RECEPTY A JÍDLO 30. 07. 2023

Recepty pro děti aneb Vyzkoušejte 6 zdravějších variací fast food jídel

Recepty pro děti řeší přes letní prázdniny nejedni rodiče. Po několika týdnech však může být inspirace zcela vyčerpána a chuťové buňky otupěny. Vlijte do svého jídelníčku novou energii a připravte oblíbená, avšak o něco zdravější „fast food“ jídla, která oceníte i vy, jakožto dospělí!

Každý rodič to nejspíš zná – pokud dojdou nápady ohledně vaření, anebo času není nazbyt, nastane prostor na objednávku pizzy z nedalekého podniku či návštěvu nejbližšího fast foodu. Tato jídla jsou ale často nutričně prázdná, proto si zkuste připravit sami doma jejich zdravější variace. Obohatíte tím svůj repertoár receptů pro děti.

Recepty pro děti: Snadné kuřecí nugety

Kuřecí nugety milují dítka všech věkových kategorií! Jakmile připravíte ty domácí, vaši nejmenší už nebudou chtít jiné! A rozhodně nepoznají, že se jedná o zdravější variaci. Jsou stejně tak lahodné, jako ty „nezdravé“ z fast foodu. Obohaťte recepty pro děti tímto skvostem! Všichni si jej zamilují.

Potřebné ingredience na snadné kuřecí nugety

- cca 450 g kuřecích prsou
- ¼ šálku jemných ovesných vloček
- ¼ lžičky sušené a drcené petrželky
- ½ lžičky česnekového prášku
- ¼ lžičky cibulového prášku
- ½ lžičky soli
- ¾ šálku panko strouhanky
- 1 lžíce strouhaného parmezánu

RECEPT na snadné kuřecí nugety

Nejprve si předehřejte troubu na 190 až 200 °C. **Poté do kuchyňského robotu vložte kousky kuřecích prsou, jemné ovesné vločky, sušenou petrželku, česnekový prášek, cibulový prášek a osolte.** Všechny suroviny následně rozmixujte a propojte v homogenní masové těsto. To pak přesuňte do mísy. Dále si připravte hlubší talíř, do kterého vsypte panko strouhanku a smíchejte ji pomocí lžíce se strouhaným parmezánem. Nyní si dobře umyjte ruce a odebírejte si z masového těsta lžíci porce, z nichž tvarujte mokrýma rukama nugety. Ty obalte z obou stran v sýrové strouhance a pokládejte na grilovací mřížku pokrytou pečícím papírem. Nugety mírně zakápněte olejem na pečení/případně zastříkněte olejovým sprejem a dejte péct do zlatova. Asi po 12 až 15 minutách vyjměte z trouby a podávejte třeba s kečupem a domácími hranolky s kvalitních brambor. Až vaši potomci ochutnají, budete domácí recepty pro děti připravovat s láskou a radostí mnohem častěji! **Poznámka:** nugety lze také zmrazit v pevnějším sáčku – spotřebovat se musí max. do 4 měsíců.

Recepty pro děti: Rychlé domácí cheeseburgery

Vyhledávají vaše ratolesti cheeseburgery? Pak zapomeňte na ty kupované ve fast foodu a připravte si daleko chutnější a voňavější doma! **S tímto receptem pro děti rozhodně zabodujete.** Hotový bude během chviličky a nasytí se celá rodina.

Potřebné ingredience na rychlé domácí cheeseburgery

- cca 500 až 600 gramů kvalitního mletého hovězí masa
- 1 lžička cibulového prášku
- 1 lžička česnekového prášku
- 3 lžíce sušené cibule (pomleté plátky/může být dle chuti i sušená smažená cibulka)
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 1 lžička soli nebo dle chuti
- mletý pepř dle chuti
- 4 lžíce majonézy
- cca 12 plátků čedaru
- cca 12 ks malých hamburgerových briošek (po 30 g)

