

Týdenní jídelníček

POTŘEBUJU ZAHŘÁT

HLAVNÍ JÍDLA

1. Dýňová frittata s brynzou
2. Slané dýňové lívance s ricottou
3. Salát s čočkou, pečenými hrozny, ořechy a brynzou
4. Restované mleté hovězí s dýní a bulgurem
5. Brokolicová polévka s kešu
6. Bohatá čočková polévka s pestem z mrkvice natě

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Podzimní dýňové řezy s cottage
2. Štrúdl do skleničky
3. Hroznový koláč
4. Přes noc kynuté housky
5. Pumpkin spice granola
6. Neviditelný jablečný koláč

HLAVNÍ SUROVINY

- Dýně
- Jablka
- Hrozno
- Čočka

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Brynza** | Typický slovenský ovčí sýr, který lidi buď milují, nebo nesnáší. V druhém případě není problém ji nahradit za fetu nebo balkánský sýr.
- **Čočka** | V receptech se setkáte s černou čočkou beluga, zelenou francouzskou čočkou puy nebo horskou červenou čočkou. Všechno jsou to pevnější druhy čočky, které není třeba namáčet a které můžete v receptech vzájemně zaměňovat. Pokud zatím nevyžíváte všechny druhy, zkuste jednu z nich a tu použijte do všech receptů.
- **Dýně** | Do receptů můžete použít i jinou dýni, než je dýně hokkaido. Já volím tuto, protože je nejběžnější a nemusí se loupat. Nebojte se ale sáhnout po dýni máslové, muškátové nebo dýni zvané sweet dumplings atd. Tyto druhy je ale potřeba před vařením nebo pečením oloupat. A nezapomeňte si v době, kdy je sezona dýni, udělat zásoby dýňového pyré. Recept najdete na straně 81. Pyré můžete i zamrazit.

Všechna jídla jsou vhodná do krabiček.

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Brynza 250 g Cottage 300 g Máslo 220 g Mléko plnotučné 250 ml Parmazán nebo výrazný tvrdý sýr 100 g Ricotta 250 g Smetana zakysaná (12 %) 150 g + na podávání Tvaroh ve vaničce (polotučný) 500 g Vejce 23–25 ks Vývar zeleninový 2,2 l	Dýňové nebo perníkové koření 2 lžičky Hořčice hrubozrnná 1 lžice Kypřicí prášek 25 g Makový olej 3 lžice Miso pasta světlá (shiro) 2 lžice Muškátový oříšek čerstvě strouhaný špetka Skořice mletá 3¼ lžičky Tamari nebo sójová omáčka 1 lžice Vanilka mletá ½ lžičky Vanilkový lusk ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát čerstvý 200 g Brambory 200 g Brokolice 500 g (1 ks) Celer řapíkatý 250 g (4–5 řapíků) Cibule/šalotka 2 ks Cibule červená 1 ks Citron 2 ks Česnek 8 stroužků Dýně hokkaido cca 2 kg Dýňové pyré 400 g Hrášek nebo císařský hrášek nebo fazolové lusky (mražené) 200 g Hroznové víno bezsemenné 650 g Jablka (pevná, kyselejší odrůda) cca 1,5 kg Mrkev 400 g (3–4 ks) Mrkvová nať cca ½ svazku (50 g) Ostružiny čerstvé nebo mražené 180 g Petržel kořenová 250 g (3 ks) Tymián čerstvý několik větviček	Hovězí maso mleté 450 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 200 g Cukr moučkový 40 g Cukr třtinový 340 g Čočka beluga černá 200 g Čočka červená nebo žlutá půlená 120 g Čočka horská červená / puy / beluga 200 g Droždí sušené 4 g Dýňová mouka 20 g Javorový sirup nebo med cca 250 g Kešu ořechy 90 g Krupička dětská nebo hrubá pšeničná mouka na vysypání formy Lískové ořechy 50 g Mák nemletý 1 lžička Mandle plátkové 100 g Mix semínek a ořechů 300 g Mouka celozrnná špaldová 150 g Mouka hladká špaldová 590 g Ovesné vločky jemné 585 g Rozinky 50 g Rostlinný olej podle potřeby Vlašské ořechy 150 g	Bílý jogurt, skyr, tvaroh Čerstvá zelenina Oblíbené ořechy Oblíbené pečivo Pečicí papír 1 role Žervé/cottage/sýr