

Recepty pro vašeho novorozence a batole

První dětská jídla Přibližně od 6 do 7 měsíců

Špenátovo-bramborové pyré	5
Mrkvovo-bramborové pyré	5
Cuketovo-bramborové pyré	5
Mrkvovo-pastinákové pyré	6
Pyré z hrušky a sladké brambory	6
Rychlé banánovo-broskvové pyré	6
Pyré z lilku	6
Mrkvovo-jablečné pyré	7
Mrkvovo-meruňkové pyré	7
Pyré z kořenové zeleniny	7
Pyré ze sladkých brambor, špenátu a zelených fazolek	8
Pyré z bílé mořské ryby s omáčkou	8
Pyré z květáku a sladkých brambor	8

Další kroky Přibližně od 7 do 9 měsíců

Pyré z krůtího masa a brambor	9
Rybí večeře	9
Smetanová zelenina	9
Chutná pikantní rýže	10
Jednoduchá kuřecí pochoutka s banánem	10
Pěna z jablek a ořechů	10
Cuketové rizoto se sýrem	11
Květák se sýrem	11
Pyré z mrkve, květáku a špenátu se sýrem	11
Kuřecí pyré s hruškou	12
Sýrovo-zeleninová polévka	12
Polévka z jablek a sladkých brambor	12
Dýňové těstoviny	13
Kaše ze sladkých a normálních brambor	13

Cuketové těstoviny	13
Pyré z hovězího maso, brambor a mrkve	14
Banánové rizoto	14
Pečené kuře s dušenou zeleninou	15
Pyré „Pepka námořníka“	15
Pyré ze sladkých brambor a jablek	15

Odvážnější období Přibližně od 9 do 12 měsíců

Pyré z hovězího a zeleniny	16
Těstoviny s rajčatovou omáčkou a sýrem	16
Karbanátky s krůtím masem a meruňkami	17
Těstoviny se sójou, cuketou a rajčaty	17
Jednoduchá polévka minestrone	18
Cuketová paštika	18
Masové kuličky v omáčce	19
Bircher Müsli	19
Těstoviny s cuketou	20
Kuřecí polévka s nudlemi	20
Makaróny se sýrem	21
Ananasová zmrzlina	21
Lilkový dip	21
Rajská polévka	22
Jogurtový koktejl	22
Plněná pečená brambora	22
Cuketová polévka	23
Brambory zapečené se sýrem	23
Bramborové palačinky	24
Vegetariánské palačinky	24

Dobroty pro batolata Přibližně od 13 do 23 měsíců

Krůtí nugety	25
Nudle s čerstvým sýrem "fromage frais"	25

Bramborová polévka s pórkem	26
Mini lasagne	26
Těstoviny Bolognese se ztracenou zeleninou	27
Mini zeleninové karbanátky	27
Karbanátky z bílé mořské ryby	28
Pečené brambory s masovou náplní	28
Veselá-pita-pizza	29
Karbanátky z krůtího masa a sladkých brambor	29
Hovězí rizoto s dýní	30
Meruňková rýže	30
Ovocný dip se sýrem "cottage"	31
Pyré z bílé mořské ryby	31
Jogurtový ovocný nápoj	31
Banánovo-mrkvový koktejl	32
Hovězí s velkými červenými fazolemi	32
Sýrové karbanátky se špenátem	33
Americké palačinky s borůvkami a čerstvým sýrem "fromage frais"	33
Jahodový koktejl	34
Haše z mletého hovězího	34
Zeleninové lasagne	35
Špagetová zmrzlina	35
Plněná rajčata	36
Jemné kuře na kari	36
Nákyp bohatý na železo	37
Ovocná pomazánka na chleba	37
Jogurtový dip s mrkví a okurkou	37
Melounový koktejl	38
Kaše s kuřecím masem a broskví	38

Energie pro předškolní a navazující období

Přibližně od 24 měsíců výše

Ovocná zmrzlina z černého rybízu	39
Oříškové tyčinky	39

Sušenky s jahodovým džemem	40
Banánovo-karamelová zmrzlina (pouze pro zvláštní příležitosti!)	40
Hovězí tacos	41
Krůtí párky v těstíčku	41
Hummus z hrášku a fazolí	42
Zázvorové palačinky	42
Koktejl z banánu, jablek a ovesných vloček	43
Šťáva z červeného rybízu a malin	43
Dětská sekaná	43
Smetanová ovocná zmrzlina	44
Pyré ze sušeného ovoce	44
Kürbismus	44
Superovocný koktejl	45

Vysvětlivky:

V = vegetariánské

BM = bez mléka

Z = vhodné k zamrazení

J = lze kombinovat s rodinným jídlem

První dětská jídla

Přibližně od 6 do 7 měsíců

Špenátovo-bramborové pyré

Vysvětlivky: V BM Z | Počet porcí: 6 - 8 | Váha přibližně: 400 g | Doba přípravy: asi 20 min.

- Přísady
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 40 g póru, nakrájeného na kousky a nasekaného v sekacím nástavci vašeho mixéru Braun Multiquick
- 1 brambora (asi 275 g), oloupaná a nakrájená na kostičky
- 175 ml vody
- 60 g čerstvého baby špenátu, umytého a zbaveného stonků

Postup

Pórek osmažte v rostlinném oleji do měkka. Zatímco se pórek dusí, nakrájejte bramboru na kousky a přidejte ke změkklému póru. Zalijte vodou a přiveďte k varu. Zakryjte a nechte 6 minut na mírném ohni vařit. Přidejte špenát a vařte další 3 minuty. Nechte směs vychladnout a nakonec ji tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte na pyré.

Mrkvovo-bramborové pyré

Počet porcí: 4 – 5 | Váha přibližně: 450 g | Doba přípravy: 17 min.

- Přísady
- 2 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na kostky
- 2 středně velké mrkve, oloupané a nakrájené na kostky
- 1 čajová lžička neslaného másla

Postup

Kostky mrkve a brambor vařte tak dlouho, dokud nezměkknou (asi 15 minut). Pak je scedte, nechte zchladnout a důkladně rozmačkejte. Přidejte máslo a tyčovým mixérem Braun Multiquick mixujte, až vznikne hustější pyré.

Cuketovo-bramborové pyré

Počet porcí: 8 – 10 | Váha přibližně: asi 350 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- ½ malého nakrájeného póru
- 15 g másla
- 250 g oloupaných brambor, nakrájených na kostičky
- 200 ml kuřecího nebo zeleninového s nízkým obsahem soli
- 1 středně velká, nakrájená cuketa

Postup

Pórek osmažte na másle do měkka. Pak přidejte kousky brambor a vařte další tři minuty. Zalijte vývarem, přiveďte k varu, zakryjte a nechte dalších 5 minut na mírném ohni vařit. Přidejte nakrájenou cuketu a nechte na mírném ohni vařit 10-15 minut, dokud všechny přísady nejsou měkké. Tyčovým mixérem Braun Multiquick směs v pánvi rozmixujte.

Mrkvovo-pastinákové pyre

Vysvětlivky: V BM Z | Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: asi 15 min.

Přísady

- 200 g oloupané mrkve, nakrájené na kostičky
- 200 g oloupaného pastináku, nakrájeného na kostičky

Postup

Das Gemüse z.B. mit dem Braun Dampfgarer dämpfen, bis es weich ist. Dann mit dem Braun Multiquick Stabmixer pürieren und mit abgekochtem, abgekühltem Wasser oder Babymilch die gewünschte Konsistenz erzeugen.

Pyré z hrušky a sladké brambory

Vysvětlivky: V BM Z | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: asi 45 min.

- Přísady
- 1 středně velká sladká brambora (asi 200 g), oškrábaná a rozkrojená napůl
- 1 sladká hruška (asi 200 g), oloupaná, s odstraněným jádřincem, nakrájená na 8 dílů

Postup

Asi 40 minut pečte sladkou bramboru v troubě předehřáté na 180°C, dokud nezměkne. Bramboru nechte vychladnout, oloupejte a dejte stranou. Asi 5 minut poduste na pánvi s trochou vroucí vody kousky hrušky. Scedte a nechte vychladnout. Bramboru nakrájejte na kousky a pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick jemně rozmixujte. Dejte stranou a stejný postup opakujte u hrušky. Bramborové pyré ozdobte kopečky z hrušky a podávejte.

Rychlé banánovo-broskvové pyre

Vysvětlivky: V BM Z | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: asi 5 min.

- Přísady
- 1 malý zralý banán (asi 100 g)
- 1 velká, hodně zralá broskev (asi 150 g), oloupaná a nakrájená na kousky (alternativně polovina konzervy neslazených broskvových plátků)
-

Postup

Oloupejte banán a nakrájejte na malé kousky. Vložte banán a broskev do odměrné nádoby a přidejte malé množství vody nebo šťávy z broskví. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladkého pyré.

Pyré z lilku

Počet porcí: 8 – 10 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: 60 min.

- Přísady
- 1 malý lilek
- 1 polévková lžice slunečnicového nebo olivového oleje
- 1 polévková lžice rajského protlaku

Postup

Lilek pečte 50 minut v troubě předehřáté na 180°C, vyndejte z trouby a nechte vychladnout, rozkrojte napůl a lžící vydlabejte dužinu. Dužinu spolu s olejem a rajským protlakem dejte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte do hladkého pyré.

Mrkvovo-jablečné pyré

Počet porcí: 10 – 12 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 1 velká mrkev, oloupaná a nakrájená na kostky
- 1 brambora, oloupaná a nakrájená na kostky
- 1 jablko, oloupané, zbavené jádřince a nakrájené na kostky
- zeleninový vývar s nízkým obsahem soli nebo voda
-

Postup

Kostky mrkve, brambor a jablek vložte do pánve a zalijte vývarem nebo vodou. Přiveďte k varu, potom vařte na mírném ohni 10 minut do měkka. Slijte vodu a tyčovým mixérem Braun Multiquick mixujte tak dlouho, až má všechno hladkou konzistenci.

Mrkvovo-meruňkové pyré

Počet porcí: 4 – 6 | Váha přibližně: asi 200 g | Doba přípravy: 12-15 min.

Přísady

- 1 velká mrkev, oloupaná a nakrájená
- 4 oloupané nebo sušené meruňky
-

Postup

Mrkev vložte do hrnce s vroucí vodou, stáhněte oheň a 10 minut pomalu vařte do měkka. Slijte vodu, přidejte nakrájené meruňky (sušené meruňky přidejte k vařící mrkvi už po 5 minutách). V hrnci rozmixujte pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick.

Pyré z kořenové zeleniny

Počet porcí: 10 - 12 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 17 min.

