**Polievky**

 **Polievka** je teplé, tekuté jedlo. Pripravuje sa z vody, zeleniny, mäsa, tuku a korenia. Obsahuje vitamíny, podporuje trávenie, nemá nasýtiť. Podáva sa v polievkovej šálke, polievkovom tanieri, terine alebo bosniaku (chlieb) pred hlavným jedlom.

Polievky sa delia na:

* hnedé, vývary (kurací, zeleninový, hovädzí, rybací...)
* biele, zahustené (mliečna, smotanová, gulášová, fazuľová... )
* špeciálne (ovocné, vínové, pivové...)
* diétne (rascová, ryžová, mrkvová...)

**Kurací vývar:**

Kuracie mäso umyjeme, vložíme do studenej vody, varíme. Ak zovrie zmiernime plameň, pozbierame penu a pomaly varíme. Osolíme, okoreníme (čierne korenie, nové korenie) a pridáme koreňovú zeleninu (mrkva, petržlen, zeler). Po uvarení scedíme cez sitko.

Do vývaru vkladáme:

* vložky - varíme osobitne a do vývaru ich vkladáme pred podávaním (rezance)
* závarky - varíme vo vývare (halušky, ryža, krupica, písmenka, mušličky...)
* krutóny – upečené kocky pečiva (rožok, chlieb)

**Fazuľová polievka**

Prebratú a umytú fazuľu zalejeme vodou a necháme namáčať (cez noc). Varíme do päkka. Pripravíme cibuľovo paprikovú zápražku. Po zovretí pridáme čierne korenie, cesnak a soľ.

**Rascová polievka**

Na masle opražíme rascu. hladkú múku a urobíme zápražku. Zalejeme studenou vodou, osolíme a necháme prevrieť. V pohári rozhabarkujeme vajíčko a vlejeme do polievky. Podávame s krutónmi.

**Bezmäsité jedlá**

**Bezmäsité jedlá** sú jedlá pripravené bez mäsa. Môže sa použiť bravčová masť alebo slanina. Pre vegetariánov sa vylúčia. Môžu sa podávať ako predjedlo, hlavné jedlo alebo múčnik.

Rozdelenie podľa použitej suroviny:

1. zo zemiakov – bryndzové halušky, lokše, zemiaky na kyslo
2. zo zeleniny – zeleninový rezeň, vyprážaný karfiol
3. zo strukovín – hrachová kaša, šošovicový prívarok
4. z ryže – zeleninové rizoto, ryžový nákyp
5. z cestovín – rezance s tvarohom či makom, kapustové fliačky
6. z húb – plnené šampiňóny, šampiňónová omáčka
7. múčne jedlá - slané (pizza, pirohy), sladké – palacinky, buchty
8. z vajec – praženica, omeleta, hemendex
9. zo syrov – vyprážaný syr

**Granatiersky pochod**

Fliačky uvaríme v osolenej vode, scedíme a necháme odkvapkať. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, speníme na rozohriatom oleji a pridáme mletú červenú papriku. Zemiaky uvaríme v šupke, ošúpeme, pokrájame na malé kocky, premiešame s fliačkami a osolíme. Podávame s kyslou uhorkou.

**Ryžový nákyp**

Ryžu prepláchneme studenu vodou. Do nádoby dáme zohriať mlieko, pridáme soľ, ryžu a prikryté dusíme do mäkka. Po vychladnutí vmiešame žĺtky, vanilkový cukor a sneh z bielkou. Zapekaciu misu vymastíme, dáme do nej vrstvu ryže, ovocie, opäť ryže. Vo vyhriatej rúre pečieme do ružova. Podávame poliate sirupom.

**Lokše**

Umyté zemiaky uvaríme v šupke. Ošúpeme, postrúhame alebo zomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme hladkú múku, soľ a vypracujeme hustejšie cesto. Kúsok cesta vyvaľkáme na tenkú placku, ktorú upečieme na sporáku alebo platni bez tuku.

**Úprava jedál z bravčového mäsa - vyprážanie**

**Bravčové mäso** sa môže tepelne upravovať všetkými spôsobmi - varením, dusením, pečením, vyprážaním, grilovaním, údením.

**Vyprážanie** je tepelná úprava, pri ktorej na mäso pôsobí horúci tuk.

Mäso vhodné na vyprážanie - stehno, kare, krkovička.

Tuk na vyprážanie - olej, bravčová masť alebo stužený pokrmový tuk (Cera). Maslo nie je vhodné, lebo sa prepaľuje a horkne.

