



# DEN NORSKÉ KUCHYNĚ v Centru sociálních služeb Hrabyně



18.9.2017

## Návod na třichodové menu



Polévka

**Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a křupavými krutóny**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rostlinný olej	50
Česnek	10
Cibule bílá	200
Zeleninový vývar	2 000
Smetana 31%	100
Toustový chléb na krutóny	100
Mražený hrášek	500
Vepřová šunka	50
Sůl	10

Najemno nakrájenou cibuli zpěníme na másle, zalijeme vývarem a smetanou. Provaříme a následně přidáme mražený zelený hrášek, krátce povaříme, rozmixujeme a dochutíme solí.  
Z toustového chleba odřízneme kůrku a nakrájíme na 1 cm velké kostky, které pečeme v troubě dokřupava.  
Šunku nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle.

### Věděli jste, že...

- Norové mají velmi rádi plody moře. Průměrný Nor jich sní až 51 kg za rok.
- Každý den se na celém světě sní na 36 milionů jídel s obsahem norských mořských plodů. Za rok je to přes 13 miliard jídel.
- U norských dětí patří mezi hlavní favority losos. Norský losos se vyváží do více než 100 zemí světa. Používá se též syrový při přípravě sushi.
- Krevety žijí až 800 m hluboko v moři. Rodí se jako samečci a mění pohlaví až kolem 2.-4. roku. Krevety jsou velice zdravé, obsahují mnoho bílkovin a žádný cholesterol.
- Kůže vlkouše je velice pevná. Za války se, kromě jiného, používala k výrobě bot. Dodnes se z ní vyrábějí kabelky, pásky a náramky.

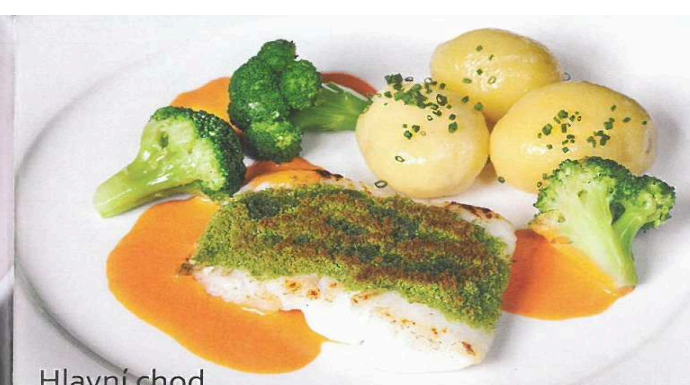


Salát

**Červená řepa s jablky, vlašskými ořechy a zakysanou smetanou**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Červená řepa	800
Jablka	800
Vlašské ořechy	50
Zakysaná smetana	200
Javorový sirup	10
Citronová šťáva	100
Sůl	1

Uvařenou a oloupanou červenou řepu nakrájíme společně s vyjádřencovanými jablky na plátky. V míse smícháme spolu se zakysanou smetanou a dochutíme solí, javorovým sirupem a citronovou šťávou. Na závěr posypeme nasekanými vlašskými ořechy.



Hlavní chod

**Hejk s bylinkovou krustou, omáčkou z červených paprik, brokolici a vařeným bramborem**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
<b>Ryba</b>	
Filet hejk	1 300
Rostlinný olej na opečení ryby	50
Sůl	10
<b>Krusta na rybu</b>	
Strouhanka	100
Petrželová nať	10
Máslo	50
<b>Omáčka</b>	
Máslo	50
Cibule	100
Červená paprika (kapie) na kostky	300
Vývar (zeleninový, kuřecí, rybí)	500
Smetana 31%	50
Sůl	10
<b>Příloha</b>	
Brambory	1 500
Pažitka	20
Sůl	10
Brokolice	500
Sůl	10
Máslo	50

