



MALÁ KUCHARKA PRE SENIOROV

Dvanásť zdravších klasických
ale aj menej tradičných pokrmov

URAD
VEREJNEHO
ZDRAVOTNICTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



ZELENINOVÁ POLIEVKA S KRÚPAMI

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

- 1 PL maslo
- 2 ks mrkva
- 1 ks petržlen
- 1 ks kaleráb
- kúsok zeleru
- 1 malý hrnček jačmenných krúp (malé)
- soľ
- červená paprika mletá
- petržlenová vňať

POSTUP PRÍPRAVY

Jačmenné krúpy dobre premyjeme studenou vodou, zalejeme vriacou a necháme bokom chvíľu postáť.

Očistíme zeleninu, nakrájame na malé kúsky a v hrnci ju opražíme na masle. Pridáme mletú červenú papriku, zalejeme troškou vriacej vody a podusíme. Potom dolejeme potrebným množstvom vody, osolíme, pridáme zliate krúpy a varíme.

Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať a odstavíme.

BROKOLICOVÁ POLIEVKA

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

3 PL zemiakov nakrájaných na kocky
1/3 brokolice
200 ml zeleninového vývaru
štipka muškátového orieška
štipka bieleho korenia
soľ
1 PL jogurtu na ozdobu

POSTUP PRÍPRAVY

Brokolicu umyjeme, rozoberieme na drobné ružičky a varíme spolu s vývarom. Len čo začne byť polomäká („al dente“), pridáme zemiaky. Osolíme, pridáme muškátový oriešok a korenie.

Z uvarenej polievky asi polovicu odoberieme a rozmixujeme do hladka, potom obe časti zmiešame.

Podávame s lyžicou bieleho jogurtu, prípadne kyslej smotany.



KURACIE SOTÉ

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

- 1 ks kuracie prsia
- 1 cibuľa
- 1 PL maslo
- 1 PL olej
- 1 konzerva bielej fazule v paradajkovej omáčke (alebo 200 g čerstvé šampiňóny)
- soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Kuracie prsia nakrájame na tenké plátky alebo rezance. Na masle a oleji opečieme do zlata jemne nakrájanú cibuľu, pridáme kuracie mäso, posolíme a necháme opieť. K hotovému mäsu pridáme konzervu bielej fazule a necháme krátko prevariť. Okoreníme podľa chuti.

Ak namiesto fazule použijeme čerstvé, nakrájané šampiňóny, tie pridáme k nakrájanému kuraciemu mäsu, ktoré najprv približne 5 min pražíme na cibuli s olejom.



ŠTÍHLA TRILOGIA

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY NA 1 PORCIU

120 g chudého bravčového stehna
100 g kyslej kapusty
1 PL repkového oleja
1 ČL mletej rasce
soľ

Na zemiakové knedle:
cca 100 g menších zemiakov so
šupkou, varný typ A, B (nie skoré)
1 vajce alebo žltok
2 PL hladkej múky
soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Bravčové stehno naklepeme, z oboch strán osolíme a posypeme rascou. Na rozpálenej panvici prudko opečieme z oboch strán, aby sa mäso zatiahlo. Podlejeme vodou a varíme do zmäknutia (parným alebo teplotvzdúšným hrncom skrátime čas varenia).

Knedle: Zemiaky v šupke uvaríme do mäka. Len čo zmäknú, ošúpeme ich a rozmixujeme alebo rozpučíme (ešte teplé). Rozmixované zemiaky zmiešame s múkou a vypracujeme hladkú, mierne lepkať zmes. Na doske posypanej múkou tvarujeme s pomúčenými rukami valčeky hrubé asi 2 - 3 cm, ktoré krájame na rovnako dlhé kúsky. Rukami ich zľahka pošúľame do guľovitého tvaru a varíme v osolenej vode, kým nevyplávajú. Hotové knedle postupne vyberáme z vody sitkom a ihneď podávame.

Kapusta: Podávame tepelne neupravenú kapustu, len z nej vyzmýkame prebytočnú vodu. Doprajeme si tak nielen viac vitamínov, ale aj prospešné baktérie mliečneho kvasenia.



