

Recepty, aneb skautská kuchařka

Dávkování všech jídel je na 10 průměrných jedlíků, tedy zhruba na 12 světlušek či pro 8 roverů a chlapeckých vedoucích

V závorce jsou uvedeni autoři receptů až po další závorku.

Žádná práva nejsou vyhrazena, recepty je možné volně šířit. Autoři si vymezují právo nebýt kritizováni, slovně či fyzicky napadáni či jinak potupně obtěžováni za svoji takřka dobrovolnou práci na této kuchařce.

Polévky.....	2
Rajská polévka	2
Zeleninová polévka	2
Kuřecí vývar	2
Pórková polévka	2
Hrachová polévka.....	2
Kmínová polévka	3
Květáková polévka	3
Nudlová polévka	3
Kvasnicová polévka	3
Hlavní jídla	4
Špenát	4
Květák na mozeček	4
Těstoviny se sýrovou omáčkou	4
Bramborové šišky s mákem	4
Ovocné knedlíky	5
Kuře na paprice	5
Ovesná kaše	5
Jáhlová kaše.....	6
Rybí prsty, bramborová kaše.....	6
Těstoviny, kečup, sýr	6
Brambory s cibulkou a sýrem, mléko.....	7
Těstoviny, zelenina, sojové maso.....	7
Kuřecí rizoto.....	7
Rýžová kaše.....	8
Rajská omáčka, houskový knedlík, vepřové maso.....	8
Hrášek v závěji	8
Čočka.....	9
Bramborový guláš	9
Pomazánky	10
Vaječná pomazánka.....	10
Rybičková pomazánka	10
Budapešť	10
Dávkování příloh.....	10
Dávkování chleba	10
Dávkování těstovin.....	11
Dávkování rýže	11

Polévky

(Myška)

Rajská polévka

2 velké rajčatové protlaky, 1 větší cibule, kmín, sůl, 6 lžic rýže, sůl, cukr, olej, polohrubá mouka

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme 4 lžíce polohrubé mouky, zamícháme a rozředíme 2 litry studené vody, osolíme a přidáme rýži a rajčatový protlak. Zamícháme a necháme vařit asi 15 min (až je rýže měkká). Podle chuti můžeme dosladit trochou cukru.

Zeleninová polévka

2 velké mrkve, 1 petržel, kousek celeru nebo jiná zelenina/kapusta, hrášek, květák/, pórek nebo cibuli, 6 větších brambor, polohrubá mouka, sůl, kmín, olej

Na oleji zpěníme pórek nebo cibuli, přidáme 2 lžíce polohrubé mouky, zamícháme a rozředíme asi 2 litry studené vody. Pak přidáme nakrájené brambory, zeleninu (může být i mražená), osolíme, okmínujeme a necháme asi 1/2 hod. vařit (až jsou brambory i zbylá zelenina měkká).

Kuřecí vývar

1 kuře nebo slepice, kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), cibule nebo pórek, česnek, sůl

Do asi 2 litrů vody dáme vařit kuře. Osolíme, přidáme očištěnou celou zeleninu (může být i mražená), celou cibuli a oloupané celé stroužky česneku a necháme vařit asi 1 hodinu. Až je maso měkké, tak polévku scedíme a přidáme do ní uvařené nudle. Zeleninu je možné nakrájet a přidat do hotové polévky.

Pórková polévka

2 pórků nebo 1 velký, polohrubá mouka, olej, sůl, kmín, 5 brambor.

Na oleji zpěníme pórek, přidáme 3-4 lžíce polohrubé mouky, zamícháme a zalijeme asi 2 litry studené vody. Přidáme sůl, kmín a nakrájené brambory. Vaříme asi 20 minut (až jsou brambory měkké).

Hrachová polévka

500g hrachu, polohrubá mouka, olej, česnek, majoránka, může být kousek párku nebo salámu.

Hrách den předem namočíme do asi 2 litrů vody. Vaříme ve vodě do měkka. Z oleje a mouky si uděláme jíšku (tj. rozehřejeme olej, přidáme mouku a zamícháme). Do ní přidáme

rozmačkaný hrách, osolíme, okmínujeme, přidáme majoránku (a příp. párek) a necháme ještě asi 10 minut povařit.

