

Den norské kuchyně v českých školních jídelnách

Salát



Červená řepa s jablky, vlašskými ořechy a zakysanou smetanou

Suroviny 10 dospělých porcí (g/ml)

Červená řepa	800
Jablka	800
Vlašské ořechy	50
Zakysaná smetana	200
Javorový sirup	10
Citronová šťáva	100
Sůl	1

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

Polévka



Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a křupavými krutóny

Suroviny 10 dospělých porcí (g/ml)

Rostlinný olej	50
Česnek	10
Cibule bílá	200
Zeleninový vývar	2 000
Smetana 31%	100
Toustový chléb na krutóny	100
Mražený hrášek	500
Vepřová šunka	50
Sůl	10

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



Hlavní chod



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

Suroviny 10 dospělých porcí (g/ml)

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

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

Dezert



Krémová mléčná rýže s mandlemi a ovocnou omáčkou

Suroviny 10 dospělých porcí (g/ml)

Rýže kulatozrná	200
Olej na orestování rýže	50
Mléko	1 200
Sůl	1
Smetana 32%	50
Mletý kardamom	5
Vanilkový extrakt	1
Cukr	150
Mandle	20
Ovocná omáčka	
Mražené jahody (nebo maliny, třešně, jahody)	300
Cukr	50
Solamyl	5

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

Věděli jste, že...

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