

Společně do

3. fáze

prosinec 2026 – únor 2027

Tipy pro zimní měsíce

Máme před sebou zimní období (prosinec až únor), které je ideálním časem pro postupné zkoušení nových prvků v jídelníčku. Každá školní jídelna je jiná – lišíte se vybavením, počtem strávníků i personálem, a proto prosím berte tyto řádky jen jako nabídku nápadů. Pokud už některé věci děláte nebo máte svou vlastní cestu, je to naprosto v pořádku – nejdůležitější je, aby výsledek odpovídal novým pravidlům.

Tyto tipy jsme pro vás sesbírali od kolegů ze školních jídelen, které už si nové postupy vyzkoušely, a také od metodiků školního stravování, kterým záleží na tom, aby vám práce šla od ruky.

Jak si 3. fázi rozložit?

Nemusíte měnit všechno najednou. Pokud vám to vyhovuje, můžete se v každém měsíci zaměřit jen na jednu věc.

- 1. měsíc** Můžete se zaměřit na bezmasé pokrmy. Je to skvělý základ, od kterého se pak snadno odrazíte k luštěninám.
- 2. měsíc** Po bezmasých pokrmech zkuste **do polévek přidat celozrnné obiloviny**.
- 3. měsíc** Soustředte se na **hlavní chody s luštěninami** (s masem i bez masa). Můžete je využít jako základ pokrmu nebo je jen nenápadně přidat k masu či použít k zahuštění.

Zavádění bezmasých pokrmů

Zařazení bezmasých hlavních chodů doporučujeme zvyšovat **postupně**.

Stavějte na tom, co děti znají a mají rádi

Nejlepší cestou jsou vaše vlastní osvědčené recepty, na které jsou děti zvyklé. Můžete vytvořit více variant jednoho receptu – často stačí vyměnit některé ingredience nebo jej upravit s ohledem na sezónnost. Řada klasických receptů má navíc skvělou bezmasou variantu, například koprová omáčka.

Novinky zařazujte spíše příležitostně a vybírejte takové, které se podobají pokrmům, které u vás mají úspěch.

Malé triky pro velký výsledek

- 1 Aby jídlo zasytilo** – pokud je v hlavním chodu **méně bílkovin**, můžete je snadno doplnit polévkou s masem nebo luštěninami, mléčným dezertem či mlékem k napití.
U sladkých hlavních chodů v receptuře často přirozeně chybí **zelenina nebo ovoce** (zdroj vitaminů, minerálních látek a vlákniny). Aby byl celý oběd vyvážený, je vhodné doplnit ovoce či zeleninu jinou cestou. Buď přímo v hlavním chodu (např. pečeným ovocem v ovesné kaši), nebo prostřednictvím polévky či doplňku.
- 2 Aby se pokrmů líbily** – zelená zelenina obsahuje chlorofyl, který špatně snáší teploty nad 70 °C. Původně krásně zelená barva se mění na šedohnědou a pokrm tak ztrácí na atraktivitě. V receptech, kde to dává smysl, můžete brokolici, hrášek, špenát apod. nahradit jiným druhem zeleniny.
Například v gratinovaných smetanových bramborách se špenátem (nebo brokolicí) zelenina během tepelné úpravy ztrácí svou svěží barvu. Výsledný pokrm je sice chuťově vynikající, ale vzhledově může některé děti odradit. Brambory proto můžete připravit bez špenátu nebo přidat například sušená rajčata. Barevnost a podíl zeleniny pak lze doplnit salátem nebo krémovou špenátovou či jinou zeleninovou polévkou.

Děti vnímají nejen barvu, ale i konzistenci pokrmu. Mražená zelenina zpravidla měkne rychleji a dlouhý výdej při 60 °C jí jednoduše nesvědčí. U pokrmů, kde potřebujete zachovat pevnější konzistenci, je proto vhodnější pracovat s čerstvou zeleninou a připravit ji al dente, aby během výdeje přirozeně došla.

Pracujte s recepty, které již běžně připravujete

1

Zkuste se nyní **vrátit k seznamům receptů**, které jste si připravili na úplném začátku. Projděte si je a vyberte ty, o kterých víte, že jsou pro vaše strávníky sázkou na jistotu – tedy jídla, která děti opravdu mají rády a na která se v jídelně těší. Nezapomeňte ale ani na pokrmy, které sice nejsou na úplném vrcholu popularity, ale děti je přesto jedí s chutí a na talířích po nich moc nezbyvá. Právě tyto osvědčené recepty, na které jsou děti zvyklé, jsou tím nejlepším základem, ze kterého budeme v této fázi společně vycházet.

2

Na dalších stránkách jsme pro vás připravili malou **studnici nápadů ze školních jídelen**. Můžete v ní načerpat inspiraci na nové pokrmy nebo jen získat tipy, jak osvěžit recepty, které už u vás v kuchyni dávno zdomácněly. Berte to jako nabídku směrů, kterými se můžete při plánování jídelníčku vydat.