Přísady

- 1 středně velká brambora, oloupaná a nakrájená na kostky
- 1 středně velká mrkev, oloupaná a nakrájená na plátky
- 1 středně velký pastinák, oloupaný a nakrájený na plátky
- zeleninový vývar s nízkým obsahem soli nebo voda
-

Postup

Zeleninu dejte do hrnce a zalijte tekutinou tak, aby byla zakrytá. Vařte na mírném ohni do měkka (asi 15 minut). Pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick rozmixujte na pyré.

Pyré ze sladkých brambor, špenátu a zelených fazolek

Počet porcí: 10 - 12 | Váha přibližně: asi 375 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 25 g neslaného másla
- 50 g póрку, důkladně umytého a nakrájeného na tenká kolečka
- 200 g sladkých brambor
- 50 g mražených zelených fazolek
- 50 g čerstvého nebo mraženého baby špenátu (čerstvý špenát vždy umýt!)
-

Postup

V hrnci rozpustíte máslo a nechte dusit pórek, až změkne. Potom přidejte sladké brambory, přilijte 250 ml vody a přiveďte k varu. Hrncem přikryjte pokličkou a nechte na mírném ohni 10 minut vařit, dokud sladké brambory nezměknou. Přidejte špenát a fazolky, pak stáhněte z ohně a tyčovým mixérem Braun Multiquick mixujte, až mají všechny přísady hladkou konzistenci.

Pyré z bílé mořské ryby s omáčkou

Počet porcí: 10 - 12 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 20 - 25 min.

Přísady

- 20 g neslaného másla
- 50 g jemně nakrájené cibule
- 1 středně velká mrkev, oloupaná a nakrájená na plátky
- 240 ml vroucí vody
- 100 g bílé mořské ryby, zbavené kůže a nakrájené na filety – bezpodmínečně dbejte na to, aby byly odstraněny všechny kosti!
- 120 ml mléka
- 1 bobkový list

Postup

Cibuli smažte na másle, dokud nezměkne. Přidejte mrkev, zalijte vodou a nechte 10 - 15 minut pomalu vařit. Pak do hrnce přidejte rybu, mléko a bobkový list nechte asi 5 minut pomalu vařit, aby se ryba provařila. Odstraňte bobkový list, rybu rozdělte na kousky a všechny přísady (kromě bobkového listu) vložte do odměrné nádoby a vše mixujte pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick, až vznikne taková konzistence, kterou má vaše dítě nejraději.

Pyré z květáku a sladkých brambor

Počet porcí: 4 - 5 | Váha přibližně: asi 350 g | Doba přípravy: 15 - 20 min.

Přísady

- 1 malá sladká brambora, oloupaná a nakrájená na kostky
- 3 nebo 4 velké růžičky květáku, nakrájené
- mateřské nebo umělé mléko na zředění
-

Postup

Bramboru a květák uvařte v páře do měkka (10 - 15 minut). Potom vše vložte do odměrné nádoby, přidejte sýr a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladkého pyré. Trochou mateřského nebo umělého mléka naředte na hustotu vhodnou pro vaše dítě.

Další kroky

Přibližně od 7 do 9 měsíců

Pyré z krůtího masa a brambor

Vysvětlivky: BM J | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: 5 min.

Přísady

- 100 g krůtího masa, uvařeného a jemně nakrájeného
- 200 g vařených brambor
- voda na zpracování

Postup

Polovinu krůtího masa a brambor vložte do odměrné nádoby a přidejte tolik vody, kolik potřebujete ke zpracování. Tyčovým mixérem Braun Multiquick mixujte až vznikne jemné pyré. Tento postup opakujte se zbytkem krůtího masa a brambor.

Rybí večeře

Vysvětlivky: Z | Počet porcí: 2 - 3 | Váha přibližně: asi 100 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 25 g vařené bílé mořské ryby (filé)
- 1 polévková lžíce vařené mrkve
- 1 polévková lžíce vařených brambor 1 EL Milch
- 1 polévková lžíce mléka
- malá hrudka másla

Postup

Mrkev a brambory nakrájejte na kostičky a vložte do hrnce s vařící vodou. Zakryjte pokličkou a nechte pomalu vařit. Po 7 minutách poduste rybu na troše mléka nebo vody, dokud se neuvaří (asi 7 minut). Všechny přísady stáhněte z ohně, slijte vodu a nechte vychladnout. Pak všechno dejte do hrnce a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do pyré.

Smetanová zelenina

Vysvětlivky: V BM Z | Počet porcí: 2 - 3 | Váha přibližně: asi 200 g | Doba přípravy: asi 10 min.

Přísady

- 1 malá mrkev, oloupaná a nakrájená
- 1 malá nasekaná cuketa
- 2 růžičky brokolice
- 2 polévkové lžíce plnotučného mléka
- 1 polévková lžíce dětské rýže

Postup

Zeleninu vařte v páře přibližně 6 minut, až začne být měkká. Mezitím ohřejte mléko a podle pokynů výrobce připravte dětskou rýži. Zeleninu scedte a nechte trochu vychladnout. Do odměrné nádoby dejte nejprve zeleninu, potom přidejte dětskou rýži a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladkého pyré.

Chutná pikantní rýže

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 6 - 8 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: asi 20 min.

Přísady

- 40 g cibule, nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 100 g rýže Basmati
- 450 ml vroucí vody
- 140 g máslové dýně
- 50 g tvrdého sýru (např. čedar, Monterey Jack)
- 2 - 3 nakrájená rajčata
- rostlinný olej na vaření

Postup

Cibuli lehce orestujte. Vmíchejte rýži Basmati a zalijte vroucí vodou. Přikryjte pokličkou a nechte 8 minut pomalu vařit. Přidejte dýni, opět zakryjte a vařte na mírném ohni dalších 12 minut, dokud se všechna voda nevstřebá. Během toho smažte 2 minuty nakrájená rajčata a přimíchejte sýr. Dýňovou rýži a sýrová rajčata potom vidličkou smíchejte a podávejte.

Jednoduchá kuřecí pochoutka s banánem

Vysvětlivky: BM Z | Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: asi 40 min.

Přísady

- 1 vykostěné kuřecí prso, zbavené kůže (asi 100 g)
- 1 malý, zralý banán
- 100 ml kokosového mléka

Postup

Předehřejte troubu na 180 °C. Kuřecí prso podélně rozřízněte a naplňte banánem. Vložte do malé zapékací misky a zalijte kokosovým mlékem. Pečte 40 minut při 180 °C, až je kuřecí maso úplně propečené. Nechte vychladnout, rozkrájejte na kousky a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte na pyré.

Pěna z jablek a ostružin

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 3 - 4 | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: 5 min.

Přísady

- 1 jablko (asi 100 g), oloupané, zbavené jádřince a nakrájené
- 50 g ostružin
- 150 g plnotučného jogurtu

Postup

Nakrájené kousky jablka s omytými ostružinami duste 5 minut. Přidejte trochu vody a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte, nechte vychladnout a před podáváním smíchejte s jogurtem.

Cuketové rizoto se sýrem

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 3 - 4 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 50 g rýže na rizoto
- 100 ml horké vody nebo neslaného zeleninového vývaru
- 80 g cukety, nakrájené na kousky
- 20 g tvrdého sýru, nejemno nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick

Postup

Do hrnce dejte olej a přidejte rýži a míchejte až rýže zhnědne. Přilijte horkou vodou a za stálého míchání 12 minut pomalu vařte. V případě potřeby přilijte další vodu/vývar. Pak přidejte cuketu a dobře promíchejte. Vařte dalších 5 minut. Jakmile bude rýže zcela měkká, přidejte sýr a zamíchejte. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte na pyré.

Květák se sýrem

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 3 - 4 | Váha přibližně: asi 450 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 200 g umytého květáku
- 20 g másla
- 2 čajové lžičky hladké mouky
- 200 ml mléka
- 40 g nastrouhaného středně tvrdého sýra (např. čedar, gouda nebo gruyere)

Postup

Květák rozeberte na malé růžičky a vařte 10 - 12 minut v páře. Mezitím si připravte omáčku. Na pánvičce rozehejte máslo a přimíchejte mouku, až vznikne hladká směs, přidejte mléko a míchejte, dokud směs nezhoustne. Pánev stáhněte z ohně a do směsi přidejte nastrouhaný sýr. Přidejte květák a všechny přísady v pánvi rozmixujte pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick.

Pyré z mrkve, květáku a špenátu se sýrem

Vysvětlivky: V Z | Počet porcí: 2 - 3 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: asi 20 min.

Přísady

- 1 velká mrkev, oloupaná a nakrájená na velké kousky
- 50 g květáku (nakrájeného na malé kousky)
- 1/3 konzervy krájených rajčat
- 30 g strouhaného tvrdého sýru (např. parmezán)
- 50 g listů baby špenátu

Postup

Mrkev a květák vařte v páře, až změknou. Dejte stranou a nechte trochu vychladnout. Mezitím v druhém hrnci ohřejte nakrájená rajčata z konzervy a potom přidejte sýr. Jakmile se sýr rozteče, přidejte špenát a za neustálého míchání vařte, dokud neztratí objem. To bude trvat přibližně jednu minutu. Stáhněte z ohně a nechte vychladnout, aby směs byla vlažná. Nyní přidejte mrkev a květák a vše pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick umixujte. Podávejte s bramborovou kaší.

Kuřecí pyré s hruškou

Počet porcí: 3 - 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 30 min.

Přísady

- 1 kuřecí prso bez kůže, nakrájené na malé kousky
- 1 hruška, zbavená jádřince, nakrájená na kostičky
- 1 středně velká sladká brambora, oloupaná a nakrájená na kostičky
- 120 g cukety, jemně nasekané
- 500 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru s nízkým obsahem soli
-

Postup

Vývar nalijte do velké pánve a přiveďte k varu. Přidejte kuřecí maso a nechte 10 minut mírně vařit. Přidejte sladkou bramboru a hrušku a vařte dalších 10 minut. Přidejte cuketu a vařte dalších 5 minut, až jsou všechny přísady uvařeny a měkké. Tyčovým mixérem Braun Multiquick směs v pánvi rozmixujte na pyré.

