

Návod na tříchodové menu



Polévka

Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a křupavými krutóny

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Rostlinný olej	50
Česnek	10
Cibule bílá	200
Zeleninový vývar	2 000
Smetana 31%	100
Toustový chléb na krutóny	100
Mražený hrášek	500
Vepřová šunka	50
Sůl	10

Najemno nakrájenou cibuli zpěníme na másle, zalijeme vývarem a smetanou. Provaříme a následně přidáme mražený zelený hrášek, krátce povaříme, rozmixujeme a dochutíme solí.

Z toustového chleba odřízneme kůrku a nakrájíme na 1 cm velké kostky, které pečeme v troubě dokřupava.

Šunku nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle.



Salát

Červená řepa s jablky, vlašskými ořechy a zakysanou smetanou

Suroviny	10 dospělých porcí (g/ml)
Červená řepa	800
Jablka	800
Vlašské ořechy	50
Zakysaná smetana	200
Javorový sirup	10
Citronová šťáva	100
Sůl	1

Uvařenou a oloupanou červenou řepu nakrájíme společně s vyjadřincovanými jablky na plátky. V míse smícháme spolu se zakysanou smetanou a dochutíme solí, javorovým sirupem a citronovou šťávou. Na závěr posypeme nasekanými vlašskými ořechy.

Věděli jste, že...

- Norové mají velmi rádi plody moře. Průměrný Nor jich sní až 51 kg za rok.
- Každý den se na celém světě sní na 36 milionů jídel s obsahem norských mořských plodů. Za rok je to přes 13 miliard jídel.
- U norských dětí patří mezi hlavní favority losos. Norský losos se vyváží do více než 100 zemí světa. Používá se též syrový při přípravě sushi.
- Krevety žijí až 800 m hluboko v moři. Rodí se jako samečci a mění pohlaví až kolem 2.-4. roku. Krevety jsou velice zdravé, obsahují mnoho bílkovin a žádný cholesterol.
- Kůže vlkouše je velice pevná. Za války se, kromě jiného, používala k výrobě bot. Dodnes se z ní vyrábějí kabelky, pásky a náramky.