Kmínová polévka

2 lžičky kmínu, olej, polohrubá mouka, sůl, 2 vejce

Z oleje a mouky uděláme jíšku (tj. rozehejeme olej, přidáme mouku a zamícháme), přilijeme asi 2 litry studené vody, přidáme kmín, osolíme a vaříme asi 15 minut, pak do ní rozkvedláme 2 vejce a necháme přejít varem.

Květáková polévka

1 větší květák, kousek póruku, olej, polohrubá mouka, sůl, kmín.

Na rozehrátém oleji zpěníme pórek nebo cibuli, přidáme 2 lžíce polohrubé mouky, zamícháme a rozředíme asi 2 litry studené vody. Přidáme na růžičky rozebraný omytý květák, osolíme, okmínujeme a necháme vařit asi 1/2 hod (až je květák měkký). Květák trochu vařečkou nebo vidličkou rozmačkáme.

Nudlová polévka

2 kostky hovězího bujónu, 2 mrkve, 1 petržel, cibule, česnek, nudle.

Kostky bujónu necháme povařit ve vodě s celou očištěnou mrkví a petrželí, cibulí, stroužky česneku asi 15 minut. Přecedíme, přidáme uvařené nudle a podle chuti přisolíme. Mrkev a petržel pokrájíme zpět do polévky.

(Citron)

Kvasnicová polévka

20 dkg kvasnic
olej
0,5 mrkve
2 kostky masoxu
sůl
hladká mouka

Nastrouháme mrkev a mírně jí osmahneme na oleji, poté ji z hrnce vytáhneme a na rozpálený olej rozdrobíme kvasnice. Za stálého míchání se z kvasnic stane úplně tekutá omáčka. Stále mícháme než kvasnice znovu ztuhnou. Ke kvasnicím přidáme čtyři polévkové lžíce mouky a uděláme z toho dohromady kašičku (dohromady osmahneme, vznikne jíška s kvasnicemi). To vše zalijeme vodou, osolíme, vrátíme mrkev a přivedeme do varu. Vaříme cca. 5 minut. !Je samozřejmě možné zalévat horkou vodou z brutaru či varné konvice!

Hlavní jídla

(Myška)

Špenát

5 balíčků mraženého špenátu, trochu mléka, olej, polohrubá mouka, sůl, vajíčko, česnek

Z oleje a mouky uděláme jíšku (tj. rozehejeme olej, přidáme mouku a zamícháme), rozředíme ji mlékem a přidáme změkklý špenát. Osolíme, přivedeme k varu a pak necháme povařit asi 10 minut. Pak přidáme rozkvedlané vejce a necháme přejít varem. Nakonec dáme prolisovaný česnek.

Květák na mozeček

3 větší květáky, olej, 20 vajec, sůl, kmín

Na růžičky rozebraný květák uvaříme v osolené a okmínované vodě. Až je květák měkký, slijeme vodu. Květák rozmačkáme, přidáme trochu oleje a vajíčka. Za stálého míchání vaříme než vajíčka ztuhnou (!!!)

! Toto jídlo není podle vyhlášky MZ možné vařit na zotavovacích akcích!

(Citron)

Těstoviny se sýrovou omáčkou

3 pytlíky (á 500g) těstovin, 6 čtverečků (á 50g) měkkého sýra, 100 g cihly, sušené mléko, hladká mouka (cca 100g), 100g másla, sůl

V malém množství vody rozmícháme sušené mléko (množství sušeného mléka podle návodu pro přípravu 2,5 l mléka).

Smícháme zhruba 100g mouky s vodou tak, aby vznikla hustá kašička bez žmolků.

Přivedeme do varu 1,8 litru osolené vody, do vroucí vody přidáme rozmíchané sušené mléko, nastrouhaný tvrdý sýr a měkký sýr. Vše dobře promícháme a přidáme mouku s vodou. Za stálého míchání vaříme 5 minut. V hotové omáčce rozmícháme ještě 100 g másla.

Podáváme s těstovinami uvařenými dle návodu na obalu.

!Po přidání jíšky je potřeba omáčku dobře míchat aby se nepřipálila, vařit nestačí do okamžiku kdy začne být hustá, ale je potřeba vydržet celých 5 minut, jinak zůstane pachuč mouky!

Bramborové šišky s mákem

5 pytlíčků bramborových knedlíků v prášku (á 400g), cukr moučka, máslo

Bramborové těsto připravíme dle návodu na zadní straně obalu. Z hotového těsta uválíme šišky asi 5 centimetrů dlouhé a vložíme je do osolené vroucí vody. Vaříme než šišky stoupnou k hladině.

