

## VYDATNÁ POLÉVKA Z ČOČKY A POHANKY | 1 porce: 250 g

### Ingredience:

|                                        | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|----------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| Hrnec čočka, pohanka, kroupy Menu Gold | 400 g    | 12 kg     | 3 ks               |
| Olej slunečnicový Menu Gold            | 60 g     | 1,8 kg    | 2 ks               |
| Mrkev                                  | 100 g    | 3 kg      |                    |
| Petržel                                | 100 g    | 3 kg      |                    |
| Celer                                  | 70 g     | 2,1 kg    |                    |
| Cibule                                 | 100 g    | 3 kg      |                    |
| Zeleninový vývar Menu Gold             | 40 g     | 1,2 kg    | 1 ks               |
| Česnek                                 | 70 g     | 2,1 kg    |                    |
| Sůl                                    | 10 g     | 300 g     |                    |
| Majoránka                              | 2 g      | 60 g      |                    |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs propláchneme, zalijeme vodou a dáme vařit. • Na oleji orestujeme cibuli, mrkev, petržel a celer nastrohaný na hrubém struhadle. Před dovařením luštěnin přimícháme orestovanou zeleninu a krátce povaříme. Dochutíme solí, česnekem a kořením.



## POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY A KRUP | 1 porce: 250 g

### Ingredience:

|                                        | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|----------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| Hrnec červená čočka a kroupy Menu Gold | 400 g    | 12 kg     | 3 ks               |
| Olej slunečnicový Menu Gold            | 40 g     | 1,2 l     | 2 ks               |
| Zeleninový vývar Menu Gold             | 40 g     | 1,2 kg    | 1 ks               |
| Česnek                                 | 30 g     | 900 g     |                    |
| Sůl                                    | 10 g     | 300 g     |                    |
| Pepř mletý                             | 2 g      | 60 g      |                    |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs zpěníme na oleji, zalijeme vodou, přidáme zeleninový vývar a pozvolna vaříme. • Po uvaření dochutíme solí, pepřem a česnekem.



## JARNÍ POLÉVKA Z FAZOLÍ ČERNÉ OKO | 1 porce: 250 g

### Ingredience:

|                                          | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|------------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| Hrnec fazole černé oko a hrách Menu Gold | 400 g    | 12 kg     | 3 ks               |
| Olej slunečnicový Menu Gold              | 60 g     | 1,8 l     | 2 ks               |
| Zeleninový vývar Menu Gold               | 40 g     | 1,2 kg    | 1 ks               |
| Česnek                                   | 80 g     | 2,4 kg    |                    |
| Hladká mouka                             | 30 g     | 900 g     |                    |
| Majoránka                                | 2 g      | 60 g      |                    |
| Sůl                                      | 10 g     | 300 g     |                    |
| Pepř mletý                               | 1 g      | 30 g      |                    |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs krátce orestujeme na oleji a zalijeme vodou. • Přidáme zeleninový vývar a vaříme do měkka. • Pak zahustíme jíškou, dochutíme solí, pepřem, česnekem a majoránkou. • Krátce povaříme.



## LUŠTĚNINOVÝ HRNEC – ČOČKA S POHANKOU – PŘÍLOHA | 1 porce: 150 g

| <b>Ingredience:</b>                          | <b>10 porcí</b> | <b>300 porcí</b> | <b>LA Food doporučuje</b> |
|----------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|
| <b>Hrnc čička, pohanka, kroupy Menu Gold</b> | 500 g           | 15 kg            | 3 ks                      |
| <b>Olej slunečnicový Menu Gold</b>           | 70 g            | 2,1 l            | 3 ks                      |
| Cibule                                       | 100 g           | 3 kg             |                           |
| Sůl                                          | 20 g            | 600 g            |                           |
| Česnek                                       | 40 g            | 1,2 kg           |                           |
| Pepř mletý                                   | 1 g             | 30 g             |                           |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs hrnc čička s pohankou zalijeme vodou, osolíme a pozvolna vaříme asi 30-40 minut, poté scedíme. • Na slunečnicovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme uvařenou luštěninovou směs. • Dochutíme solí, pepřem a česnekem. • Podáváme jako přílohu k pečenému masu, steakům, různě upraveným vejším, případně se zeleninou.



