

KNIHA  
RECEPTŮ

Natur



FoodService







# Natur

## ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Sledování nových trendů v institučním stravování, uvádění nových výrobků, které odpovídají stále náročnějším výživovým požadavkům, a snaha usnadnit práci pracovníkům v gastronomických provozech – to jsou úkoly a cíle, kterým se v posledních letech v divizi Vitana FoodService stále intenzivněji věnujeme.

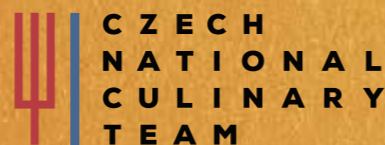
Jako tradiční a osvědčený výrobce chceme nabízet výrobky, jejichž používání vám ulehčí práci. Při výrobě využíváme nové technologie, kvalitní suroviny a obaly tak, aby k vám naše výrobky dorazily v té nejlepší kondici. Snažíme se, abychom rozšiřovali portfolio o výrobky, ze kterých připravíte pokrmy nutričně vyvážené a chutné, a za kterými se vaši klienti budou rádi vracet.

## RECEPTY NATUR

Do ruky se vám dostává Kniha receptů Vitana Natur. Jedná se o soubor receptů moderních pokrmů, které splňují náročné požadavky na pestré a nutričně vyvážené stravování. Recepty připravili špičkoví profesionálové z Národního týmu AKC ČR, kteří reprezentují Českou republiku na mezinárodních soutěžích a pravidelně přivázejí významná ocenění.

## GARANČE KVALITY

Jedním z důležitých aspektů spojených s recepty Natur je spolupráce se Společností pro výživu a její podpora těchto pečlivě sestavených receptur. V nejnovějším vydání Výběru receptur SPV jich jako bonus několik takových najdete. Recepty, které SVP doporučuje, jsou vhodné nejen pro dětské strážníky ve školních jídelnách, ale díky své pestrosti a vyváženosti nutričních hodnot také pro všechny ostatní provozy, ve kterých chtějí kuchaři a kuchařky připravovat moderní a zdravé pokrmy.



Recepty jsou připraveny tak, aby obsahovaly suroviny, které zastávají významnou část ve spotřebním koši, jsou dostupné a jsou zdravé. Recepty jsou velice jednoduché a chutné. A jsou inspirativní! Můžete s nimi pracovat přesně podle návodu, ale můžete je také přizpůsobit vašim konkrétním zkušenostem či zvyklostem. Recepty lze často obměňovat použitím jiných surovin, v tipech šéfkuchaře naleznete praktické tipy a nápady.

Přejeme dobrou chuť!



# POŘADÍ RECEPTŮ



- Wrap plněný kuřecími prsíčky
- Penne těstoviny v tomatové omáčce
- Cizrna a bulgur s marinovanou červenou řepou
- Smažená treska v křupavém těstíčku
- Grilovaná kuřecí prsa
- Králičí stehno marinované v bílém jogurtu
- Dušená vepřová kýta na slanině
- Ragú z kuřecích stehen s oreganem
- Těstovinová rýže s hráškem a karotkou
- Kuřecí prsa s paprikovou omáčkou
- Halušky s čerstvým zelným salátkem
- Smažená treska s hráškovým pyré
- Kuřecí medailonky, tarhoňa ve smetanové omáčce
- Tmavá treska se šunkou
- Ragú z kuřecích prsíček v koření sedmi bylin
- Sladké trhanice se švestkami
- Tomatový kuskus s opečenými mini tomaty
- Treska cordon bleu s bramborovým krémem
- Sladká jáhlová kaše s jahodami
- Kuřecí smažené nudličky
- Vepřová kýta sous vide
- Tomatová polévka zahuštěná bílým chlebem
- Jasmínová rýže s curry
- Polévka z pečené červené řepy
- Jáhlový salát s olivami
- Rybí karbanátek s ledovým salátem
- Zapečená treska s lilkem
- Treska v těstíčku, čočkový salát
- Hovězí řízek v petrželové strouhance
- Nudličky z hovězí kýty
- Vařená hovězí kýta v tomatové omáčce
- Hovězí burger s balsamicovou cibulkou
- Pečená kuřecí stehna v sójové omáčce
- Těstovinový salát s mladým špenátem
- Nudličky z krůtích prsou v pšeničné tortile
- Marinované a pečené kuřecí paličky
- Vepřový karbanátek s římským kmínem
- Kančí kýta se šípkovým krémem
- Vepřové nudličky s paprikovou omáčkou
- Plec dušená na majoránce



# Natur





# WRAP PLNĚNÝ KUŘECÍMI PRSIČKY S BAZALKOU A KAŠÍ Z BÍLÝCH FAZOLÍ

MĚM!

OCHUTNEJ!!

## SUROVINY 10 OSOB

- Kuřecí prsa 1200 g
- Ledový salát 200 g
- Olivový olej Chef Club 100 ml
- Tortila Chef Club 10 ks
- Rajčata 200 g
- Kuře sedmi bylin Vitana 10 g
- Bílé fazole Vitana 500 g
- Čerstvá bazalka 20 g
- Bazalka sušená Vitana 5 g
- Sůl

## POSTUP

1. Kuřecí prsíčka nakrájíme na malé nudličky. Osolíme je a ochutíme kořenící směsí sedmi bylin. Maso zprudka opečeme na olivovém oleji.
2. Fazole namočíme přibližně na 2 hodiny do studené vody. Vařit je budeme zcela do změknutí. Správnou konzistenci získáme tak, že lžící fazole rozmícháme až skoro na kaši. Nakonec přidáme sušenou bazalku.
3. Dále si připravíme bazalkové pesto. Polovinu čerstvé bazalky rozmixujeme s olivovým olejem a solí.
4. Rajčata si nakrájíme na drobnější kostičky, ledový salát natrháme na menší kusy a spolu s ostatními připravenými surovinami naskládáme do tortily.
5. Naplněnou tortilu zprudka na sucho opečeme. Rozkrojíme ji na půl a podáváme. Na talíř k tortile přidáme trochu fazolové kaše a nakonec pokrm doplníme bazalkou a bazalkovým pestem.

### TIP ŠÉFKUČAŘE

- než začneme suroviny balit do tortily, můžeme placky potřít bazalkovým pestem
- kuřecí prsa můžeme nahradit grilovanou zeleninou, například z Dione Premium Zeleniny na grilování



Natur

# PENNE TĚSTOVINY V TOMATOVÉ OMÁČCE S BAZALKOVÝM PESTEM

## SUROVINY 10 OSOB

- Penne těstoviny Vitana 1700 g
- Krájená rajčata v tomatové šťávě Chef Club 500 g
- Čerstvá rajčata 300 g
- Parmazán 200 g
- Olivový olej z pokrutin Chef Club 200 ml
- Čerstvá bazalka 20 g
- Sůl



## POSTUP

1. Do vroucí osolené vody vsypeme penne a uvaříme je tak, aby zůstaly tvrdší na skus (tzv. al dente). Vodu slijeme a do hrnce k nim přidáme krájená rajčata v tomatové šťávě, ve které následně těstoviny pozvolna dovaříme.
2. Jakmile budou penne hotová, ihned vmícháme bazalkový olej. Ten si snadno připravíme z olivového oleje a bazalky. Vše dohromady rozmixujeme do jemné konzistence. Vše dochutíme solí.
3. Na závěr nakrájíme rajčata na kostičky a opečeme je na pánvi. Nakonec jimi dozdobíme penne v rajské omáčce, přidáme strouhaný parmezán, bazalku a doplníme bazalkovým olejem.

### TIP ŠÉFKUČAŘE

- penne můžeme nahradit celozrnnými vřeteny nebo špagetami z řady Vitana Natur
- voda na vaření těstovin musí být hodně slaná, hotové těstoviny již jinak nedosolíme
- pro výraznější chuť orestujeme na oleji cibuli a česnek a přidáme ke krájeným rajčatům v bodě č. 1

OCHUTNEJ!!

MĚM!



MĚM!



Natur



# CIZRNA A BULGUR S MARINOVANOU ČERVENOU ŘEPOU A ZAKYSANOU SMETANOU

## SUROVINY 10 OSOB

Cizrna Vitana 500 g	Ocet 100 ml
Bulgur Vitana 500 g	Kořenící směs na luštěniny Vitana 5 g
Červená řepa 300 g	Olivový olej Chef Club 200 ml
Jarní cibulka 100 g	Cukr krystal 100 g
Zakysaná smetana 400 g	Sůl

## POSTUP

1. Cizrnu namočíme minimálně na dvě hodiny do vody, ideální je klidně i přes noc. Následně ji uvaříme do měkka. Pokud k ní během varu přidáte prášek do pečiva, cizrna krásně změkne. Nakonec ji ochutíme kořenící směsí na luštěniny.