3

Mezi bezmasá jídla samozřejmě počítáme i oblíbené sladké pokrmy. I když mají v jídelníčku své vymezené místo, můžete je využít jako skvělou příležitost k tomu, abyste je připravili o něco výživněji. Zkuste občas klasickou kombinaci bílé mouky, másla a cukru obohatit o suroviny, které jídlu dodají vyšší nutriční hodnotu – uděláte tak z oblíbené dobroty plnohodnotnější oběd. Několik praktických nápadů, jak na to, jsme pro vás připravili na dalších stranách.

Tipy na bezmasé pokrmy ze školních jídelen

Klasické pokrmy

Koprová omáčka s vejcem, špenát s vejcem a brambory, bramboráky, smažený květák, zapečený květák v těstíčku, smažený sýr, smažené žampiony, fazolky nakyselo, houbový kuba, grenadýrský pochod, sladké pokrmy...

Rizota a pilafy, krupetta, kernota, bulgur, kuskus, poke

Pilaf, krupoto, bulgur a kuskus se zeleninou (různé kombinace, sezónní varianty, s doplněním luštěnin), s houbami (žampiony, hlívou apod.), bulgur nasladko. Poke z rýže či jiných obilovin – různá variabilně, s luštěninami i tofu. Orzo na způsob rizota či pilafu – různé varianty.



Těstoviny, gnocchi, halušky, špecle

S tomatovou omáčkou, se sýrovou omáčkou (mac & cheese), se smetanovým špenátem, s hráškovou omáčkou, s dýní, s omáčkou z pečených paprik, se zelím, se žampionovou či hlíčovou omáčkou nebo s omáčkou z lišek, s grilovanou zeleninou, aglio e olio, cacio e pepe, ravioli plněné sýrem, těstoviny s pestem, lasagne (s tomatovou, sýrovou, špenátovou, dýňovou omáčkou apod.)...



Zapečené brambory, frittaty

Zapečené brambory se smetanou a sýrem, gratinované brambory (bez nebo se zeleninou či houbami), zapečené brambory ve slupce s brynzou a cibulí, frittaty s bramborami a zeleninou, s houbami, s luštěninami nebo s kroupami, shepherd's pie s hnědou čočkou a zeleninou...

Pizza, quiche, palačinky burrito, tortilla, quesadilla, fajitas, závitky

Tortilly (i celozrnné) plněné, opékané, se zeleninou či luštěninami; palačinky plněné zeleninou, zapékané, se zeleninou v těstě (špenátové, řepové) se sýrem; asijské zeleninové rolky (smažené i nesmažené)...

Karbanátky, placičky, falafel

Karbanátky kapustové, žampionové, pórkové, s řepou a kořenovou zeleninou, zeleninové placičky, luštěninový falafel (z cizrny nebo z červené čočky), fazolovo-řepný burger do housky...

Luštěninové pokrmy

Čočka nakyselo, hrachová kaše, dhál, cizrnové curry, cizrna (čočka) na paprice, fazole po burgundsku, mexické fazole, cizrna á la butter chicken, cizrna á la Marry Me Chicken, fazolový guláš...



Jak zvýšit nutriční hodnotu sladkých pokrmů

Zvýšení nutriční hodnoty sladkých pokrmů je skvělý způsob, jak dětem nabídnout jejich oblíbená jídla v kvalitnější a sytější variantě. Můžete začít drobnými úpravami, které chuť pokrmu nezmění, ale výrazně zlepší jeho složení. Například přidáním celozrnné složky, ořechů, ovoce či mléčných výrobků.

Kaše

V krupicové kaši lze část běžné krupice nahradit celozrnnou variantou. Začněte třeba s jednou pětinou a postupně podíl zvyšujte. Jakoukoli kaši můžete obohatit o ořechy. Nejlepší je ořechy nejprve namlít a před vařením kaše je krátce orestovat na másle. Poté je zalijte mlékem a přidejte krupici, vločky nebo jinou obilovinu podle toho, jakou kaši připravujete. K ochucení je možné použít i 100% ořechové pomazánky.

Palačinky, lívance

Místo klasické mouky do palačinek můžete opět část nahradit celozrnnou variantou. Pokud děláte palačinky naslano, je vhodná i pohanková mouka (naplněné kozím nebo jiným čerstvým sýrem, sušenými rajčaty a třeba rukolou). Lívance můžete připravit z jemně mleté celozrnné ječné mouky – tradičně se z ní vyráběly. Nebo můžete přidat ovesné vločky.

Těstoviny nasladko

Nudle s mákem, nudle s perníkem, zapečené fleky s povidly, tvarohem a vlašskými ořechy. Část těstovin můžete nahradit celozrnnou variantou, ale také můžete ponechat obyčejné a celozrnnou složku zařadit do polévky. Pokud dětem dáváte těstoviny nebo šišky se strouhankou a máslem, můžete strouhanku obohatit mletými ořechy. Šišky lze připravit i s podílem například pohankové mouky, zemitou chuť je ale lepší zjemnit právě strouhanými ořechy nebo skořicí.