RECEPT na rychlé domácí cheeseburgery

Než se pustíte do tohoto jednoduchého a skvělého receptu pro děti, předehřejte si troubu na 190 °C. Poté si k ruce vezměte zapékací mísu nebo plech na pečení a vystelte jej pečícím papírem. **Dále si k ruce vezměte pánev s nepřilnavým povrchem a osmahněte na ní mleté hovězí maso – poté ochuťte pomletými plátky sušené cibule, cibulovým a česnekovým práškem, mletou paprikou, solí a případně i pepřem.** Vše řádně vařečkou promíchejte a opékejte dozlatova. Následně maso sejměte z plotny a odstraňte přebytečný tuk z masové směsi. Nyní do ní přidejte 4 lžíce kvalitní majonézy a dobře propojte lžící. Nakonec si rozřízněte hamburgerové briošky a spodní části vyskládejte na plech s pečícím papírem. Na ně naneste rovnoměrně masovou směs a na ní pokladťe sýrové plátky. Cheeseburgery přiklopte vrchní stranou pečiva, překryjte alobalem a pečte cca 10 minut, dokud se sýr nerozpustí. Po deseti minutách alobal sejměte a dopékejte asi 2 až 5 minut do křupava. Podávejte teplé s oblíbenými druhy zeleniny a dipy. Dobrou chuť!

Recepty pro děti: Párky se sýrem v pizza těstě

Které dítko by nemilovalo klasický párek v rohlíku! Místo toho kupovaného ve stánku však vsaďte na s láskou připravené jídlo v pohodlí domova. Párky se sýrem v pizza těstě si zamilují nejen ti nejmenší, ale i dospělí ve vaší rodině. Příprava je v podstatě bleskurychlá a výsledek dokonalý pokaždé. **Tuto skvělou chuťovku však nemusíte pojímat pouze jako recept pro děti.** Hodí se i na kdejakou party pro dospěláky.

Potřebné ingredience na párky se sýrem v pizza těstě

- cca 450 g již hotového pizza těsta
- cca 6 hovězích, vepřových nebo kuřecích párků (kvalitní s vysokým obsahem masa)
- 3 sýrové tyčky (přepůlené) anebo sýr bloček rozkrájený na 6 proužků
- kečup a hořčice k podávání

RECEPT na párky se sýrem v pizza těstě

Nejprve si předehřejte troubu na cca 200 °C a vyjměte pizza těsto z lednice, aby povolilo. Jakmile bude poddajné a měkké, rozdělte jej na 6 stejně velkých kusů, ze kterých vyválejte provázky 4x delší, než jsou párky. **Nyní si párky podélně mírně rozkrojte (pozor, abyste je zcela nepřepůlili) a vložte do nich proužky sýra.** Takto je nakonec obmotejte připraveným pruhem těsta (na těsno, aby těsto pokrývalo celou uzeninu). A nyní jste u konce receptu pro děti – párky s těstem vyskládejte na plech vystlaný pečícím papírem (můžete na povrchu pomazat olejem nebo rozšlehaným vejcem) a dejte péct do trouby na cca 15 minut, než těsto zezlátne. Konzumujte teplé třeba s kečupem a hořčicí.

Recepty pro děti: Křupavé rybí prsty

Rybí prsty jsou dalším jídlem, které (nejen) ti nejmenší nadevše milují. Receptů pro děti je na tento pokrm více než dost. A vůbec nejsou složité. Do přípravy tohoto snadného jídla se ostatně mohou vaše ratolesti také zapojit! Kromě níže uvedených druhů ryb můžete použít i jakékoliv jiné – bílé ryby jako např. treska jsou ovšem nejvhodnější.

Potřebné ingredience na křupavé rybí prsty

- 4 filety ideálně čerstvé bílé ryby (může být mořský jazyk nebo tilápie)
- ½ šálku majonézy
- 1 lžička sušeného a drceného oregana
- 1 lžička česnekového prášku
- ½ lžičky soli
- 1 šálek panko nebo obyčejné strouhanky
- olej (ideálně ve spreji)

RECEPT na křupavé rybí prsty

Recept pro děti na křupavé rybí prsty zahajte tím, že si předehřejete troubu na cca 220 °C. **Poté si rybí filety pokrájejte na menší kousky (prsty), které budou mít na délku aspoň 5 cm.** Dále si v misce smíchejte majonézu s oreganem, česnekovým práškem a solí. Polovinu směsi pak odeberte a dejte stranou. Nyní začněte obalovat kusy rybího masa nejprve v majonézové směsi a poté ve strouhance. Rybí prsty nakonec vyskládejte na mřížku položenou na plechu a zlehka zastříkněte olejem ve spreji. Maso pečte v rozpálené troubě asi 12 až 15 minut do zlatova. Podávejte teplé s druhou polovinou majonézového dipu a třeba i s domácími hranolky. Dobrou chuť!

