

PRAKTICKÝ SEŠIT RECEPTŮ Z BRAMBOR

pro školní jídelny

Brambory trochu jinak

Ve školních jídelnách jsou receptáře zpracovávány zpravidla na 10 porcí věkové kategorie 15 a více let. Suroviny se uvádějí v gramech a pro kategorie strávníků ve věku 2-3 roky, 4-6 let, 7-10 let, 11-14 let se přepočítávají příslušným koeficientem 0,3; 0,5; 0,7; 0,8

Přehled hmotnosti zarovnané polévkové lžice

- Voda a mléko: 15 g
- Olej: 11 g
- Hladká mouka: 10 g
- Cukr krupice: 12 g
- Sůl: 20 g
- Med: 36 g

Hmotnost běžných surovin (rovná kávová lžička)

- Voda a tekutiny: 5 g (5 ml)
- Cukr krupice: 6 g
- Cukr moučka: 3 g
- Hladká a hrubá mouka: 4 g
- Krupice: 3 g
- Sůl: 8 g
- Mák: 9 g

1. Varný typ A – brambory jsou pevné a jen mírně moučnaté, nerozváří se. Jsou skvělé na vaření ve slupce a výborně se hodí do bramborových salátů.
 2. Varný typ B – brambory jsou o něco méně pevné, více moučnaté a trochu měkčí než brambory typu A. Mají všestranné využití. Doporučují se na přípravu příloh, můžeme je vařit ve slupce.
 3. Varný typ C – tyto brambory jsou nejvíce moučné a měkké. Skvěle se hodí na přípravu bramborových kaší a do bramborových těst.
-

1. PEČENÉ BRAMBORY S BYLINKAMI A ČESNEKEM

Suroviny na 4 porce: 1 kg brambor, 3 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, 1 lžička sladké papriky, 1 lžička majoránky, sůl

Suroviny na 10 porcí: 2500 g brambor, 80 g, 5 strouž.česneku, 9 g sladké papriky, 9 g majoránky, 8 g soli

Postup: Brambory dobře omyjeme a nakrájíme na větší měsíčky. Promícháme s olejem, prolisovaným česnekem, paprikou, majoránkou a solí. Rozložíme na plech v jedné vrstvě.

Pečeme při 200 °C asi 35–40 minut, během pečení jednou promícháme.

Vhodné podávání: Jako příloha k pečenému kuřeti, rybě nebo přírodnímu masu.

2. BRAMBOROVÉ PLACKY SE SÝREM

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 150 g hladké mouky, 1 vejce, 150 g strouhaného sýra, 1 stroužek česneku, sůl, majoránka, olej

Suroviny na 10 porcí: 2500 g vařených brambor (3000 g syrových), 375 g hl. mouky, (celozrnné, luštěninové atp.). 3 vejce, 375 g sýru na strouhání (ementál, eidam), 3 strouž. česneku, sůl, majoránka

Postup: Brambory nastroháme, přidáme vejce, mouku, sýr, prolisovaný česnek, sůl a majoránku. Vypracujeme těsto. Vytvoříme menší placky a opečeme je na pánvi nebo je rozložíme na plech, lehce potřeme olejem a upečeme při 200 °C asi 20–25 minut.

Vhodné podávání: Jako samostatný bezmasý chod se zeleninovým salátem nebo jako příloha, příkrm k luštěninám.

3. ZAPEČENÉ BRAMBORY S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU

Suroviny na 4 porce: 800 g brambor, 300 g kuřecích prsou, 200 g mražené zeleninové směsi, 1 cibule, 150 g strouhaného sýra, 200 ml mléka, 2 vejce, 1 lžíce oleje, sůl, pepř, sladká paprika

Suroviny na 10 porcí: 2500 g brambor, 600 g kuřecích prsou, nebo krůtích, nebo králíčích atp., 500 g zeleninové směsi (dle chuti a místních zvyklostí), 3 cibule, 375 g sýru na strouhání, 450 ml mléka, 6 vajec, 33 g oleje, sůl, sladká paprika, pepř u věkové skupiny na 15 let

Postup: Brambory uvaříme téměř doměkka a nakrájíme na plátky. Drůbeží maso nakrájíme na malé kousky a krátce opečeme s cibulí. Přidáme zeleninu a ochutíme. Do vymazané nádoby vrstvíme brambory, masovou směs a opět brambory. Vejce rozmícháme s mlékem, osolíme a směsí zalijeme. Posypeme sýrem a pečeme při 180 °C asi 35 minut.

