Dětem a jejich rodičům,

posíláme další recept z naší školní jídelny. Chutný a dětmi oblíbený obídek, který zvládnete uvařit s dětmi, dětem i doma. Připomeňte si jídlo, které už nám rodičům vařily ve školce, Možná k němu najdeme znovu cestu, mile Vás překvapí a připomene dětství ☺

Vepřové v dušené mrkvi
s vařeným bramborem

Připravíme si:

2ks cibule
500 g vepřová plec
250 g mrkve

špaldová mouka
slunečnicový olej
sůl
kmín
muškátový květ

750g brambor
libeček

A můžeme začít..

Brambory oloupeme a dáme vařit do osolené vody, přidáme kmín a libeček. Potom, co se začnou brambory vařit, snížíme na plotýnce teplotu a vaříme doměkka.
Po uvaření brambory slijeme.
Oloupeme cibuli a nakrájíme. Orestujeme na slunečnicovém oleji dozlatova. Vepřovou plec nakrájíme na kostky a restujeme na cibulce. Osolíme, přidáme kmín a špetku muškátového květu. Podlijeme vodou a dusíme. Do poloměkkého masa přidáme na nudličky nakrájenou mrkev a dusíme. Špaldovou mouku rozmícháme s vodou ve skleničce a zahustíme dušenou směs. Podáváme s uvařenými brambory a můžeme ozdobit petrželkou nebo pažitkou.

O mrkvičce

Byla jednou jedna mrkvička, která ze země vyrostla. Na děti se smála, a tak si řekly, že ji zkusí ochutnat. Ze země vytahovaly jednu mrkvičku za druhou, a každá byla jiná, jedna malá, druhá velká, třetí silná, čtvrtá tenká. Všechny krásně voněly. Děti běžely na babičkou, aby jim mrkvičku omyla, aby jí mohly ochutnat. Byla sladká a moc jim chutnala. Rostla v zemi z malého semínka, sladká, zdravá mrkvička s vůní prázdnin u babičky.