



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**KÓD MATERIÁLU:** VY\_32\_INOVACE\_09\_7

**TÉMATICKÁ OBLAST:** Potraviny

**TÉMA:** Pokrmy ze zeleniny

**DATUM:** 9. 1. 2014

**AUTOR:** Mgr. Věra Urbanová

**ŠKOLA:** Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** Praktická škola dvouletá

**ANOTACE:** Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí technologické postupy přípravy zeleniny.

**ZDROJE:** Šebek L., Technologie kuchařských prací, Septima, Praha 2000

Všechny obrázky je vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

# POKRMY ZE ZELENINY

**ZELENINA MÁ V KUCHYNI ŠIROKÉ VYUŽITÍ.**

ZE ZELENINY PŘIPRAVUJEME:

**1. PŘEDKRMY** – PLNĚNÁ RAJČATA, OKURKY, PAPRIKY AJ.



## POSTUP PŘÍPRAVY PLNĚNÝCH RAJČAT

SUROVINY: RAJČATA, TVAROH, SŮL, CIBULE, PETRŽELOVÁ NAŤ

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA – RAJČATA SI UMYJEME, OSUŠÍME. CIBULI UMYJEME, OLOUTEME, OPLÁCHNEME A NAKRÁJIME NA DROBNO.

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA – TVAROH VYMÍCHÁME SE SOLÍ, PŘIDÁME JEMNĚ NAKRÁJENOU CIBULI.

- VRŠEK RAJČAT SEŘÍZNEME NOŽEM
- RAJČATA LŽÍCI VYDLABEME
- RAJČATA NAPLNÍME TVAROHOVOU POMAZÁNKOU
- OZDOBÍME PETRŽELOVOU NATÍ
- VYCHLADÍME V CHLADNIČCE A PODÁVÁME



PLNĚNÁ RAJČATA

---

## **2. POLÉVKY** – KVĚTÁKOVÁ, CIBULOVÁ, ZELENINOVÁ, BROKOLICOVÁ, KEDLUBNOVÁ, BRAMBOROVÁ AJ.

### **POSTUP PŘÍPRAVY KVĚTÁKOVÉ POLÉVKY**

SUROVINY: KVĚTÁK, SŮL, VODA, HLADKÁ MOUKA, OLEJ, MLETÝ KVĚT, MÁSLLO, MLÉKO

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA KVĚTÁKU – KVĚTÁK OPLÁCHNEME, ROZDĚKÍME NA MENŠÍ RŮŽIČKY

- PŘIPRAVENÝ KVĚTÁK DÁME DO HRNCE, ZALIJEME VODOU, OSOLÍME
- KVĚTÁK DÁME VAŘIT NA SPORÁK A VAŘÍME TÉMĚŘ DO MĚKKA
- UVAŘENÝ KVĚTÁK VYTÁHNEME NA MÍSU A VÝVAR NECHÁME
- ZVLÁŠŤ SI PŘIPRAVÍME JÍŠKU – DO HRNCE NALEJEME ODMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ OLEJE, PŘIDÁME HLADKOU MOUKU, ORESTUJEME, ZALEJEME VÝVAREM Z KVĚTÁKU, METLIČKOU ROZŠLEHÁME, PŘIDÁME SŮL, MLETÝ KVĚT VAŘÍME PŮL HODINY. KE KONCI PŘIDÁME MLÉKO.
- PROVAŘENOU POLÉVKU PŘECEDÍME PŘES CEDNÍK NA KVĚTÁK A KRÁTCE PROVAŘÍME
- POLÉVKU DOCHUTÍME SOLÍ A ZJEMNÍME MÁSLEM
- PŘI PODÁVÁNÍ POLÉVKU ZDOBÍME JEMNĚ NAKRÁJENOU PETRŽELOVOU NAŤÍ



KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

**3. BEZMASÉ POKRMY** – DUŠENÁ KAROTKA, ŠPENÁT, DUŠENÉ ZELÍ, DUŠENÁ KAPUSTA, DUŠENÉ KEDLUBNY AJ.



DUŠENÁ KAROTKA

---

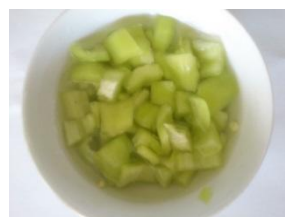
**4. ZELENINOVÉ SALÁTY** – RAJČATOVÝ, OKURKOVÝ, PAPRIKOVÝ, SALÁT Z MÍCHANÉ ZELENINY, ŠOPSKÝ SALÁT AJ.



RAJČATOVÝ



OKURKOVÝ



PAPRIKOVÝ

---

**5. ZELENINOVÉ OBLOHY**



ZELENINOVÁ OBLOHA

---

## PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

ÚKOL: DOPIŠ SPRÁVNOU ODPOVEĎ.

1. ZE ZELENINY PŘIPRAVUJEME

---

---

2. NAPIŠ 2 PŘEDKRMY, KTERÉ ZNÁŠ.

---

---

3. NAPIŠ 2 BEZMASÉ POKRMY.

---

---

---

4. NA OBRÁZKU VIDÍŠ POLÉVKU, DOPIŠ SPRÁVNÝ NÁZEV POLÉVKY.

---



5. NAPIŠ NÁZEV 2 ZELENINOVÝCH SALÁTŮ.

---