OBZERANCE - STRIASKA Z ČIRČA

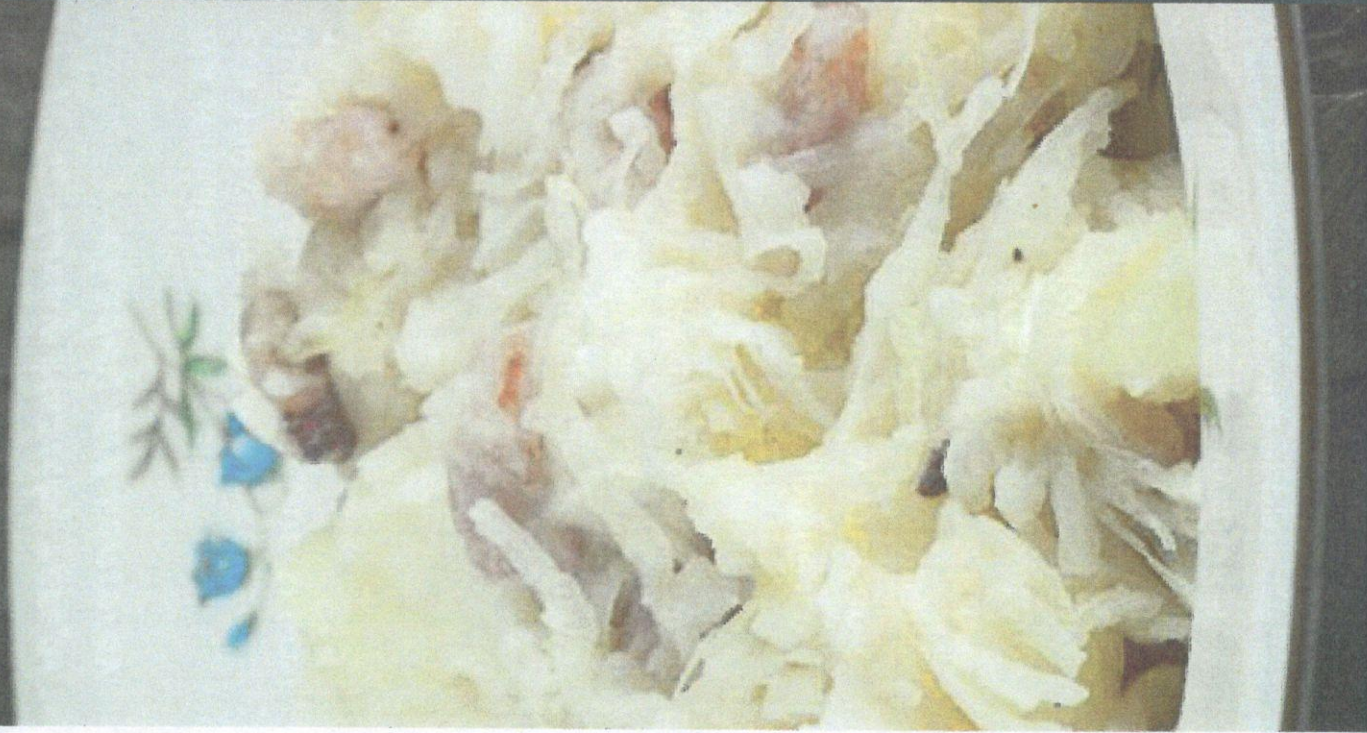
*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

zemiaky
kyslá kapusta
bravčová masť
slanina (nemusí byť)
čierne korenie (nemusí byť)
soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme. Kyslú kapustu necháme odtiecť (premyjeme ak je príliš slaná alebo prikyslá) a nakrájame. Na masť (prípadne na kúskoch opraženej slaniny) udusíme kapustu a zmiešame s uvarenými zemiakmi.



