



**Zachraň jídlo**

# KUCHÁRKA BEZO ZVYŠKOV

Pozeráte sa do chladničky a hovoríte si  
“nič tam nie je?”

A pozreli ste sa poriadne?

Viac ako polovica vyplývaného jedla v Čechách a na  
Slovensku pochádza práve z domácností.  
Podme to zmeniť!

Inšpirujte sa skvelými receptami, ktoré pripravila  
nezisková organizácia Zachraň jedlo spoločne  
s Hellmann's.

Jedlo je príliš dobré na to, aby sa ním plytvalo.

#HELLMANN'S\_CZSK #ZACHRANJEDLO #SKUSTOBEZOZVYSKU



**Zachraň jídlo**

## OBSAH

Francúzsky  
paradajkový koláč

Pomazánka  
z bielych fazúl'

Salsa zo zeleru  
a košťiaľu brokolice

Toskánska  
kapustová polévka

Mrkvové kofty

Dressing zo stoniek

“Rozbitý” uhorkový  
šalát s bylinkovým  
dressingom

Ryžový šalát s cuketou  
a red'kovkami

Francúzsky  
toust naslano

Vegebürger z mangoldu  
a repových listov

Krokety zo zvyšných  
zemiakov



# FRANCÚZSKY PARADAJKOVÝ KOLÁČ

 4–6 porcií

 1 hodina

1 balenie lístkového cesta (250–300 g)

4–5 stredne veľkých paradajok

2 vrchovaté lyžice pikantnej horčice

2 lyžice strúhanky

Lyžica olivového oleja


Sol' a čierne korenie

1. Paradajky nakrájajte na hrubšie plátky, posolte z oboch strán a nechajte stáť aspoň hodinu pri izbovej teplote, aby pustili časť šťavy.
2. Koláčovú formu pokryte papierom na pečenie, alebo vymastite maslom a posypte múkou.
3. Lístkové cesto rozvalkajte, vyplňte ním formu a dno poprepichujte vydličkou.
4. Na cesto rovnomerne rozotrite horčicu. Pokiaľ sú paradajky veľmi šťavnaté, alebo ste nemali čas nechať ich odstať, aby pustili šťavu, posypte horčicu trochu strúhanky.
5. Na dno koláča rozprestrite plátky paradajok, pokvapkajte olivovým olejom a pridajte trošku soli a čerstvo pomletého čierneho korenia.
6. Koláč vložte do trúby rozohriatej na 220 °C a pečte asi 35 minút, až kým okraje koláča nezozlatnú.
7. Nechajte koláč mierne vychladnúť, ozdobte ho lístkami bazalky a podávajte ešte teplý, alebo za studena.



# POMAZÁNKA Z BIELYCH FAZÚL'

 4 porcie

 15 minút

**300 g varených bielych fazúl'**

**½ väčšej červenej cibule**

**Hrst' petržlenu**

**2 lyžice vegánskej majonézy**

**Lyžička horčice**

**Lyžica citrónovej šťavy**

**Sol' a čierne korenie**

1. Fazule dajte do väčšej misy a jemne rozmačkajte vidličkou alebo prstami tak, aby v zmesi stále ostali kúsky fazúl'
2. Cibul' a petržlen nasekajte najemno a pridajte do misy.
3. K zmesi pridajte majonézu, horčicu, citrónovú šťavu, sol' a čierne korenie podľa chuti a dôkladne premiešajte.
4. Podávajte s pečivom. K pomazánke sa výborne hodia topinky so staršieho chleba potreté cesnakom.



## SALSA ZO ZELERU A KOŠTIAĽU BROKOLICE

 4 porcie

 15 minút

4 stonky zeleru

1 košťal' brokolice

3 vrchovaté lyžice Hellmann's Yofresh

½ červenej cibule

6 sušených marhúl'

2 lyžice citrónovej šťavy

Sol' a čierne korenie

1. Košťal' brokolice ošúpte a spolu so zelerom a marhuľami nakrájajte na čo najmenšie kocôčky.
2. Pridajte najemno nakrájanú cibuľu, citrónovú šťavu, majonézu, sol' a čierne korenie a dôkladne premiešajte.
3. Podávajte ako prílohu ku grilovanému mäsu, pečenej zelenine alebo zemiakom.