Recepty pro děti: Šťavnaté kuřecí burgery s vůní Blízkého východu

Burgery jsou fast food stálicemi. **Když si však připravíte ty domácí, získáte daleko lepší chuťový zážitek a tělu také dodáte daleko více hodnotnějších živin.** Inspirujte se tedy dalším zajímavým blízkovýchodním receptem pro děti, který oceníte i vy jakožto dospělí. Šťavnaté kuřecí burgery jsou též dokonalé na kdejakou letní party.

Potřebné ingredience na šťavnaté kuřecí burgery s vůní Blízkého východu

- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 malá cibule pokrájená nadrobno
- cca 450 g pomletých kuřecích prsou
- 2 lžíce čerstvé nasekané petrželky
- 1 lžička soli
- ½ lžičky česnekového prášku
- ½ lžičky kari koření (nebo mletého kmínu)

Suroviny potřebné na omáčku:

- 1 hrnek řeckého jogurtu
- 1 lžíce čerstvé nasekané máty
- 2 salátové okurky (oloupané, nastrouhané a propasírované)
- špetka soli

K podávání:

- hamburgerové bulky
- čerstvé rajče na plátky
- salátové listy
- červená cibule na kroužky (nemusí být)

RECEPT na šťavnaté kuřecí burgery s vůní Blízkého východu

Na pánvi si rozehřejte lžíci oleje a na něm osmahněte nadrobno pokrájenou cibuli. Asi po pěti minutách cibuli odstavte a nechte vychladnout. **Dále si k ruce vezměte mísu a v ní smíchejte mleté kuřecí maso spolu se zchladlou cibulkou, solí, petrželkou, česnekem a kari kořením.** Jakmile bude směs hotová, oddělte ji na několik stejně velkých částí a tvarujte placičky/burgery. Ty pak smažte z každé strany na lžíci oleje po dobu 2 až 3 minut. Podávejte v hamburgerové bulce s plátkem rajčete, salátovým listem, případně cibulí a jogurtovým dipem z řeckého jogurtu, máty, okurek a soli. Možná si řeknete, že recepty pro děti by měly být s minimem koření, avšak ty odrostlejší si velmi rádi pochutnají i na exotice s kari. Menším ratolestem můžete připravit burgery bez koření, pouze s trochou soli.

Recepty pro děti: Domácí jablečné taštičky

Jablečné taštičky jsou též velkým fastfoodovým hitem. Prodávají se však i s jinými ovocnými náplněmi. Ty, které připravíte doma, budou ovšem obsahovat mnohem menší množství cukru (můžete si jej zvolit zkrátka sami). **Krom jiného jsou domácí ovocné taštičky daleko ekonomičtější, neboť jich můžete upéct více na několik svačinek.** Vsaďte na tento skvělý recept pro děti a nebudete litovat!

Potřebné ingredience na domácí jablečné taštičky

- 1 až 2 větší jablka (loupaná a nakrájená na menší kostičky)
- 1 lžička mleté skořice
- 3 lžíce tmavého cukru (nebo volitelně)
- cca 400 g koláčového máslového těsta (může být kupované nebo vlastní výroby)
- 1 vaječný žloutek

RECEPT na domácí jablečné taštičky

Než se pustíte do tohoto sladkého receptu pro děti, předehřejte si troubu na cca 200 °C. Poté si vyložte plech pečícím papírem a zahajte tvoření domácích jablečných taštiček. **Povolené koláčové těsto si rozprostřete na pracovní plochu a vykrajujte z něj stejné tvary, které budou mít v průměru asi 8 až 10 cm (hodí se vykrajovátko ve tvaru jablka).** Dále si v míse smíchejte pokrájená jablíčka s cukrem a skořicí. Na každý jeden kus vykrojeného těsta následně vložte dvě lžičky jablečné náplně (doprostřed) a těsto přehněte, abyste náplň skryli. Okraje nakonec přimáčkněte prsty a taštičku dobře utěsněte. Polotovary pečiva vyskládejte na plech s pečícím papírem, do každého kusu udělejte vidličkou nebo špejlí asi 4 malé otvory, pomažte povrch rozšlehaným vaječným žloutkem a dejte péct do trouby na cca 18 minut. Až se taštičky upečou, nechte je zchladnout 10 minut na plechu a podávejte.

Autor článku: Iveta Reinisch