Z filetů ryb nakrájíme porce, osolíme a krátce opečeme z obou stran. Strouhanku spolu s petrželovou natí rozkutrujeme (rozmixujeme) a lehce osolíme. Rovnoměrně rozvrstvíme na jednotlivé porce ryb. Najemno nakrájenou cibuli a papriky orestujeme na másle. Zalijeme smetanou a vaříme doměkka. Rozmixujeme, dle potřeby přidáme vývar, dochutíme a procedíme přes jemný cedník. Oloupané brambůrky uvaříme doměkka, přidáme máslo a pažitku. Brokolici rozebereme na jednotlivé růžičky a vaříme na páře. Dochutíme solí.  
Ryby dáme péct do vyhřáté trouby na 180 °C, 5 minut.



Dezert

**Krémová mléčná rýže s mandlemi a ovocnou omáčkou**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rýže kulatozrná	200
Ólej na orestování rýže	50
Mléko	1 200
Sůl	1
Smetana 32%	50
Mletý kardamom	5
Vanilkový extrakt	1
Cukr	150
Mandle	20
<b>Ovocná omáčka</b>	
Mražené jahody (nebo maliny, třešně, jahody)	300
Cukr	50
Solamyl	5

Rýži krátce orestujeme na oleji, přidáme cukr, kardamom a vanilku. Zalijeme vodou a krátce povaříme. Za stálého míchání přiléváme postupně mléko, až bude rýže měkká. Dáme vychladnout. Do připravené rýže vmícháme vyšlehanou šlehačku a nadrobno nasekané mandle.  
Mražené ovoce dáme do hrnce, přidáme cukr dle chuti a přivedeme k varu. Solamyl rozmícháme ve studené vodě a zahustíme omáčku, kterou krátce provaříme a dáme vychladnout.



Losi

Foto: Torbjørn Martinsen/Visitnorway.com



Morušky

Foto: annegrethes/Foap/Visitnorway.com

**PROGRAM NORSKÉ VELVYSLANKYNĚ JEJÍ EXCELENCE SIRI ELLEN SLETNER**

**S TAJEMNÍKEM P. TERRJE BJÖRK ENGLUNDEM NA OPAVSKU DNE 18.9.2017**

**11:00 HODIN NÁVŠTĚVA V CENTRU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB HRABYNĚ SPOJENÁ SE SLAVNOSTNÍM OBĚDEM**

**14:00 HODIN PŘIJETÍ PRIMÁTOREM STATUTÁRNÍHO MĚSTA OPAVA**

**14:45 HODIN NÁVŠTĚVA PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE V OPAVĚ**





# DEN NORSKÉ KUCHYNĚ v Centru sociálních služeb Hrabyně



18.9.2017

## Návod na třichodové menu



Polévka

**Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a křupavými krutóny**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rostlinný olej	50
Česnek	10
Cibule bílá	200
Zeleninový vývar	2 000
Smetana 31%	100
Toustový chléb na krutóny	100
Mražený hrášek	500
Vepřová šunka	50
Sůl	10

Najemno nakrájenou cibuli zpěníme na másle, zalijeme vývarem a smetanou. Provaříme a následně přidáme mražený zelený hrášek, krátce povaříme, rozmixujeme a dochutíme solí.  
Z toustového chleba odřízneme kůrku a nakrájíme na 1 cm velké kostky, které pečeme v troubě dokřupava.  
Šunku nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle.

### Věděli jste, že...

- Norové mají velmi rádi plody moře. Průměrný Nor jich sní až 51 kg za rok.
- Každý den se na celém světě sní na 36 milionů jídel s obsahem norských mořských plodů. Za rok je to přes 13 miliard jídel.
- U norských dětí patří mezi hlavní favority losos. Norský losos se vyváží do více než 100 zemí světa. Používá se též syrový při přípravě sushi.
- Krevety žijí až 800 m hluboko v moři. Rodí se jako samečci a mění pohlaví až kolem 2.-4. roku. Krevety jsou velice zdravé, obsahují mnoho bílkovin a žádný cholesterol.
- Kůže vlkouše je velice pevná. Za války se, kromě jiného, používala k výrobě bot. Dodnes se z ní vyrábějí kabelky, pásky a náramky.