Hotové šišky podáváme s cukrem moučkou a rozpuštěným máslem.

!Při přípravě těsta je potřeba dbát na dodržení množství vody, doporučuji začít s menším množstvím vody a případně trochu přidat, když v nádobě zůstane po pořádném prohnětení nějaký prášek!

!Hotové těsto není možné nechat příliš dlouho odstát!

!Protože jsou šišky menší než bramborové knedlíky, doba jejich vaření je výrazně nižší, než doba uvedená na obalu pytlíku. Když většina šišek pluje na hladině, ochutnejte, jestli nejsou uvnitř neuvařené a rychle je vytáhněte z vařící vody, aby se nerozvařily!

Ovocné knedlíky

Cca. 13g droždí, 0,66 l mléka, 3 polévkové lžice cukru krupice, 1500g hrubé mouky, 3 vejce, trochu soli, marmeláda nebo kompot, cukr moučka, máslo

Do vlažného mléka nadrobíme kvasnice, až začnou plavat na hladině, přidáme cukr krupici, vejce, mouku a sůl. Vše velmi dobře promícháme a necháme vykynout (asi 1 hodinu). Poté vykynuté těsto naplníme ovocem nebo marmeládou a vytváříme tak knedlíky. Ty necháme ještě 10-15 minut kynout a potom je vkládáme do vroucí vody. Vaříme ještě asi 4 minuty poté, co knedlíky vyplavou na hladinu. Hotové knedlíky podáváme posypané cukrem moučkou a polité máslem.

!Droždí do mléka pořádně rozdrobte a až vyplave, pořádně jej rozmíchejte. Na rozmíchání nepoužívejte všechno mléko, zbytek přidávejte postupně s moukou tak, aby jste dosáhli optimálního složení!

(Maho)

Kuře na paprice

1.5 kuřete
1/3 kostky másla
2 větší cibule
1-2 kelímky šlehačky
6 dkg hladké mouky
mletá paprika
sůl
2,5 sáčku těstovin

V osolené vodě uvaříme kuřata (asi hodinu), vyjmeme je z vývaru a nakrájíme na kousky. Odložíme. Na másle osmažíme jemně pokrájenou cibuli, smícháme s mletou paprikou, po zpěnění zalijeme trochou vody, přidáme kousky kuřete a dusíme pod pokličkou asi 10 min. Mícháme! Přidáme opět rozumné množství vody. Přivedeme do varu. Pak rozkvedláme ve troše studené vody mouku a za stálého míchání nalijeme do šťávy s masem. Necháme chvíli povařit. Na závěr přilijeme šlehačku.

Podáváme s uvařenými těstovinami.

Ovesná kaše

2,5 x 33% šlehačka
kostka másla

sůl
3 lžíce cukru
40-50 dkg ovesných vloček
moučkový cukr na posypání
kompot?

Namočíme vločky do mléka asi na hodinu. Mléko pak osolíme, přidáme máslo, cukr a za stálého míchání vaříme asi 30 min. Uvařenou kaši omastíme a posypeme. Případně podáváme s kompotem.

Jáhlová kaše

2,5 x 33% šlehačka
kostka másla
sůl
3 lžíce cukru
50-60 dkg jahel
moučkový cukr na posypání
kompot?

2x zpaříme jáhly vroucí vodou a odstraníme tak hořkou pachut'
Jáhly namočíme vločky do mléka asi na hodinu. Mléko pak osolíme, přidáme máslo, cukr a za stálého míchání vaříme asi 30 min. Uvařenou kaši omastíme a posypeme. Případně podáváme s kompotem.

(Knofla)

Rybí prsty, bramborová kaše

bramborová kaše s mlékem 3
rybí prsty 30 ks
máslo
velké cibule 2
olej
sůl

Do hrnce nalijeme vodu (množství takové, jaké je uvedeno na krabičkách). Vodu přivedeme k varu a postupujeme podle návodu na krabičce.
Mezitím nakrájíme oloupané cibule na malé kostičky a smažíme je na oleji do zlatova.
Na pánvičce osmažíme rybí prsty.
Budeme se snažit, aby byly rybí prsty hotové současně s bramborovou kaší, aby nevychladly.