2. Mezitím si dáme vařit celou červenou řepu a v dalším hrnci s osolenou vodou uvaříme také bulgur. Jakmile červená řepa změkne a je takzvaně na skus, ochutíme ji solí, cukrem a octem.

V takto připraveném nálevu ji necháme přibližně 1 hodinu marinovat. Poté ji nakrájíme na malé kostky a smícháme s bulgurem a cizrnou. Přidáme olivový olej.

3. Zakysanou smetanu přendáme do rendlíku, ochutíme solí a cukrem. Lehce zahřejeme, aby se chutě promísily a servírujeme spolu s cizrnou a bulgurem. Pokrmu dodáme svěžest krájenou jarní cibulkou.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- do zakysané smetany můžeme přidat různé bylinky dle chuti, například mražené z řady Dione Premium: petržel, kopr, bazalku či pažitku

OCHUTNEJ!!

MŇAM!

OCHUTNEJ!!

# SMAŽENÁ TRESKA V KŘUPAVÉM TĚSTÍČKU SE SALÁTEM Z ČERVENÉ ČOČKY S ŘAPIKATÝM CELEREM A ZAKYSANOU SMETANOU

## SUROVINY 10 OSOB

Treska filet 1500 g	Olivový olej Chef Club 200 ml	Olej na smažení 2000 ml
Červená čočka Vitana Natur 1000 g	Vejce 1 ks	Hladká mouka 200 g
Zakysaná smetana 800 g	Hladkolistá petržel 50 g	Bramborový škrob Vitana 50 g
Mléko 200 ml	Řapíkatý celer 200 g	Koření na luštěniny Vitana 5 g
		Sůl



## POSTUP

1. Z mouky, vajec, solamylu a mléka vytvoříme hladké těstíčko. Do směsi přidáme nejmenší nasekanou petržel. Očištěné filety z tresky nakrájíme na malé kousky a v připraveném těstíčku je postupně obalujeme. V rozpáleném oleji tresku osmažíme dozlatova.

2. Červenou čočku propláchneme a uvaříme v neosolené vodě do měkka. Dbáme na to, aby nebyla rozvařená a stále si držela tvar. Řapíkatý celer si nakrájíme na menší kousky a vmícháme ho do teplé čočky, kterou na závěr dochutíme kořenící směsí na luštěniny a solí.

3. Ze zakysané smetany si připravíme jednoduchý dip. Vmícháme do ní olivový olej a osolíme. Poté ji nandáme na talíř a lžící roztáhneme do kruhu. Na smetanu navrstvíme vlažný salát z čočky a nvrch položíme tresku. Pokrm dozdobíme lístky řapíkatého celeru.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- vyzkoušet můžeme již obalenou Tresku v křupavém těstíčku od Vitany
- pokud rybu obalujeme, musí být dobře osušená, aby těstíčko dobře drželo
- do zakysané smetany můžeme přidat citronovou kůru nebo šťávu

Natur

Natur





MĚNAMI!

## GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA, TĚSTOVINOVÁ RÝŽE SE SÝROVOU OMÁČKOU

OCHUTNEJ!!

### SUROVINY 10 OSOB

- |                                   |   |                                 |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| Kuřecí prsa 1600 g                | Smetana Crème<br>Excellent Chef Club 400 ml | Jarní cibulka 200 g             |
| Těstovinová rýže<br>Vitana 1000 g | Parmazán 200 g                              | Pečené kuře bez soli Vitana 5 g |
|                                   | Olivový olej<br>Chef Club 100 ml            | Sůl                             |

### POSTUP

- Kuřecí prsa očistíme, posypeme kořenící směsí na kuře bez soli a jemně vmasírujeme do masa. Jednotlivé kousky zprudka opečeme na olivovém oleji a poté je naskládáme vedle sebe do pekáče. Aby kuřecí maso zůstalo jemné a šťavnaté, necháme ho pozvolna dopéct v troubě při 70 °C přibližně 40 minut.
- Mezitím připravíme těstovinovou rýži. V osolené vodě ji uvaříme podle návodu.
- Do hrnce vlijeme smetanu, zahřejeme ji, přisypeme nastrohaný parmezán a vše svaříme. Následně omáčku rozmixujeme do hladké konzistence.
- Připravenou těstovinovou rýži a omáčku servírujeme na talíř. Nakonec přidáme dopečené kuřecí maso z trouby. Posypeme nasekanou jarní cibulkou a dozdobíme strouhaným parmezánem.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- teplotu úpravy masa si můžeme upravit dle svých zvyklostí
- sýrovou omáčku můžeme připravit z omáčky Quattro Formaggi Chef Club
- v nabídce kořenících směsí Vitana nalezneme osvědčené varianty se sníženým obsahem soli či zcela bez soli



„BEZ“  
SOLI

Natur

## KRÁLIČÍ STEHNO MARINOVANÉ V BÍLÉM JOGURTU, MINI BRAMBORY PEČENÉ NA MÁSLĚ SE SLADKOU KUKUŘICÍ

OCHUTNEJ!!

### SUROVINY 10 OSOB

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| Stehno z králíka 2000 g      | Máslo 100 g              |
| Brambory mini 1500 g         | Hladkolistá petržel 20 g |
| Kukuřice Dione Premium 200 g | Tymián Vitana 3 g        |
| Bílý jogurt 400 g            | Sůl                      |
| Slunečnicový olej 100 ml     |                          |



### POSTUP

- Nejdříve si připravíme jogurtovou marinádu. Do jogurtu vmícháme tymián a sůl. Následně si nachystáme králičí stehna, která osolíme a postupně je klademe do marinády. Zakryjeme potravinářskou fólií a necháme v chladu přibližně 6 hodin odležet. Poté stehna vyjmeme, přemístíme do pekáče a dáme péci na 110 °C po dobu 2 hodin.
- Mini brambory uvaříme do poloměkka a pak je opečeme na másle spolu s kukuřicí.
- Králičí stehno servírujeme jako první, doplníme opečenými mini bramborami a dozdobíme petrželkou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- při opékání brambor přidáme do másla trochu oleje, máslo se tak nebude připalovat
- místo králíka můžeme použít kuřecí, krutí maso nebo i rybu



MĚNAMI!



Natur



# DUŠENÁ VEPŘOVÁ KÝTA NA SLANINĚ, KAŠE ZE ŽLUTÉHO HRÁŠKU, MARINOVANÁ RUKOLA

## SUROVINY 10 OSOB

Vepřová kýta 1600 g	Slanina 400 g	Hrášek Dione Premium 100 g
Žlutý hrách Vitana 1000 g	Máslo 100 g	Cibule 100 g
Hovězí fond Chef Club 400 ml	Koření Farmářský steak Chef Club 5 g	Rukola 40 g
		Sůl



OCHUTNEJ!!

1. Vepřovou kýtu ochutíme solí a kořením Farmářský steak. Připravené maso zavakuujeme do sáčku a umístíme do vodní lázně, kde ho necháme zvolna táhnout přibližně 4 hodiny při 70 °C. Jakmile bude maso připravené, vyjmeme ho z obalu a můžeme ihned podávat.
2. Mezitím si proto připravíme žlutý hrách, který uvaříme ve vodě do změknutí. Vidličkou ho následně rozmačkáme do kašovitě konzistence a ochutíme solí.

3. Cibulku opečeme na másle, přidáme slaninu a zelený hrášek. Směs zalijeme telecí šťávou, kterou si zhotovíme podle návodu. Počkáme, až se tekutina svaří na požadovanou konzistenci.
4. Připravené maso krájíme na plátky, které umístíme na hrachovou kaši a nakonec dozdobíme omáčkou a opečeným zeleným hráškem. Doplníme nasekanou rukolou.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- naložené maso můžeme pozvolna upéct standardně v konvektomu nebo troubě
- telecí šťávu můžeme nahradit jinou vhodnou šťávou nebo omáčkou z nabídky Vitana
- aby hrášek zůstal krásně zelený, dáme jej do omáčky až na závěr

MĚMAM!

Natur

# RAGÚ Z KUŘECÍCH STEHEN S OREGANEM, GNOCCHI S OPEČENÝMI MINI RAJČATY

## SUROVINY 10 OSOB

Vykostěná kuřecí stehna 1600 g	Slunečnicový olej 100 ml
Gnocchi Vitana 1000 g	Máslo 100 g
Kuřecí fond Chef Club 300 ml	Hladkolistá petržel 10 g
Cherry rajčata 300 g	Oregano Vitana 10 g



OCHUTNEJ!!