Vhodné podávání: Samostatný hlavní chod, doplnit salátem (hlávkový, okurkový)

4. BRAMBOROVÉ ŠPALÍČKY SE SÝREM

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 1 vejce, 100 g hladké mouky, 80 g strouhaného sýra, 30 g strouhanky, sůl, majoránka, 1 lžice oleje

Suroviny na 10 porcí: 2500 g brambor, 3 vejce, 250 g mouky, 200 g sýru na strouhání, 75 g strouhanky, sůl, majoránka, 33 g oleje

Postup: Brambory nastrouháme a smícháme s vajíčkem, moukou, sýrem, strouhankou a kořením. Z této směsi vytvoříme válečky a nakrájíme je na kratší špalíčky. Rozložíme na plech, lehce potřeme olejem a pečeme při **200 °C asi 25 minut** dozlatova.

Vhodné podávání: Zajímavá příloha k pečenému masu nebo rybě, teplé zelenině, luštěninovým pokrmům.

Vhodnější pro provoz s malým počtem strávníků.

5. BRAMBOROVÉ DUKÁTKY S B LINKOVOU KRUSTOU

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 2 vejce, 80 g strouhanky, 50 g strouhaného sýra, 1 lžička majoránky, 1 lžička petrželky, sůl, 1 lžice oleje

Postup: Brambory nakrájíme na silnější kolečka. Vejce rozšleháme se solí. Strouhanku smícháme se sýrem a bylinkami. Bramborová kolečka namočíme ve vejci a obalíme ve směsi strouhanky. Rozložíme na plech, lehce potřeme olejem a pečeme **při 200 °C asi 20 minut**, až jsou zlatavá a křupavá. **Vhodné podávání:** K pečenému masu, rybě nebo pečenému kuřeti.

6. BRAMBOROVÉ LASAGNE SE ŠPENÁTEM A SÝREM

Suroviny na 4 porce: 800 g brambor, 400 g mraženého špenátu, 150 g strouhaného sýra, 200 ml smetany na vaření, 1 vejce, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 20 g másla, sůl, pepř, špetka muškátového oříšku.

Suroviny na 10 porcí: 2000 g brambor, 1000 g špenátu, 375 g sýru, 500 ml smetany, 3 vejce, 3 cibule, 3-5 stroužků česneku, 50 g másla, sůl, špetka muškátového oříšku (půl kávové lžičky 1,5g), pepř pro věkovou skupinu nad 15 let

Postup: Brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Špenát podusíme na másle s cibulí a česnekem, osolíme a opepříme. Do vymazané zapékačkové nádoby vrstevíme brambory, špenát a sýr. Poslední vrstvu tvoří brambory. Vejce rozmícháme se smetanou a směsí brambory zalijeme. Posypeme sýrem. Pečeme při **180 °C asi 40–45 minut**.

Vhodné podávání: Samostatný bezmasý hlavní chod se zeleninovým salátem.

7. BRAMBOROVÁ MUSAKA SE ZELENINOU

Suroviny na 4 porce: 900 g brambor, 300 g cukety, 200 g rajčata, 1 cibule, 2 vejce, 200 ml mléka, 150 g strouhaného sýra, 2 lžíce oleje, lžička sladké papriky, oregano, sůl, pepř

Suroviny pro 10 porcí: 2 250 g brambor, 750 g cukety, 500 g rajčat, 3 cibule, 6 vajec, 500 ml mléka, 375 g sýru na strouhání, 66 g oleje, 3 lžičky sladké papriky, oregano (i čerstvé), sůl, pepř nad 15 let

Postup: Brambory uvaříme téměř doměkka a nakrájíme na plátky. Cibuli, cuketu a rajčata nakrájíme a krátce podusíme na oleji. Ochutíme paprikou, oreganem, solí a pepřem. Do vymazané nádoby dáme vrstvu brambor, zeleninu a opět brambory. Vejce rozmícháme s mlékem, osolíme a nalijeme na nákyp. Posypeme sýrem. Pečeme při **180 °C asi 35 minut**.