CUKETY PLNENÉ MLETÝM MÄSOM A ZAPEKANÉ S PARADAJKAMI

SUROVINY NA 1 PORCIU

*jednoduchý recept
vhodný pre seniorov*

menšia cuketa (asi 300 g)

stredne veľká paradajka

50 g mletého hovädzieho (10% tuku, v biokvalite sa dá

kúpiť v hypermarketoch či v malých mäsiarstvach)

50 g mletého morčacieho mäsa (horné stehno)

20 g eidamu 30 %

1 PL olivového oleja

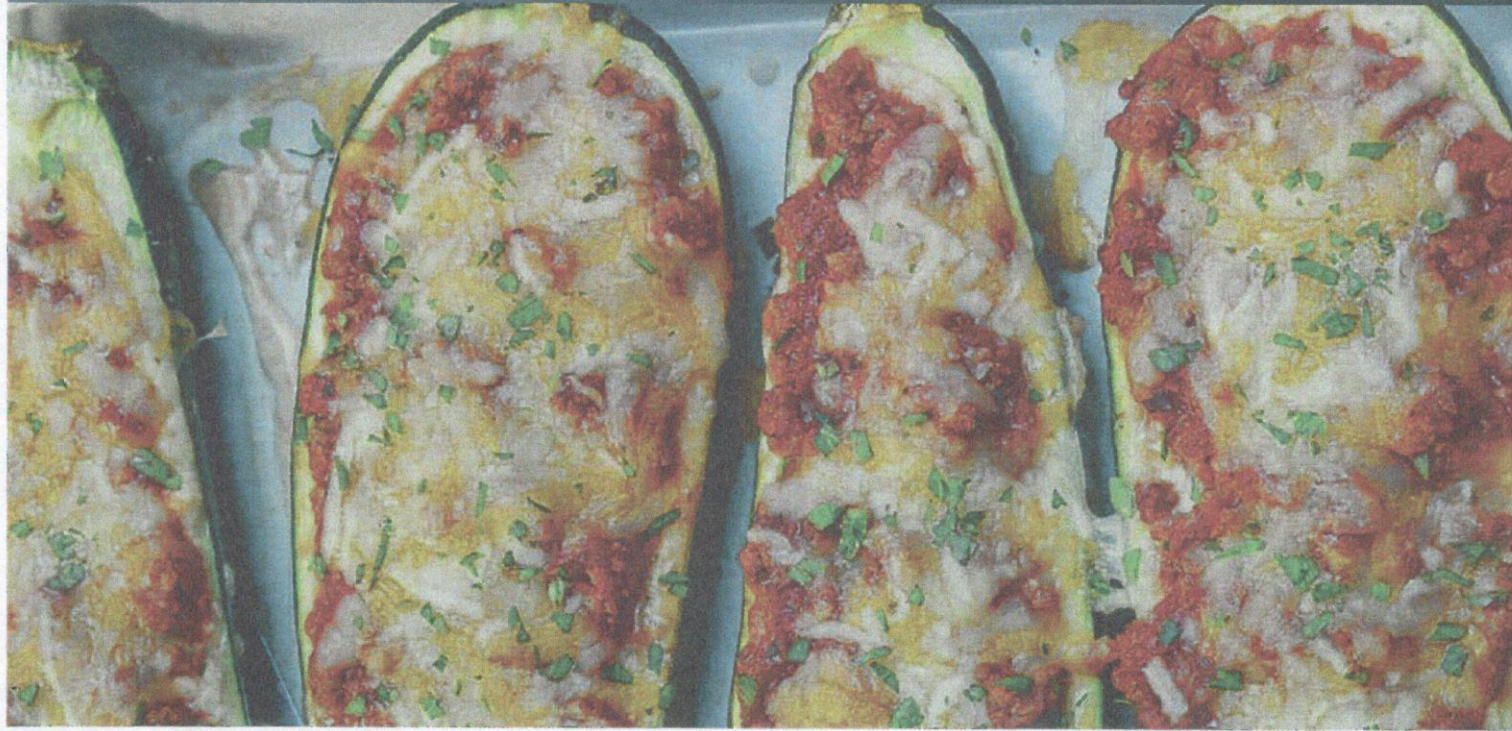
štipka mletého čierneho korenia

oregano

soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Cuketu umyjeme, rozpolíme a posolíme. Necháme 10 min odstáť, potom opláchneme a osušíme, vnútro vydlabeme a rozmixujeme. Paradajky sparíme, ošúpeme, nakrájame na kocky a zmiešame s dužinou cukety. Mleté mäso zmiešame s korením a zeleninovou zmesou a naplníme ním vydlabanú cuketu. Potrieme olivovým olejom a pečieme v predhriatej rúre asi 45 min na 160 stupňoch. V posledných 10 min posypeme syrom a pečieme, kým sa na povrchu vytvorí zlatá kôrka. Prílohou môžu byť zemiaky.