Sýrovo-zeleninová polévka

Počet porcí: 6 - 8 | Váha přibližně: asi 450 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 250 g brambor, oloupaných a nakrájených na malé kostičky
- 50 g sladkých brambor, oloupaných a nakrájených na kostky
- 25 g neslaného másla
- ½ malého pórku, nakrájeného najemno
- 1 polévková lžice mouky
- 100ml mléka
- 50 g strouhaného sýra
-

Postup

Brambory a sladké brambory zalijte v hrnci vroucí vodou a nechte pomalu vařit, dokud nezměknu (asi 10 - 15 minut). Polovinu brambor vyjměte a dejte stranou. Zbývající brambory rozmixujte v hrnci pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick na pyré. Rozehřejte na pánvi máslo a restujte pórek, až změkne. Vmíchejte mouku a poté za stálého míchání pomalu přilijte mléko. Do omáčky vmíchejte pyré, vařené kostičky brambor a sýr. Podávejte, jakmile směs vychladne. S tímto receptem připravíte chutnou polévku, která v zimě zahřeje celou rodinu. Polévce dodáte "známku dospělosti" tím, že osmahnete trochu česneku s pórkem a po naservírování na stůl jídlo osolíte.

Polévka z jablek a sladkých brambor

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: 10 min.

Přísady

- 2 čajové lžičky másla
- 2 čajové lžičky mouky
- 180 ml kuřecího vývaru s nízkým obsahem soli
- 2 čajové lžičky vařených jablek
- 200 g vařených sladkých brambor
- 50 ml mléka
-

Postup

V hrnci rozehřejte máslo a přidejte mouku. Zahřívejte a míchejte, dokud směs nezezlátne. Za stálého míchání pomalu přilijte vývar, potom vařené jablko a sladké brambory. Přiveďte do varu, potom stáhněte plamen a nechte 5 minut pomalu vařit. Poté umixujte v pánvi tyčovým mixérem Braun Multiquick na pyré, přidejte mléko, mírně zahřejte a servírujte.

Dýňové těstoviny

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 200 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 100 g tenkých nudlí
- 100 g vařené dýně
- neslazená jablečná šťáva
-

Postup

Nudle vařte 10 - 15 minut. Zatímco se těstoviny vaří, smíchejte dýni s takovým množstvím jablečné šťávy, aby se vytvořila omáčka. Omáčku zahřejte a přelijte jí uvařené těstoviny. Podávejte.

Kaše ze sladkých a normálních brambor

Počet porcí: 6 - 8 | Váha přibližně: asi 450 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 200 g oloupaných brambor, nakrájených na kostičky
- 200 g sladkých brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky
- 25 g másla
- 50 ml mléka (podle vývojové fáze vašeho dítěte - kravské, mateřské, popř. umělé mléko)
- 40 g strouhaného sýra
-

Postup

Brambory a sladké brambory vložte do hrnce s vroucí vodou. Stáhněte plamen a nechte 15 - 20 minut pomalu vařit, až je vše měkké. Slijte. Přidejte máslo, mléko a sýr a vše mixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick, až vznikne hustá kaše.

Cuketové těstoviny

Počet porcí: 2 - 3 | Váha přibližně: asi 150 g | Doba přípravy: 7 min.

Přísady

- 50 g vařených malých těstovin
- 1 středně velká cuketa, nakrájená na plátky
- 1 čajová lžička pažitky
- kapka rostlinného nebo olivového oleje
- 25 g strouhaného sýra
-

Postup

Cuketu vařte asi 3 minuty v páře, dokud nezměkne. Přidejte trochu oleje a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do husté kaše. Pak vmíchejte pažitku. Cuketovou omáčkou přelijte teplé těstoviny. Podle chuti posypte trochou strouhaného sýru.

Pyré z hovězího masa, brambor a mrkve

Počet porcí: 8 - 10 | Váha přibližně: asi 450 g | Doba přípravy: 60 min.

Přísady

- 250 g hovězího masa vhodného na vaření, nakrájeného na kostky
- 2 čajové lžičky olivového oleje
- 1 nakrájená šalotka
- 1 mrkev, oloupaná a nakrájená na 5cm kousky
- 2 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 250 ml vody
-

Postup

Na mírném ohni zahřejte v pánvi olej, pak přidejte hovězí a 2 - 3 minuty smažte, až celé zhnědne. Přidejte zeleninu, brambory a vodu. Zamíchejte a přiveďte k varu. Poté oheň stáhněte, přikryjte a asi hodinu pomalu vařte, dokud hovězí a zelenina nejsou měkké. V pánvi mixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick, až dosáhnete hustoty, jakou pro své dítě potřebujete.

Pokud chcete připravit chutné jídlo pro celou rodinu, vynechte mixování a podávejte "eintopf" s pečenými brambory nebo čerstvým chlebem.

Banánové rizoto

Počet porcí: 10 - 12 | Váha přibližně: asi 800 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 225 g rýže na rizoto
- 50 g margarínu
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 30 g mouky
- 550 ml mléka
- 30 g parmezánu
- 450 g ne příliš zralých banánů
-

Postup

Rýži pomalu vařte do měkka (asi 15 minut). Mezitím nakrájejte cibuli a na troše margarínu poduste do měkka. V dalším hrnci nechte rozehtát zbylý margarín a přidejte mouku. Za stálého míchání pomalu přidávejte mouku. Přiveďte do varu a nechte minutu povařit. Přidejte sýr, míchejte, dokud se nerozpustí. Oloupejte banány, nakrájejte a zamíchejte do rýže. Všechny přísady pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick na hrubo rozmixujte.

Pečené kuře s dušenou zeleninou

Počet porcí: 6 - 8 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 150 g pečených kuřecích prsou, bez kůže masa, nakrájených na malé kousky
- 100 g dýňové dužiny, nakrájené na kostičky
- 100 g sladkých brambor, nakrájených na kostičky
- 2 polévkové lžíce hrášku
- 2 polévková lžíce kukuřice
- převařená, ochlazená voda
-

Postup

Kuřecí maso najemno nakrájejte a odložte stranou. Dýni, sladké brambory, hrášek a kukuřici uvařte do měkka v páře. Kuřecí maso a zeleninu rozmixujte pomocí tyčového mixéru Braun Multiquick. Vychladlou, převařenou vodou zředte pyré do požadované konzistence. Nechte vychladnout a podávejte. Pro zbytek rodiny nekrájejte část kuřecího masa tak na jemno a nepřipravujte pyré.

Pyré „Pepka námořníka“

Počet porcí: 6 - 8 | Ergibt ca. 600 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 125 g sladkých brambor, oloupaných a nakrájených na malé kostičky
- 125 g uvařené mrkve, nakrájené na kousky
- 125 g zelených fazolek (bez stonků)
- 125 g špenátu
- 125 g mraženého hrášku
-

Postup

Sladké brambory a mrkev vařte 8 minut v páře. Přidejte zbývající ingredience a prohřívejte dalších 6 minut. Vyjměte z páry a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hustého pyré. Podávejte vychladlé.

Pyré ze sladkých brambor a jablek

Počet porcí: 6 - 8 | Ergibt ca. 500 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 2 středně velké sladké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 2 velká jablka, oloupaná, zbavená jádřinců a nakrájená na kostky
-

Postup

Sladké brambory uvařte v páře do měkka (asi 8 minut). Přidejte jablka a vařte v páře, dokud všechny suroviny nezměkknou. Nechte trochu vychladnout a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte jablka a sladké brambory do pyré. Nechte vychladnout a podávejte.

Odvážnější období Přibližně od 9 do 12 měsíců

Pyré z hovězího a zeleniny

Vysvětlivky: BM Z | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 60 min.

Přísady

- 100 g hovězího masa, nakrájeného na kostky a zbaveného tuku
- 155 g oloupaných brambor, nakrájených na kostičky
- 125 g mrkve, oloupané a nakrájené na tenké plátky
- voda
-

Postup

Do hrnce dejte hovězí, zeleninu a vodu. Přikryjte a nechte na mírném ohni vařit, dokud hovězí nezměkne (asi 40 - 50 minut). V hrnci vše mixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick, až vznikne husté pyré.

Těstoviny s rajčatovou omáčkou a sýrem

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 2 - 3 | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: asi 15 min.

Přísady

- 1 čajová lžička olivového oleje
- 50 g cibule nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 80 g mrkve, nakrájené na kousky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 bobkový list
- 150 g krájených rajčat
- 2 čajové lžičky nastrohaného čedaru nebo parmezánu
- 1 polévková lžíce těstovin malého tvaru
-

Postup

V malém hrnci ohřejte olej. Lehce osmahněte cibuli a mrkev, potom polovinu vyndejte a odložte stranou. Ke zbytku přidejte bobkový list a nakrájená rajčata. Přikryjte pokličkou a nechte 10 minut pomalu vařit. Příležitostně směs zamíchejte. Stáhněte z ohně, přidejte sýr a zamíchejte. Těstoviny uvařte a slijte. Vyjměte z omáčky bobkový list a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte. Přidejte odkapané těstoviny a stranou odloženou zeleninu, smíchejte a podávejte.

Karbanátky s krutím masem a meruňkami

Vysvětlivky: BM J | Přibližně: 10 - 12 karbanátků | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: asi 15 min.

Přísady

- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 150 g mletých krutích prs
- 60 g celozrnné strouhanky
- 2 nasekané meruňky
- 1/2 středně velkého, ušlehaného vejce
- 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje, na smažení
-

Postup

Na olivovém oleji osmažte cibuli na mírném ohni do měkka. Pak nechte vychladnout. Mleté krutí maso a osmaženou cibuli dejte do velké mísy, přidejte zbývající přísady a vše vidličkou důkladně promíchejte. Pomocí dvou dezertních lžiček vytvarujte ze směsi karbanátky, které dejte na rozpálenou pánev a mírně přitlačte do požadovaného tvaru. Smažte z obou stran, až zhnědnou. Nechte 2 - 3 minuty odpočívat, potom servírujte.

Těstoviny se sójou, cuketou a rajčaty

Vysvětlivky: V BM J | Počet porcí: 3 - 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 25 min.

Přísady

- 1 čajová lžička rostlinného oleje
- 40 g cibule nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 40 g cukety, nakrájené na kousky
- 50 g sójového granulátu
- 200 g krájených rajčat v konzervě
- 1 polévková lžíce čerstvé neslazené jablečné šťávy
- lístky čerstvé bazalky, nakrájené
- 35 g těstovin

Postup

Na středním ohni rozehřejte v pánvi rostlinný olej a přidejte cibuli. Smažte, dokud cibule nezměkne. Přidejte cuketu a duste, až změkne. Zamíchejte sójový granulát a dále duste, dokud vše nezačne vřít a rovnoměrně nezhnědne. Přidejte rajčata a vaše nechte na mírném ohni vařit dalších asi 5 minut. Přidejte jablečnou šťávu a čerstvou bazalku a vařte dalších 5 minut, dokud omáčka nezhoustne. Mezitím uvařte těstoviny. Jakmile bude omáčka hotová, nechte ji trochu vychladnout a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte, až získáte hladkou rajčatovou omáčku. Přidejte vařené těstoviny a vše mixujte do přijatelné hustoty.

