



Zachraň jídlo

KUCHAŘKA BEZE ZBYTKŮ

Díváte se do lednice a říkáte si „nic tam není?“

A podívali jste se pořádně?

Více než polovina vyplýtvaného jídla v Čechách
a na Slovensku pochází právě z domácností.

Pojďme to změnit!

Inspirujte se skvělými recepty, které připravila
nezisková organizace Zachraň jídlo společně
s Hellmann's.

Jídlo je příliš dobré na to, aby se jím plýtvalo.

#HELLMANN'S_CZSK #ZACHRANJIDLO #ZKUSTOBEZEZBYTKU



Zachraň jídlo

OBSAH

Francouzský
rajčatový koláč

Pomazánka
z bílých fazolí

Salsa z řapíkatého
celeru a košťálu
brokolice

Toskánská
kapustová polévka

Mrkvové
kofty

Dressing ze stonků

„Rozbitý“ okurkový
salát s bylinkovým
dressingem

Rýžový salát s cuketou
a ředkvičkami


Francouzský toust
naslano

Vegebunger z mangoldu
a řepových listů

Krokety ze zbylých
brambor



FRANCOUZSKÝ RAJČATOVÝ KOLÁČ

 4–6 porcí

 1 hodina

1 balení listového těsta (250–300 g)

4–5 středně velkých rajčat

2 vrchovaté lžice pikantní hořčice

2 lžice strouhanky

Lžice olivového oleje

Sůl a pepř

1. Rajčata nakrájejte na tlustší plátky, posolte z obou stran a nechte alespoň hodinu v pokojové teplotě, aby pustila část šťávy.
2. Koláčovou formu vyložte pečícím papírem nebo vymažte máslem a vysypte moukou.
3. Listové těsto rozválejte, vyložte jím formu a dno propíchejte vidličkou.
4. Na těsto rovnoměrně rozetřete hořčici. Pokud jsou rajčata hodně šťavnatá, nebo jste neměli čas nechat pustit jejich šťávu, posypte hořčici trochou strouhanky.
5. Na dno koláče rozprostřete plátky rajčat, pokapejte olivovým olejem a přidejte trošku soli a čerstvě namletého pepře.
6. Koláč vložte do trouby rozehřáté na 220°C a pečte asi 35 minut dokud okraje koláče nezezlátnou.
7. Nechejte koláč mírně zchladnout, ozdobte jej lístky bazalky a podávejte ještě teplé či za studena.



POMAZÁNKA Z BÍLÝCH FAZOLÍ

 4 porce

 15 minut

300 g vařených bílých fazolí

½ větší červené cibule

Hrst petrželky

2 lžíce veganské majonézy

Lžička hořčice

Lžíce citronové šťavy

Sůl a pepř

1. Fazole dejte do větší mísy a jemně rozmačkejte vidličkou nebo prsty tak, aby ve směsi stále zůstaly kousky fazolí.
2. Cibuli i petrželku nasekejte najemno a přidejte do mísy.
3. Ke směsi přidejte majonézu, hořčici, citronovou šťavu, sůl a pepř dle chuti a důkladně promíchejte.
4. Podávejte s pečivem. K pomazánce se skvěle hodí topinky ze staršího chleba potřené česnekem.



SALSA Z ŘAPÍKATÉHO CELERU A KOŠŤÁLU BROKOLICE

 4 porce

 15 minut

4 řapíky celeru

1 košťál brokolice

3 vrchovaté lžice Hellmann's Yofresh

½ červené cibule

6 sušených meruněk

2 lžice citronové šťávy

Sůl a pepř

1. Košťál brokolice oloupejte a spolu s celerem a meruňkami nakrájejte na co nejmenší kostičky.
2. Přidejte najemno nasekanou cibuli, citronovou šťávu, majonézu, sůl a pepř a důkladně promíchejte.
3. Podávejte jako přílohu ke grilovanému masu, pečené zelenině nebo bramborám.



TOSKÁNSKÁ KAPUSTOVÁ POLÉVKA

 6 porcí

 1 hodina

1 větší cibule

4 stroužky česneku

Kousek zbylého celeru (asi 80 g)

1 starší mrkev

10 vnějších (zelených) listů kapusty

250 g vařených bílých fazolí

Hrst celerové natě

150 ml bílého vína

700 ml rajčatového pyré

Lahev se zbytkem kečupu (asi 4 lžíce)