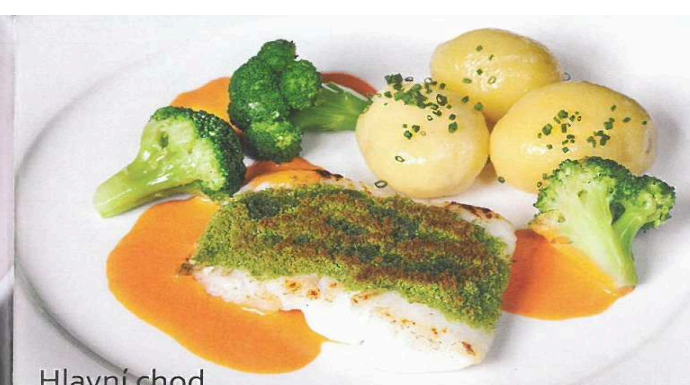


Salát

**Červená řepa s jablky, vlašskými ořechy a zakysanou smetanou**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Červená řepa	800
Jablka	800
Vlašské ořechy	50
Zakysaná smetana	200
Javorový sirup	10
Citronová šťáva	100
Sůl	1

Uvařenou a oloupanou červenou řepu nakrájíme společně s vyjádřencovanými jablky na plátky. V míse smícháme spolu se zakysanou smetanou a dochutíme solí, javorovým sirupem a citronovou šťávou. Na závěr posypeme nasekanými vlašskými ořechy.



Hlavní chod

**Hejk s bylinkovou krustou, omáčkou z červených paprik, brokolici a vařeným bramborem**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
<b>Ryba</b>	
Filet hejk	1 300
Rostlinný olej na opečení ryby	50
Sůl	10
<b>Krusta na rybu</b>	
Strouhanka	100
Petrželová nať	10
Máslo	50
<b>Omáčka</b>	
Máslo	50
Cibule	100
Červená paprika (kapie) na kostky	300
Vývar (zeleninový, kuřecí, rybí)	500
Smetana 31%	50
Sůl	10
<b>Příloha</b>	
Brambory	1 500
Pažitka	20
Sůl	10
Brokolice	500
Sůl	10
Máslo	50

Z filetů ryb nakrájíme porce, osolíme a krátce opečeme z obou stran. Strouhanku spolu s petrželovou natí rozkutrujeme (rozmixujeme) a lehce osolíme. Rovnoměrně rozvrstvíme na jednotlivé porce ryb. Najemno nakrájenou cibuli a papriky orestujeme na másle. Zalijeme smetanou a vaříme doměkka. Rozmixujeme, dle potřeby přidáme vývar, dochutíme a procedíme přes jemný cedník. Oloupané brambůrky uvaříme doměkka, přidáme máslo a pažitku. Brokolici rozebereme na jednotlivé růžičky a vaříme na páře. Dochutíme solí.  
Ryby dáme péct do vyhřáté trouby na 180 °C, 5 minut.



Dezert

**Krémová mléčná rýže s mandlemi a ovocnou omáčkou**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rýže kulatozrná	200
Ólej na orestování rýže	50
Mléko	1 200
Sůl	1
Smetana 32%	50
Mletý kardamom	5
Vanilkový extrakt	1
Cukr	150
Mandle	20
<b>Ovocná omáčka</b>	
Mražené jahody (nebo maliny, třešně, jahody)	300
Cukr	50
Solamyl	5

Rýži krátce orestujeme na oleji, přidáme cukr, kardamom a vanilku. Zalijeme vodou a krátce povaříme. Za stálého míchání přiléváme postupně mléko, až bude rýže měkká. Dáme vychladnout. Do připravené rýže vmícháme vyšlehanou šlehačku a nadrobno nasekané mandle.  
Mražené ovoce dáme do hrnce, přidáme cukr dle chuti a přivedeme k varu. Solamyl rozmícháme ve studené vodě a zahustíme omáčku, kterou krátce provaříme a dáme vychladnout.