Jednoduchá polévka minestrone

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 6 | Celkový objem: asi 1 500 ml | Doba přípravy: 35 min.

Přísady

- 50 g cibule nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 120 g mrkve, nakrájené na kousky
- 50 g póru, nakrájeného na kousky
- 2 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 200 g krájených rajč
- 1000 ml neslaného zeleninového vývaru
- 2 čajové lžičky rajského protlaku
- 75 g mraženého zeleného hrášku
- 50 g těstovin (pokud možno tvarovaných)
- 2 čajové lžičky nastrouhaného parmezánu
-

Postup

Cibuli, mrkev a pórek duste, až změknou (asi 5 minut). Potom přidejte brambory a vařte 2 minuty. Rajčata, vývar a rajský protlak dejte do hrnce a vše přiveďte k varu a na mírném ohni vařte 15 - 20 minut. Potom přidejte hrášek a těstoviny a vařte dalších 5 minut. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte a před podáváním ozdobte sýrem.

Cuketová paštika

Vysvětlivky: V | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 300 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 2 středně velké cukety nakrájené na kousky
- 75 g smetanového sýra
- špetka papriky
- špetka čerstvého kopru
-

Postup

Cukety uvařte v páře do měkka (6 - 8 min.). Pak je tyčovým mixérem Braun Multiquick v odměrné nádobce umixujte a nechte vychladnout. Vmíchejte smetanový sýr, přidejte koření a bylinky a pak servírujte s plátkou toastu.

Masové kuličky v omáčce

Vysvětlivky: BM Z J | Celkové množství: přibližně 25 - 30 masových kuliček | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- Masové kuličky:
- 250 g libového mletého vepřového masa
- 50 g cibule nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 60 g hlaviček žampionů, najemno nakrájených
- 100 g strouhanky
- 2 vaječné žloutky
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
-

Rajská omáčka:

- 250 g čerstvých rajčat, oloupaných, zbavených semínek a nakrájených
- 150 ml vody nebo zeleninového vývaru
- polovina malé cibulky, najemno nakrájené
- 1 polévková lžíce rajského protlaku
- 1 polévková lžíce najemno nakrájených čerstvých bylinek, jako bazalka, petržel nebo tymián

Postup

Předehřejte troubu na 180°C. Nasekejte přísady, smíchejte a ze směsi vytvořte přibližně 25 kuliček, které dejte do lednice, zatímco budete připravovat omáčku. Všechny přísady na omáčku dejte do hrnce a přiveďte k varu a potom asi 20 minut vařte na mírném ohni. Nechte vychladnout a tyčovým mixérem Braun Multiquick v hrnci umixujte. Poté vyndejte masové kuličky z lednice a na pánvi s olejem asi 10 minut lehce osmahněte, dokud nemají světle hnědou barvu. Nakonec je vložte do ohnivzdorné zapékací misky, přelijte omáčkou a asi 45 - 50 minut pečte. Podávejte s těstovinami nebo bramborami.

Bircher Müsli

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 3 – 4 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: 5 min. (potom chlazení asi 24 hodin)

Přísady

- 2 polévkové lžíce ovesných vloček
- 3 polévkové lžíce plnotučného mléka
- 3 polévkové lžíce vody
- 1 polévková lžíce jogurtu
- 100 g sušeného ovoce, nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 malá hruška

Postup

Všechny přísady s výjimkou hrušky smíchejte, zakryjte a nechte v lednici přes noc. Před podáváním nastrouhejte hrušku a vmíchejte ji do směsi. V létě podávejte vychlazené, v zimě můžete mírně ohřát.

Těstoviny s cuketou

Vysvětlivky: V BM J | Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 350 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- hrst piniových oříšků
- 250 g plněných tortellini
- 3 EL Wasser
- 50 g másla
- 160 g cukety, nakrájené na kousky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick (v případě nutnosti ve dvou dávkách)
- 1 stroužek česneku, nasekaný v sekacím nástavci Braun Multiquick
- kapka citrónové šťávy
- 2 - 3 lístky bazalky
-

Postup

Na suché pánvi na mírném ohni zlehka osmažte piniové oříšky, až zhnědnou - pozor - snadno se připalují! Potom je v hmoždíři rozdrťte. Uvařte tortellini podle návodu výrobce, slijte a nechte odkapat. Cuketu a česnek smažte asi 2 minuty na másle, dokud nezměkknou tak, aby je vaše dítě dokázalo sníst. Pak přidejte trochu citrónové šťávy. Přidejte uvařené tortellini a dobře promíchejte.

Kuřecí polévka s nudlemi

Vysvětlivky: BM Z J | Počet porcí: 6 – 8 | Váha přibližně: asi 750 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 600 ml horkého, neslaného kuřecího vývaru
- 2 uvařené, vykostěná kuřecí prsa, zbavená kůže a nakrájená (asi 150 g)
- 75 g těstovin
- 400 g fazolí v konzervě, scezených a opláchnutých
- 10 g čerstvé petržele, nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
-

Postup

Vývar nalijte do velkého hrnce a přiveďte k varu. Pak přidejte kousky kuřecího masa a nudle. Zakryjte a nechte 5 minut vařit na mírném ohni, pak přidejte fazole. Vařte 10 minut, až se je kuřecí maso teplé a nudle měkké. Nakonec vmíchejte petržel a servírujte.

Makaróny se sýrem

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 6 – 8 | Váha přibližně: asi 600 g | Doba přípravy: 30 min.

Přísady

- 250 g makarónů
- 40 g másla
- 50 g cibule, nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 40 g hladké mouky
- 500 ml plnotučného mléka
- 100 g sýru čedar, nakrájeného na kousky a nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick

•

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Uvařte makaróny, slijte je a nechte odkapat. Cibuli smažte na másle 10 minut a nechte změkhnout. Přidejte mouku a další 1 minutu smažte. Přidejte mléko a na mírném ohni míchejte tak dlouho, až vznikne hladká omáčka. Přidejte makaróny a polovinu strouhaného sýru. Zamíchejte, vložte do ohnivzdorné zapékací misky a posypte zbývajícím sýrem. V troubě zapékejte 15 - 20 minut.

Ananasová zmrzlina

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 600 g | Doba přípravy: asi 10 minut (plus 5 hodin na zamražení)

Přísady

- 1 šálek smetany
- 1 šálek ananasu nakrájeného na kostičky
- ½ šálku mléka
- ½ šálku kostek ledu

•

Postup

Všechny suroviny vložte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte. Jakmile bude směs hladká, dejte na 5 hodin do mrazáku.

Lilkový dip

Vysvětlivky: V BM J | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 1 velký lilek
- ½ stroužku česneku
- 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 2 polévkové lžíce sezamové pasty "Tahini"
- 1 vrchovatá polévková lžíce jogurtu

•

Postup

Přehřejte gril na nejvyšší stupeň. Lilek propíchejte vidličkou a za občasného otáčení grilujte, až se po celém povrchu udělají puchýře. Nechte vychladnout a pak lilek oloupejte. V cedníku nechte lilek asi 10 minut odkapávat. Nasekejte česnek a spolu s lilkem, citrónovou šťávou, pepřem, sezamovou pastou "Tahini" a jogurtem dejte do hrnce. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hustějšího pyré. Podávejte s kousky toastového chleba nebo rýžovými oplatkami.

Rajská polévka

Vysvětlivky: V BM Z J | Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: 25 min.

Přísady

- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1/2 stroužku česneku
- 30 g mrkve, oloupané a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 200 g konzervovaných rajčat
- 1 polévková lžíce rajského protlaku
- špetka cukru
- 2 - 3 lístky bazalky
-

Postup

Česnek, cibuli a mrkev osmažte v pánvi na olivovém oleji do měkka. Pak přidejte konzervovaná rajčata, rajský protlak a cukr. Povařte 10 minut, příležitostně zamíchejte. Pak přidejte bazalku a těsně před servírováním tyčovým mixérem Braun Multiquick v pánvi rozmixujte. Podávejte s kousky toastového chleba nebo rýžovými oplatkami.

Jogurtový koktejl

Počet porcí: 6 | Celkový objem: asi 700 ml | Doba přípravy: 3 min.

Přísady

- 250 ml jogurtu – buď bílého, vanilkového nebo s ovocnou příchutí
- 1 banán nebo jiné ovoce
- 250 ml mléka
-

Postup

Všechny přísady vložte do velké nádoby a rozmixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick.

Plněná pečená brambora

Počet porcí: Celkové množství: 4 půlky pečených brambor | Váha přibližně: asi 350 g | Doba přípravy: 90 min.

Přísady

- 2 středně velké brambory
- 80 g lilku, nakrájeného na kousky a jemně nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- hrst čerstvých bylinek
- 2 čajové lžičky olivového oleje
- 2 čajové lžičky neslaného másla
-

Postup

V malé pánvi ohřejte olej a máslo. 2 minuty na nich smažte pórek, pak stáhněte z ohně. Pomocí odstraňovače jádřinců vykrojte střed brambor a vykrojené části dejte stranou. Vzniklý otvor každé brambory naplňte pórkem a trochou čerstvých bylinek. Z vykrojených středů vytvořte jakési malé „zátky“, kterými náplň přikryjete. Brambory zabalte do alobalu a v předehřáté troubě při 180 °C pečte 75 minut, až do brambory snadno zapíchnete vidličku. Odstraňte alobal, brambory rozpujte, vydlabejte obsah, rozmačkejte a směsí bramborovou slupku znovu naplňte. Podávejte.

F Pečené brambory jsou oblíbeným jídlem rodiny po celý rok. Starší mezi vámi mohou náplň "vylepšit" dalším česnekem nebo kořením přímo u stolu..

Cuketová polévka

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 600 g | Doba přípravy: 25 min.

Přísady

- 500 g cukety, jemně nasekané
- 2 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 1 malá cibule, oloupaná a nakrájená
- ½ stroužku česneku, rozmačkaného
- kapka olivového oleje
- 350 ml zeleninového vývaru s nízkým obsahem soli
- 2 polévkové lžíce bílého jogurtu

•

Postup

Cibuli a česnek osmažte na olivovém oleji do měkka. Přidejte brambory. Přikryjte pokličkou a nechte na malém plameni 15 minut mírně vařit. Příležitostně zamíchejte. Přidejte cuketu a vařte dalších 5 minut. Přilijte vývar a přiveďte k varu. Nechte pomalu vařit, dokud brambory nezměkknou (5 až 10 minut). Pak tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte pyré, vmíchejte jogurt a podávejte.

Brambory zapečené se sýrem

Počet porcí: 6 – 8 | Váha přibližně: asi 500 g | Doba přípravy: 45 min.