Vhodné podávání: Samostatný bezmasý hlavní chod.

8. BRAMBOROVÝ KOLÁČ SE ŠUNKOU, SÝREM A ZELENINOU

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 200 g šunky, 150 g strouhaného sýra, 1 paprika, 100 g kukuřice, 2 vejce, 100 ml mléka, 80 g hladké mouky, 1 menší cibule, sůl, pepř, 1 lžíce oleje

Suroviny pro 10 porcí: 2000 g vařených brambor, 500 g šunky, (nebo uzeného tofu), 375 g sýru na strouhání, 3 čerstvé červené papriky, 250 g kukuřice, 5-6 vajec, 250 ml mléka, 200 g mouky, 3 cibule, sůl, 3 lžíce oleje, pepř nad 15 let

Postup: Brambory nahrubo nastrouháme. Přidáme vejce, mléko, mouku a polovinu sýra. Polovinu směsi rozprostřeme na vymazaný plech. Poklademe šunkou, paprikou, kukuřicí a cibulí. Přikryjeme druhou polovinou bramborové směsi a posypeme zbylým sýrem. Pečeme při **190 °C asi 35–40 minut**. Po upečení necháme chvíli odpočinout a nakrájíme na porce.

Vhodné podávání: Samostatný hlavní chod se zeleninovým salátem nebo jako příkrm k teplé zelenině, luštěnině.

9. BRAMBOROVÉ ŘEZY S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 300 g kuřecího masa, 200 g mražené zeleninové směsi, 2 vejce, 100 ml mléka, 100 g hladké mouky, 150 g strouhaného sýra, 1 cibule, 1 lžíce oleje, sůl, pepř, majoránka

Suroviny na 10 porcí: 2000 g vařených brambor, 600 g drůbežího, králíčího masa, 500 g zeleninové směsi dle zvyklostí a chuti (jarní směs, čínská směs, mexická, lečo, směs s houbami apod.), přednost i čerstvá zelenina na nudličky, 5-6 vajec, 250 ml mléka, 250 hl. mouky (přednost celozrnná, špaldová, luštěninová), 375 sýru na strouhání, 3 cibule, 3 lžíce oleje, majoránka, sůl, pepř nad 15 let

Postup: Brambory nahrubo nastrouháme. Kuřecí maso nakrájíme na malé kousky a krátce opečeme s cibulí. Přidáme zeleninu a několik minut podusíme. Brambory smícháme s vejci, mlékem, moukou, polovinou sýra a kořením. Polovinu bramborové směsi rozprostřeme na

vymazaný plech. Rozložíme kuřecí maso se zeleninou a zakryjeme druhou polovinou směsi. Posypeme zbylým sýrem. Pečeme při **190 °C asi 35–40 minut**. Po mírném zchladnutí nakrájíme na řezy. **Vhodné podávání:** Samostatný hlavní chod. Vhodný doplněk jogurtový dip s jarní cibulkou, libečkem, rajčatovou salsou atp.