1. Kuřecí stehna nakrájíme na malé kousky a osolíme. Zprudka je opečeme na oleji, přičemž je ochutíme oreganem. Kuřecí šťávu připravíme z fondu podle návodu, přilijeme ji k masu a vše necháme krátce povařit.

2. Gnocchi uvaříme v osolené vodě, necháme okapat a pak je spolu s mini rajčaty orestujeme na pánvi. Na závěr do nich zlehka vmícháme máslo a hladkolistou petržel.

3. Vše zkompletujeme na talíři a můžeme servírovat dozdobené hladkolistou petrželkou.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- cherry rajčata můžeme nahradit klasickými rajčaty nakrájenými na větší kousky
- kuřecí stehna můžeme nahradit například vepřovým masem, jen přizpůsobíme dobu tepelné úpravy masa



MĚMAM!



Natur



# TĚSTOVINOVÁ RÝŽE S HRÁŠKEM A KAROTKOU, CHEDAROVÁ OMÁČKA

## SUROVINY 10 OSOB

Těstovinová rýže Vitana 1500 g	Smetana Crème Excellent Chef Club 400 ml
Mrkev kostka Agrimex 400 g	Hladkolistá petržel 20 g
Rukola 30 g	Olivový olej Chef Club 200 ml
Cheddar 400 g	Hrášek Dione Premium 300 g
	Špenát listový Dione Premium 20 g
	Sůl

## POSTUP

1. Karotku opečeme na oleji. Přidáme uvařenou těstovinovou rýži a vše společně zarestujeme. Nakonec přidáme nasekanou petržel a hrášek a promícháme.

2. Do hrnce vlijeme smetanu, zahřejeme a přidáme nastrouhaný cheddar. Vše provaříme, aby se sýr rozpustil. Poté omáčku rozmixujeme a necháme ji přibližně dalších 10 minut provařit.

3. Další chuť dostaneme do pokrmu jednoduchým dresinkem. Rukolu a špenát ochutíme solí a rozmixujeme v oleji.

4. Nejdříve na talíř nandáme chedarovou omáčku, na ní klademe těstovinovou rýži se zeleninou, dozdobíme rukolovo-špenátovým dresinkem. Do omáčky vložíme tenké nudličky chedaru a doplníme nasekanou petrželkou.

### VYZKOUŠEJTE

Místo čerstvé petržele použijte mraženou Petržel nať Dione Premium.

OCHUTNEJ!!

MŇAM!

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- omáčku můžeme připravit z omáčky Quattro Formaggi Chef Club
- těstovinovou rýži můžeme nahradit jakoukoliv menší těstovinou či luštěninou z řady Vitana

Natur

# KUŘECÍ PRSA S PAPRIKOVOU OMÁČKOU, OPEČENÉ PAPRIKY, ZELENINOVÝ BULGUR

## SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí prsa 1800 g	Máslo 100 g	Řapíkatý celer 200 g
Červená paprika 1000 g	Uzená paprika mletá Vitana 2 g	Cibule 200 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 600 ml	Lahůdková paprika mletá Vitana 3 g	Sůl
Bulgur Vitana 800 g	Jarní cibulka 200 g	



OCHUTNEJ!!

1. Kuřecí prsa osolíme a zprudka je ze všech stran opečeme na oleji. Poté je naskládáme do pekáče a necháme v troubě dopékat při 70 °C přibližně 40 minut. Následně je ihned podáváme.

2. Mezitím si proto připravíme omáčku z paprik. Ty nakrájíme na malé kousky a na oleji je spolu s cibulí na kostičky opečeme do měkka. Několik minut před koncem opékání přidáme uzenou a lahůdkovou papriku, promícháme a zalijeme smetanou. Papriky necháme rozvařit a následně je rozmixujeme do jemné konzistence. Omáčku pro

hladší efekt ještě precedíme přes jemné síto a vmícháme máslo.

3. Bulgur uvaříme do měkka a přidáme najemno nakrájený řapíkatý celer a jarní cibulku. Směs opečeme na oleji a opět zjemníme máslem.

4. Těsně před servírováním ještě opečeme na oleji větší kousky pokrájené papriky.

5. Jako první dáme na talíř teplou paprikovou omáčku, následuje orestovaný bulgur a navrch umístíme právě dopečené kuřecí prsíčko. Dozdobíme orestovanými paprikami a zlehka zakápneme olivovým olejem.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- paprikovou omáčku můžeme připravit ze sterilované zeleniny Peperonata Vitana
- kuřecí prsa snadno nahradíme jiným minutkovým masem či rybou

MŇAM!

Natur



# HALUŠKY S ČERSTVÝM ZELNÝM SALÁTKEM A TRHANÝM UZENÝM KUŘECÍM STEHNEM

## SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí uzené stehno 2000 g

Zelí bílé čerstvé 500 g

Ocet 50 ml

Brambory 300 g

Máslo 100 g

Hladkolistá petržel 30 g

Hladká mouka 1500 g

Vejce 5 ks

Cukr krystal 20 g

Sůl



## POSTUP

1. Nejdříve si uvaříme brambory. Po vychladnutí je oloupeme a nakonec nastrouháme. Přidáme k nim hladkou mouku, vejce a ze směsi vypracujeme hladké těstíčko. Ochutíme solí a pak ho po drobných kouscích krájíme do osolené vroucí vody. Po uvaření necháme halušky okapat a těsně před podáváním je opečeme na másle.

2. Mezitím nakrájíme zelí na tenké nudličky, vložíme ho do směsi z cukru, octa a soli a necháme přibližně 1 hodinu marinovat v chladu.

3. Uzené kuřecí stehno obereme na menší kousky, které opečeme na oleji.

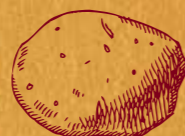
4. Nejdříve servírujeme orestované halušky, na ně umístíme marinované okapané zelí a na závěr přijde opečené uzené kuřecí maso. Dozdobíme nasekanou petrželkou.

### TIP ŠÉFKUHAŘE

- halušky můžeme jednoduše připravit ze směsi Halušky Vítana



Natur



MĚM!

OCHUTNEJ!!



# SMAŽENÁ TRESKA S HRÁŠKOVÝM PYRÉ, OPEČENÝ MLADÝ HRÁŠEK

## SUROVINY 10 OSOB

Filet z tresky 1500 g

Vejce 5 ks

Máslo 200 g

Hrášek Dione Premium 150 g

Olej na smažení 2 l

Sůl

Cibule 100 g

Strouhanka 500 g



## POSTUP

1. Filety z tresky ochutíme solí a obalíme je nejdříve v rozmíchaných vajíčkách a následně ve strouhance. Takto připravené filety postupně smažíme dozlatova na rozpáleném oleji. Rybu servírujeme ihned po opečení, proto si mezitím připravíme hráškové pyré.

2. Na oleji orestujeme jemně nakrájenou cibuli a pak přisypeme i hrášek. Osolíme a následně nahrubo promixujeme, aby ve směsi zůstaly kousky hrášku. Nakonec zjemníme máslem.

3. Filet z tresky překrojíme a položíme ho na hráškové pyré. Pokrm doplníme hráškem, který před podáváním opečeme na másle.

### VYZKOUŠEJTE

mraženou Cibuli kostku Agrimex.

### TIP ŠÉFKUHAŘE

- tresku můžeme jednoduše nahradit mraženou Treskou s kukuřičnými lupínky Vítana
- zkuste pokrm doplnit jogurtovým dipem s citronovou kůrou a šťávou



OCHUTNEJ!!



MĚM!

Natur



# KUŘECÍ MEDAILONKY, TARHOŇA VE SMETANOVÉ OMÁČCE S CHEDAREM

## SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí prsa 1600 g	Smetana Crème Excellent Chef Club 400 ml	Cheddar 300 g
Tarhoňa Vitana 1000 g	Jarní cibulka 100 g	Kořenící směs Montreal 5 g
Zeleninový vývar Vitana 200 ml	Olivový olej Chef Club 200 ml	Himalájská sůl



## POSTUP

1. Připravíme si kuřecí prsa, osolíme a okořeníme směsí Montreal. Na rozpáleném oleji je zprudka opečeme ze všech stran. Poté je přemístíme do pekáče a necháme je přibližně 40 minut dopékat v troubě při 70 °C.
2. Do hrnce nalijeme smetanu, zahřejeme a přidáme polovinu nastrouhaného chedaru. Sýr se smetanou rozvaříme a rozmixujeme jej na hladkou omáčku.
3. Zeleninový vývar připravíme podle návodu, dolijeme potřebným množstvím vody a přivedeme k varu. Vсыпeme tarhoňu, kterou uvaříme do měkka. Těsně před podáváním ji nakonec ještě opečeme na oleji a vmícháme do ní zbylou půlku chedaru nakrájenou na kostičky.
4. Nejdříve na talíř přijde chedarová omáčka, následně nandáme tarhoňu a dopečené kuřecí prsíčko. Pokrm osvěžíme nasekanou jarní cibulkou.

