

Recepty na internátne večere – Jednoduché a chutné!

Milí študenti,

vieme, že život na internáte môže byť náročný a nie vždy je čas na rozsiahle varenie. Preto sme pre vás pripravili 5 jednoduchých a chutných receptov na večere, ktoré si zvládnete pripraviť aj v skromných podmienkach internátnej kuchynky. Dobrú chuť!

1. Rýchle cestoviny s tuniakom a kukuricou

Tento recept je ideálny, keď potrebujete niečo rýchle, sýte a plné bielkovín.

Ingrediencie:

- 1 balenie cestovín (špagety, kolienka, fusilli)
- 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave alebo oleji
- 1 malá konzerva kukurice
- 1 lyžica olivového oleja (nemusí byť)
- Soľ, čierne korenie, sušené bylinky (oregano, bazalka) podľa chuti

Postup:

1. Uvarte cestoviny podľa návodu na obale.
2. Medzitým sced'te tuniaka a kukuricu.
3. Keď sú cestoviny hotové, sced'te ich.
4. Vráťte cestoviny do hrnca, pridajte tuniaka, kukuricu, olivový olej a podľa chuti osol'te a okoreňte.
5. Dôkladne premiešajte a ihneď podávajte.



2. Praženica s pečivom a zeleninou

Klasika, ktorá nikdy nesklame. Rýchla, výživná a prispôsobiteľná podľa toho, čo nájdete v chladničke.

Ingrediencie:

- 2-3 vajcia
- Kúsok masla alebo olej na opekanie
- Soľ, korenie podľa chuti
- Chlieb alebo rožok
- Paradajka, paprika alebo uhorka na prílohu

Postup:

1. Na panvici rozohrejte maslo alebo olej.
2. Rozšľahajte vajcia so soľou a korením.
3. Vylejte vajíčka na panvicu a miešajte, kým nezískajú požadovanú konzistenciu (tekuté, krémové, suchšie).
4. Podávajte s čerstvým pečivom a nakrájanou zeleninou.



3. Zemiaky s bryndzou a slaninkou (internátna verzia)

Tradičné jedlo v zjednodušenej podobe. Bryndzové halušky sú síce náročné na prípravu, ale zemiaky s bryndzou a opraženou slaninkou sú ich super rýchla náhrada.

Ingrediencie:

- 2-3 väčšie zemiaky
- 125g bryndze
- 50g slaniny (prípadne šunky alebo údeného tofu pre vegetariánsku verziu)
- Soľ, mletá červená paprika (nemusí byť)
- Trochu oleja na opekanie

Postup:

1. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na menšie kocky. Uvarte ich v osolenej vode domäkka.
2. Medzitým nakrájajte slaninu na kocky a opražte ju na panvici do chrumkava.
3. Uvarené zemiaky scedzte a vráťte do hrnca.
4. Pridajte bryndzu a dôkladne premiešajte, aby sa bryndza rozpustila a obalila zemiaky.
5. Podávajte posypané opraženou slaninkou.



4. Blesková Focaccia (Pizza na plechu) z rúry

Namiesto zložitej pizze si urobíte jej jednoduchšiu, ale rovnako chutnú verziu. Pečenie v rúre minimalizuje prácu.

Ingrediencie:

- 1 balenie hotového lístkového alebo pizzového cesta (chladené, rozvalňkané na papieri na pečenie)
- 3 lyžice paradajkového pretlaku (alebo kečupu)
- 1 hrstka čerstvých alebo sušených byliniek (oregano, bazalka)
- 100 g syra (eidam, mozzarella, strúhaný)
- Voliteľné: 2-3 plátky šunky, kúsky cherry paradajok, olivy

Postup:

1. **Príprava rúry:** Predhrejte rúru na teplotu odporúčanú na obale cesta (zvyčajne 180°C - 200°C).
2. **Cesto:** Rozbaľte cesto (ak je na papieri, nechajte ho na ňom) a preložte na plech.
3. **Obloženie:** Cesto rovnomerne potrite paradajkovým pretlakom, posypte bylinkami a osol'te.

4. **Prísady:** Navrch rovnomerne rozložte syr a akékoľvek ďalšie přísady (šunka, paradajky).
5. **Pečenie:** Pečte v predhriatej rúre 10-15 minút (alebo podľa návodu), kým okraje cesta nie sú zlatohnedé a syr nie je roztopený a bublinkujúci.
6. Nakrájajte a podávajte.



5. Kuracie prsia v alobale s ryžou a zeleninou

Jednoduchý a sýty mäsový recept, ktorý sa upečie v jednom balíčku v rúre. Ideálne pre minimálne umývanie riadu.

Ingrediencie:

- 1 kuracie prsia (cca 150-200g)
- 1 lyžica olivového oleja
- Soľ, čierne korenie, obľúbené korenie na kura (alebo paprika, sušený cesnak)
- 1/2 šálky surovej ryže (ideálne predvarená, alebo dlhozrnná)
- 1/2 šálky zeleninového vývaru (alebo vody)
- Kúsky zeleniny (napr. 1/2 cibule, 1 menšia mrkva, hrst mrazeného hrášku alebo kukurice)

Postup (Rúra):

1. **Príprava rúry:** Predhrejte rúru na **200°C**.
2. **Príprava kurat'a:** Kuracie prsia nakrájajte na plátky alebo nechajte vcelku, potrite olejom a poriadne okoreňte.

3. **Príprava alobalového balíčka:** Z alobalu odtrhnite dostatočne veľký kus, aby ste z neho mohli vytvoriť pevný balíček. Položte ho na plech.
4. **Vrstvenie:** Do stredu alobalu dajte surovú ryžu, osol'te ju a zalejte vývarom/vodou. Na ryžu položte ochutené kuracie mäso a okolo pridajte nakrájanú zeleninu (cibuľu, mrkvu, hrášok).
5. **Zabalit':** Alobal pevne uzavrite do balíčka. Dávajte pozor, aby všetky okraje boli dobre preložené a tekutina nevytiekla.
6. **Pečenie:** Pečte v predhriatej rúre približne **30 - 40 minút**. Doba pečenia závisí od hrúbky mäsa a typu ryže. (Po 30 minútach môžete balíček opatrne otvoriť a skontrolovať, či je mäso prepečené a ryža mäkká. Ak nie, pečte ďalej).
7. Podávajte priamo z balíčka, čo minimalizuje umývanie riadu.

