

Zdravíme děti a jejich rodiče ze školní jídelny,

a spěcháme za nimi s receptem na výborný a v neposlední řadě zdravý obědek, který věříme zvládneme uvařit doma s rodiči. Společně si tak můžete pochutnat na jídle, které připravíte společně. Vzhůru za objevování nových chutí a radostí ze společného vaření.

## **Hovězí na houbách s hlívou ústřičnou, bramborovou kaší a jarní cibulkou**

### Připravíme si:

3 cibule  
500 g hovězího zadního  
mořská sůl  
mleté sušené houby  
drcený kmín  
200g hlívy ústřičné  
rýžová mouka

### Na bramborovou kaši:

1 kg brambor  
kmín  
hladkolistá petržel  
/libeček  
mléko  
másla  
sůl



jarní cibulka na ozdobení

### **S chutí do vaření..**

Dvě cibulku nakrájíme nadrobno a orestujeme na oleji. Přidáme na kostičky nakrájené hovězí maso, osolíme, přidáme kmín a sušené houby a dále restujeme. Zvláště na pánvičce zpěníme jednu nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme pokrájenou hlívu a restujeme. Takto orestovanou hlívu přidáme k masu, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Zahustíme rýžovou moukou a dochutíme dle chuti.

### **a ještě bramborovou kaši!**

Očistíme a oloupeme brambory. Pokrájíme je na čtvrtky a v osolené vodě s kmínem, petrželkou nebo libečkem vaříme. Slité brambory pomačkáme, přidáme k nim ohřáté mléko a kousky másla. Rozmixujeme a můžeme jemně dosolit. Pokrájenou jarní cibulkou náš uvařený obědek na talíři ozdobíme.