MŇAM!

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- zkuste zaměnit tarhoňu za Kuskus Vitana
- nabídka kořenících směsí Vitana je široká: vyzkoušejte varianty se sníženým obsahem soli nebo ty zcela bez soli



Natur



# TMAVÁ TRESKA SE ŠUNKOU, SÝREM A BROKOLICÍ, RAGÚ Z BÍLÝCH FAZOLÍ S RAJČATY



## SUROVINY 10 OSOB

Filet z tresky 1500 g	Máslo 100 g	Sušený česnek Vitana 3 g
Bílé fazole Vitana Natur 500 g	Šunka dušená 200 g	Oregano Vitana 4 g
Mini rajčata 200 g	Rukola 50 g	Hladkolistá petržel 10 g
Sýr Gouda 200 g	Olivový olej Chef Club 100 ml	Sůl
Brokolice Dione Premium 200 g		

## POSTUP

1. Začneme přípravou filetů z tresky, které jemně osolíme a postupně zprudka opečeme na pánvi. Na tresku dáme nejmenno pokrájenou šunku, sýr a brokolici. Vše krátce zapečeme.
2. Bílé fazole vaříme v neosolené vodě až zcela do změknutí a jakmile se začnou rozvařovat, přidáme k nim pokrájená mini rajčátka. Směs ochutíme oreganem, sušeným česnekm a solí. Vznikne nám hutnější kaše.
3. Pečenou tresku a fazolové ragú na talíř dochutíme rukolovým olejem. Ten si snadno a rychle připravíme rozmixováním olivového oleje, rukoly a hladkolisté petrželky.



### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- tresku můžeme nahradit jakoukoliv rybou či kuřecím nebo krutím masem

Natur





OCHUTNEJ!!

# RAGÚ Z KUŘECÍCH PRSÍČEK V KOŘENÍ SEDMI BYLIN, ZELENINOVÝ BULGUR

## SUROVINY 10 OSOB

- Kuřecí prsa 1500 g
- Bulgur Vitana 800 g
- Mrkev kostka Agrimex 500 g
- Brokolice Dione Premium 500 g
- Máslo 200 g
- Sůl
- Kuřecí fond Chef Club 200 ml
- Kořenící směs Kuře sedmi bylin 8 g
- Olivový olej Chef Club 200 ml



MĚM!

## POSTUP

1. Začneme přípravou kuřecích prsíček, které si nakrájíme na nudličky a ochutíme směsí Kuře sedmi bylin a solí. Na pánvi je na trošce oleje zprudka orestujeme ze všech stran. Kuřecí šťávu z fondu připravíme podle návodu. Přilijeme ji teplou k opečenému masu a vše necháme společně provařit.
2. V osolené vodě uvaříme bulgur, scedíme ho a necháme stranou. Mezitím mraženou mrkev kostku a brokolici překrájenou na malé kousky orestujeme dohromady na oleji. Poté k zeleninové směsi na pánev přidáme také bulgur a ještě vše zlehka opečeme.
3. Ochutíme solí a přidáme máslo. Kuřecí nudličky servírujeme spolu s teplým zeleninovým bulgurem a dozdobit můžeme špetkou koření Kuře sedmi bylin.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- mraženou zeleninu připravujeme krátce, aby nezměkla a abychom zachovali barvu
- bulgur můžeme nahradit jáhlami nebo kuskusem z řady Vitana Natur

Natur



MĚM!

# SLADKÉ TRHANCE SE ŠVESTKAMI A VANILKOVÝM PUDINKEM

OCHUTNEJ!!

## SUROVINY 10 OSOB

- Hladká mouka 500 g
- Vanilkový pudink Vitana 100 g
- Mléko 800 ml
- Cukr moučka 100 g
- Vejce 100 g
- Sušené švestky 150 g
- Řepkový olej 50 ml
- Sůl



## POSTUP

1. Z hladké mouky, vajec a mléka připravíme hladké palačinkové těsto, které smažíme na oleji na pánvi. Ideální je nalévat silnější vrstvu, aby vznikly o něco tlustější placky než při přípravě palačinek.
2. Po upečení natrháme a jednotlivé kousky obalíme v cukru. Následně do placek zabalíme sušené švestky a pokládáme na talíř.
3. Vanilkový pudink připravíme podle návodu a ještě teplý ho nalijeme přes palačinky. Pokrm můžeme pocukrovat.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- do moučkového cukru při obalování můžeme přidat například skořici
- místo švestek můžeme použít meruňky nebo čerstvé či mražené ovoce

Natur



# TOMATOVÝ KUSKUS S OPEČENÝMI MINI TOMATY, OPEČENÉ KUKUŘIČNÉ MINI KLASY

## SUROVINY 10 OSOB

Kuskus 1200 g	Bazalka mražená Dione Premium 35 g
Kukuřičné klasy 400 g	Olivový olej Chef Club 200 ml
Mini rajčata 200 g	Sůl
Tomatový džus 400 ml	

## POSTUP

1. Tomatový džus nalijeme do hrnce, přivedeme k varu a ještě horký ho nalijeme na kuskus promíchaný s mraženou bazalkou. Přiklopíme a necháme ho nabobtnat.
2. Mini rajčata překrojíme a na kapce oleje je rychle opečeme. Poté k nim přisypeme připravený kuskus a vše společně orestujeme.
3. Kukuřičné klasy opečeme a dozdobíme jimi naservírovaný tomatový kuskus. Na závěr celý pokrm zlehka dochutíme bazalkovým olejem, který si rychle připravíme rozmixováním olivového oleje a mražené bazalky.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- do tomatového džusu můžeme přidat trochu zeleninového vývaru Vitana
- mini rajčata můžeme nahradit klasickými rajčaty nakrájenými na větší kousky
- kuskus můžeme zaměnit za bulgur či jáhly z řady Vitana Natur

Natur

# TRESKA CORDON BLEU S BRAMBOROVÝM KRÉMEM, RESTOVANÁ KAROTKA

## SUROVINY 10 OSOB

Treska Cordon bleu Vitana 1600 g	Mrkev kostka Agrimex 300 g	Máslo 100 g
Brambory 1800 g	Olivový olej Chef Club 100 ml	Olej na smažení 1000 ml
Brambory mini 20 g	Mléko 300 ml	Hladkolistá petržel 20 g
	Smetana Crème Excellent Chef Club 300 ml	Sůl

## POSTUP

1. V rozpáleném oleji postupně usmažíme jednotlivé kousky tresky a ihned po dopečení ji podáváme.
2. Mezitím si připravíme brambory. Do hrnce nalijeme mléko a smetanu, přidáme očištěné brambory a necháme je zcela rozvařit. Osolíme, přidáme máslo a vše rozmixujeme do hladké krémové konzistence. Na závěr vmícháme najemno nasekanou petržel.
3. Mrkev na kostičky a několik uvařených brambor přepůlíme a vše těsně před podáváním opečeme na másle.
4. Nejdříve umístíme na talíř bramborový krém, poté nandáme překrojenou tresku tak, aby vynikla mozaika, a nakonec jídlo doplníme restovanou zeleninovou směsí a snítkou petržele.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- tresku Cordon Bleu připravíme v troubě či konvektomatu dle návodu na obalu
- rybu můžeme nahradit kuřecím či krůtím masem ve stejné úpravě

Natur



OCHUTNEJ!!

MŇAM!

MŇAM!

OCHUTNEJ!!





OCHUTNEJ!!

MŇAM!

