Jídlo na výpravách?

STOP! jídlům z pytlíku a špagetám s kečupem, když to jde i jinak… a jednoduše…

**Dezerty a zákusky**

*Suroviny jsou uváděny v množství pro dvacet osob.*

Skautské tiramisu

1 mléko, 4 velké piškoty, 2x 400g bílý jogurt, 4 x 250g polotučný tvaroh, 2x pomazánkové máslo, 6x 200g kysaná smetana, skořice, cukr

Do pekáče (na plech) vyložíme jednu vrstvu piškotů. Vedle v míse smícháme tvaroh, jogurt, pom. máslo a smetanu (naředíme mlékem, aby to mělo správnou konzistenci), směs podle chuti osladíme a potřeme jí piškoty. Dáme další vrstvu piškotů a potřeme zbytkem tvarohové směsi. Uhladíme a posypeme skořicí.

Tip: na první vrstvu piškotů můžeme dát i banán, tiramisu je pak chutnější.

Pudink s horkým ovocem

4l mléka, 8 pistáciových (nebo i jiných) pudinkových prášků, cukr, ovoce (kolem 1kg), cukr (podle chuti)

Z mléka, cukru a pudinkových prášků si uvaříme pudink a nalijeme ho do připravených hrnečků. Ovoce ohřejeme vedle v hrnci s trochou cukru. Dokud je ovoce horké, nalijeme na pudink a dle libosti dozdobíme.

Tento recept je vhodný, když na táboře sbíráme maliny, borůvky apod. Případně tenhle recept děláme s kupovaným ovocem, pokud je v oddíle nějaká speciální událost a chceme něco slavnostního.

**Pomazánky**

*Suroviny jsou uváděny v množství pro čtyři osoby.*

Jablko-hermelínová pomazánka

3 jablka, hermelín, 4 lžíce bílého jogurtu, pepř, citronová šťáva

Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců, k nim nastrouháme hermelín, dochutíme pepřem a citronovou šťávou, společně promícháme.

Mrkvová pomazánka

 3 mrkve, 1 žervé, 3-4 lžíce bílého jogurtu, 1 cibule

Mrkev oloupeme, nastrouháme najemno, přidáme žervé, najemno nakrájenou cibuli a bílý jogurt a společně promícháme.

Bylinková pomazánka

1 měkký tvaroh, 1 pomazánkové máslo, 4 lžíce bílého jogurtu, provensálské koření

Smícháme tvaroh, pomazánkové máslo a pro zjemnění pár lžic bílého jogurtu. Podle chuti přidáme provensálské koření (máme-li, tak čerstvé bylinky)

Tzatziková pomazánka

1 salátová okurka, 1 bílý jogurt, 1 měkký tvaroh, citronová šťáva, sůl

Nahrubo nastrouháme salátovou okurku, smícháme s jogurtem a tvarohem. Dochutíme citronovou šťávou a přidáme špetku soli.

**Polévky**

*Suroviny jsou uváděny v množství pro 25 osob.*

Mrkvová polévka

4 kg mrkve, pytlík zavářky, sůl, zeleninový bujón, sušená petržel

V jednom hrnci dáme vařit vodu a najemno nastrouhanou mrkev. Ve druhém hrnci vaříme zavářku, kterou po uvaření scedíme a přilijeme do hrnce s mrkví. Přidáme zeleninový bujón a trochu osolíme (podle chuti). Těsně před dovařením přidáme sušenou petržel (po přidání zavářky nevaříme moc dlouho, aby se nerozvařila).

Svatohorská polévka

1 hera, 10 vajec, 1,5kg mrkve, 4 pórky, 4 kostky zeleninového bujónu, sůl, hladká mouka, sušená petržel

V hrnci rozpustíme heru a přidáme mouku (zkrátka připravíme jíšku), osmahneme ji tak, aby pěnila a rozklepneme do ní vejce. Ty také necháme osmahnout a zalijeme studenou vodou (cca 12l). Poté přidáme nastrouhanou mrkev, pórek (který jsme před tím povařili), ochutíme bujónem a trochou soli. Nakonec přidáme sušenou petržel.