Přísady

- 3 středně velké brambory, oloupané
- 100 ml mléka
- 50 ml tučné smetany
- ½ stroužku česneku, rozmačkaného
- 1 snítky tymiánu
- 50 g parmezánu, jemně nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 50 g sýra čedaru

•

Postup

Přehřejte troubu na 180°C. Brambory nakrájejte na plátky široké asi ½ centimetru. Do hrnce dejte mléko a smetanu a přiveďte k varu. Pak přidejte brambory, koření a česnek. Pomalu vařte, až brambory změkknou. Polovinu brambor vyjměte a dejte na dno ohnivzdorné zapékací misky. Posypte polovinou parmezánu a polovinou čedaru. Ze zbývajících brambor vytvořte další vrstvu a posypte zbývajícím sýrem. Přelijte smetanovou směsí, ve které se vařily brambory. Vše dejte do trouby a zapékejte 15 - 20 minut. Nakrájejte nebo důkladně rozmačkejte a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte na pyré.

Bramborové palačinky

Počet porcí: 3 – 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 350 g brambor, oloupaných a nastrouhaných
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- špetka čerstvě umletého černého pepře
- špetka čerstvě umletého černého pepře
- 1 polévková lžíce másla
-

Postup

V míse smíchejte brambory, cibuli a pepř. V malé pánvi rozpusťte máslo. Pak do pánve rovnoměrně rozdělte bramborovou směs a zadní stranou velké lžice ji přitlačte. Pánev zakryjte a na mírném ohni smažte 15 minut, dokud spodní strana nezezlátne. Stáhněte z ohně a palačinku obraťte. Dejte pánev zpět na sporák, ale už nezakrývejte. Smažte dalších 15 minut, dokud nejsou obě strany palačinky zlatavě hnědé.

Vegetariánské palačinky

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 10 - 15 min.

Přísady

- 2 malé cukety, nakrájené a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick v několika dávkách
- 50 g hladké nebo celozrnné mouky
- 2 vejce
- 4 polévkové lžice plnotučného mléka
- kapka olivového oleje
-

Postup

Nastrouhejte cuketu a ušlehejte vejce. K vejcím přidejte mouku a za stálého míchání pomalu přilévejte mléko, až se hutná směs. Pak vmíchejte strouhanou cuketu. Na pánvi rozehřejte olej a z 1 polévkové lžice těsta umažte palačinku. Po 2 - 3 minutách palačinku otočte a smažte dalších několik minut, dokud obě strany nezezlátnou. Mimochodem: první palačinka se skoro vždy nepodaří! Nenechte se tedy odradit!

Dobroty pro batolata Přibližně od 13 do 23 měsíců

Krůtí nugety

Vysvětlivky: Z J | Celkové množství: asi 25 nugetek

Přísady

- 300 g krůtího masa, nakrájeného na 2,5cm kousky
- 4 polévkové lžíce rostlinného oleje, na smažení
-
- Marináda
- 200 ml podmáslí
- 1 polévková lžíce čerstvé citrónové šťávy
- 1 čajová lžička sójové omáčky
- špetka papriky
-
- Na obalení
- 100 g hladké mouky
- 1 vejce, ušlehané s 1 lžící vody
- 100 g strouhanky
- 60 g parmezánu, nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
-

Postup

Všechny přísady na marinádu umixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick a krůtí maso vložte do marinády, zakryjte a v ledničce nechte nejméně 2 hodiny marinovat. Do velké mísy dejte mouku, vejce rozšlehejte s trochou vody v misce. Ve velké misce smíchejte parmezán se strouhankou. Vyjměte kousky krůtího masa z marinády a obalte v mouce. Pak je ponořte do rozšlehaného vejce a obalte ve strouhance. Olej rozehejte ve velké pánvi a krůtí nugetky v něm smažte 2 - 3 minuty z každé strany, až jsou propečené a zezlátnou.

Nudle s čerstvým sýrem "fromage frais"

Portionen: 6-8 | Váha přibližně: asi 750 g | Doba přípravy: 10 min.

Přísady

- 225 g nudlí
- 500 g čerstvého sýru "fromage frais"
- 1 polévková lžíce čerstvé, nasekané bazalky
- ½ stroužku česneku, nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- čerstvě umletý černý pepř
-

Postup

Uvařte nudle podle návodu na obalu a scedte je a nechte je odkapat. Smíchejte ostatní přísady a dobře promíchejte je s těstovinami. Okamžitě podávejte.

Bramborová polévka s pórkem

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 6 – 8 | Celkový objem: asi 1,5 l | Doba přípravy: 25 min.

Přísady

- 25 g másla
- 2 středně velké pórký, umyté a nakrájené na tenká kolečka
- 250 g brambor
- 1 l neslaného, horkého, čerstvě připraveného zeleninového vývaru
- 2 bobkové listy
- 100 ml tučné smetany
-

Postup

Ve velkém hrnci rozpusťte máslo. Přidejte pórek a osmažte ho do měkka. Nakrájejte brambory na kousky a přidejte je spolu s vývarem a bobkovým listem do hrnce. Zakryjte pokličkou, přiveďte k varu, pak stáhněte oheň a nechte 15 minut mírně vařit, dokud brambory nezměkknou. Sundejte z plotny. Vyjměte bobkový list a tyčovým mixérem Braun Multiquick v hrnci mixujte, až je dosaženo požadované konzistence.

Mini lasagne

Počet porcí: 6 – 8 | Váha přibližně: asi 1000 g | Doba přípravy: asi 50 min.

Přísady

- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 80 g mrkve, nakrájené na kostičky
- 60 g žampionů, nakrájených na plátky
- 400 g jemně nakrájených rajčat
- 2 polévkové lžíce rajského protlaku
- 400 g mletého hovězího
- 120 ml domácího nebo jiného neslaného hovězího vývaru (nebo vody)
- ½ čajové lžičky sušeného oregana
- 8 - 10 plátků lasagní (nejlépe takové, které se nemusí předem uvařit)
- 75 g sýru mozzarella
- 25 g parmezánu, jemně nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
-
- Na bešamelovou omáčku
- 5 čajových lžiček kukuřičné mouky
- 600 ml mléka
-

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Na horkém oleji poduste zeleninu do měkka, pak přidejte česnek a další 2 minuty duste. Hotovou zeleninu vložte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladka. Přitom vmíchejte do směsi rajčata a rajský protlak. Pak osmažte na pánvi hovězí, až zhnědne. Přilijte směs rajčat a zeleniny spolu s hovězím vývarem (nebo vodou) a přidejte oregano. Zamíchejte a za občasných míchání nechte 25 - 30 minut pomalu vařit, dokud omáčka nezhoustne. Pak připravte bešamelovou omáčku - smíchejte v pánvi kukuřičnou mouku s trochou mléka. Směs mírně zahřejte, přilijte zbytek mléka a přiveďte k varu. Asi 30 sekund šlehejte, dokud omáčka nezhoustne. Na dno olejem vymazané velké obdélníkové ohnivzdorné zapékací misky nalijte vrstvu sýrové omáčky, na tento podklad dejte vrstvu lasagní, pak vrstvu masa, atd., až jsou všechny přísady spotřebovány. Nakonec vše zalijte sýrovou omáčkou a posypte parmezánem a mozzarellou. Pečte 40 minut nebo tak dlouho, až horní vrstva začne hnědnout.

Těstoviny Bolognese se ztracenou zeleninou

Upozornění: V (pokud omáčku připravíte ze strukturovaných zeleninových bílkovin, sójového granulátu nebo jiné masové náhražky) BM Z J | Počet porcí: 3 – 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: asi 20 min.

Přísady

- 1 čajová lžička rostlinného oleje
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 50 g cukety nakrájené na kousky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 80 g velmi libového mletého hovězího (nebo quorn / masové náhražky)
- 200 g konzervovaných rajčat, nakrájených
- 1 polévková lžíce čerstvé neslazené jablečné šťávy
- lístky čerstvé bazalky, nakrájené
- 35 g těstovin jakéhokoliv tvaru

Postup

Na středním ohni nechte v pánvi osmahnout cibuli. Pak přidejte cuketu a vařte, dokud nezměkne. Vmíchejte hovězí maso a vařte, až rovnoměrně zhnědne. Přidejte nakrájená rajčata a nechte na mírném ohni vařit dalších asi 5 minut. Přidejte jablečnou šťávu a čerstvou bazalku a vařte dalších 5 minut, dokud omáčka nezhoustne. Mezitím podle pokynů na obalu uvařte těstoviny. Jakmile bude omáčka hotová, nechte ji mírně vychladnout a několik sekund ji při nízké rychlosti mixujte. Omáčku přidejte k uvařeným těstovinám.

Mini zeleninové karbanátky

Vysvětlivky: V Z | Počet porcí: 12 - 15 malých karbanátků | Doba přípravy: asi 20 min.

Přísady

- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 50 g cibule, nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 3 žampiony nebo jiné houby, nakrájené na kostičky
- 1 velká mrkev, oloupaná a nastrouhaná
- 1 stroužek česneku, lisovaný
- 1 čajová lžička jemného, světle hnědého cukru
- 5 polévkových lžic rozdrcených kukuřičných lupínků
- 50 g parmezánu, nakrájeného na kousky a jemně nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 40 g čerstvé strouhanky
- 2 polévková lžíce mouky
- 1 vejce
- 2 lžíce olivového oleje, na smažení

Postup

Ve velké pánvi s olejem osmažte nasekanou, nakrájenou a nastrouhanou zeleninu, dokud nezačne měknout (asi 8 minut). Potom přidejte česnek a smažte další minutu, poté přilijte sójovou omáčku a cukr. Vařte další minutu a vše dejte do mísy. Přidejte polovinu parmezánu a strouhanky a vše jemně dochuťte pepřem. Se směsí vytvořte ploché mini-karbanátky. Zbývající parmezán smíchejte ve velké misce s rozdrcenými kukuřičnými lupínky. Ušlehejte vejce, do talíře dejte mouku a každý mini-karbanátek nejdříve obalte v mouce, pak namočte do vejce a nakonec do kukuřičných lupínků s moukou. Nakonec mini-karbanátky smažte ve velké pánvi s rozpáleným olivovým olejem z každé strany asi 2 minuty. Podávejte.

Karbanátky z bílé mořské ryby

Vysvětlivky: Z | Celkové množství: minimálně 15 malých karbanátků | Doba přípravy: asi 20 min.