## LUŠTĚNINOVÝ HRNEC – FAZOLE ČERNÉ OKO – PŘÍLOHA | 1 porce: 150 g

| <b>Ingredience:</b>                             | <b>10 porcí</b> | <b>300 porcí</b> | <b>LA Food doporučuje</b> |
|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|
| <b>Hrnc fazole černé oko Menu Gold</b>          | 500 g           | 15 kg            | 3 ks                      |
| <b>Olej slunečnicový Menu Gold</b>              | 70 g            | 2,1 l            | 3 ks                      |
| Cibule                                          | 100 g           | 3 kg             |                           |
| Sůl                                             | 20 g            | 600 g            |                           |
| <b>Zeleninový vývar bez glutamátu Menu Gold</b> | 10 g            | 300 g            | 1 ks                      |
| Pepř mletý                                      | 1 g             | 30 g             |                           |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs hrnc fazole černé oko zalijeme vodou, osolíme a pozvolna vaříme asi 40-50 minut, scedíme. • Na slunečnicovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, kterou smícháme s uvařenou luštěninovou směsí. • Dochutíme solí, pepřem a zeleninovým vývarem. • Podáváme jako přílohu k pečenému masu, steakům, různě upraveným vejším, případně se zeleninou.



## ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S KRUTÍM MASEM A HRNCEM FAZOLE ČERNÉ OKO | 1 porce: 300 g

| <b>Ingredience:</b>                    | <b>10 porcí</b> | <b>300 porcí</b> | <b>LA Food doporučuje</b> |
|----------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|
| Krůtí maso                             | 700 g           | 21 kg            |                           |
| Cibule                                 | 200 g           | 6 kg             |                           |
| <b>Těstoviny Fusilli Menu Gold</b>     | 500 g           | 15 kg            | 3 ks                      |
| <b>Olej slunečnicový Menu Gold</b>     | 120 g           | 3,6 l            | 4 ks                      |
| <b>Hrnc fazole černé oko Menu Gold</b> | 250 g           | 7,5 kg           | 2 ks                      |
| Sůl                                    | 30 g            | 900 g            |                           |
| Pepř mletý                             | 2 g             | 60 g             |                           |
| Mléko                                  | 0,3 l           | 9 l              |                           |
| Vejce                                  | 4 ks            | 120 ks           |                           |
| Brokolice                              | 100 g           | 3 kg             |                           |
| <b>Kukuřice sterilovaná Menu Gold</b>  | 80 g            | 2,4 kg           | 2 ks                      |

### Doporučený návod na přípravu

V osolené vodě uvaříme zvlášť těstoviny a luštěnou směs hrnc fazole černé oko. • Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a na nudličky nakrájené krůtí maso. • Ochutíme solí a pepřem, přidáme uvařenou luštěninovou směs, sterilovanou kukuřici a nadrobno nakrájenou brokolici. • Na vymaštěný plech dáme vrstvu uvařených těstovin, přidáme vrstvu masa, luštěnin a zeleniny. Zakryjeme vrstvou těstovin. • Po 10 minutách zapékání vše zalijeme směsí vajec a mléka dochucenou solí a pepřem a znovu zapečeme. Podáváme se salátem nebo zeleninovou oblohou.



## LUŠŤENINOVÉ KROKETY Z FAZOLKOVÉHO HRNCE S TOMATOVÝM PŘELIVEM / JOGURTOVÝ PŘELIV S ČESNEKEM | 1 porce: 250 g

| Ingredience:                            | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|-----------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| <b>Hrnec fazole černé oko Menu Gold</b> | 500 g    | 15 kg     | 3 ks               |
| Česnek                                  | 40 g     | 1,2 kg    |                    |
| Vejece                                  | 4 ks     | 120 ks    |                    |
| Sůl                                     | 30 g     | 900 g     |                    |
| Sýr Eidam                               | 200 g    | 6 kg      |                    |
| Pepř mletý                              | 1 g      | 30 g      |                    |
| Mléko                                   | 0,3 l    | 9 l       |                    |
| Mouka hladká                            | 80 g     | 2,4 kg    |                    |
| Strouhanka                              | 200 g    | 6 kg      |                    |
| <b>Olej řepkový Menu Gold</b>           | 0,2 l    | 6 l       | 6 ks               |
| <b>Drcená rajčata Menu Gold</b>         | 300 g    | 9 kg      | 3 ks               |
| Bylinky čerstvé                         | 10 g     | 300 g     |                    |
| Cukr                                    | 20 g     | 600 g     |                    |