CUKETOVÉ BIOPLACKY

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

- 1 cuketa
- 4 - 5 ks menších zemiakov
- 100 g špaldová múky
- 3 - 4 strúčiky cesnaku
- 1 menšia cibuľa
- 1 ČL soľ
- 100 g syr eidam (pokrájaný na malé kocky)
- 1 vajce
- 1 ČL majoránky
- olej na vysmážanie

POSTUP PRÍPRAVY

Cuketu postrúhame na hrubšom strúhadle, zemiaky na tenkom strúhadle, syr pokrájame na malé kocky, pridáme vajce, soľ, majoránku, prípadne aj iné obľúbené bylinky či korenie. Celú zmes poriadne premiešame a premiešať. Robíme malé placky a vysmážame ich na oleji.



HRIANKY S NÁTIERKOU Z ČERVEJ ŠOŠOVICE S ORECHMI

*jednoduchý recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY NA 1 PORCIU

- 1 PL (20 g) červenej šošovice
- 1/2 HRN vody
- 1 PL oleja (olivový, repkový)
- 1 malá mrkva, najemno nastrúhaná
- 1 strúčik cesnaku
- štipka soli, čierneho korenia
- 1 PL mletých (posekaných) vlašských či lieskových orechov
- štipka ligurčeka alebo petržlenu na dochutenie

POSTUP PRÍPRAVY

Zo šošovice a vody uvaríme hustú kašu (varíme asi 15 - 20 min). Do vychladenej hmoty vmiešame 1 PL oleja a mixujeme do hladka. Pridáme jemne nastrúhanú mrkvu (alebo zeler), orechy, cesnak a korenie. Na hriankach ozdobíme zelenými bylinkami a listom ľadového šalátu.



KAPUSTOVÝ ŠALÁT

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

- 1/4 lyžičky rastlinného oleja
- 1 lyžička cukru
- 30 ml jablkového octu
- 210 g najemno nakrájanej hlávkovej kapusty
- 75 g najemno nakrájanej červenej kapusty
- 1/2 nakrájanej zelenej papriky
- 1 stredne veľká strúhaná mrkva
- 1/4 lyžičky mletého čierneho korenia (nemusí byť)

POSTUP PRÍPRAVY

V mise zmiešajte bielu a červenú kapustu, papriku a mrkvu. Zmiešajte cukor, ocot, olej (a čierne korenie) a tento dresing nalejte na zeleninu. Dobre premiešajte. Pred podávaním nechajte šalát dve hodiny odležať v chladničke.