10. BRAMBOROVÉ NOKY SE ZELENINOU A SÝROVOU OMÁČKOU

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 200 g hladké mouky, 1 vejce, 200 g brokolice, 150 g mrkve, 150 g hrášku, 200 ml mléka, 100 g strouhaného sýra, 20 g másla, sůl

Suroviny na 10 porcí: 2000 g vařených brambor, 500 g hl. mouky, 3 vejce, 500 g brokolice, 375 g mrkve, 375 g hrášku, 500 ml mléka nebo smetany, 250 g sýru na strouhání, 50 g másla, sůl

Postup: Z brambor, mouky, vejce a soli připravíme těsto. Vytvoříme malé noky a uvaříme je v osolené vodě. Brokolici a mrkev nakrájíme a krátce povaříme. Hrášek přidáme ke konci. Z másla, mléka/smetany a sýra připravíme jednoduchou sýrovou omáčku. Do omáčky vmícháme zeleninu a uvařené noky. **Vhodné podávání:** Samostatný bezmasý hlavní chod. Pro zvýraznění chuti můžeme posypat osmaženou cibulkou, anglickou slaninou s jemně nakrájenou na kostičky houskou, nebo jarní cibulkou, pažitkou

11. BRAMBOROVÉ KAPSY S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU

Suroviny na 4 porce: 800 g vařených brambor, 150 g hladké mouky, 1 vejce, 250 g kuřecího masa, 150 g zeleniny, 100 g strouhaného sýra, 1 cibule, sůl, pepř, 1 lžice oleje

Suroviny na 10 porcí: 2000 g vařených brambor, 375 g hl. mouky, 3 vejce, 625 g drůbežího, králíčího masa, rybího masa nebo 420 g uzeného tofu, 375 g zeleniny dle vlastního uvážení, 250 g sýru na strouhání, 3 menší cibule, sůl, 3 lžice oleje, pepř nad 15 let, nebo čerstvé byliny tzv. polévkového koření na zvýraznění chuti

Postup: Brambory nastrouháme a smícháme s moukou, vejcem a solí. Vypracujeme těsto. Drůbeží maso nakrájíme nadrobno a opečeme s cibulí. Přidáme zeleninu a krátce podusíme. Necháme trochu vychladnout a vmícháme sýr. Z bramborového těsta vytvoříme větší placičky. Doprostřed dáme náplň, přeložíme a okraje dobře přitiskneme. Kapsy rozložíme na plech s pečicím papírem, lehce potřeme olejem a pečeme při **190 °C asi 25–30 minut**.

Vhodné podávání: Samostatný hlavní chod se zeleninovým salátem. Možno použít i jako roládu, to pak pečeme o 5–10 minut déle, roládu je lepší potřít vejcem pro zpevnění.

12. BRAMBOROVÝ NÁKYP S BROKOLICÍ, KUKUŘICÍ A SÝREM

Suroviny na 4 porce: 800 g brambor, 300 g brokolice, 150 g kukuřice, 3 vejce, 200 ml mléka, 150 g strouhaného sýra, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, trochu oleje

Suroviny pro 10 porcí: 2000 g brambor, 600 g brokolice, 375 g kukuřice, 6 vajec, 500 ml mléka nebo smetany, 375 g sýru na strouhání, 3 stroužky česneku, sůl, olej, pepř nad 15 let

Postup: Brambory uvaříme a nakrájíme na plátky. Brokolici krátce povaříme a rozdělíme na menší růžičky. Do vymazané zapékací nádoby vrstvíme brambory, brokolici a kukuřici.

Vejce rozmícháme s mlékem, česnekem, solí a pepřem. Směsí nákyp zalijeme a posypeme sýrem. Pečeme při **180 °C asi 30–35 minut**. **Vhodné podávání:** Samostatný bezmasý hlavní chod se zeleninovým salátem. Místo brokolice může být i květák, špenátové listy, dýně, patizón, lilek, cuketa nebo i směs těchto zelenin. Na doplnění jogurtový dip.