# TOSKÁNSKA KAPUSTOVÁ POLIEVKA

 6 porcií

 1 hodina

1 väčšia cibuľa

4 strúčiky cesnaku

Kúsok zvyšného zeleru (asi 80 g)

1 staršia mrkva

10 vonkajších (zelených) listov kapusty

250 g varených bielych fazúl

700 ml paradajkového pyré

Fľaša so zvyškom kečupu (asi 4 lyžice)

3 lyžice olivového oleja

750 ml vody alebo zeleninového vývaru

6 plátkov staršieho chleba

1 strúčik cesnaku na potretie topiniek

Strúhaný parmezán

1. Cibuľu nakrájajte najemno. Vo väčšom hrnci rozohrejte olivový olej, pridajte cibuľu a nechajte niekoľko minút smažiť, pokiaľ nezozlatne.
2. Medzitým nakrájajte na malé kocky zeler a mrkvu. Pridajte cibuľu a opekajte asi 10 minút.
3. Kapustové listy dôkladne umyte, vyrežte vnútornú tvrdú stopku a nasekajte. Listy pridajte do hrnca a duste 5 minút.
4. Cesnak a zelerovú vňat' nasekajte najemno, pridajte do hrnca a nechajte asi minútu rozvoňať. Zalejte vínom a duste ďalších 5 minút.
5. Potom pridajte fazule a paradajkové pyré. Do fľaše od kečupu nalejte trochu vody, zatvorte veko, dôkladne pretrepte a všetko nalejte do hrnca.
6. Zmes zalejte vodou alebo vývarom, pridajte soľ a čierne korenie a nechajte na miernom ohni za občasného miešania povariť asi 20 minút.
7. Hotovú polievku dochuťte podľa potreby soľou a čiernym korením, môžete ju pokvapkať trochu citrónovej šťavy alebo pridať lyžicu hnedého cukru.
8. Starší chlieb opečte v topinkovači alebo nasucho na panvici do zlatohneda. Topinku potrite cesnakom, položte na okraj taniera a sčasti zalejte polievkou.



# MRKVOVÉ KOFTY

🍴 4 porcie

🕒 2,5 hodiny

300 g mrkvy

½ väčšej cibule

30 g mletých slnečnicových semienok

Hrst' mrkvovej vňate

Hrst' čerstvého koriandru

5 sušených marhúl'

2 strúčiky cesnaku

¼ lyžičky chilli

½ lyžičky rímskeho kmínu

Lyžica citrónovej šťavy

60 g strúhanky

1 vajce

Sol' a čierne korenie

Olivový olej

1. Mrkvu nakrájajte na malé kúsky a uvarte v osolenej vode alebo na pare domäkka.
2. Mrkvu zlejte a dajte do mixéru spolu s ošúpanou a na menšie kúsky nakrájanou cibuľou. Pridajte cesnak a sušené marhule a rozmixujte na jemné pyré.
3. Zmes pridajte do väčšej misy, pridajte najemno nasekanú mrkovú vňat' a koriander, slnečnicové semienka, citrónovú šťavu, korenie, strúhanku a rozšľahané vajce.
4. Dôkladne premiešajte a nechajte 10 minút odstáť.
5. Skúste vytvárať malú šišku. Pokiaľ je zmes príliš riedka, pridajte strúhanku.
6. Mokrými rukami tvarujte zo zmesi malé šišky a pokladajte rovnomerne na plech s papierom na pečenie.
7. Plný plech dajte na hodinu do chladničky, aby kofty stuhli.
8. Po hodine vyťahnite z chladničky, potrite rovnomerne olivovým olejom a pečte v trúbe rozohriatej na 230 °C asi 30 minút, až kým na povrchu nezozlatnú.
9. Nechajte mierne vychladnúť a podávajte s bylinkovým dresingom zo stoniek.



## DRESSING ZO STONIEK

 4 porcie

 10 minút

30 g stoniek petržlenu alebo koriandru  
150 ml majonézy

1. Stonky nasekajte na menšie kúsky, dajte do mixéru spolu s majonézou a rozmixujte dohľadka.





# „ROZBITÝ“ UHORKOVÝ ŠALÁT S BYLINKOVÝM DRESINGOM



4 porcie



20 minút

2 šalátové uhorky

3 lyžice majonézy

4 lyžice kyslej smotany

1 strúčik cesnaku

Hrst'kôpru

Hrst' petržlenu

Lyžička citrónovej šťavy

Sol' a čierne korenie

150 g krutónov zo starého chleba

1. Uhorky umyte, položte na väčšiu doštičku a paličkou na mäso alebo valčekom „rozbite“ pomocou niekoľkých rán tak, aby uhorky popraskali. Nebojte sa použiť silu, ale dajte pozor, aby ste uhorky nerozdrtili úplne na kašu.
2. Uhorky následne priečne nakrájajte na menšie (cca 2 cm), nepravidelné kúsky a preložte do väčšej misy.
3. Do mixéru dajte majonézu, kyslú smotanu, cesnak, bylinky, citrónovú šťavu, sol', čierne korenie a premixujte.
4. Dressing prilejte do misy k uhorkám, premiešajte a podávajte s chlebovými krutónmi.