Vyprážané pokrmy sú veľmi tučné, ťažko stráviteľné, spôsobujú obezitu, ochorenia žlčníka a srdca.

Mäso pred vyprážaním vykostíme, nakrájame na plátky, vyklepeme, okoreníme, osolíme a okraje narežeme, aby sa nakrútili.

Mäso pred vyprážaním obaľujeme:

* trojobal - hladka múka, vajce a strúhanka
* cestíčko – hladká múka, vajce, soľ

**Vyprážaný rezeň** - z mäsa nakrájame plátky, ktoré vyklepeme, osolíme, okoreníme a okraje narežeme. Obalíme v hladkej múke, rozšľahaných vajciach a strúhanke. Vyprážame na panvici s horúcim olejom z obidvoch strán. Ukladáme na servítku. Podávame so zemiakmi, hranolkami alebo zemiakovou kašou a šalátom, kyslou uhorkou.

Prílohy: zemiaky, zemiakový šalát, zeleninový šalát, kysla uhorka.

**Karbonátky –** mäso (pliecko, bôčik) zomelieme na mäsovom mlynčeku s cibuľou a cesnakom. Pridáme soľ, majorán, čierne korenie, vajcia a zamiešame. Tvarujeme okrúhle placky, obalíme v strúhanke a z obidvoch strán vypražáme.

Prílohy: zemiaky, zemiakový šalát, zeleninový šalát, kysla uhorka.

**Úprava jedál z hovädzieho mäsa – dusenie**

Hovädzie mäso sa môže tepelne upravovať varením, dusením, pečením.

**Dusenie** je tepelná úprava v  uzatvorenej nádobe, pri malom množstve vody a tuku (vo vlastnej šťave). Podlieva sa horúcim vývarom alebo vodou.

Dusíme na cibuľovom, cibuľovo paprikovom alebo zeleninovom základe. Zahusťujeme zátrepkou (voda, hladká múka) alebo zápražkou (olej, cibuľa, hladká múka, mletá červená paprika).

Na dusenie je vhodné mäso v celku, plátky alebo kocky. Pred dusením mäso opečieme zo všetkých strán, aby ostalo šťavnaté. Nikdy do neho nepicháme vidličkou.

Spôsoby dusenia :

* na sporáku
* v rúre

**Śpanielský vtáčik** - z mäsa (stehno) nakrájame plátky, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme a potrieme horčicou. Plníme kúskom slaniny, klobásy, kyslej uhorky a vajíčka na tvrdo. Zvinieme a špáradlom alebo ihlicou spojíme. Opečieme na rozpálenom oleji zo všetkých strán. Vyberieme, vo výpeku popražíme pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku a zalejeme vodou. Späť vložíme zvitky mäsa a dusíme do mäkka. Mäkké vyberieme, odstránime špáradla a  šťavu zahustíme hladkou múkou. Prevaríme a vložíme späť mäso.

Prílohy: dusená ryža, zeleninové šaláty.

**Roštenka –** z mäsa (roštenka) nakrájame plátky, ktoré vyklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme z obidvoch strán. Vo výpeku opražíme nakrájanú cibuľu a pripravíme paprikový základ, do ktorého vložíme plátky mäsa a pod pokrievkou dusíme domäkka. Udusené mäso vyberieme a šťavu zaprášime múkou.

Prílohy: dusená ryža, zemiaky, zeleninové šaláty.

**Hovädzí guľáš –** mäso (predné hovädzie) pokrájame na kocky. Na oleji speníme cibuľu, pridáme mäso, paradajkový pretlak, čierne korenie, mletú červenú papriku a dusíme. Podlievame vodou a  dusíme pod prikrývkou domäkka. Občas premiešame. Pred koncom pridáme majoránku. Môžem zahustiť hladkou múkou.

Príloha: knedľa, varené zemiaky, zeleninové šaláty.

**Úprava jedál z hydiny – pečenie**

Hydina sa môže upravovať všetkými spôsobmi - varenie, dusenie, pečenie, vyprážanie, grilovanie.

Pečenie je tepelná úprava, pri ktorej pôsobí na mäso horúci vzduch.

Piecť môžeme v rúre, mikrovlnách, konvektomate, na rošte, na panvici, na ražni.

Na pečenie je vhodná mladá hydina v celku alebo delená na porcie (stehna, krídla).