P.S.: Když děláme jíšku, vytvoří se v ní cucky, to ale vůbec nevadí, neboť z nich vzniknou hrudky, které nahrazují zavářku.

Kroupová polévka se zeleninou

500g krup, 12 pol. lžic oleje, 6 větších mrkví, 3 velké petržele, 8 velkých brambor, sůl, pepř, majoránka, 4 kostky zeleninového bujónu, 1 česnek, sušená petržel

V hrnci osmažíme na oleji kroupy tak, aby byly dozlatova. Zalijeme studenou vodou (12l) a vaříme doměkka. Pak přidáme nastrouhanou zeleninu a brambory, které nakrájíme na malé kostičky. Dále přidáme bujón, pepř, majoránku, dosolíme podle chuti. Vaříme do změknutí zeleniny, přidáme prolisovaný česnek a dochutíme petrželí.

**Hlavní jídla**

*Suroviny jsou uváděny v množství pro 25 osob.*

Pitipana

3,5kg brambor, 4 pytlíky mraženého hrášku, 4 pytlíky mražené kukuřice, 1kg eidamu vcelku, 1 velký pytlík arašíd, sůl

Oloupeme brambory a nakrájíme na malé kostičky, osolíme. Vedle v hrnci uvaříme hrášek s kukuřicí. Uvařené brambory smícháme s uvařenou zeleninou. Posypeme nastrouhaným eidamem a arašídy.

Těstoviny s červenou omáčkou

7x těstoviny, 12 velkých cibulí, 10 větších protlaků, 1 česnek, 2x bazalka, 2x oregano, cukr, sůl, olej

Dáme vařit těstoviny (do osolené vody, můžeme přidat lžíci oleje). Vedle do hrnce nakrájíme cibuli, kterou osmahneme dozlatova na oleji. Poté přidáme protlaky, které dle hustoty naředíme s vodou. Trochu osolíme, přidáme česnek, bazalku, oregano a dosladíme (podle chuti, ale spíš ve větším množství).

Čína

2,5kg rýže, 12 velkých pórků, 8 červených paprik, 1 velký pytlík arašíd, sojovka, sůl, olej

Uvaříme rýži (v osolené vodě). Vedle v hrnci dozlatova osmažíme pórek, který jsme před tím nadrobno nakrájeli (smažíme na troše oleje), potom přidáme papriky. Do zeleninové směsi nalijeme trochu sojovky (podle chuti). Smícháme s uvařenou rýži. Při servírování posypeme arašídy (pro lepší chuť je můžeme trochu opražit).

Těstoviny se špenátem

7x těstoviny, ¾ kg cibule, 9 špenátů, 1 česnek, 10 pol. lžic mléka, 1kg eidamu vcelku, sůl

Dáme vařit těstoviny (do osolené vody, můžeme přidat lžíci oleje). Vedle do hrnce nakrájíme cibuli, kterou osmahneme dozlatova na oleji. Přidáme špenát, který vaříme na cibulce (i s trošičkou vody), ten osolíme a podle chuti přidáme mléko. Při servírování posypeme nastrouhaným eidamem.

Karikvěták

6kg brambor, 4 velké květáky, kari, sůl

Oloupané brambory nakrájíme na malé kostičky a uvaříme ve slané vodě. To samé provedeme ve vedlejším hrnci s květákem. Uvařené brambory i květák scedíme a smícháme v jednom hrnci. Rozšťoucháme, přidáme kari (podle chuti), případně dosolíme.

Kde lze hledat inspiraci?

* recepty na opravdu jednoduché polévky: <http://www.mamincinyrecepty.cz/polevky>
* recepty na pomazánky: <http://www.mamincinyrecepty.cz/pomazanky>
* netradiční (a vyzkoušené) pomazánky i tady - <http://www.jenprozeny.cz/gurmet/37519-11-druhu-pomazanek-jednohubky-ci-toasty>
* spoustu nápadů lze najít v kuchařkách a na internetu /jen tomu věnovat čas/
* zeptej se Motly /s oddílem máme vyzkoušených spoustu dalších jídel, která jsem si nechala pro sebe…/