozmarýn, dokud nezakaramelizují. Odebereme polovinu, smícháme s polovinou hořčice a udržujeme horké pro následný servis.

Směs na demi-glacé: zamícháme do vroucí vody a vaříme po dobu 2 minut. Hotový demi-glacé přidáme ke zbytku cibule a necháme 5 minut spolu povařit.

Polovinu másla nakrájíme na malé hrušky a zašleháme do omáčky spolu se zbytkem hořčice.

The Vegetarian Butcher Little Willies – vegetariánské sójové mini klobásky dáme na pečicím papíru na GN plechu péct do konvektomatu dozlatova. Brambory uvaříme spolu s česnekem a solí. Když jsou brambory uvařené, vycedíme vodu a necháme přikryté ještě chvíli na teple, aby se odstranila přebytečná vlhkost. Brambory přetlačíme přes síto nebo kuchyňským robotem – metlou vytvoříme jemné hladké pyré.

Poté přidáme druhou polovinu másla a zakysanou smetanu (při přidávání másla a smetany by neměla být kaše moc horká). Dochutíme solí a pepřem. Na talíř servírujeme na sebe kaši, párečky, šťávu a navrch opečenou cibuli.

**The Vegetarian Butcher  
Little Willies**  
1,9 kg





## CAESAR SALÁT S TAJEMSTVÍM

### SUROVINY na 10 porcí:

• olivový olej	30 ml
• The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks	300 g
• ciabatta	300 g
• sůl	0,5 g
• Knorr Černý pepř mletý z Vietnamu	1 g
• olivový olej	70 ml
• sýr Gran Moravia	75 g
• Hellmann's Caesar dresink 1l	330 ml
• římský salát nebo Little Gem	1500 g

### PŘÍPRAVA:

Veganské sójové kousky NoChicken Chunks opečeme na olivovém oleji po dobu 2 minut z každé strany do zlatohnědé barvy. Ciabattu nakrájíme na malé kostky a vložíme do GN nádoby a promícháme s olivovým olejem. Osolíme, opeříme a pečeme při 160 °C po dobu cca 10 minut.

Salát omyjeme, rozebereme listy a natrháme nebo nožem překrojíme na hrubší kusy. Natrhané listy promícháme s Caesar dresinkem. Rozdělíme do talířů, navrch dáme kousky teplých opečených NoChicken Chunks kousků, krutony a posypeme strouhaným sýrem Gran Moravia.

**The Vegetarian Butcher**  
**NoChicken Chunks**  
1,75 kg





# KUCHAŘSKÝ TÝM UFS

## MILAN SAHÁNEK

Vedoucí kuchařského týmu a manažer kuchařského servisu UFS Česká republika.

Držitel dvou zlatých medailí z kuchařských olympiád IKA v různých disciplínách a mezinárodní rozhodčí Světové federace kuchařů, který rozhoduje nejvyšší kulinářské soutěže světa.



## JAN DAVÍDEK

Šéfkuchař UFS Česká republika.

Vedoucí soutěžního týmu Czech Chefs, držitel zlaté medaile na mezinárodní soutěži Thailand Culinary World Challenge v Bangkoku v roce 2014 a několika certifikátů thajské kuchyně.



## JURAJ DOHŇANSKÝ

Kuchař prezentér UFS Česká republika.

Hlavní školitel specializovaný na kuchařský personál ve školních zařízeních a nemocnicích. Působí po celé České republice a částečně také na Slovensku.



# PRODUKTY

**Knorr Tomato Pronto**  
2,55 kg



**Knorr Peperonata**  
2,55 kg



**Knorr Polparica di Pomodoro**  
2,55 kg



**Knorr Bramborová kaše**  
4 kg



**Hellmann's Yofresh** 1l



**The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks** 1,75 kg



**NoMince The Vegetarian Butcher NoMince** 2 kg



**The Vegetarian Butcher Little Willies** 1,9 kg



**Knorr Professional Primerba Bazalka**



**Knorr Professional Kouřová esence** 0,4l



**Knorr Sambal Manis – Omáčka chilli a sója** 1l



**Knorr Professional Umami esence** 0,4l



## UNILEVER CR/SR

Divize Food Solutions  
Vocetářova 2497/18, 180 00 Praha 8

infolinka +420 844 222 844  
e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)

Další recepty a inspiraci naleznete na  
[www.unileverfoodsolutions.cz](http://www.unileverfoodsolutions.cz)