SYROVÝ ŠALÁT S JABLKAMI

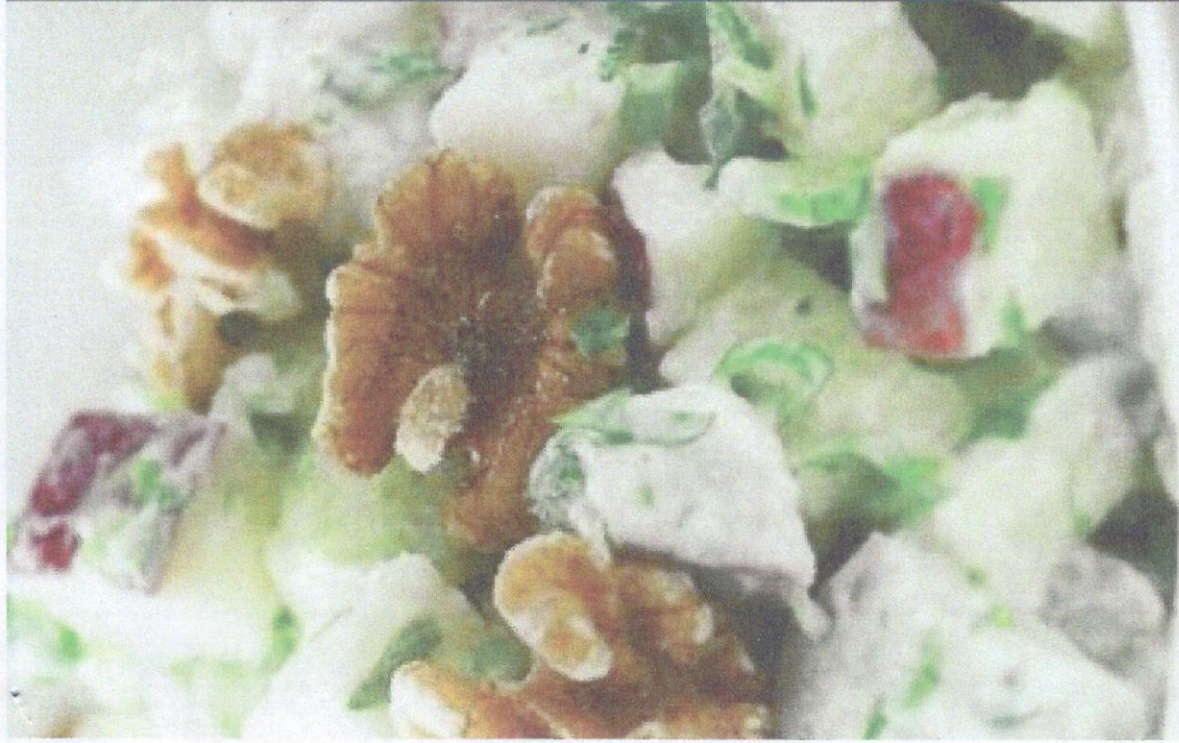
*jednoduchý svieži recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY NA 1 PORCIU

- 30 g Madelandu 30 % (alebo Leerdammeru light)
- ½ menšej červenej cibule
- 1 PL sterilizovaných šampiňónov nakrájaných na plátky asi 80 g šalátu lollo bianco (svetlý kučeravý)
- asi 80 g lollo rosso (červený kučeravý)
(*oba šaláty možno nahradiť ľadovým alebo hlávkovým šalátom*)
- 1 menšie jablko (100 g)
- 1 PL orechov (vlašských, kešu alebo lieskových)
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 3 PL bieleho jogurtu (tradičný, bez smotanovej vrstvy)
- pažitka nasekaná na drobno
- biele korenie podľa chuti
- soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Syr nakrájame na kocky, cibuľu a pažitku posekáme na drobno, šalát umyjeme a listy natrháme na hrubo. Syr, cibuľu, pažitku, orechy, šampiňóny, jogurt a korenie zmiešame a vylejeme na listy šalátu. Jablko pokrájame aj so šupkou na tenké mesiačiky a obložíme nimi šalát. Pokvapkáme citrónovou šťavou.



ŠOPSKÝ ŠALÁT

*jednoduchý klasický recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY

- 1/2 šalátovej uhorky
- 1 menšia paradajka
- 1 malá zelená alebo biela paprika
- 1 ČL olivového oleja extra virgin
- 30 g balkánskeho syra
- štipka soli

POSTUP PRÍPRAVY

Zeleninu nakrájame na menšie kocky. Mierne posolíme, pokvapkáme olejom a premiešame. Zeleninovú zmes posypeme nastrúhaným alebo len rozdrobeným balkánskym syrom.



ŠLAHANÝ TVAROH S OVOCÍM A LANOVÝMI SEMIENKAMI

*jednoduchý svieži recept
vhodný pre seniorov*

SUROVINY NA 1 PORCIU

- 1 PL ľanového oleja
- 4 PL nízkotučného tvarohu
- šťava z 1/2 pomaranča (ideálne celá rozmixovaná dužina z 1/2 pomaranča)
- 3 PL malín (možno použiť akékoľvek ovocie podľa chuti)
- 1 PL ľanových semienok (tesne pred konzumáciu môžeme nadrobno nasekať alebo rozmixovať, prípadne ich môžeme nechať nabobtnať v celku)

POSTUP PRÍPRAVY

Tvaroh a ľanový olej dobre premiešame, najlepšie do hladka rozmixujeme (až sa obe zložky prestanú oddeľovať). Vmiešame šťavu z pomaranča. Do hotovej zmesi pridáme 1 PL mletých alebo nasekaných ľanových semienok. Ozdobíme malinami alebo iným ovocím.