Losi

Foto: Torbjørn Martinsen/Visitnorway.com



Morušky

Foto: annegrethes/Foap/Visitnorway.com

**PROGRAM NORSKÉ VELVYSLANKYNĚ JEJÍ EXCELENCE SIRI ELLEN SLETNER**

**S TAJEMNÍKEM P. TERRJE BJÖRK ENGLUNDEM NA OPAVSKU DNE 18.9.2017**

**11:00 HODIN NÁVŠTĚVA V CENTRU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB HRABYNĚ SPOJENÁ SE SLAVNOSTNÍM OBĚDEM**

**14:00 HODIN PŘIJETÍ PRIMÁTOREM STATUTÁRNÍHO MĚSTA OPAVA**

**14:45 HODIN NÁVŠTĚVA PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE V OPAVĚ**





# DEN NORSKÉ KUCHYNĚ v Centru sociálních služeb Hrabyně



18.9.2017

## Návod na třichodové menu



Polévka

**Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a křupavými krutóny**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rostlinný olej	50
Česnek	10
Cibule bílá	200
Zeleninový vývar	2 000
Smetana 31%	100
Toustový chléb na krutóny	100
Mražený hrášek	500
Vepřová šunka	50
Sůl	10

Najemno nakrájenou cibuli zpěníme na másle, zalijeme vývarem a smetanou. Provaříme a následně přidáme mražený zelený hrášek, krátce povaříme, rozmixujeme a dochutíme solí.  
Z toustového chleba odřízneme kůrku a nakrájíme na 1 cm velké kostky, které pečeme v troubě dokřupava.  
Šunku nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle.

### Věděli jste, že...

- Norové mají velmi rádi plody moře. Průměrný Nor jich sní až 51 kg za rok.
- Každý den se na celém světě sní na 36 milionů jídel s obsahem norských mořských plodů. Za rok je to přes 13 miliard jídel.
- U norských dětí patří mezi hlavní favority losos. Norský losos se vyváží do více než 100 zemí světa. Používá se též syrový při přípravě sushi.
- Krevety žijí až 800 m hluboko v moři. Rodí se jako samečci a mění pohlaví až kolem 2.-4. roku. Krevety jsou velice zdravé, obsahují mnoho bílkovin a žádný cholesterol.
- Kůže vlkouše je velice pevná. Za války se, kromě jiného, používala k výrobě bot. Dodnes se z ní vyrábějí kabelky, pásky a náramky.

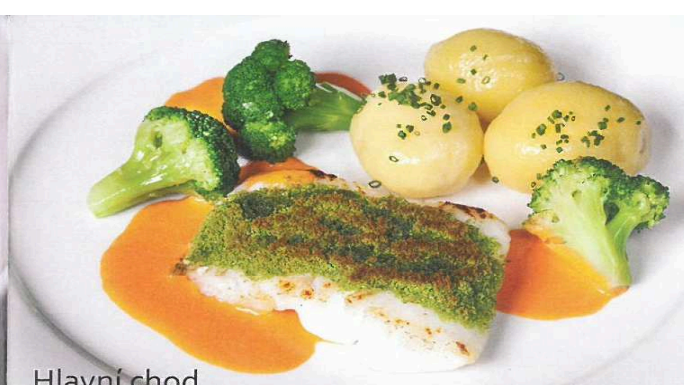


Salát

**Červená řepa s jablky, vlašskými ořechy a zakysanou smetanou**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Červená řepa	800
Jablka	800
Vlašské ořechy	50
Zakysaná smetana	200
Javorový sirup	10
Citronová šťáva	100
Sůl	1

Uvařenou a oloupanou červenou řepu nakrájíme společně s vyjádřencovanými jablky na plátky. V míse smícháme spolu se zakysanou smetanou a dochutíme solí, javorovým sirupem a citronovou šťávou. Na závěr posypeme nasekanými vlašskými ořechy.