3 lžíce olivového oleje

750 ml vody nebo zeleninového vývaru

6 plátků staršího chleba

1 stroužek česneku na potřetí topinek

Strouhaný parmezán

1. Cibuli nakrájejte najemno. Ve větším hrnci rozpalte olivový olej, přidejte cibuli a nechejte několik minut smažit, dokud nezezlátne.
2. Mezitím nakrájejte na malé kostičky celer a mrkev. Přidejte k cibuli a opékejte asi 10 minut.
3. Kapustové listy důkladně omyjte, vyřízněte vnitřní tvrdý stonk a nasekejte. Listy přidejte do hrnce a duste 5 minut.
4. Česnek a celerovou nat' nasekejte najemno, přidejte do hrnce a nechte asi minutu rozvonět. Zalijte vínem a duste dalších 5 minut.
5. Poté přidejte fazole a rajčatové pyré. Do lahve od kečupu nalijte trochu vody, zavřete víčko, důkladně protřepejte a vše nalijte do hrnce.
6. Směs zalijte vodou nebo vývarem, přidejte sůl a pepř a nechte na mírném ohni za občasného míchání povařit asi 20 minut.
7. Hotovou polévku dochutěte dle potřeby solí a pepřem, můžete ji zakápnout trochou citronové šťávy nebo přidat lžičku hnědého cukru.
8. Starší chleba opečte v topinkovači nebo nasucho na pánvi do zlatohněda. Topinku potřete česnekem, položte na okraj talíře a zčásti zalijte polévkou. Na závěr posypte trochou parmazánu a podávejte.



MRKVOVÉ KOFKY

 4 porce

 2,5 hodiny

300 g mrkve

½ větší cibule

30 g mletých slunečnicových semínek

Hrst mrkvové natě

Hrst čerstvého koriandru

5 sušených meruněk

2 stroužky česneku

¼ lžičky chilli

½ lžičky římského kmínu

Lžice citronové šťávy

60 g strouhanky

1 vejce

Sůl a pepř

Olivový olej

1. Mrkev nakrájejte na malé špalíčky a uvařte v osolené vodě nebo na páře doměkka.
2. Mrkev slijte a dejte do mixéru spolu s oloupanou a na menší kousky nakrájenou cibulí. Přidejte česnek a sušené meruňky a rozmixujte na jemné pyré.
3. Směs přendejte do větší mísy, přidejte najemno nasekanou mrkvovou nat' a koriandr, slunečnicová semínka, citronovou šťávu, koření, strouhanku a rozšlehané vejce.
4. Důkladně promíchejte a nechte 10 minut odpočinout.
5. Zkuste vytvarovat malou šišku. Pokud je směs příliš řídká, přidejte strouhanku.
6. Mokrýma rukama tvarujte ze směsi malé šišky a pokládejte rovnoměrně na plech vyložený pečicím papírem.
7. Plný plech dejte na hodinu do lednice aby kofty ztuhly.
8. Po hodině vytáhněte z lednice, potřete rovnoměrně olivovým olejem a pečte v troubě rozpálené na 230°C asi 30 minut, dokud na povrchu nezezlátou.
9. Nechte mírně vychladnout a podávejte s bylinkovým dresingem ze stonků.



DRESSING ZE STONKŮ

 4 porce

 10 minut

30 g stonků petržele nebo koriandru
150 ml majonézy

1. Stonky nasekejte na menší kousky, dejte do mixéru spolu s majonézou a rozmixujte dohladka.



„ROZBITÝ“ OKURKOVÝ SALÁT S BYLINKOVÝM DRESINGEM

 4 porce

 20 minut

2 salátové okurky

3 lžíce majonézy

4 lžíce zakysané smetany

1 stroužek česneku

Hrst kopru

Hrst petržele

Lžička citronové šťávy

Sůl a pepř

150 g kرتونů ze starého chleba

1. Okurky omyjte, položte na větší prkénko a paličkou na maso nebo válečkem „rozbijte“ pomocí několika ran tak, aby okurky popraskaly. Nebojte se použít sílu, ale dejte pozor, abyste okurky nerozdrtili úplně na kaši.
2. Okurky následně příčně nakrájejte na menší (cca 2 cm), nepravidelné kousky a přendejte do větší mísy.
3. Do mixéru dejte majonézu, zakysanou smetanu, česnek, bylinky, citronovou šťávu, sůl a pepř a promixujte.
4. Dressing přilijte do mísy k okurkám, promíchejte a podávejte s chlebovými kرتونy.