Vhodnější pro provoz s menším počtem strávníků

13. PLNĚNÉ PEČENÉ BRAMBORY S KUŘECÍM MASEM

Suroviny na 4 porce: 1 kg větších brambor, 300 g kuřecích prsou, 150 g kukuřice, 1 paprika, 100 g strouhaného sýra, 100 ml zakysané smetany, 1 cibule, 1 lžíce oleje, sůl, pepř, sladká paprika

Suroviny na 10 porcí: 2 větší brambory na porci /20 ks brambor, 500-600 g drůbežího, králíčího, rybího masa, 375 g kukuřice, 3 papriky, 250 g sýru na strouhání, 375 ml zakysané smetany, 3 cibule, 3 lžíce olej, sůl, sladká paprika, dráždivé koření nad 15 let, jinak možno dochutit kořením dle zvyklostí

Postup: Brambory dobře omyjeme a upečeme ve slupce doměčka. Kuřecí maso nakrájíme na malé kousky a opečeme s cibulí. Přidáme papriku a kukuřici. Osolíme a ochutíme paprikou.

Upečené brambory podélně rozřízneme a část středu vydlabeme. Vydlabanou bramboru smícháme s masovou směsí a zakysanou smetanou. Směsí brambory naplníme, posypeme sýrem a ještě **10 minut zapečeme při 190 °C**. **Vhodné podávání:** Samostatný hlavní chod se zeleninovým salátem. Možno jako příkrm k dušené zelenině, luštěninovým pokrmům.

14. ŘECKÉ BRAMBORY S KUŘECÍM MASEM

Suroviny na 4 porce: 800 g brambor, 400 g kuřecích prsou, 1 červená paprika, 1 cibule, 2 rajčata, 2 stroužky česneku, 3 lžíce oleje, šťáva z ½ citronu, 1 lžička oregana, ½ lžičky sladké papriky, sůl, pepř, 100 ml vody

Suroviny pro 10 porcí: 2000 g brambor, 1000 g drůbežího, králíčího masa, 3 čerstvé červené papriky, pro oko může být i žlutá, 6 ks (500 g rajčat), česnek, 6 lžic oleje, šťáva z 1,5 citronu, čerstvé byliny nebo sušené oregano, sladká paprika, 300 ml vody. Pepř nad 15 let.

Postup: Brambory nakrájíme na větší měsíčky. Kuřecí maso nakrájíme na větší kousky. Papriku, cibuli a rajčata nakrájíme. Vše vložíme do hlubšího plechu nebo gastronádoby. Přidáme olej, citronovou šťávu, česnek, oregano, papriku, sůl a pepř. Podlijeme vodou a promícháme. Pečeme při **190 °C asi 45 - 1hod, podle výšky náplně plechu**. Během pečení jednou promícháme. **Vhodné podávání:** Kompletní hlavní chod z jednoho plechu. Hodí se spíše na večeři. Možno doplnit hl. salátem, okurkovým, zelným.

15. BRAMBOROVÝ NÁKYP PO ITALSKU

Suroviny na 4 porce: 900 g brambor, 300 g cukety, 250 g rajčat, 150 g strouhaného sýra, 125 g mozzarely nebo dalšího sýra, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 vejce, 150 ml mléka, 2 lžíce oleje, oregano, bazalka, sůl, pepř

Suroviny pro 10 porcí: 2 250 g brambor, 600 g cukety nebo lilku, 550 g rajčat, 375 sýru, 320 g mozzarely nebo sýru obdobného typu, 3 cibule, 6 stroužků česneku, 6 vajec, 375 ml mléka nebo smetany, 6 lžic oleje, oregano čerstvé nebo sušené, bazalka, sůl, pepř nad 15 let

Postup: Brambory uvaříme téměř doměkka a nakrájíme na plátky. Cuketu, rajčata a cibuli nakrájíme. Do vymazané nádoby vrstvíme brambory, cuketu, rajčata a cibuli. Ochutíme oreganem a bazalkou. Vejce rozmícháme s mlékem a prolisovaným česnekem. Nákyp zalijeme, posypeme sýrem a navrch rozdělíme mozzarellu. Pečeme při **180 °C asi 35–40 minut**. **Vhodné podávání:** Samostatný bezmasý hlavní chod se zeleninovým salátem.

Pokud používáme pepř pro jemnější chuť u pokrmů barevně světlé barvy, a obsahují převážně sýr, smetanu, brambory, je nejvhodnější bílý pepř.