Hlavní chod

**Hejk s bylinkovou krustou, omáčkou z červených paprik, brokolici a vařeným bramborem**

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
<b>Ryba</b>	
Filet hejk	1 300
Rostlinný olej na opečení ryby	50
Sůl	10
<b>Krusta na rybu</b>	
Strouhanka	100
Petrželová nať	10
Máslo	50
<b>Omáčka</b>	
Máslo	50
Cibule	100
Červená paprika (kapie) na kostky	300
Vývar (zeleninový, kuřecí, rybí)	500
Smetana 31%	50
Sůl	10
<b>Příloha</b>	
Brambory	1 500
Pažitka	20
Sůl	10
Brokolice	500
Sůl	10
Máslo	50

Z filetů ryb nakrájíme porce, osolíme a krátce opečeme z obou stran. Strouhanku spolu s petrželovou natí rozkutrujeme (rozmixujeme) a lehce osolíme. Rovnoměrně rozvrstvíme na jednotlivé porce ryb. Najemno nakrájenou cibuli a papriky orestujeme na másle. Zalijeme smetanou a vaříme doměkka. Rozmixujeme, dle potřeby přidáme vývar, dochutíme a procedíme přes jemný cedník. Oloupané brambůrky uvaříme doměkka, přidáme máslo a pažitku. Brokolici rozebereme na jednotlivé růžičky a vaříme na páře. Dochutíme solí. Ryby dáme péct do vyhřáté trouby na 180 °C, 5 minut.



Dezert

**Krémová mléčná rýže s mandlemi a ovocnou omáčkou**

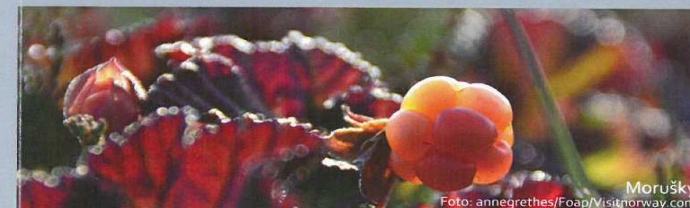
Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rýže kulatozrná	200
Óleje na orestování rýže	50
Mléko	1 200
Sůl	1
Smetana 32%	50
Mletý kardamom	5
Vanilkový extrakt	1
Cukr	150
Mandle	20
<b>Ovocná omáčka</b>	
Mražené jahody (nebo maliny, třešně, jahody)	300
Cukr	50
Solamyl	5

Rýži krátce orestujeme na oleji, přidáme cukr, kardamom a vanilku. Zalijeme vodou a krátce povaříme. Za stálého míchání přiléváme postupně mléko, až bude rýže měkká. Dáme vychladnout. Do připravené rýže vmícháme vyšlehanou šlehačku a nadrobno nasekané mandle. Mražené ovoce dáme do hrnce, přidáme cukr dle chuti a přivedeme k varu. Solamyl rozmícháme ve studené vodě a zahustíme omáčku, kterou krátce provaříme a dáme vychladnout.



Losi

Foto: Torbjørn Martinsen/Visitnorway.com



Morušky

Foto: annegrethes/Foap/Visitnorway.com

**PROGRAM NORSKÉ VELVYSLANKYNĚ JEJÍ EXCELENCE SIRI ELLEN SLETNER**

**S TAJEMNÍKEM P. TERRJE BJÖRK ENGLUNDEM NA OPAVSKU DNE 18.9.2017**

**11:00 HODIN NÁVŠTĚVA V CENTRU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB HRABYNĚ SPOJENÁ SE SLAVNOSTNÍM OBĚDEM**

**14:00 HODIN PŘIJETÍ PRIMÁTOREM STATUTÁRNÍHO MĚSTA OPAVA**

**14:45 HODIN NÁVŠTĚVA PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE V OPAVĚ**