## SLADKÁ JÁHLOVÁ KAŠE S JAHODAMI A STROUHANÝM PERNÍKEM

### SUROVINY 10 OSOB

Jáhly Vitana Natur 1000 g	Jahody 400 g	Cukr krystal 100 g
Mléko 600 ml	Cukr moučka 100 g	Perník na strouhání 400 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 200 ml	Staročeská posypka Vitana 50 g	Máslo 200 g
		Med 100 g

### POSTUP

1. Do hrnce nalijeme mléko, zahřejeme a vsypeme jáhly. Pozvolna je v mléce necháme rozvařit a poté přidáme cukr a smetanu. Promícháme a nakonec těsně před podáváním do horké směsi přidáme máslo.
2. Kaši servírujeme teplou. Po obvodu ji obsypeme nejmenším strouhaným perníkem, umístíme na ní nakrájené jahody a několik malých kostiček perníku.
3. Celý pokrm přelijeme medem a doplníme staročeskou posypkou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo čerstvých jahod můžeme použít mražené jahody Agrimex, které rozvaříme, osladíme, a lehce zahustíme škrobem a nalijeme na jáhlovou kaši
- můžeme také uvařit rýžovou kaši, například z dlouhozrnné rýže Vitana



Natur



OCHUTNEJ!!

MŇAM!

## KUŘECÍ SMAŽENÉ NUDLIČKY, RÝŽOVÉ NUDLE S PÓRKEM A JARNÍ CIBULKOU

### SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí stehno vykostěné 1500 g	Rýžové nudle Vitana 1200 g
Pórek 400 g	Jarní cibulka 200 g
Bramborový škrob Vitana 20 g	Olej na smažení 1000 ml
Teriyaki Chef Club 300 ml	Olivový olej Chef Club 100 ml
Koření Čína bez soli 20 g	Sůl



### POSTUP

1. Kuřecí stehna očistíme a maso nakrájíme na malé nudličky. Ochutíme kořenící směsí Čína bez soli a maso zlehka obalíme v bramborovém škrobu. Takto připravené kuřecí kousky postupně smažíme v rozpáleném oleji dokřupava.
2. Rýžové nudle namočíme podle návodu do horké vody a počkáme až změknu.
3. Jarní cibulku překrojíme na větší kousky a opečeme na olivovém oleji. Přidáme okapané rýžové nudle. Nakonec opečeme pórek, vše zkompletujeme na talíř a celý pokrm doplníme omáčkou Teriyaki.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- můžeme použít mražený pórek Agrimex, ten pak orestujeme jako první
- rýžové nudle můžeme povařit cca 1 minutu a odstavit do změknutí, poté ihned scedit
- pokrm můžeme posypat sezamovými semínky



Natur



# VEPŘOVÁ KÝTA SOUS VIDE, LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S LIBEČKEM A MEDOVOU HOŘČICÍ

## SUROVINY 10 OSOB

Vepřová kýta 1800 g	Hrubozrná hořčice 100 g
Brambory mini 1800 g	Libeček 20 g
Kukuřice Dione Premium 100 g	Olivový olej Chef Club 100 ml
Med 100 g	Citron 1 ks
	Sůl



MŇAM!

## POSTUP

1. Vepřovou kýtu necháme v kuse, očistíme a osolíme. Vložíme ji do igelitového sáčku a zavakuujeme. Takto připravené maso umístíme do vodní lázně a při 70 °C necháme táhnout přibližně 4 hodiny. Jakmile je maso hotové, je čas na okamžité podávání.

2. Mezitím si proto připravíme salát. Mini brambory uvaříme do měkka. Po vychladnutí je překrojíme na půl a smícháme s medem, hořčicí, nasekaným libečkem a kukuřicí.



3. Pro dochucení a zpestření celého pokrmu si na závěr rozmixujeme olivový olej s citronovou šťávou a petrželí. Zlehka ho kapeme vedle salátu z brambor a plátků vepřové kýty. Přidat můžeme i trochu hladkolisté petrželky.



### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- brambory mini můžeme nahradit kostičkami klasických brambor
- teplotu a způsob úpravy masa si upravte dle svých zkušeností a možností

Natur

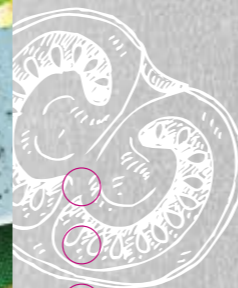
OCHUTNEJ!!



# TOMATOVÁ POLÉVKA ZAHUŠTĚNÁ BÍLÝM CHLEBEM, DÝŇOVÝ OLEJ

## SUROVINY 10 OSOB

Krájená rajčata Chef Club 1000 g	Dýňový olej 50 ml
Zeleninový vývar Vitana 100 ml	Hladkolistá petržel 2 g
Toustový bílý chléb 200 g	Sůl 50 g

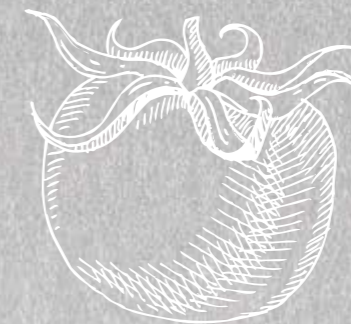


1. Nejdříve na oleji zlehka opečeme rajčata.
2. Poté je rozmixujeme, přilijeme teplý vývar a necháme provařit.

3. Následně přidáme natrhaný toustový bílý chléb, směs opět rozmixujeme do jemné konzistence a osolíme.

4. Takto připravenou polévku zlehka zakápneme dýňovým olejem a servírujeme s opečeným toustovým chlebem.

OCHUTNEJ!!



### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- pokud polévku správně dle HACCP zchladíme, můžeme ji podávat i studenou
- pro zachování hezké barvy polévky okrajíme z toustového chleba kůrky
- můžeme na talíři ozdobit lístky čerstvé bazalky

MŇAM!



Natur





# JASMINOVÁ RÝŽE S CURRY A GRILOVANOU ZELENINOU, OMÁČKA Z KOZÍHO SÝRU

## SUROVINY 10 OSOB

Jasminová rýže Chef Club 800 g	Smetana Crème Excellent Chef Club 300 ml	Cuketa 100 g
Listový špenát Dione Premium 100 g	Měkký kozí sýr 300 g	Kari koření Vitana 10 g
Olivový olej Chef Club 50 ml	Cherry rajčata 100 g	Hladkolistá petržel 5 g
	Lilek 100 g	Sůl

## POSTUP

1. Smetanu nalijeme do hrnce, přidáme do ní kozí sýr a pozvolna přivedeme k varu. Necháme chvíli provařit a následně směs rozmixujeme do hladké konzistence.
2. Jasminovou rýži uvařenou podle návodu opečeme na pánvi spolu s kari kořením na olivovém oleji.
3. Zvlášť si na pánvi opečeme cherry rajčata, lilek, cuketu a až úplně na závěr přidáme listový špenát.
4. Vše naposledy lehce promísíme a můžeme servírovat. Rýži podáváme přelitou sýrovou omáčkou a dozdobíme grilovanou zeleninou a snítkami petržele.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- pokud přidáme plátek kuřecího masa nebo ryby, máme krásný masitý pokrm
- kari můžeme přidat už při vaření samotné rýže, nejlépe krátce zarestované na oleji

# POLÉVKA Z PEČENÉ ČERVENÉ ŘEPY A KOKOSOVÉHO MLÉKA

## SUROVINY 10 OSOB

Červená řepa 1000 g	Olivový olej Chef Club 50 ml
Kokosové mléko 300 ml	Jarní cibulka 25 g
Zeleninový vývar Vitana 100 ml	Sůl 50 g

## POSTUP

1. Syrovou červenou řepu dáme péci do konvektometru na 150 °C přibližně na jednu hodinu. Po vychladnutí ji oloupeme, nakrájíme na větší kostky a v kastrolu opečeme na oleji.
2. Přilijeme teplý zeleninový vývar a necháme provařit. Nakonec do polévky postupně vmícháme kokosové mléko a vše promixujeme do hladké konzistence.
3. Závěrem polévku dochutíme solí, případně i cukrem. Polévku nalijeme do hlubokého talíře, zakápneme kokosovým mlékem, olivovým olejem a dozdobíme nasekanou jarní cibulkou.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- pokud polévku správně dle HACCP zchladíme, můžeme ji podávat i studenou

Natur

Natur





MŇAM!

## JÁHLOVÝ SALÁT S OLIVAMI A CHERRY RAJČATY, TUŇÁK V ROSTLINNÉM OLEJI S VAŘENÝM VAJÍČKEM

OCHUTNEJ!!



Jáhly Vitana 800 g  
Tuňák v oleji Vitana 300 g  
Lilek 1000 g

Černé olivy 200 g  
Cherry rajčata 200 g  
Olivový olej Chef Club 150 ml

Vejce 100 ml  
Hladkolistá petržel 10 g  
Sůl 50 g

### SUROVINY 10 OSOB

### POSTUP

1. V osolené vodě uvaříme jáhly podle návodu, scedíme a necháme bokem.
2. Mezitím si na oleji orestujeme na kostičky nakrájený lilek, který následně vmícháme do připravených jáhel.