Přísady

- 250 g oloupaných brambor, nakrájených na kostičky
- 20 g másla
- 200 g filetů z vykostěné bílé mořské ryby, (např. treska obecná nebo treska pollak)
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 polévková lžíce rajčatového kečupu
- 1 mírně rozšlehané vejce
- 100 g strouhanky
- 1 polévková lžíce slunečnicového oleje, na smažení
-

Postup

Brambory uvařte do měkka. Asi 8 minut poduste rybí filet na troše mléka, dokud se důkladně neprovaří. Scedte brambory, z mléka vyjměte rybu a rozdělte ji na kousky. Dbejte na to, aby byly odstraněny všechny kosti. Nakrájejte brambory, rybu a cibuli a vše smíchejte s kečupem. Karbanátky vytvarujte pomocí dezertní lžičky. Obalte je v mouce, namočte do ušlehaného vejce a obalte ve strouhance. Smažte na troše slunečnicového oleje, dokud po obou stranách nezezlátou.

Pečené brambory s masovou náplní

Vysvětlivky: M | Celkové množství: 8 - 10 půlek brambor | Doba přípravy: asi 50 min.

Přísady

- 4 větší brambory na pečení
- 350 g mletého hovězího
- 50 g cibule nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 25 g másla
- 1 konzerva krájených rajčat
- 1 řapíkatý celer s listy
- 75 g červené papriky, nakrájené
- 15 g granulované omáčky
- 300 ml vařící vody

Postup

Přehřejte troubu na 200 °C. Brambory propíchejte a pečte asi 1 hodinu, dokud nezměkknou. Mleté maso a cibuli osmažte na malé pánvi do hněda, pak přidejte nakrájený celer a červenou papriku. Dvě minuty smažte, poté přidejte krájená rajčata, zakryjte pokličkou a nechte 20 minut na mírném ohni vařit. Hotové brambory podélně rozkrojte na poloviny a vnitřek vydlabejte a s máslem zpracujte na pyrě a dejte stranou. Vydlabané bramborové slupky naplňte masovou směsí, ozdobte trochou bramborové kaše a podávejte.

Veselá-pita-pizza

Celkové množství: 4 mini-pita-pizzy | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 1 konzerva krájených rajčat
- ½ čajové lžičky směsi italských bylinek
- 100 g sýru mozzarella, nastrohané
- 4 mini-pita-chleby
- 20 g černých oliv, nakrájených na plátky

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Rajčata a směs bylinek vložte do hrnce a krátce umixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick. Pak nechte na mírném ohni vařit, dokud se šťáva z rajčat trochu neodpaří a omáčka nezhoustne. Stáhněte z ohně a nechte vychladnout. Pak omáčkou potřete pita chleby, posypte sýrem a přidejte plátky černých oliv. Dejte na pečící plech vyložený papírem na pečení a dejte na 10 minut do trouby a pečte, dokud se nerozpustí sýr. Také větší děti a dospělí mají pizzu v oblíbenosti. Pokud by si však někdo myslel, že veselá mini-pita-pizza je jen pro děti, pak jim jednoduše nabídněte jiné oblohy a nechte je připravit si vlastní pizzu!

Karbanátky z krůtího masa a sladkých brambor

Počet porcí: 4 – 5 | Váha přibližně: asi 650 g | Doba přípravy: 20 min.

Přísady

- 250 g sladkých brambor, pečených nebo vařených
- 150 g vařeného krůtího masa, nakrájeného na kostky
- 50 ml kuřecího vývaru s nízkým obsahem soli
- 3 polévkové lžíce čerstvého nasekaného koriandru
- 1 bílek z velkého vejce
- 1 polévková lžíce oleje
- 1 polévková lžíce másla
- 2 jarní cibulky, jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- špetka černého pepře
- 50 g sladké červené papriky

Postup

Přehřejte troubu na 200 °C. Rozmačkejte vařené sladké brambory a dejte je stranou. Nakrájejte sladkou červenou papriku na tenké, asi 2,5 cm dlouhé proužky. Smíchejte s rozmačkanými bramborami a nasekanou jarní cibulkou. Krůtí maso, nakrájené na kostky, jemně nakrájejte, přidejte ke směsi spolu s vaječným bílkem, kuřecím vývarem a pepřem. Ve velké pánvi rozehejte olej a máslo. Malé kuličky z maso-zeleninové směsi smažte z obou stran do hněda (každou stranu 2 - 3 minuty). Usmažené kuličky dejte do ohnivzdorné zapékací misky a nechte 10 minut péct.

Hovězí rizoto s dýní

Počet porcí: 8 – 10 | Váha přibližně: asi 900 g | Doba přípravy: 20 - 25 min.

Přísady

- 30 g másla
- 1 polévková lžíce oleje
- 1 středně velká cibule, nasekaná
- ½ stroužku česneku, lisovaný
- 200 g mletého hovězího masa
- 250 g rýže na rizoto
- 1 litr horkého kuřecího vývaru
- 300 g dýně, nakrájené na kostičky
- 100 g žampionů, nakrájených na plátky

Postup

Ve velké pánvi rozehřejte máslo a olej, přidejte cibuli a česnek a na středním ohni smažte 2 minuty nebo lehce dohněda. Přidejte mleté hovězí maso a za stálého míchání 5 minut smažte na vysokém ohni, dokud maso nezhnědne. Přidejte rýži a 1 minutu smažte. Přidejte čtvrtku vývaru a 2 minuty soustavně míchejte, dokud se tekutina nevsákne. Přilívejte další vývar a až ho vlijete polovinu, přitom vmíchejte do směsi dýni a poté, co byla přidána polovina vývaru, přidejte i žampiony a cuketu. Přilívejte další vývar a míchejte, dokud nespoteřebujete veškerý vývar a rýže nezměkne. Stáhněte z ohně a okamžitě podávejte. Pro menší děti můžete jídlo rozmixovat tyčovým mixérem Braun Multiquick.

Meruňková rýže

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 25 min.

Přísady

- 100 g hnědé rýže
- 250 ml vody
- 3 čerstvé, zralé meruňky

Postup

Na pánvi smíchejte rýži s vodou. Přiveďte k varu a poté na mírném ohni vařte 20 minut nebo tak dlouho, dokud se všechna tekutina nevsákne. Meruňky dobře omyjte, oloupejte, odpeckujte a nakrájejte na malé kousky. Rýži a meruňky dejte do misky a pomocí pulzačního chodu tyčového mixéru Braun Multiquick umixujte do husté kaše. Ozdobte polévkovou lžící bílého jogurtu a servírujte.

Ovocný dip se sýrem "cottage"

Počet porcí: 2 – 3 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 60 g sýru "cottage"
- ½ čerstvé broskve
- 4 nakrájené jahody
- 125 ml vody

Postup

Broskev oloupejte, vypeckujte a nakrájejte na kousky. Jahody zbavte lístků a stopek a nakrájejte na čtvrtky. Broskev smíchejte se sýrem "cottage" a pomocí pulzačního chodu tyčového mixéru Braun Multiquick 30 sekund mixujte tak, aby zůstala zachována struktura ovoce i sýru. V případě potřeby zřeďte trochou vody. Podávejte s jahodami a rýžovými vaflemi.

Pyré z bílé mořské ryby

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 200 g | Doba přípravy: 10 min.

Přísady

- 1 malý filet z bílé mořské ryby bez kostí!
- 60 ml vody

Postup

Rybí filet omyjte. Vložte ho do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby, zalijte vodou a uzavřete. Vařte 3 minuty na nejvyšší stupeň. Nechte odpočinout a vařte další 3 - 4 minuty, nechte vychladnout a podávejte.

Jogurtový ovocný nápoj

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: < 5 min.

- Přísady
- 250 g vanilkového jogurtu
- 10 jahod
- 1 broskev
- ½ banánu

Postup

Jahody a broskev omyjte a rozkrojte na půlky. Broskev vypeckujte. Banán oloupejte a nakrájejte. Všechny přísady vložte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hustého, hladkého pyré. Podávejte chlazené.

Banánovo-mrkvový koktejl

Počet porcí: 2 – 3 | Celkový objem: asi 400 ml | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- ½ zralého banánu
- 125 ml bílého jogurtu
- 125 ml mléka
- 125 ml mrkvové šťávy
-

Postup

Všechny přísady dejte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick důkladně umixujte. Podávejte chlazené.

Hovězí s velkými červenými fazolemi

Vysvětlivky: BM Z J | Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 1 500 g | Doba přípravy: 40 min.

Přísady

- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 50 g cibule nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 stroužek česneku, lisovaný
- 150 g mletého hovězího masa
- 400 g konzervovaných rajčat, nakrájených
- 400 g konzervovaných velkých červených fazolí, scezených a odkapaných
- 300 ml neslaného zeleninového vývaru, připraveného z 1 kostky masoxu
- 1 žlutá paprika, nakrájená
- 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
- špetka čerstvě umletého černého pepře
-

Postup

Ve velké pánvi rozehřejte olej a 2 minuty na něm smažte cibuli a česnek. Přidejte hovězí mleté maso a smažte dalších 5 minut, až rovnoměrně zhnědne. Rajčata rozmixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick a potom přidejte fazole, vývar, pepř, papriku a rajčatový protlak a podle chuti dokořeňte. Přiveďte k varu a nechte 20 - 25 minut na mírném ohni vařit.

Sýrové karbanátky se špenátem

Vysvětlivky: V Z J | Celkové množství: 12 karbanátků | Doba přípravy: 30 min.

Přísady

- 4 plátky staršího bílého chleba
- 400 g konzervovaných fazolí, scezených a opláchnutých
- 1 rozšlehané vejce
- 100 g zmraženého nebo čerstvého špenátu, nahrubo nakrájeného
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu
- 50 g nastrouhaného sýru čedar
- 1/2 stroužku česneku, lisovaný
- 2 čajové lžičky olivového oleje
-

Postup

Chléb nakrájejte na malé kousky, dejte do sekacího nástavce Braun Multiquick a připravte strouhanku. Pak v odměrné nádobce rozmixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick fazole. Dejte do misky a vmíchejte rozšlehané vejce, špenát, tymián, sýr a česnek. Vmíchejte polovinu strouhanky. Ze směsi připravte 6 malých karbanátků a obalte ve zbývající strouhance. Na pánvi rozehřejte olej a karbanátky z každé strany 2 - 3 minuty smažte, dokud nezezlátnou. Podávejte se salátem nebo pečivem.

Americké palačinky s borůvkami a čerstvým sýrem "fromage frais"

Vysvětlivky: V J | Počet porcí: 4 | Celkové množství: 6 - 8 palačinek | Doba přípravy: asi 30 min.

