

Samá mrkev 😊

Dnešní menu

Předkrm

Mrkvové jednohubky

Hlavní jídlo

Mrkvové placičky se sýrem

Dezert

Mrkvový salát

Nápoj

Domácí limonáda

Mrkvové jednohubky

SUROVINY

Mrkev 100g

Lučina 125 g

zakysaná smetana 2 lžíce

šťáva z citronu – půl lžičky

loupané mandle

pepř, sůl

Petržel

Pečivo

POSTUP

Očisti a nastrouhej mrkev na jemném struhadle. V míse smíchej Lučinu a mrkev, přidej zakysanou smetanu, šťávu z citronu, osol, opepři a nadrobno nakrájej listy petržele (bez stonků).

Mandle můžeš použít do pomazánky nebo jimi ozdob jednohubky.

Pečivo nakrájej na plátky a pomazánku maž a zdob. (Můžeš použít volné ovoce.)

Servíruj na papírové tácky.

Placky

SUROVINY

400 g mrkve

100 g tvrdého sýra

3 lžíce hladké mouky

1 vejce

1 dc mléka

Sůl, kmín, česnek, pepř

Olej na smažení

Dip

Zakysaná smetana

Česnek

1 okurka

1 cibulka – malá

Sůl, pepř,

POSTUP

Očisti a nastrouhej mrkev na jemném struhadle. Nakrájej si sýr na malinké kostičky nebo nastrouhej na hrubém struhadle. V míse smíchej sýr a mrkev, přidej mléko, vejce, osol, opepři, přidej pepř a česnek. Zamíchej to s moukou a zkus konzistenci. Můžeš přidat případně mouku, aby se to nerozpadalo. Nalej tenkou vrstvu oleje na pánev a na rozpálenou pánev dávej smažit malé placičky. Těsto lžící rozetři a otáčej. Pokládej to na talíř s papírovou utěrkou a pak předělej na hezké talíře.

Připrav si DIP – smíchej zakysanou smetanu a na drobno nakrájenou cibuli, okurku, přidej sůl a pepř a můžeš i namačkat česnek. Nech si zatím chladit v ledničce. Dej si to do hezké misky.

Mrkvový salát

SUROVINY

1 balení mrkve

jablka

třtinový cukr – nebo jiné sladidlo

šťáva z citronu – podle velikosti stačí jeden citron nebo půlka

Ovoce – ananas, mandarinka, hrozny...

POSTUP

Očisti a nastrouhej mrkev na jemném struhadle.

Dej ji do mísy a dál očisti jablka a bez slupky je strouhej na stejném struhadle. Přidej cukr a šťávu z citronu a asi decilitr vody. Servíruj do misek.