3. Do směsi přidáme pokrájená cherry rajčata, olivy, nasekanou petržel a jemně promísíme. Salát před servírováním dochutíme solí a olivovým olejem a vmícháme tuňáka.

4. Na talíři nakonec pokrm dozdobíme vařeným vajíčkem nasekaným najemno a přidat můžeme i bylinky, ideálně bazalku.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo jáhel můžeme použít kuskus, tarhoňu či menší druhy těstovin
- pro barvu můžeme přidat překrájené zelené fazolové lusky (Fazolové lusky celé Dione Premium)
- na dochucení můžeme použít i hořčici

Natur

MŇAM!

## RYBÍ KARBANÁTEK S LEDOVÝM SALÁTEM A CITRONOVOU ZAKYSANOU SMETANOU, BRAMBOROVÁ KAŠE S PETRŽELÍ

### SUROVINY 10 OSOB

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ○ Rybí filet 1000 g                        | ○ Citron 100 g                 |
| ○ Brambory 500 g                           | ○ Vejce 20 ml                  |
| ○ Zakysaná smetana 500 ml                  | ○ Olivový olej Chef Club 50 ml |
| ○ Smetana Crème Excellent Chef Club 200 ml | ○ Hladkolistá petržel 20 g     |
| ○ Ledový salát 500 g                       | ○ Sůl                          |
| ○ Máslo 100 g                              |                                |



OCHUTNEJ!!

### POSTUP

1. Výběr ryby na přípravu karbanátků je libovolný. Použít můžeme sladkovodní i mořskou, záleží na vašich preferencích. V každém případě rybu zbavíme kostí a kůže.

2. Filety pokrájíme na menší kusy, vložíme do food procesoru a spolu se smetanou, vejcem a solí vše rozmixujeme. Ze vzniklé jemné směsi následně tvarujeme karbanátky, které pak postupně opékáme na rozpáleném olivovém oleji.

3. Bramborovou kaši připravíme tak, že brambory nejdříve upečeme spolu s máslem a nasekanou petrželkou. Následně vyšleháme v hladkou kaši, do které můžeme pro lepší konzistenci vmísit i smetanu.

4. Zakysanou smetanu smícháme se šťávou z citronu a citronovou kůrou.

5. Karbanátky servírujeme teplé s bramborovou kaší, listovým salátem. Vše dozdobíme připravenou ochucenou zakysanou smetanou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo food procesoru můžeme použít standardní mixer
- bramborovou kaši můžete připravit jednoduše z Vitana Bramborové kaše s mlékem
- z citronu strouháme pouze žlutou slupku, nikoliv bílou část – je hořká

Natur





## ZAPEČENÁ TRESKA S LILKEM, JASMÍNOVOU RÝŽÍ S LILKOVÝM KRÉMEM

MĚNAMI

OCHUTNEJ!!



### SUROVINY 10 OSOB

- |                                   |   |                         |
|-----------------------------------|---|-------------------------|
| Treska 1500 g                     | Olivový olej<br>Chef Club 50 g              | Hladkolistá petržel 5 g |
| Jasmínová rýže<br>Chef Club 700 g | Máslo 100 g                                 | Sůl                     |
| Lilek 1000 g                      | Smetana Crème Excellent<br>Chef Club 300 ml |                         |

### POSTUP

1. Tresku si očistíme a připravíme z ní filety, které naskládáme po jednotlivých porcích na plech. Část lilků pokrájíme na kolečka, přidáme je k filetům a vše bohatě pokapeme olivovým olejem. Pečeme při 180 °C přibližně 10 minut.
2. Mezitím uvaříme jasmínovou rýži v osolené vodě podle návodu. Zbylou část lilků pokrájíme na kostičky a rychle opečeme na olivovém oleji. Menší množství takto připraveného lilku si dáme stranou na finální dozdobení a ke zbytku přilijeme smetanu.
3. Vše rozmixujeme do hladké konzistence. Vzniklé pyré z lilků servírujeme jako první, následně nandáme jasmínovou rýži a na tu položíme upečený filet z tresky. Dozdobíme pečenými kolečky a kostičkami z lilků a posypeme nasekanou petrželkou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- pod tresku při pečení můžeme použít Papír na pečení Chef Club
  - jako obměnu můžeme místo lilku použít cuketu
- můžeme použít i jiné druhy rýže – basmati, dlouhozrnnou nebo parbioled – všechny najdete v nabídce Vitana

Natur



## TRESKA V TĚSTÍČKU, ČOČKOVÝ SALÁT S ŘAPIKATÝM CELEREM A ZAKYSANOU SMETANOU

MĚNAMI

OCHUTNEJ!!

### SUROVINY 10 OSOB

- |  |                            |                               |
|--|----------------------------|-------------------------------|
| Treska v křupavém těstíčku Vitana 1000 g | Červená čočka Vitana 500 g | Beluga černá čočka 500 g      |
| Zakysaná smetana 300 g                   | Olej na smažení 600 ml     | Řapíkatý celer 300 g          |
|  | Citron 100 g               | Himalájská sůl Chef Club 50 g |



### POSTUP

1. Tresku osmažíme v rozpáleném oleji podle návodu.
2. Mezitím smícháme oba druhy čočky a společně je uvaříme al dente v osolené vodě.
3. Uvařenou a vychladlou čočku přisypeme k drobně pokrájenému řapíkatému celeru a jemně promícháme. Dále ochutíme zakysanou smetanu citronovou kůrou, kterou servírujeme na talíř jako první.
5. Poté přijde na řadu čočkový salát, na který klademe rozkrojenou porci smažené tresky. Dozdobit můžeme například hladkolistou petrželkou a pokrájenou jarní cibulkou.



#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- čočku Beluga naleznete v retailové nabídce Vitana

Natur



# HOVĚZÍ ŘÍZEK V PETRŽELOVÉ STROUHANCE, SALÁT Z MINI BRAMBOR A BAREVNÉ ČOČKY

## SUROVINY 10 OSOB

Hovězí kýta 1500 g	Citron 100 g	Hladkolistá petržel 100 g
Červená čočka Vitana 100 g	Olivový olej Chef Club 50 ml	Řapíkatý celer 100 g
Černá čočka 100 g	Řepkový olej 100 ml	Sůl 50 g
Brambory 2000 g	Strouhanka 300 g	



## POSTUP

- Hovězí zadní nakrájíme na tenčí plátky a zlehka naklepeme. Následně je obalíme ve strouhance s jemně nasekanou petrželkou. Hovězí plátky osmažíme na pánvi v rozehrátém oleji.
- Oba druhy čočky smícháme a uvaříme v osolené vodě. V osolené vodě uvaříme také mini brambory a ty poté smícháme s čočkou. Do směsi přidáme nejmenší pokrájený řapíkatý celer, olivový olej, citronovou kůru, dochutíme solí a naposledy lehce promísíme.
- Nejdříve servírujeme salát z mini brambor a barevné čočky a na něj poklademe na nudličky nakrájený hovězí řízek. Dozdobíme sekanou petrželkou a listy řapíkatého celeru.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- pro lepší kontrolu můžeme čočky uvařit každou zvlášť
- mini brambory můžeme nahradit klasickými brambory
- nemáme-li čerstvou petržel, snadno ji nahradíme mraženou verzí od Dione Premium



Natur

# NUDLIČKY Z HOVĚZÍ KÝTY S KARI BULGUREM, RAGÚ Z CUKETY A KAROTKY

## SUROVINY 10 OSOB

Hovězí kýta 1500 g	Sůl 50 g
Bulgur Vitana 800 g	Kari Vitana 3 g
Cuketa 300 g	Koriandr 2 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 600 ml	Olivový olej Chef Club 50 ml
Mrkev Agrimex 300 g	



## POSTUP

- Hovězí kýtu nakrájíme na nudličky a zprudka je opečeme na pánvi s trochou oleje. Přisypeme kari koření, rychle promícháme a zmírníme plamen. Přilijeme smetanu, přiklopíme a maso dusíme do měkka.
- Mezitím si připravíme bulgur. Nejprve ho opečeme na oleji a pak k němu přidáme kari, smetanu, přilijeme vodu a povaříme.
- Cuketu nakrájíme na stejně malé kostičky, které společně s mraženou mrkví orestujeme na oleji, osolíme, okořeníme a pod pokličkou krátce podusíme.
- Jako první servírujeme bulgur, na něj klademe hovězí nudličky a vše dozdobíme orestovanou zeleninou.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo hovězího masa můžeme použít vepřové nebo kuřecí maso
- pokud bude dušení masa trvat delší dobu, podlévejte ho vývarem a vodou



Natur

MŇAM!



