

# Úsmev v polievke

Ukážte školákovi, že aj vás baví výtvarná výchova

Výcharujte pre svoje deti malé umelecké dielo. Deti majú rady jednoduché a nekomplikované jedlá a veľkú radosť im urobí, keď večera na tanieri nie je len chutná, ale zároveň vyzerá zaujímavo. „Malých hladošov potešia rôzne tváre, zvieratká, dopravné prostriedky,“ vysvetľuje šéfkuchár Attila Bencze z reštaurácie Al Trivio v Bratislave. Používajte čerstvé a kvalitné suroviny, jedlo potom bude aj estetickjšie vyzeráť. Keď si nebudete vedieť rady, prídte sa inšpirovať k odborníkom do Al Trivio. Vďaka šikovným trikom jedlo zmizne oveľa skôr, lebo pri deťoch platí dvojnásobne, že jedia aj oči. ■



## Detská paradajková polievka

4 detské porcie - 1 liter polievky

Potrebujeme:

1 kg bioparadajok, 200 g cibule,  
3 strúčiky cesnaku, bazalkové pesto,  
200 ml zeleninového vývaru, olivový  
olej, cukor, soľ, čierne korenie, baby  
mozzarella, čerstvú bazalku

**Ako na to:** Na oleji orestujeme cibuľu s cesnakom nakrájané na drobné. Pridáme vopred blanšírované paradajky nakrájané na kocky, ochutíme soľou, korením a cukrom. Do hrnca dáme lístky bazalky, zalejeme zeleninovým vývarom. Varíme asi 30 minút. Potom rozmixujeme. Podávame ozdobené mozzarellou, pestom a bazalkou, z ktorých vykúzlime usmiatu tváričku na povrchu polievky.

**Tip:** Namiesto baby mozzareilly môžete použiť gastro mozzarellu, ktorú nastrúhate na strúhadle a potom z nej vytvarujete oči a nos „tváričky“ v polievke.



Foto: MÁRIA CANDRÁKOVÁ

## Detské pochúťky



Varí šéfkuchár Attila Bencze z reštaurácie Al Trivio v Bratislave

## Palacinky

4 porcie

**Potrebujeme:**

250 ml mlieka, 100 g špaldovej múky, 2 vajcia, 10 g cukru, štipku soli, olej, čerstvé ovocie podľa chuti a fantázie - banán, čučoriedky, jahody, kivi, čokoládový krém, domácu šľahačku, džem

**Ako na to:** Z mlieka, múky, vajec, zo soli a z cukru pripravíme cestíčko, ktoré necháme v chladničke asi 20 minút odležať. Na rozpálenom oleji na teflónovej panvici pečieme tenké palacinky. Podávame potreté čokoládovým krémom alebo džemom, ozdobíme ovocím a šľahačkou. Vytvarovať môžeme loď, kvetinu, autíčko či macka.



# Potešte prvákov

## Spaghetatta

4 porcie

**Potrebujeme:**

400 g domácich špagiet,  
300 g mletého hovädzieho  
mäsa, 300 g cibule, 5 strúčikov  
cesnaku, soľ, čierne korenie,  
čerstvý majorán, čerstvý  
bazalku, 800 g bioparadajok,  
olivový olej, 2 vajcia

**Ako na to:** Mleté mäso zmiešame so 100 g nadrobno nakrájanej cibule, dvoma roztláčenými strúčikmi cesnaku, pridáme vajcia, soľ, korenie a majorán. Z hmoty vytvarujeme mäsové guľky. Na panvicike s rozpáleným olejom opečieme guľky do hneda.

V hrnci rozpálime olej, pridáme na drobno pokrúpanú zvyšnú cibuľu s tromi strúčikmi cesnaku. Orestujeme do hneda, pridáme blanšírované bioparadajky nakrájané na kocky, osolíme, okoreníme, pridáme cukor a na miernom ohni pri častom miešaní uvaríme omáčku, ktorú rozmixujeme. Dochutíme čerstvou bazalkou.

Mäsové guľky zalejeme paradajkovou omáčkou, podávame s uvarenými domácimi špagetami.

Foto: Mária Candráková



Foto: Mária Candráková

## Detský losos

4 porcie

**Potrebujeme:**

400 g čerstvého lososa aj s kožou,  
500 g zemiakov, 100 ml mlieka,  
50 g masla, soľ, čerstvú brokolicu,  
mrkvu, čierne olivy, olivový olej

**Ako na to:** Lososa rozkrojíme na štyri rovnaké filety, osolíme. Na rozpálenom oleji ich upečieme na panvici kožou dole a potom dopekáme v rúre 10 minút pri 180 stupňoch. Zemiaky ošúpeme a uvaríme v osolenej vode, scedíme, pridáme horúce mlieko, maslo a vyšľaháme na jemnú kašu. Brokolicu a mrkvu uvaríme v pare. Podávame k lososovi spolu so zemiakovou kašou a olivami ako na fotografii.

