

Recepty z mléka



Cíl EÚS
Česká republika -
Svobodný stát Bavorsko
2014 - 2020



Evropská unie
Evropský fond
pro regionální rozvoj

ÚHLAVA
obecně prospěšná společnost

Projekt "Udržitelný venkov v česko-bavorském příhraničí". Tento projekt je spolufinancována z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj a státního rozpočtu ČR.

Tvarohové poháry

6 – 8 porcí, snadné, 20 minut + chlazení

8 plátků želatiny

270 ml mléka

3-5 lžic cukru (dle chuti)

2 kelímky polotučného tvarohu

150 g oblíbených sušenek

hrst sezónního ovoce (může být i mražené)

Sušenky nahrubo nadrtíme a rozdělíme do 6 – 8 skleniček (podle toho, jak velké a kolik chceme mít porcí). Plátky želatiny dáme do studené vody, aby nabobtnaly, trvá to cca 5 minut. Do rendlíku vlijte mléko, přidejte cukr a vymačkanou nabobtnalou želatinu. Na mírném ohni společně zahříváme, dokud se vše nerozpustí. Poté vlijte do mixéru, přidejte tvaroh a pořádně rozmixujte. Polovinu tvarohové směsi vlijte do připravených skleniček, posypte ovocem a přelijte druhou polovinou tvarohové směsi. Dejte alespoň na hodinu vychladit do lednice.

Tip: poháry můžete „ozdravit“ tím, že místo cukru použijete ke slazení med.



Mléčná rýžová kaše s horkými borůvkami

2 porce, snadné, 15 minut

1 hrnek rýžových vloček
2,5 – 3 hrnky mléka (podle požadované konzistence)
špetka soli
2 lžíce medu + 1 lžíce na borůvky
1 lžička másla
1 hrnek borůvek (mohou být i mražené)
¼ lžičky skořice
½ hrnku bílého jogurtu
pražené ořechy, semínka...

V rendlíku smíchejte vločky, špetku soli a mléko. Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte do zhoustnutí, trvá to cca 10 minut. Poté kaši odstavte z ohně, osladte medem. Zjemněte lžičkou másla. Mezitím si v druhém rendlíku rozvařte borůvky s medem a skořicí, až vytvoří omáčku, ve které sem tam plave celá borůvka. Kaši rozdělte do misek, navrch přelijte omáčkou, přidejte jogurt a posypte ořechy nebo semínky.



Tvarohový strouhaný koláč

1 plech, snadné, 1 hodina + chlazení

Těsto:

400 g hladké mouky, 250 g změkklého másla,

140 g třtinového cukru, 60 g kakaa

1 velké vejce, 120 ml mléka

12 g prášku do pečiva

Náplň:

1 kg polotučného tvarohu

130 g cukru moučka, 1 vanilkový cukr

1 lžíce škrobu, 3 lžíce mléka

Utřete máslo s cukrem do pěny. Vajíčko promíchejte s mlékem. Mouku smíchejte s kakaem a práškem do pečiva. Střídavě přidávejte vaječnou a moučnou směs k utřenému máslu, aby se vše spojilo v těsto. Z toho vytvořte váleček, zabalte jej do fólie a na hodinu vložte do mrazáku. Troubu předehřejte na 180°C. Plech o velikosti 25x35 cm vyložte pečicím papírem. Tvaroh promíchejte s cukrem, vanilkovým cukrem a v mléce rozmíchaným škrobem tak, aby nezůstaly žádné hrudky. Těsto vyjměte z mrazáku, rozdělte na třetiny. Dvě třetiny nastrouhejte na hrubém struhadle na dno formy a opatrně jej rozprostřete. Na něj nalijte náplň a nastrouhejte zbylou třetinu těsta. Vložte do předehřáté trouby a pečte cca 50 minut. Nejlepší je druhý den, když se všechny chutě propojí.



Třímlékový dortík + mléčná zmrzlina

1 dort (10 porcí), 2 hodiny, snadné

200 g třtinového cukru (150 + 50 g), 5 bílků + 5 žloutků (zvlášť), 125 g dortové mouky (neseženete-li použijte hladkou), 1 ½ lžičky kypřicího prášku, špetka soli, ½ lžičky vanilky, ¼ lžičky mleté skořice, 5 lžic mléka

2 plechovky zahuštěného neslazeného mléka (např. zn. Tatra), 2 plechovky Salka, 200 g 33% smetany, 3 lžice Tuzemáku

500 ml 33% smetany, ovoce dle sezóny (nejlepší je drobné bobulové ovoce), opražené mandle

Dortík - troubu si předehřejte na 180°C, formu o rozměrech ideálně 23x33 cm vyložte pečícím papírem (lze použít i dortovou, dort pak bude výrazně vyšší a peče se déle). Prosijte mouku s kypřícím práškem a solí, odložte stranou. V robotu ušlehejte žloutky se 150 g cukru do husté světlé pěny, poté vmíchejte mléko a vanilku, a dále také odloženou moučnou směs. Míchejte opatrně, aby směs zůstala vzdušná. Z bílků ušlehejte pevný sníh, do kterého postupně zašlehejte zbylých 50 g cukru tak, aby se rozpustil a sníh byl lesklý a pevný. Opatrně vmíchejte do připraveného těsta. Připravené těsto nalijte do vyložené formy a vložte do předehřáté trouby. Pečte cca 25 minut (v případě dortové formy déle) nebo do chvíle, kdy vyjde špejle zapíchnutá do těsta čistá. Hotový korpus ještě zatepla překlopte na velký tác, stáhněte z něj pečicí papír a nechte vychladnout. Mezitím si smíchejte metličkou oba druhy kondenzovaného mléka, smetanu a rum. Vychladnutý korpus hustě propíchejte špejlí a přelijte přes něj část připravené mléčné směsi s rumem tak, aby se nasákl. Nebojte se množství, těsto pojme opravdu hodně tekutiny. Takto zpracujete cca 1/3 připravené směsi. Takto „prolítý“ korpus nechte 30 minut až hodinu odpočívat. Poté ušlehejte šlehačku a korpus jí potřete. Ozdobte ovocem dle chuti a posypte praženými mandlemi nebo jinými oříšky. Odložte na hodinku do lednice a poté podávejte.

Zmrzlina - je opravdu jednoduchá a prakticky bezpracná. Zbylou mléčnou směs, kterou jste prolévali korpus, nalijte do ideálně kovové mísy a vložte do mrazáku. Každých 30 minut promíchejte vidličkou a vraťte zpět. Takhle mražte cca 4 hodiny a poté již můžete podávat. Pokud máte zmrzlinovač, jednoduše vlijte do stroje a nechte jej pracovat za Vás.



Kuře pečené v mléce

4 porce, 80 minut, snadné

4 kuřecí stehna

4 plátky slaniny

500 ml mléka

1 lžice hořčice

hrst bylinek (tymián, šalvěj,
rozmarýn)

1 celá cibule

palice česneku

olivový olej a máslo

sůl a pepř

Troubu si předehřejte na 190°C.

V pekáči si rozehřejte olej
a máslo a ze všech stran na něm
opečte osolené a opepřené
kuřecí stehna spolu s cibulí
nakrájenou na čtvrtky
a slaninou. Přihodte bylinky
a podélně rozpůlenou palici
česneku, zalijte osoleným
mlékem smíchaným s hořčicí
a vložte do trouby. Pečte
cca 70 minut dozlatova.
Podávejte s bagetkou nebo rýží.