!!MŇAM!!

OCHUTNEJ!!



MŇAM!



# VAŘENÁ HOVĚZÍ KÝTA V TOMATOVÉ OMÁČCE SE ŠPENÁTOVÝM KUSKUSEM

## SUROVINY 10 OSOB

Hovězí kýta 1800 g	Cherry rajčata 200 g	Cukr krystal 100 g
Kuskus Vitana Natur 800 g	Listový špenát Dione Premium 125 g	Řepkový olej 50 ml
Krájená rajčata Chef Club 600 g	Cibule Agrimex 100 g	Olivový olej Chef Club 50 ml
Zeleninový vývar Vitana 2000 ml		Sůl 100 g

## POSTUP

1. Cibuli orestujeme na oleji. Následně k ní přidáme maso nakrájené na plátky a postupně ho ze všech stran opečeme.
2. Poté přidáme krájená rajčata ve vlastní šťávě a přiklopíme. Na mírném žáru necháme maso dusit tak dlouho, dokud nezměkne. To poté dáme bokem a rajčata s cibulí rozmixujeme do hladké konzistence. Vzniklou směs svaříme tak, aby byla hustota omáčky ideální. Nakonec ji dochutíme cukrem a solí.
3. Zeleninový vývar přivedeme k varu, přidáme listový špenát a vše ihned rozmixujeme do jemné konzistence. Touto připravenou a horkou směsí zalijeme kuskus, který ještě dochtíme solí a olivovým olejem.
4. Přiklopíme a necháme ho přibližně 10 minut bobtnat. Ihned poté podáváme s tomatovou omáčkou, plátky hovězího a dozdobíme orestovanými cherry rajčaty.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo hovězího masa můžeme použít kuřecí, krůtí, vepřové nebo i rybu
- omáčku můžeme zjemnit smetanou Crème Excellent Chef Club
- kuskus můžeme nahradit bulgurem nebo jáhlami

# HOVĚZÍ BURGER S BALSAMICOVOU CIBULKOU, ŘÍMSKÝ SALÁT A SLADKÉ KUKUŘIČNÉ ZRNO

## SUROVINY 10 OSOB

Hovězí mleté maso 1500 g	Pšeničná bulka 620 g	Olivový olej Chef Club 50 ml
BBQ omáčka Sweet & Mild 10 ml	Římský salát 200 g	Steak Argentina Vitana 5 g
Červená cibule 300 g	Balsamický ocet Chef Club 100 ml	Sůl 100 g
Sterilizovaná kukuřice 200 g	Med 20 g	

## POSTUP

1. Mleté hovězí maso důkladně promísíme se steakovým kořením Argentina Vitana a se solí. Ze směsi vytváříme několik stejně velkých oválných tvarů. Pro snadnější práci se doporučuje namočit si ruce do studené vody. Připravené placky opečeme na pánvi na kapce oleje.
2. Mezitím si nakrájíme červenou cibuli na malé kostičky a také ji opečeme na oleji. Jakmile začne sklovatět, přilijeme aceto balsamico a přidáme med. Směs zlehka svaříme a následně jí potřeme připravené maso.
3. Bulky mírně opečeme na pánvi a začneme na ně skládat připravené suroviny v následujícím pořadí: maso s balsamico cibulkou, kukuřice, BBQ omáčka a římský salát.

### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- kukuřici zvolíme buď sterilovanou nebo můžeme použít i mraženou Dione Premium
- hamburger můžeme posypat křupavou smaženou cibulkou Vitana
- jako přílohu servírujeme hranolky, opečené brambory a trhané listové saláty



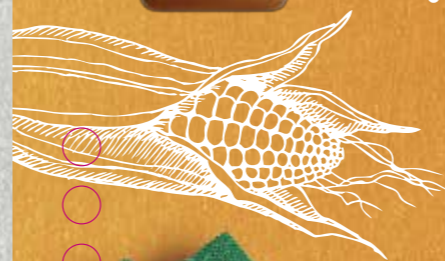
OCHUTNEJ!!



MŇAM!



Natur



MŇAM!

OCHUTNEJ!!



Natur



# PEČENÁ KUŘECÍ STEHNA V SÓJOVÉ OMÁČCE, SALÁT Z RÝŽOVÝCH NUDLÍ A BÍLÉ ŘEDKVE

Kuřecí paličky nebo stehna 2200 g

Bílá ředkev 300 g

Jarní cibulka 100 g

Rýžové nudle Vitana 1000 g

Fermentovaná sójová omáčka Chef Club 100 ml

Řepkový olej 50 ml

Sůl 10 g



## POSTUP

1. Kuřecí paličky či stehna naložíme do sójové omáčky Vitana a necháme alespoň 3 hodiny marinovat v chladu. Následně je naskládáme do pekáče a pečeme na 150 °C přibližně 30 minut, dokud není maso hotové.

2. Rýžové nudle připravíme podle návodu, tj. krátce povaříme v osolené vodě a scedíme. Přidáme k nim nasekanou jarní cibulku a bílou ředkev, kterou předtím nakrájíme na nudličky opečeme na kapce oleje.

3. Nejdříve servírujeme salát z rýžových nudlí, navrch pokládáme opečené kuřecí paličky a na závěr celý pokrm zlehka pokapeme sójovou omáčkou.

### TIP ŠÉFKUČAŘE

- takto můžeme připravit i kuřecí prsa či rybu
- rýžové nudle po scezení lehce promastíme olejem, aby se neslepily
- místo bílé ředkve můžeme použít klasické ředkvičky nakrájené na měsíčky

Natur



# TĚSTOVINOVÝ SALÁT S MLADÝM ŠPENÁTEM, OPEČENÉ KUŘECÍ NUDLIČKY S ČERNÝM SEZAMEM

OCHUTNEJ!!

## SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí prsa 1500 g

Listový špenát 100 g

Sezamový olej 50 ml

Penne těstoviny  
Vitana 1000 g

Olivový olej  
Chef Club 50 ml

Černý sezam 5 g

Sůl 100 g

## POSTUP

1. Vodu přivedeme k varu, osolíme a vsypeme těstoviny. Jakmile budou al dente, scedíme.

2. Mezitím si kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme a opečeme je na sezamovém oleji. Poté je přidáme k vařeným těstovinám a hned jemně vmícháme čerstvý očištěný špenát.

3. Závěrem dochutíme olivovým olejem a můžeme servírovat. Salát nakonec posypeme černým sezamem.

### TIP ŠÉFKUČAŘE

- můžeme samozřejmě použít jakýkoliv tvar těstovin, v nabídce Vitana si vyberete snadno
- variantou jsou i celozrnné těstoviny Vitana Natur

Natur

OCHUTNEJ!!



MĚNAMI

MĚNAMI





# NUDLIČKY Z KRŮTÍCH PRSOU V PŠENIČNÉ TORTILE S KUKUŘICÍ, KRÉM Z KUKUŘICE A ZAKYSANÉ SMETANY

## SUROVINY 10 OSOB

Krůtí prsa 1000 g      Kukuřice Dione Premium 500 g      Řepkový olej 50 ml  
Zakysaná smetana 300 g      Tortila Chef Club 900 g      Sůl 10 g  
Paprika uzená Vitana 3 g      Římský salát 300 g



OCHUTNEJ!!

1. Krůtí prsa nakrájíme na nudličky, smícháme s uzenou paprikou a solí a opečeme je na oleji.
2. Mezitím si opláchneme a osušíme římský salát, natrháme ho na menší kusy a spolu s opečeným krůtím masem klademe do připravených tortill.

3. Mraženou kukuřici necháme dojít pokojové teploty a rozdělíme na několik částí. Tu první rozmixujeme se zakysanou smetanou do hladké konzistence a takto vzniklým krémem ozdobíme talíř. Další část kukuřice vložíme přímo do tortilly a zbytkem dozdobíme celý pokrm.



### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- hotovou tortilu můžeme opéct do zlatova na pánvi nebo v troubě
- pro hezkou barvu můžeme přidat fazole nebo nakrájená rajčata
- římský salát můžeme nahradit salátem ledovým

MŇAM!