RÝŽOVÝ SALÁT S CUKETOU A ŘEDKVIČKAMI

 4 porce

 30 minut

500 g vařené rýže

2 cibule

700 g cukety

Svazek ředkviček i s natí

Lžice olivového oleje

3 lžice citronové šťavy

Sůl a pepř

Lžička hnědého cukru

Salátový dresing César

1. Cuketu nakrájejte podélně na plátky široké asi půl centimetru a opečte na pánvi na olivovém oleji z obou stran do zlatohněda. Během opékání každý plátek jemně osolte a opepřete.
2. Cibuli nakrájejte na tenké měsíčky a opékejte na olivovém oleji na pánvi, dokud nezezlátne. Přidejte sůl a lžičku hnědého cukru a nechejte ještě pár minut zkaramelizovat.
3. Ředkvičky nakrájejte na menší kousky. Nat' důkladně omyjte a nasekejte.
4. Opečené plátky cuket nakrájejte na menší kousky.
5. Do větší mísy dejte vařenou rýži, cukety, cibulku, ředkvičky a nat'. Přidejte olivový olej a citronovou šťavu a dochut'te solí a pepřem.
6. Dresing můžete dle chuti zamíchat přímo do salátu nebo zakápnout každou porci zvlášť.



FRANCOUZSKÝ TOUST NASLANO

 2 porce

 15 minut

2 vejce

2 lžičce mléka

Lžička hořčice

Hrst petrželky nebo jiných čerstvých
bylinek

Sůl a pepř

4 plátky staršího chleba

Máslo nebo olej na smažení

Dressing Tisíc ostrovů nebo hořčice

1. Vejce rozklepněte do mělké misky nebo polévkového talíře, přidejte mléko, hořčici, najemno nasekané bylinky, sůl a pepř a důkladně rozšlehejte.
2. Na pánvi rozehejte máslo nebo olej. Plátky chleba namočte z obou stran alespoň na 10 vteřin do směsi vajec, přendejte na pánev a opékejte dozlatova – asi 2 až 3 minuty z každé strany.
3. Servírujte s nakládanou zeleninou a dle chuti s kečupem, hořčicí nebo dressingem Tisíc ostrovů.



VEGEBURGER Z MANGOLDU A ŘEPOVÝCH LISTŮ

 6–8 burgerů

 1 hodina

450 g listů mangoldu a červené řepy
200 g vařené rýže
1 cibule
3 stroužky česneku
70 g slunečnicových či jiných semínek
2 vejce

150 g strouhanky
4 lžice kečupu
Lžice citronové šťavy
Sůl a pepř
Olej na smažení

1. Listy mangoldu a řepy důkladně umyjte a odřízněte z nich stonky.
2. Stonky nakrájejte na menší kousky, přendejte do mixéru spolu s oloupanou a nakrájenou cibulí, česnekem a citronovou šťavou a vše rozmixujte na pyré.
3. Přidejte rýži a lehce promixujte tak, aby ve směsi stále zůstaly kousky rýže.
4. Směs přendejte do větší mísy, přidejte vejce a kečup a promíchejte.
5. Listy mangoldu a řepy nasekejte najemno a přidejte spolu se slunečnicovými semínky, strouhankou, solí a pepřem do mísy.
6. Směs důkladně promíchejte a nechte 10 minut odpočinout.
7. Ze směsi tvarujte burgerové placičky. Pokud je směs příliš řídká a nedrží pohromadě, přidejte strouhanku.
8. Burgery opékejte na středním plameni na pánvi na dostatečném množství oleje, asi 5 minut z každé strany.
9. Podávejte v housce s omáčkou na burgery a s oblíbenou zeleninou či plátkem sýra.



KROKETY ZE ZBYLÝCH BRAMBOR

 4 porce

 1 hodina

1 kg vařených brambor
150 ml mléka
2 hrsti natí a bylinek
2 lžice hořčice
1 menší červená cibule

Sůl a pepř
Hladká mouka, vejce a strouhanka na
obalování
Tatarská omáčka

1. Brambory dejte do mísy spolu s mlékem a pomocí ručního šlehače rozšlehejte na hustou kaši.
2. Do kaše přidejte nasekané bylinky, najemno nakrájenou cibuli, hořčici a dochutte solí a pepřem.
3. Připravte si suroviny na obalování. Do tří hlubokých talířů dejte hladkou mouku, rozšlehaná vejce a strouhanku.
4. Z bramborové směsi tvarujte menší kuličky a každou rovnoměrně obalte nejdříve v mouce, pak v rozšlehaném vejci, a nakonec ve strouhance. Připravené krokety nechejte na 30 minut odpočinout v lednici.
5. Krokety vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a pomocí mašlovačky rovnoměrně potřete olejem. Postupujte opatrně, abyste neporušili vrstvu strouhanky.
6. Dejte do trouby vyhřáté na 230 °C a pečte asi 20 až 30 minut, dokud krokety nezezlátnou. Podávejte s tatarskou omáčkou jako předkrm nebo přílohu.