Přísady

- 175 g mouky
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 40 g hnědého cukru
- 2 vejce
- 200 ml mléka
- 2 lžíce olivového oleje
- 400 g čerstvého sýru "fromage frais"
- 100 g borůvek
-

Postup

Do velké mísy prosejte mouku a prášek do pečiva. Pak přidejte hnědý cukr. V jiné míse ušlehejte vejce, pomalu do přidávejte mléko a olej. Pak postupně přisypávejte mouku, až se vytvoří hladké těsto. Těsto nechte 15 minut odpočívat. Tyčovým mixérem Braun Multiquick mezitím umixujte borůvky do pyré a smíchejte je s čerstvým sýrem "fromage frais". Na pánvi rozehřejte malé množství oleje a pomocí dvou polévkových lžic vytvarujte palačinky. Z každé strany je smažte 2 minuty, dokud nezezlátnou. Podávejte se směsí borůvek a čerstvého sýra "fromage frais".

Jahodový koktejl

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 3 | Celkový objem: asi 750 ml | Doba přípravy: 5 min.

Přísady

- 1 košíček zralých jahod
- ½ zralého banánu
- 1 kopeček vanilkové zmrzliny
- 400 ml mléka
-

Postup

Všechny přísady dejte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte na hladké pyré. Podávejte vychlazené.

Haše z mletého hovězího

Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 750 g | Doba přípravy: 40 min.

Přísady

- 4 velké brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 200 g mletého hovězího masa
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 250 ml hovězího vývaru s nízkým obsahem soli nebo vody
-

Postup

Ve velkém hlubokém hrnci smíchejte brambory, maso, cibuli a hovězí vývar / vodu. Zakryjte pokličkou a nechte na mírném ohni vařit, dokud brambory nezměknou a tekutina se téměř celá nevsákne. Podle potřeby přilijte další tekutinu. Dobře promíchejte a podávejte buď rozmačkané, umixované tyčovým mixérem Braun Multiquick nebo jako jídlo do ruky. Pokud chcete toto jídlo podávat i dospělým, přidejte do směsi při vaření skleničku červeného vína a odpovídající bylinky a koření. Dokonale tak vynikne chuť masa. Podávejte s vařenou mrkví.

Zeleninové lasagne

Počet porcí: 10 – 12 | Váha přibližně: asi 1,3 kg | Doba přípravy: 60 min.

Přísady

- 250 g plátků lasagní
- 300 g mletého hovězího masa
- 400 g krájených rajčat
- 2 mrkve
- 2 cukety
- 3 - 4 růžičky květáku
- 3 - 4 růžičky brokolice
- 2 polévkové lžíce másla
- 60 g hladké mouky
- 500 ml mléka
- 150 g strouhaného sýra
-

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Ve velkém hrnci osmažte na mírném ohni dohněda mleté maso a pak přidejte nakrájená rajčata. Na jemno nakrájejte všechnu zeleninu a přidejte k hovězímu a rajčatům, zakryjte pokličkou a nechte mírně vařit. Pro přípravu sýrové omáčky rozehřejte na pánvi máslo, přidejte mouku a 1 minutu soustavně míchejte. Pomalu přilévejte postupně mléko a vše na mírném ohni neustále míchejte, dokud omáčka nezhoustne. Pak přidejte sýr a míchejte, dokud se nerozpustí. Jakmile směs hovězího, rajčat a zeleniny zhoustne, v pulzačním režimu ji tyčovým mixérem Braun Multiquick krátce mixujte. Plátky lasagní, směs masa a zeleniny a sýrovou omáčku vrstvěte střídavě na sebe do ohnivzdorné zapékací formy, až vše spotřebujete. Na závěr přelijte sýrovou omáčkou a posypte strouhaným sýrem. V troubě zapékejte 20 - 30 minut.

Špagetová zmrzlina

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 250 g vanilkové zmrzliny
- 125 g jahod
-

Postup

Zmrzlinu protlačte do misek lisem na brambory nebo zeleninu. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte z jahod červenou omáčku. Touto směsí přelijte „špagetovou“ zmrzlinu a servírujte.

Plněná rajčata

Počet porcí: 6 | Váha přibližně: asi 500 g | Doba přípravy: 25 min.

- Přísady
- 1 malá konzerva tuňáka v oleji
- 125 g vařené rýže baseti
- 6 středně velkých černých oliv, na hrubo nasekaných
- 1 malé rajče, nakrájené na kostičky
- ½ stroužku česneku, jemně nasekaného v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 polévková lžičice nasekaného čerstvého tymiánu
- 4 středně velká rajčata
-

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Ve středně velké míse smíchejte tuňáka, rýži, většinu oliv, čtvrtky rajčat, česnek a tymián. U 4 rajčat seřízněte horní část a vydlabejte dužinu. Naplňte směsí tuňáka a rýže. Rajčata vložte do ohnivzdorné zapékací misky a zapékejte 12 - 15 minut. Vyndejte z trouby, ozdobte zbylými olivami a přidejte kapku čerstvé citrónové šťávy a servírujte.

Jemné kuře na kari

Počet porcí: 3 – 4 | Váha přibližně: asi 350 g | Doba přípravy: 50 min.

Přísady

- 1 kuřecí prso, vykostěné a zbavené kůže
- 60 ml jablečné šťávy
- 1/2 sladkého jablka, oloupaného, zbaveného jádřince a nakrájeného na kostky
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 1 polévková lžičice rozinek
- malá špetka kari
- špetka šalvěje
- špetka tymiánu

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Kuřecí maso vložte do ohnivzdorné zapékací misky, zakryjte alobalem a pečte 30 - 45 minut, dokud se maso důkladně nepropeče. Smíchejte všechny zbývající přísady, pomocí pulzačního chodu tyčového mixéru Braun Multiquick krátce umixujte a přelijte přes upečené kuřecí maso, nakrájené na malé kousky. Podávejte s vařenou rýží. Pokud chcete toto jídlo podávat dospělým, stačí vynechat mixování.

Nákyp bohatý na železo

Počet porcí: 6 – 8 | Váha přibližně: asi 650 g | Doba přípravy: 2 hod.

Přísady

- 300 g libového hovězího masa nakrájeného na 2,5 cm kostky a zbaveného tuku
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 3 malé mrkve, nakrájené na kostičky
- špetka tymiánu
- 500 ml vody
- 1 polévková lžíce kukuřičné mouky s trochou vody rozmíchané do hladka

Postup

Předehřejte troubu na 150 °C. V hrnci rozehejte olej a na mírném ohni na něm 3 - 4 minuty smažte cibuli a celer. Přidejte mrkev a vařte dalších 5 minut. Stáhněte oheň na nejnižší stupeň. Přidejte kostky hovězího a dobře zamíchejte. Přidejte tymián a vodu a hrnec zakryjte pokličkou. Směs pak nechte 1½ - 2 hodiny vařit nebo vařte tak dlouho, dokud maso nezměkne. Přidejte směs mouky a vody, dobře zamíchejte a vařte dalších 5 minut, dokud směs nezhoustne.

Pro menší děti nechte vychladnout a před servírováním umixujte na pyré.

Ovocná pomazánka na chleba

Počet porcí: 4 | Váha přibližně: asi 160 g | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 100 g měkkého smetanového sýra
- 60 g ananasové drtě

Postup

Slijte ananas a nechte okapat, vložte ho do misky a smíchejte se smetanovým sýrem. Podávejte jako pomazánku nebo jako dip ke kouskům zeleniny.

Jogurtový dip s mrkví a okurkou

Počet porcí: 3 – 4 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- ½ okurky, nakrájené na špalíky
- 1 mrkev, jemně nasekaná
- 240 g bílého jogurtu

Postup

Smíchejte mrkev s jogurtem a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte na hladké pyré. Podávejte jako dip s toastem a kousky okurky.

Tento pokrm se skvěle hodí ke kari omáčkám a jiným kořeněným jídlům. Pro dospělé přidáme 1 polévkovou lžící jemně nasekané červené cibule.

Melounový koktejl

Počet porcí: 2 – 3 | Celkový objem: asi 400 ml | Doba přípravy: < 5 min.

Příklady

- 100 g ananasového melounu
- 100 g kantalupského melounu
- 100g vodního melounu bez semínek
- 125 ml neslazené jablečné šťávy

Postup

Nakrájejte všechny přísady a dejte do odměrné nádoby. Tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladké, husté tekutiny. Podávejte vychlazené.

Kaše s kuřecím masem a broskví

Počet porcí: 2 | Váha přibližně: asi 250 g | Doba přípravy: < 5 min.

Příklady

- 60 g vařeného kuřete
- 60 g bílé nebo hnědé rýže, uvařené
- 125 g velmi zralých broskví

Postup

Rozkrojte broskev napůl, vypeckujte a oloupejte. Pomocí vidličky rozmačkejte a přebytečnou tekutinu scedte do malé misky. Kuřecí maso nakrájejte na kostičky a dejte do misky s broskví. Přidejte vařenou rýži a před servírováním nechte trochu vychladnout.

Energie pro předškolní a navazující období

Přibližně od 24 měsíců výše

Ovocná zmrzlina z černého rybízu

Vysvětlivky: V BM Z | Celkové množství: 10 porcí zmrzliny | Doba přípravy: 10 min. plus doba zmrazení

Přísady

- 150 g černého rybízu
- 75 g krupicového cukru
- nastrohaná kůra a šťáva z 1 chemicky neošetřeného citronu
- 300 ml vody

Postup

Ovoce, cukr, citrónovou šťávu a nastrohanou kůru a 50 ml vody dejte do hrnce a míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Přiveďte k varu a na mírném ohni nechte přibližně 5 minut vařit. Nechte vychladnout, směs nalijte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte. Přidejte zbylou vodu a pomocí odměrky nalijte vždy 50ml do formičky na zmrzlinová lízátká. Potom nechte přibližně 3 hodiny zmrznout.

Oříškové tyčinky

Vysvětlivky: V J | Celkové množství: asi 20 malých tyčinek

Přísady

- 250 g ovesných vloček
- 125 g hladké mouky
- 1/2 čajové lžičky prášku do pečiva
- 175 g másla
- 75 g jakýchkoli oříšků, jemně nasekaných
- 80 g tekutého medu
- 200 g džemu

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Do pracovní nádoby vložte ovesné vločky, mouku, prášek do pečiva, máslo, ořechy a med (případně v několika dávkách) a pomocí pulzačního chodu tyčového mixéru Braun Multiquick všechny suroviny rozmixujte na malé kousky tak, aby zároveň byly dobře promíchány. Asi tři čtvrtiny směsi naneste na vymaštěný plech na pečení o rozměrech 30 x 20 cm a zadní stranou lžice dobře upěchujte. Na povrch směsi rozetřete rovnoměrnou vrstvu džemu a na džem nasypete zbývající ovesné vločky, ještě jednou upěchujte a pečte 30 minut. Vytáhněte z trouby a nechte 1 hodinu chladnout. Pak nakrájejte a podávejte.