Těstoviny, kečup, sýr

těstoviny 3 balíčky
kečup 1 velký
tvrdý sýr 0,5 kg
sůl

Osolenou vodu přivedeme k varu, přidáme těstoviny a vaříme je podle pokynů na obalu. Hlídáme, aby se nerozvařily, ale také aby nebyly moc tvrdé. Mezitím tvrdý sýr nastrouháme na velké kusy. Ten pak společně se kečupem podáváme k těstovinám.

Brambory s cibulkou a sýrem, mléko

brambory 4,5 kg
cibule 3 velké
tvrdý sýr 0,5 kg
mléko 4 – 5 l
sůl
kmín
máslo

Oloupané nakrájené brambory dáme do studené osolené a okmínované vody a vaříme cca 20 minut, dokud nezměknou. Mezitím nakrájíme oloupané cibule na malé kostičky a smažíme je na oleji do zlatova a nastrouháme tvrdý sýr.

Brambory posypeme sýrem, cibulkou a podáváme s mlékem.

Těstoviny, zelenina, sojové maso

těstoviny 3
mražená zelenina 2
sojové maso - kostky 4*250 g
sůl

Osolenou vodu přivedeme k varu, přidáme těstoviny a vaříme je podle pokynů na obalu. Hlídáme, aby se nerozvařily, ale také aby nebyly moc tvrdé.

Mraženou zeleninu dáme do studené vody a vaříme dle pokynů na obalu (doba vaření).

Se sojovým masem uděláme totéž.

U všeho je nejdůležitější udělat jídlo tak, aby nebylo rozvařené ani moc tvrdé. Tedy se budeme řídit víc vlastním názorem a podle chuti než podle toho, co je napsáno v pokynech.

(Iva)

Kuřecí rizoto

1 kg rýže / 8 sáčků/
750 g kuřecí maso
1 střední hrášek
1 střední kukuřice
3ks mrkev
3 cibule
kmín, majoránka
olej
sůl

Na oleji osmažíme cibuli dozlatova. Přidat na kostičky nakrájené maso osmahnout, tak aby maso nebylo syrové – stále promíchávat! Dolít trochu vody aby to nebylo úplně nasuchu. Jen lehce na dno. Ochutit kořením, osolit. V 2. hrnci v osolené vodě vařit zároveň rýži do měkka. Ve 3. hrnci uvařit nakrájenou mrkev pak přidat ostatní zeleninu a ohřát. po uvaření všechno smíchat v 1 hrnci. Dochutit solí.

Rýžová kaše

1 ¼ kg rýže
cukr krystal
250ml šlehačky
na posypání:
moučka cukr, granko
příloha 1 kompot

Rýži vařit v osolené /ne přesolené/ vodě, nechat ji pořádně rozvařit po rozvaření přidat šlehačku a už jen 2 minutky vařit. Odstavit vmíchat krystalový cukr dle chuti. Na závěr posypat moučkou a grankem. Kompot zvlášť.

Rajská omáčka, houskový knedlík, vepřové maso

0,5 kg rajský protlak,
3x cibule,
olej,
bobkový list (min 5 lístků), pepř, nový koření, hřebíček (málo)
mouka / přidávat dle hustoty aby to nebyla polívka takže tak akorát.

Osmaží se cibule na oleji, dá se tam protlak (trošku) rozmíchaný ve vodě, přidá se koření, mouka rozmíchaná ve studené ve vodě a sůl, nechá se povařit, procedí se z toho cibule a koření (to tam nesmí zůstat),

Maso se nakrájí na kostky, Na oleji osmažíme cibuli dozlatova. Přidat na kostičky nakrájené maso osmahnout, tak aby maso nebylo syrové – stále promíchávat! Dolít vodu. Aby bylo maso celé ve vodě, dále vaří až do měkka vaří se docela dlouho !! Během smažení a vaření přidat koření a sůl.

Houskové knedlíky napaříme v hrnci s vodou v páře.

(Hája)

Hrášek v závěji

1 litr mléka
voda dle potřeby
2 kg sterilovaného hrášku
hladká mouka (5 vrchovatých lžic)
1/8 másla
ocet
sůl
2 kg brambor

Nasucho opražit hladkou mouku. Na ni za stálého míchání nalít mléko a nálev z hrášku. Za stálého míchání dovést k varu. Do toho přidat nakrájené máslo. Když je omáčka moc hustá, tak přidat ještě trochu vody. Poté přidat hrášek a ještě chvíli vařit. Nakonec dosolit a trochu okyselit.