Natur

# MARINOVANÉ A PEČENÉ KUŘECÍ PALIČKY, RISSOTO Z KRÁJENÝCH TOMATŮ

## SUROVINY 10 OSOB

Kuřecí paličky nebo stehna 2200 g      Sójová omáčka Vitana 100 ml      Olivový olej Chef Club 50 ml  
Rýže Arborio Chef Club 800 g      Zeleninový vývar Vitana 2000 l      Řepkový olej 50 ml  
Krájená rajčata Chef Club 300 g      Grand Moravia 100 g      Sůl 20 g  
Cherry rajčata 200 g      Máslo 100 g



OCHUTNEJ!!

1. Kuřecí paličky vložíme do sójové omáčky a necháme marinovat alespoň tři hodiny v chladu. Následně je vyskládáme do pekáče a pečeme při 150 °C cca 30 minut, dokud maso nebude měkké. Abychom je mohli ihned podávat, připravíme si mezitím vše ostatní.
2. Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, následně přisypeme rýži a zlehka ji ze všech stran opečeme. Přidáme krájená rajčata i se šťávou, promícháme a zalijeme částí teplého zeleninového vývaru. Na mírném ohřevu směs průběžně mícháme a vždy po vstřebání tekutiny opět dolijeme vývar.

3. Rýži vaříme do polotvrdého zrna, tedy al dente. V tomto momentu můžeme sejmut z ohřevu. Zjemníme máslem a nastrouhaným sýrem.
4. Rajčatové rissoto klademe na talíř jako první, následně přidáme marinované kuřecí paličky a pokrm dozdobíme cherry rajčaty, která těsně před podáváním orestujeme na pánvi.



### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- do rissota můžeme na začátku vaření dát 200 ml bílého vína
- do základu můžeme přidat také trochu česneku a snítku tymiánu

MŇAM!

Natur





OCHUTNEJ!!

## VEPŘOVÝ KARBANÁTEK S ŘÍMSKÝM KMÍNEM, KAPUSTOVÉ RAGÚ S BÍLÝMI FAZOLEMI V KRÉMOVÉ OMÁČCE

MĚNÍM!

### SUROVINY 10 OSOB

Vepřové mleté maso 1500 g	Bílé fazole Vitana Natur 500 g	Slunečnicový olej 250 ml
Smetana Crème Excellent Chef Club 400 ml	Kapusta Agrimex 500 g	Římský kmín Vitana 5 g
		Sůl 20 g



### POSTUP

1. Mleté vepřové maso smícháme s trochou ledové vody, dochutíme solí a římským kmínem. Směs důkladně propracujeme a začneme z ní tvořit stejně velké karbanátky, které budeme postupně opékat na oleji.
2. Předvařené bílé fazole dáme do hrnce, zalijeme smetanou a necháme vařit do měkka. Solí je dochutíme až na závěr.
3. Mraženou kapustu nakrájenou na nudličky rychle opečeme na oleji, zmírníme žár, osolíme a několik minut dusíme pod pokličkou.
4. Nejdříve servírujeme krémové fazole, na ně klademe kapustové ragú a nakonec umístíme opečený karbanátek.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- karbanátek můžeme udělat i z kuřecího masa nebo ryb
- do masa můžeme přidat nasekanou petržel (nebo mraženou verzi Dione Premium)
- pod kapustu můžeme orestovat cibuli s česnekem

Natur

## KANČÍ KÝTA SE ŠÍPKOVÝM KRÉMEM, OPEČENÁ CIZRNA NA CIBULCE A SLANINĚ

### SUROVINY 10 OSOB

Kančí plec 1600 g	Vepřová šťáva Vitana 100 ml	Máslo 100 g
Cizrna Vitana 900 g	Červená paprika 100 g	Slunečnicový olej 50 ml
Šípková omáčka delicates Chef Club 100 g	Mrkev 50 g	Hladkolistá petržel 5 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 250 ml	Cibule 200 g	Sůl 50 g



### POSTUP

1. Kančí maso očistíme a nakrájíme na obdobně velké kostky. Kostičky cibule orestujeme do sklovata na oleji a přidáme maso, které zprudka orestujeme ze všech stran.
2. Následně přilijeme vepřovou šťávu, přidáme šípkovou omáčku, promícháme a přiklopené pod pokličkou necháme na mírném žaru dusit do měkka. Maso poté vyjme, omáčku zahustíme smetanou a promixujeme do jemné konzistence.
3. Cizrnu uvaříme, necháme okapat a opečeme na oleji. Na pánev k ní přidáme také na nudličky nasekanou karotku, papriku a cibuli. Na takto připravenou teplou cizrnu servírujeme maso, přelijeme omáčkou a posypeme nasekanou petrželkou.

MĚNÍM!



OCHUTNEJ!!

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- u zeleniny můžeme zvolit mraženou variantu: Mrkev sloupek a Cibule kostka Agrimex foodservice
- cizrnu můžeme nahradit bramborovými noky Gnocchi ambient Vitana

Natur





MĚMI

## VEPŘOVÉ NUDLIČKY S PAPRIKOVOU OMÁČKOU, JASMÍNOVÁ RÝŽE S ŘAPIKATÝM CELEREM

### SUROVINY 10 OSOB

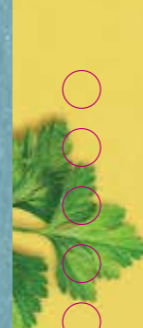
Vepřová kýta 1800 g	Rozmarýn 10 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 300 ml	Cuketa 100 g
Jasmínová rýže Vitana 600 g	Lilek 100 g
Červená paprika 1000 g	Cherry rajčata 100 g
Olivový olej z pokrutin Chef Club 50 ml	Řapíkatý celer 100 g
	Sůl 100 g

### POSTUP

1. Vepřovou kýtu nakrájíme na nudličky, osolíme a opečeme je na pánvi s kapkou oleje. Postupně přidáme i pokrájená cherry rajčata, lilek, cuketu a rozmarýn.
2. Papriky nakrájíme na malé kousky a spolu s cibulí opečeme do měkka. Zalijeme je smetanou, papriky necháme rozvařit a na závěr rozmixujeme směs do jemné konzistence. Můžeme přidat rozmarýn, který nám omáčku krásně provoní.
3. Jasmínovou rýži uvaříme dle návodu v osolené vodě, po scezení ji zlehka opečeme na pánvi s nakrájeným řapíkatým celerem.
4. Jako první servírujeme omáčku, přidáme rýži a nakonec doplníme opečeným masem se zeleninou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- do paprikové omáčky můžeme jako základ místo čerstvé papriky použít Peperonatu Vitana
- rýži můžeme použít i klasickou bílou, parboiled či basmati



MĚMI

## PLEC DUŠENÁ NA MAJORÁNCE, OPEČENÉ HALUŠKY SE SLANINOU

### SUROVINY 10 OSOB

Vepřová plec 1600 g	Máslo 100 g
Hovězí fond Chef Club 400 g	Cibule 120 g
Slanina 200 g	Kukuřice Dione Premium 100 g
Smetana Crème Excellent Chef Club 500 ml	Olivový olej Chef Club 50 ml
Hladká mouka 900 g	Majoránka Vitana 5 g
Vejsce 100 g	Sůl 100 g

### POSTUP

1. Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme očištěnou a na plátky nakrájenou vepřovou plec. Maso necháme ze všech stran zatáhnout, poté přilijeme teplý hovězí vývar, přidáme majoránku a přiklopné necháme pomalu dusit do měkka, dle potřeby průběžně podléváme vodou. Vepřové plátky vyjmeme a omáčku svaříme přibližně na poloviční objem. V ten moment zahustíme smetanou a zjemníme máslem.
2. Na halušky si připravíme jednoduché těsto. Smícháme hladkou mouku, vejce, vodu a sůl. Poctivě vše zpracujeme v hladké hustější těstíčko. Vodu přivedeme k varu, osolíme a ihned do ní začneme přes hrubší síto připravené těsto kapat.
3. Halušky jsou uvařené přibližně za 2 minuty. Jakmile zchladnou (propláchneme je studenou vodou a necháme okapat) orestujeme je na slanině a můžeme podávat s plátky vepřové plece a majoránkovou omáčkou.

#### TIP ŠÉFKUCHAŘE

- místo přípravy halušek z mouky použijeme sypkou směs Halušky Vitana
- místo vepřové plece můžeme připravit i drůbeží maso nebo zvěřinu



OCHUTNEJ!!



OCHUTNEJ!!



Natur

Natur





# Natur

**Orkla**  
Foods Česko  
a Slovensko  
FoodService

**Vitana**

**Hamé**

 agrimex

Vitana FoodService

Tel.: 315 645 282

Adresa: Mělnická 133, 277 32 Byšice

E-mail: [food.service@vitana.cz](mailto:food.service@vitana.cz)

[www.vitanafs.cz](http://www.vitanafs.cz)