

# *Oběd do krabičky*

## *Dnešní menu*

### *Hlavní jídlo*

*Těstovinový salát*

### *Dezert*

*Míša dezert*

### *Nápoj*

*Domácí limonáda*

# *Míša dezert*

## **SUROVINY**

tvoroh (v kostce) 250 g

tvoroh (v kelímku) 250 g

máslo (rozpuštěné) 50 g

smetana (dle použitých tvarohů a konzistence krému) 30–50 g

moučkový cukr 30–50 g

mléčná čokoláda (kvalitní) 50 g

hořká čokoláda (kvalitní) 30 g

máslo 20 g

maliny, borůvky, ostružiny

## **POSTUP**

Oba tvarohy společně promíchejte ve středně velké míse. Rozpuštěné (ale ne horké) máslo přidejte k tvarohu a zašlehejte ručním šlehačem nebo metličkou.

Dále dle konzistence krému přilijte smetanu. Pokud by byla směs hustější, přidejte smetany více, pokud bude krémovější, stačí smetany méně. Konzistence se liší podle typu použitého tvarohu a také značky.

Tvarohový krém nakonec dosladte klasickým moučkovým cukrem. Obě čokolády spolu s máslem rozpusťte na vodní lázni. Pokud byste použili pouze hořkou čokoládu, přidejte větší množství másla.

Tvarohový krém vrstvěte do sklenic spolu s čokoládovou polevou. Uchovávejte v chladu.

Dezert můžete ozdobit čerstvým ovocem.

# *Těstovinový salát*

## *S tuňákem*

### **SUROVINY**

1 balení těstovin (500g)  
2 balení tuňáka ve vlastní šťávě  
kukuřice  
cibulka  
cherry rajčátka  
Mozzarella  
okurka

### **ZÁLIVKA**

petržel  
majonéza  
citronová šťáva  
sůl  
cukr  
bílý pepř

### **POSTUP**

Uvaříme si těstoviny v osolené vodě. Zatím co vaří voda, krájíme zeleninu. Uvařené těstoviny promícháme s kukuřicí, tuňákem, rajčátky a cibulkou. Směs osolíme a opepříme. Poté si připravíme zálivku z majonézy, citronové šťávy, cukru a soli, pepře a čerstvé petrželky. Do salátu přidáme mozzarellu. Salát promícháme a dáme vychladit.

# *Těstovinový salát*

## *S kuřecím masem*

### **SUROVINY**

1 balení těstovin (500g)

kuřecí maso a koření

kukuřice

paprika

cibulka

cherry rajčátka

okurka

### **ZÁLIVKA**

jogurt

majonéza

sůl

bílý pepř

### **POSTUP**

Uvaříme si těstoviny v osolené vodě. Začneme krájet maso na kousky. Na pánev dáme maso a osmažíme s kořením. Osmažíme i cibulku do zlatova.

Uvařené těstoviny dáme do mísy a přidáme maso, cibulku a všechny suroviny nakrájené na malé kousky. Směs osolíme a opeříme. Poté si připravíme zálivku z majonézy a jogurtu, soli, pepře. Salát promícháme a dáme vychladit.

# *Těstovinový salát*

## *Řecký - vege*

### **SUROVINY**

1 balení těstovin (500g)

Baby špenát

olivy

jablka

mandle

sýr feta (balkán)

rajčata

okurka

### **ZÁLIVKA**

1 lžíce citronové šťávy

50 ml panenského olivového oleje

1/2 lžíce medu

2 lžičky dijonské hořčice

Sůl

Pepř

### **POSTUP**

Uvaříme si těstoviny v osolené vodě.

Uvařené těstoviny dáme do mísy a přidáme umyté špenátové listy. Nakrájíme jablka na malé kousky a nastrouháme sýr na hrubo. Rajčata, okurku i olivy nakrájíme na menší dílky. Přidáme mandle, které můžeme na sucho opražit na pánvi. Směs osolíme a opeříme. Poté si připravíme zálivku z majonézy a jogurtu, soli, pepře. Salát promícháme a dáme vychladit.

# *Těstovinový salát*

## *Americký*

### **SUROVINY**

1 balení těstovin (500g)

kuřecí šunka

kukuřice

paprika

avokádo

cibule

rajčata

petrželka – nať

čedar

fazole

### **ZÁLIVKA**

kečup

majonéza

sůl

bílý pepř

### **POSTUP**

Uvaříme si těstoviny v osolené vodě.

Uvařené těstoviny dáme do mísy a přidáme nakrájenou šunku. Nakrájíme papriku, avokádo, cibulku, rajčata nať petrželky. Rajčata, okurku i olivy nakrájíme na menší dílky. Přidáme kukuřici a fazole. Čedar nakrájíme na malé kostičky. Poté si připravíme zálivku z majonézy a kečupu. Salát osolíme a opeříme a promícháme. Podáváme vychlazené.