V nějakém dalším hrnci vařit brambory.

!Mléko s moukou má tendenci se připalovat, zvláště pokud se vaří na kamnech nebo ve velkém množství – pak lze zvážit variantu se sušeným mlékem – podobně jako u těstovin se sýrovou omáčkou!

Čočka

- 1 kg čočky
- 4 velké cibule
- hladká mouka
- sůl
- pepř
- bobkový list
- ocet
- voda

Nezapomenout dát ihned po obědě namočit čočku, kterou jsme však před tím důkladně proprali!!! Večer případný zbytek vody neslívát. Naopak dolít další vodu – tak aby jí byly 3 centimetry nad hladinu čočky. Osolit, přidat bobkový list, celý pepř, celou větší oloupanou cibuli. Dát vařit – míchat spíš jen občas. Po změknutí čočky zahustit – klasicky moukou s vodou (vždy za velmi důkladného míchání sypeme mouku do vody), ochutit pepřem, solí, octem (ten přidávat jen po lžičkách). Bokem si osmahnout cibulku dozlatova – a tu potom buď přímo vmíchat do hrnce a nebo posypávat každou porci zvlášť.

V dalším hrnci vařit vajíčka (vložíme do studené vody a přivedeme k varu, potom vaříme 7 minut) či párky. K tomu chléb.

Bramborový guláš

- 1,5 kg brambor
- 80 dkg kabanosu či špekáčků
- 4 velké cibule
- stroužek česneku
- 1 sladká paprika (koření)
- 1 gulášové koření
- sůl
- hladká mouka
- voda

Nakrájet cibuli. Osmahnout společně s na kostičky nakrájeným kabanosem. Posypat červenou paprikou a gulášovým kořením. Zalít vodou. Přidat nakrájené brambory (čím menší kousky, tím rychleji je guláš hotový), osolit. Přivést k varu. Až jsou brambory hotové, zahustit moukou s vodou (vždy za velmi důkladného míchání sypeme mouku do vody), povařit, dále dochutit – sůl, rozmačkaný česnek, když tak majoránka... Možno koupit gulášové koření

Pomazánky

(Iva)

Vaječná pomazánka

5 vajec
½ perly
2 cibule
1 tvaroh
1 krab. taveňáku
hořčice
sůl

Vařit vejce 10 minut. Mezitím rozmíchat máslo, tvaroh, sýry Přidat na DROBNO nakrájenou cibuli. Na hrubším struhadle nastrouhat vajíčka bokem. Po vychladnutí vajec přidat k ostatním surovinám. Dobře promíchat ochutit solí a hořčicí/ s tou to nepřehnat!/

(Hája)

Rybičková pomazánka

1 velká cibule
1 Perla
3 krabičky rybiček
hořčice
sůl

Nakrájet cibuli, k ní přidat rybičky a Perlu. Vše pořádně promíchat a hořčicí a solí dochutit. S hořčicí opatrně – i trocha má velmi výraznou chuť!!!

(Citron)

Budapešť

2 tvarohy, 0,25l mléka, 250g Perla, 2 cibule, sůl, červená paprika

Smícháme vše kromě červené papriky, kterou přidáme až nakonec (ne celou – přiměřeně) na obarvení

Dávkování příloh

Dávkování chleba

Z jednoho pecnu velkého chleba (1000 – 1200g) se ukrojí zhruba 20 (+/-2) krajíců. Na svačinu je potřeba počítat 2 krajíce na osobu, na hlavní jídlo cca 3,5 krajíce. Na akci, která trvá déle než 3 dny se od třetího či čtvrtého dne jí více a je třeba připočítat krajíc na osobu navíc.

Dávkování těstovin

Pro malou akci platí jeden pytlík (500g) na 4 osoby. Na akcích holek se sní spíš 1 pytlík na 5 osob. Na velkých akcích po třech dnech spotřeba roste – skauti a roveři až na 3 osoby na jeden pytlík, holky 4 na jeden.

Dávkování rýže

Pytlíková – jako příloha 2 pytlíky na 3 lidi. Pokud je to jídlo v podstatě jenom ta rýže tak více, po třech dnech na akci také více.