Sušenky s jahodovým džemem

Vysvětlivky: V BM | Celkové množství: asi 30 sušenek | Doba přípravy: asi 45 min. přípravy plus 2 hodiny na uležení

Přísady

- 100 g másla
- 100 g celých mandlí
- 130 g moučkového cukru
- 150 g hladké mouky
- 2 vejce
- 1 čajová lžička prášku na pečení
- 200 g jahodového džemu

Postup

V sekacím nástavci Braun Multiquick nasekejte mandle a máslo, obojí smíchejte s cukrem, vejci, moukou a práškem do pečiva. Těsto nechte 2 hodiny odpočívat na chladném místě. Pak na pomoučeném válu vyválejte těsto o síle 3 cm a pomocí formičky vykrajujte kulaté sušenky. Všechny sušenky rozložte na tukem vymazaný plech na pečení. Pečte 15 minut při teplotě 150 °C. Vyndejte z trouby a na drátěném roštu nechte vychladnout. Potom dejte na každou sušenku 1 lžičku jahodového džemu, slepte druhou sušenkou a pocukrujte moučkovým cukrem.

Banánovo-karamelová zmrzlina (pouze pro zvláštní příležitosti!)

Vysvětlivky: V Z J | Počet porcí: 8 | Celkový objem: asi 750 ml | Doba přípravy: 10 min. (plus 6 hodin na zamražení)

Přísady

- 150 ml plnotučného mléka
- 125 g moučkového cukru
- 300 g plnotučného smetanového sýru
- 3 zralé banány, nakrájené
- 100 g karamelu

Postup

Všechny přísady - s výjimkou karamelu - vložte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do hladka. Karamel rozlámejte na menší kousky. Krémovou směs nalijte do nádoby vhodné k zamražení, přidejte karamel, zamíchejte, zakryjte a alespoň 6 hodin nechte mrazit (nebo použijte zmrzlinovač). Před servírováním nechte povolit 5 minut v pokojové teplotě.

Hovězí tacos

Počet porcí: 12 | Celkové množství: 1 kg taco náplně | Doba přípravy: 45 min.

Přísady

- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 50 g cibule, nakrájené na čtvrtky a jemně nasekané v sekacím nástavci Braun Multiquick
- 300 g mletého libového hovězího nebo jehněčího masa
- 2 polévkové lžíce rajského protlaku
- 400 g krájených rajčat v konzervě
- 1 čajová lžička různých bylinek
- 400 g konzervovaných velkých červených fazolí, scezených a odkapaných
- 12 taco tortil
- 1 šálek strouhaného sýru

Postup

Na pánvi rozehřejte olej a pomalu v něm do měkka osmažte a duste cibuli. Přidejte mleté maso a smažte, dokud nezhnědne. Vmíchejte rajský protlak, kousky rajčat a bylinky. Přiveďte k varu a na mírném ohni pomalu vařte 30 minut, dokud omáčka nezhoustne, ale je stále ještě tekutá. K osmaženému mletému masu přidejte fazole a pomocí pulzačního chodu tyčového mixéru Braun Multiquick přibližně 10 sekund mixujte. Směsí naplněte teplé taco tortily. Posypte strouhaným sýrem a podávejte se salátem.

Krůtí párky v těstíčku

Celkové množství: 15 rolek | Doba přípravy: 30 min.

Přísady

- 250 g krůtích prsíček
- 2 polévkové lžíce rajského protlaku
- ½ polévkové lžíce ricotty
- 1 stroužek česneku
- špetka různých bylinek
- 1 malá cibule
- 2 plátky hotového listového těsta

Postup

Předehřejte troubu na 200 °C. Do odměrné nádoby vložte postupně všechny přísady s výjimkou listového těsta a tyčovým mixérem Braun Multiquick umixujte do husté pasty. Směs lžící naneste na listové těsto o velikosti 2,5 cm x 2,5 cm. Část těsta srolujte přes roh, až vznikne trubička. Přebývající těsto na obou koncích odkrojte. Postup opakujte, až veškeré těsto a náplň spotřebujete. Konec každé trubičky uzavřete, trubičky nakrájejte na malé, asi 3 - 4cm dlouhé rolky. Potřete rozšlehaným vejcem nebo mlékem a asi 20 minut pečte na pečicím plechu v troubě.

Hummus z hrášku a fazolí

Počet porcí: 5 - 6, pokud podáváte jako dip s kousky zeleniny nebo chlebem | Váha přibližně: asi 700 g | Doba přípravy: 10 min.

Přísady

- 300 g mraženého hrášku
- 300 g fazolí
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- ½ stroužku česneku, oloupaného
- kůra ze dvou citronů
- šťáva z 1 citronu
- 2 polévkové lžíce panenského olivového oleje

Postup

Hrášek a fazole vložte do velkého hrnce s vroucí vodou a 3 minuty vařte. Pak scedte, důkladně propláchněte, vsypte do misky a nechte vychladnout. Na olivovém oleji 3 minuty pomalu osmažte česnek. Olej s česnekem přidejte do misky s hráškem a fazolemi a tyčovým mixérem Braun Multiquick důkladně rozmixujte. Přidejte šťávu a kůru z citronů a před podáváním krátce promixujte.

Zázvorové palačinky

Počet porcí: 7 – 8 | Váha přibližně: asi 800 g | Doba přípravy: 15 min.

Přísady

- 500 g hladké mouky
- 2 čajové lžičky prášku na pečení
- špetka mleté skořice
- špetka čerstvě nastrohaného muškátového oříšku
- 350 ml plnotučného mléka
- 2 vejce, mírně rozšlehaná
- 75 g neslaného másla, rozpuštěného
- 3 polévkové lžíce kandovaného zázvoru, rozmixovaného tyčovým mixérem Braun Multiquick na pyre

Postup

Do velké mísy prosejte mouku, prášek do pečiva, sůl a koření. Ve druhé míse ušlehejte mléko, vejce, máslo a zázvorové pyré tak, aby se přísady spojily. Uprostřed mouky vytvořte prohlubeň a vlijte do ní tekuté přísady a těsto propracovávejte tak dlouho, aby v těstu nezůstaly hrudky mouky. Podle potřeby těsto rozřeďte mlékem. Celou směs nalijte do odměrné nádoby. Na rozpálenou velkou pánev dejte trochu rozpuštěného másla. Na pánev vlijte vždy 60 ml těsta a nechte péct, každou stranu 1 - 2 minuty. Pokračujte, dokud nespotřebujete všechno těsto. Podávejte s kousky ovoce.

Koktejl z banánu, jablek a ovesných vloček

Počet porcí: 3 – 4 | Celkový objem: asi 500 ml | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 150 ml nízkotučného vanilkového jogurtu
- 1 nakrájený banán
- 2 polévkové lžíce ovesných vloček
- 1 jablko, oloupané, zbavené jádřince a nakrájené
- 1 špetka mleté skořice

Postup

Všechny přísady s výjimkou vody vložte do odměrné nádoby a tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte. Postupně, až dosáhnete požadované konzistence koktejlu. Podávejte vychlazené.

Šťáva z červeného rybízu a malin

Počet porcí: 3 - 4 (vždy 2 - 3 čajové lžičky se podávají k snídaňovým cereáliím nebo ovesné kaši) | Celkový objem: asi 500 ml | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 50 g krupicového cukru
- 400 g malin
- 125 g mraženého červeného rybízu
- šťáva z 1 citronu

Postup

Tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte všechny přísady. Podávejte jako malou sladkost pro zvláštní příležitosti.

Dospělým můžete kapku šťávy přidat do skleničky sektu, proseca nebo šampaňského. Nápoj získá svěží ovocnou chuť.

Dětská sekaná

Počet porcí: 5 – 6 | Váha přibližně: asi 400 g | Doba přípravy: 60 min.

Přísady

- 150 g mletého hovězího masa
- 60 g mléka nebo vody
- 1 vejce
- 2 polévkové lžíce rajského kečupu
- špetka oregána
- špetka sušené petržele
- 120 g staršího pečiva (zpracované tyčovým mixérem Braun Multiquick na strouhanku)
- ½ malé cibule, nakrájené

Postup

Přehřejte troubu na 180 °C. Ve velké míse smíchejte mleté hovězí, vejce a mléko. Dobře promíchejte. Přidejte kečup, bylinky, strouhanku a cibuli. Důkladně prohnětejte rukama, aby se vše spojilo. Směs vložte do plechové misky na pečení chleba a pečte 50 minut až hodinu při teplotě 180 °C. Před krájením nechte vychladnout a podávejte s malými pečenými brambory a mrkví.

Smetanová ovocná zmrzlina

Počet porcí: 4 | Celkový objem: asi 400 ml | Doba přípravy: < 5 min. (+ 5 hodin na zmrazení)

Přísady

- 250 ml vody
- 125 ml šlehačky
- 1 broskev, oloupaná a nakrájená na kostičky

Postup

Tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte ve velké nádobě broskev na pyré. Přidejte vodu a šlehačku. Znovu mixujte, až vznikne hladké hmota, kterou nalijte do 4 formiček na zmrzlinová lízátka o obsahu 125 ml a minimálně 5 hodin nechte mrazit.

Pyré ze sušeného ovoce

Počet porcí: 4 - 6 (vždy 2 - 3 čajové lžičky budou podávány ke snídaňovým cereáliím nebo ovesné kaši) | Váha přibližně: asi 200 g | Doba přípravy: < 5 min. (po namočení ovoce)

Přísady

- 4 sušené švestky (bez pecek)
- 4 sušené meruňky
- 2 polévkové lžíce sýru cottage
- mléko na zředění

Postup

Švestky a meruňky zalijte teplou vodou a nechte 4 - 5 hodin namáčet (nebo ještě lépe přes noc). Z ovoce slijte vodu a se sýrem „cottage“ dejte do velké mísy. Důkladně rozmixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick a v případě potřeby zředte mlékem. Podávejte chlazené.

Kürbismus

Ovocná kaše z dýně | Počet porcí: 5 – 6 | Váha přibližně: asi 750 g | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 250 g vařené dýně
- 2 banány
- 175 g vařených jablek
- 175 g vařených ovesných vloček

Postup

Všechny přísady ve velké míse rozmixujte tyčovým mixérem Braun Multiquick. Podávejte chlazené.

Superovocný koktejl

Počet porcí: 4 – 5 | Celkový objem: asi 600 ml | Doba přípravy: < 5 min.

Přísady

- 1/2 banánu
- 250 ml plnotučného mléka
- 250 g zmrazeného bobulovitého ovoce
- 1 čajová lžička pšeničných klíčků
- 1 kapka vanilkové esence

Postup

Všechny suroviny dejte do velké misky a tyčovým mixérem Braun Multiquick rozmixujte do hladka. Před podáváním vychladte.