Pred pečením mäso umyjeme, osolíme a okoreníme (grilovacie korenie, rasca, mletá červená paprika). Počas pečenia polievame výpekom, aby sa vytvorila chrumkavá kôrka..

**Pečené kuracie stehná na masle**

Kuracie stehna umyjeme, osušíme, osolíme a okoreníme. Dáme do pekáča, podlejeme vodou, na vrch poukladáme kúsky masla. Pečieme odkryté, podlievame. výpekom.

Prílohy: zemiaky, ryža, šaláty, kompóty

**Kuracie prsia zapekané so syrom a broskyňou**

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme a osolíme. Opečieme na oleji z oboch strán, poukladáme do vymasteného pekáča. Na každú porciu položíme šunku, broskyňu zakryjeme plátom syra. Dáme do vyhriatej rúry zapiecť.

Príloha: zemiaková kaša, zapekané zemiaky, hranolky, ryža, zeleninové šaláty, kompóty.

**Studená kuchyňa**

Pokrmy studenej kuchyne podávame v studenom stave ako:

* predjedlo
* raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru
* rýchle občerstvenie
* k rôznym podujatiam – narodeniny, plesy

Podávame ich na tanieroch, táckach, miskách zo skla, porcelánu, plastu a nehrdzavejúcej ocele.

Druhy výrobkov studenej kuchyne: majonéza, marináda, nátierky, šaláty, plnené vajcia, chlebíčky, chuťovky, obložené misy...

**Majonéza** - do vysokej a úzkej nádobu dáme celé vajcia, olej, soľ, ocot a horčicu. Pomocou ponorného mixéra vymixujeme do zhustnutia. Ak pridáme nasekanú cibuľu a kyslé uhorky vznikne tatárska omáčka.

**Marináda** je zálievka, ktorú pripravujeme z oleja, octu, soli a korenia. Naložená potravina získa lepšiu chuť a rýchlejšie sa tepelne upraví. Doba marinovania je aspoň 1 deň.

**Šalát** je pokrm pripravovaný z jedného alebo viacerých druhov potravín pokrájaných na menšie kúsky. Na ochutenie sa používa majonéza, biely jogurt, kyslá smotana, ocot, citrón, čierne korenie, cukor, horčica, kečup.

Šalát sa podáva ako predjedlo, hlavné jedlo a príloha k hlavnému jedlu.

**Obložené chlebíky** pripravujeme z bagety, sendviča alebo chleba. Suroviny: maslo, šunka, saláma, varené vajcia, rajčiny, paprika, uhorky, tvrdý syr...

**Chuťovky** sú malé chlebíčky, pripravujeme ich z rožkov alebo chleba.

*Technologický postup:*

* *Parížsky a zemiakový šalát*
* *Tvarohová a rybacia nátierka*

**Tuhé tukové cestá**

**Tuhé tukové cesto**

Tuhé -môže sa vaľkať (valčekom), vykrajovať (formičkami) a modelovať.

Tukové - obsahuje veľa tuku, pečie sa na suchom plechu. Korpusy sú krehké a trvanlivé.

Druhy tukových ciest:

* linecké
* vafľové
* slané

**Linecké cesto** je svetložltej farby, označuje sa 123, pripravuje sa z múky, tuku (palmarin) a práškového cukru. Môže sa pridať vajce, vanilkový cukor a kypriaci prášok.

Výrobný postup:

Na čistú dosku stola preosejeme múku. Vytvoríme jamku, do ktorej pridáme ostatné suroviny. Ručne spracujeme na cesto. Cesto tvarujeme

vaľkaním, vykrajovaním formičkami, krájaním, ručným modelovaním. Pečieme na suchom plechu pri teplote vysokej teplote (200°C) do zlatožltej farby. Dohotovujeme práškovým cukrom a čokoládou.

**Vafľové cesto** je linecké cesto, do ktorého sa pridávajú jadroviny (mleté orechy, kokos, mandle, mak).

**Linecké kolieska** sa pripravujú z lineckého cesta. Cesto vyvaľkáme na hrúbku 4 mm. Formičkami vykrajujeme rôzne tvary, ktoré ukladáme na suchý plech. Upečieme. Po vychladnutí spájame po dve kolieska marmeládou. Povrch posypeme práškovým cukrom.

**Vanilkové rožky** sa pripravujú z vafľového cesta, do ktorého sa pridávajú mleté vlašské orechy. Cesto vytvarujeme do tvaru valca, ktorý pokrájame na rovnaké kúsky. Z každého ručne vytvarujeme rožok, ktorý ukladáme na suchý plech. Po upečení ihneď obaľujeme v práškovom cukre.