### Doporučený návod na přípravu

V osolené vodě uvaříme směs luštěninový hrnec fazole černé oko. • Po uvaření scedíme a necháme vychladit. • Na oleji orestujeme cibuli. Vychlazenou směs smícháme s nastrouhaným sýrem, vejci, strouhankou, pepřem, česnekem a orestovanou cibulí a přidáme trochu mléka. • Zamícháme a ze vzniklé hmoty tvarujeme krokety, které obalujeme v mouce, vejcích a strouhance a pozvolna smažíme. • Tomatový přeliv si připravíme z orestovaných drcených rajčat, česneku, soli, cukru a čerstvých bylinek. Smažené luštěninové krokety podáváme přelité tomatovým přelivem s čerstvou zeleninou. • Drcená rajčata lze nahradit jogurtem nebo zakysanou smetanou.



## TUŇÁKOVÝ SALÁT ČOČKOVÝM HRNCEM | 1 porce: 200 g

| Ingredience:                                  | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| <b>Hrnec čočka, pohanka, kroupy Menu Gold</b> | 400 g    | 12 kg     | 3 ks               |
| <b>Tuňák Menu Gold</b>                        | 500 g    | 15 kg     | 15 ks              |
| <b>Kukuřice sterilovaná Menu Gold</b>         | 100 g    | 3 kg      | 2 ks               |
| Paprika kapie                                 | 100 g    | 3 kg      |                    |
| Řapíkatý celer                                | 100 g    | 3 kg      |                    |
| Mrkev                                         | 100 g    | 3 kg      |                    |
| <b>Olivový olej Menu Gold</b>                 | 40 g     | 1,2 l     | 2 ks               |
| Ocet                                          | 30 g     | 0,9 l     |                    |
| Sůl                                           | 20 g     | 600 g     |                    |
| Cukr                                          | 40 g     | 1,2 kg    |                    |

### Doporučený návod na přípravu

Luštěninovou směs uvaříme pozvolna v osolené vodě, scedíme a necháme vychladnout. • Po vychladnutí přidáme nakrájenou zeleninu a sterilovanou kukuřici. • Dochutíme zálivkou z olivového oleje, octu, cukru a soli. • Vše zamícháme. Nakonec přidáme kostky tuňáka.



## VEPŘOVÉ MASO S ČOČKOU A POHANKOU | 1 porce: 220 g

| Ingredience:                                  | 10 porcí | 300 porcí | LA Food doporučuje |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| Vepřové maso                                  | 1 kg     | 30 kg     |                    |
| Cibule                                        | 200 g    | 6 kg      |                    |
| Česnek                                        | 80 g     | 2,4 kg    |                    |
| <b>Olej slunečnicový Menu Gold</b>            | 100 g    | 3 l       | 3 ks               |
| Sůl                                           | 30 g     | 900 g     |                    |
| Bobkový list                                  | 0,2 g    | 6 g       |                    |
| Pepř mletý                                    | 1 g      | 30 g      |                    |
| Majoránka                                     | 0,2 g    | 6 g       |                    |
| <b>Hrnec čočka, pohanka, kroupy Menu Gold</b> | 500 g    | 15 kg     | 3 ks               |

### Doporučený návod na přípravu

Cibuli nakrájíme na kostky a orestujeme. Maso nakrájíme na kostky a dáme s orestovanou cibulí, česnekem, kořením a solí péct. • Luštěninovou směs uvaříme v osolené vodě. • Upečené maso vyjmeme a výpek smícháme se scezenou, uvařenou luštěninovou směsí a krátce zapečeme. • Směs podáváme s upečeným masem. • Jako přílohu podáváme pečivo, vařené nebo pečené brambory či zeleninový salát.