# RYŽOVÝ ŠALÁT S CUKETOU A REĎKOVKAMI

 4 porcie

 30 minút

500 g varenej ryže

2 cibule

700 g cukety

Zväzok reďkoviek aj s vňatou

Lyžica olivového oleja

3 lyžice citrónovej šťavy

Sol' a čierne korenie

Lyžica hnedého cukru

Šalátový dresing Cézar

1. Cuketu nakrájajte pozdĺžne na plátky široké asi pol centimetra a opečte na panvici na olivovom oleji z oboch strán do zlatohneda. Behom opekania každý plátok jemne osolte a okoreňte čiernym korením.
2. Cibul'ku nakrájajte na tenké mesiačiky a opekajte na olivovom oleji na panvici, kým nezozlatne. Pridajte sol' a lyžicu hnedého cukru a nechajte ešte pár minút karamelizovať.
3. Reďkovky nakrájajte na menšie kúsky. Vňat' dôkladne umyte a nasekajte.
4. Opečené plátky cukety nakrájajte na menšie kúsky.
5. Do väčšej misy dajte varenú ryžu, cuketu, cibul'ku, reďkovky a vňat'. Pridajte olivový olej a citrónovú šťavu a dochuťte sol'ou a čiernym korením.
6. Dresing môžete podľa chuti zamiešať priamo do šalátu alebo zaliať každú porciu zvlášť.



# FRANCÚZSKY TOUST NASLANO

 2 porcie

 15 minút

2 vajcia

2 lyžice mlieka

Lyžička horčice

Hrst' petržlenu alebo iných čerstvých  
byliniek

Sol' a čierne korenie

4 plátky staršieho chleba

Maslo alebo olej na vyprážanie

Dressing Tisíc ostrovov alebo horčica

1. Vajce rozklepnite do plytkej misy alebo polievkového taniera, pridajte mlieko, horčicu, najemno nasekané bylinky, sol' a čierne korenie a dôkladne rozšľahajte.
2. Na panvici rozohrejte maslo alebo olej. Plátky chleba namočte z oboch strán aspoň na 10 sekúnd do zmesi vajec, dajte na panvicu a opekajte dozlatava asi 2 až 3 minúty z každej strany.
3. Servírujte s nakladanou zeleninou a podľa chuti s kečupom, horčicou alebo dressingom Tisíc ostrovov.



# VEGEBURGER S MANGOLDU A REPOVÝCH LISTOV

 6–8 burgerov

 1 hodina

450 g listov mangoldu a červenej repy  
200 g varenej ryže  
1 cibuľa  
3 strúčiky cesnaku  
70 g slnečnicových či iných semienok  
2 vajcia

150 g strúhanky  
4 lyžice kečupu  
Lyžica citrónovej šťavy  
Soľ a čierne korenie  
Olej na vyprážanie

1. Listy mangoldu a repy dôkladne umyte a odrežte z nich stonky.
2. Stonky nakrájajte na menšie kúsky, dajte do mixéru spolu s ošúpanou a nakrájanou cibuľou, cesnakom a citrónovou šťavou a všetko rozmixujte na pyré.
3. Pridajte ryžu a ľahko premixujte tak, aby v zmesi stále ostali kúsky ryže.
4. Zmes preložte do veľkej misy, pridajte vajce a kečup a premiešajte.
5. Listy mangoldu a repy nasekajte najemno a pridajte spolu so slnečnicovými semienkami, strúhankou, soľou a čiernym korením do misy.
6. Zmes dôkladne premiešajte a nechajte 10 minút odstáť.
7. Zo zmesi tvarujte burgerové placky. Pokiaľ je zmes príliš riedka a nedrží pohromade, pridajte strúhanku.
8. Burgre opekajte na strednom plameni na panvici na dostatočnom množstve oleja, asi 5 minút z každej strany.
9. Podávajte v žemli s omáčkou na burgre a s oblúbenou zeleninou alebo plátkom syra.



# KROKETY ZO ZVYŠNÝCH ZEMIAKOV

 4 porcie

 1 hodina

1 kg varených zemiakov  
150 ml mlieka  
2 hrsti vňatí a bylínok  
2 lyžice horčice  
1 menšia červená cibuľa

Sol' a čierne korenie  
Hladká múka, vajce a strúhanka na obalovanie  
Tatárska omáčka

1. Zemiaky dajte do misy spolu s mliekom a pomocou ručného šľahača rozšľahajte na hustú kašu.
2. Do kaše pridajte nasekané bylinky, najemno nakrájanú cibuľu, horčicu a dochutíte soľou a čiernym korením.
3. Pripravte si suroviny na obalovanie. Do troch hlbokých tanierov dajte hladkú múku, rozšľahané vajce a strúhanku.
4. Zo zemiakovej zmesi vytvarujte menšie guľičky a každú rovnomerne obalte najskôr v múke, potom v rozšľahanom vaji a nakoniec v strúhanke. Pripravené krokety nechajte na 30 minút odstáť v chladničke.
5. Krokety povykładajte na plech s papierom na pečenie a pomocou pierka rovnomerne potrite olejom. Postupujte opatrne, aby ste neporušili vrstvu strúhanky.
6. Dajte do trúby vyhriatej na 230 °C a pečte 20 až 30 minút, pokiaľ krokety nezozlatnú. Podávajte s tatárskou omáčkou ako predkrm alebo prílohu.