**Šľahané a  trené hmoty**

**Šľahané hmoty** sa pripravujú šľahaním vajec (bielky, žĺtky). Pena sa spevňuje cukrom. Sú ľahko stráviteľné.

Druhy šľahaných hmôt: ľahké, ťažké, špeciálne.

Ľahká sa pripravuje osobitným šľahaním bielkov a žĺtkov s cukrom. Múka sa pridáva až po ich zmiešaní. Napríklad piškótový plát, korpus na roládu...

Ťažká sa pripravuje ako ľahká, iba sa pridá tuk (olej, maslo, palmarin). Je pevná, pružná a trvanlivá. Musí sa dlhšie piecť.

Špeciálne sú to hmoty bielkové alebo žĺtkové s väčším obsahom cukru, väčšinou bez múky. Nepečú sa, iba sa sušia pri nízkej teplote. Napríklad Laskonky, Snehové pusinky...

Sacherová torta sa pripravuje z ťažkej šľahanej hmoty. Recept pochádza z Viedne. Korpus je hnedej farby lebo obsahuje veľa kakaového prášku. Spája sa marhuľovým alebo malinovým džemom. Povrch je poliaty čokoládovou polevou.

**Trená hmota** obsahuje viac tuku (palmarín, olej, maslo). Tuk sa trie s cukrom a žĺtkami. Pečie sa vo vymastenej a múkou vysypanej forme (bábovková, chlebíčkova, srnčí chrbát).

Mramorová bábovkasa pripravuje z trenej hmoty. Pečie sa v tukom vymazanej a múkou vysypanej forme. Mramorovanie vytvoríme tak, že formu naplníme do polovice svetlou hmotou, do zvyšnej hmoty vmiešame kakaový prášok a nalejeme na svetlú. Pečieme vo vyhriatej rúre. Skúšku pečenia robíme paličkovou skúškou. Podávame posypanú práškovým cukrom alebo poliatu čokoládou.

**Kysnuté a pľundrové cesto**

**Kysnuté cesto** je svetložltej farby. Chuť a vôňu mu dodáva droždie.

Veľké množstvo spôsobuje obezitu.

Príprava cesta má dve časti:

1. príprava kvásku – vlažné mlieko, cukor, droždie
2. príprava cesta - z múky, kvásku a ostatných surovín vymiesime cesto, necháme ho na teplom mieste vykysnúť. Po vykysnutí tvarujeme, plníme, necháme znova nakysnúť a tepelne upravíme.

Kysnuté cesto môžeme tepelne upravovať:

* varenie - parené buchty, knedle
* pečenie – záviny, buchty, koláče, pizza, vianočka
* vyprážanie - šišky, langoše

Posýpka, mrvenička sa pripravuje z múky, cukru a tuku (palmarin). Používa sa na posypanie plnky alebo ovocia. Po upečení je chrumkavá svetložltej farby.

**Pľundrové cesto** je lístkové kysnuté cesto. Pripravuje sa prekladaním kysnutého cesta a tukovej kocky. Zhotovujú sa z neho sladké alebo slané výrobky - croisanty, šatôčky, pagáče

Croisant sa vyrába z pľundrového cesta plnený alebo neplnený v tvare rožka.

**Odpaľovaná hmota**

**Odpaľovaná hmota** je žltej farby, má neutrálnu chuť, môže sa plniť sladkými, syrovými aj mäsovými náplňami, tvaruje sa striekaním. Môže sa piecť aj vyprážať. Neobsahuje cukor , preto je vhodná na výrobu diabetických výrobkov.

Medzi výrobky z odpaľovanej hmoty patria venčeky, veterníky, banániky.

Suroviny: pšeničná múka hladká, tuk (olej, cera), voda, soľ, vajcia.

Výrobný postup má dve časti:

* varenie hmoty - voda, tuk a soľ sa nechajú zovrieť v hrnci. Do vriacej zmesi sa nasype múka a za stáleho miešania uvaríme hmotu tak, aby sa odlepovala od stien hrnca. Necháme vychladnúť.
* šľahanie hmoty – do vychladnutej hmoty postupne primiešame vajcia. Naplníme vrecúško a striekame na vymastené plechy. Pred pečením pokropíme vodou. Pečieme pri teplote 240 °C do žltej farby.