Jemné pečivo

Pokud děláte buchtičky s krémem, můžete část mouky nahradit celozrnnou variantou. To samé platí u různých buchet či koláčů.



Návrat ke kořenům

Někdy stačí nahlédnout do receptů našich babiček, které s luštěninami a obilovinami uměly doslova zázraky. Co třeba vyzkoušet **tematický den se staročeskými pokrmy**?

Kočičí svatba – pokrm z hrachu a krup, podávaný s osmaženou cibulkou; slaninu na posypání lze v původním receptu nahradit kostičkami osmaženého celeru, pokud chcete bezmasou variantu.

Kontrabáš – pohanka zapečená s bramborami, cibulí a česnekem; typicky se přidává uzené maso – u bezmasé varianty lze použít uzené tofu, tempeh nebo uzený sýr.

Brambory omaštěné a podávané např. se zelím, špenátem nebo dušenou kapustou a vejcem.

Kuba – zapečený pokrm z krup a lesních hub, ochucený cibulí, česnekem a majoránkou. Tradiční vánoční pokrm.

Černidlo – omaštěné pohankové krupky podávané s čerstvým sýrem či zelím. Jiná varianta uvádí pohanku se slaninou.

Jáhelník – naslano se zelím nebo nasladko se švestkami, meruňkami, jablky, rozinkami, jostou či brusinkami.

Sedlácké kroupy – vařené kroupy s osmaženými bramborami, kořenovou zeleninou a smaženou cibulkou (možno přidat i česnek a kapustu).

Pučálka – naklíčený a opečený hrách. Dříve se na ulicích prodával jako oblíbená pochoutka; babky „pučálnice“ seděly u malých kamínek, pražily namočená a naklíčená hrachová zrna a prodávaly je stejně jako se dnes prodávají pečené kaštany.

Grenadýrský pochod – pokrm z vařených brambor, cibule, mleté papriky a těstovin.

Sladká hrachová kaše – hrách prolisovaný na kaši, oslazený medem a rozinkami.

Strapačky – nočky ze syrových brambor podávané se zelím, špenátem, dušenou kapustou nebo mrkví.

Lepenice (žvanda) – staročeský pokrm z mačkaných brambor s kysaným zelím a smaženou cibulkou.

Uhlířina – na cibulce opečené vařené brambory a drobné moučné nočky (případně také na kostky nakrájené knedlíky).

Zařazení celozrnných obilovin do polévek

Zahuštění

K zahuštění polévek je vhodná jemně mletá celozrnná mouka, ovesné vločky, celozrnná čiroková mouka či například pohanková lámanka. Nadále však můžete zahušťovat i rozmixovanou zeleninou, bramborami nebo luštěninovými moukami.

Fritátové nudle

Místo běžné mouky použijte jemně mletou celozrnnou ječnou mouku nebo celozrnnou pšeničnou či špaldovou mouku.

Celozrnná tortilla

Tortillu nakrájejte na tenké nudličky, pokapejte olejem a promíchejte, aby byly rovnoměrně obalené. Můžete použít i ochucený olej – česnekový, libečkový apod. Lze je také posypat sýrem. Dejte na plech a pečte (sušte) dozlatova a dokřupava. Děti si je mohou nabírat místo krutonů.

Celozrnné či žitné pečivo

Děti milují v polévkách krutony, oblíbené budou i ty z celozrnného toustového chleba. Při sušení v troubě je můžete smíchat s ochuceným olejem nebo posypat parmezánem. Získají tak zase jinou chuť. Školní jídelny také využívají například žitný chléb, jehož výhodou je, že se v polévce pomaleji rozmáčí.

Nočky

Tip na nočky – 4 porce: Nočky připravíte z celozrnné špaldové krupice smíchané s vejcem a solí v poměru přibližně 50 g krupice na 1 vejce velikosti M (cca 55 g). Směs je potřeba nechat alespoň 30 minut nabobtnat, jinak se nočky mohou při vaření rozvařovat. Pro jemnější chuť můžete do směsi přidat trochu másla. Dávejte pozor, abyste nepřidali příliš mnoho krupice – nočky by pak byly tuhé.

Zavářky

Ovesné vločky i pohanková lámanka jsou chutné zavářky do polévky. Do klasické bramboračky se hodí pohanková lámanka, která nijak neovlivní chuť ani strukturu polévky. Nedávejte jí více než 200–250 g na 10 l polévky, protože nabobtná. Vločky i lámanku doporučujeme na několik hodin předem namočit.

Do česnekové nebo uzené polévky se tradičně přidávají i kroupy. Některé školní jídelny používají do rajske polévky místo rýže bulgur.

Zařazení luštěnin do hlavních chodů

1

Luštěniny jsou v kuchyni neuvěřitelně tvárné a nabízejí mnohem více možností, než se na první pohled zdá. Při jejich zařazování do jídelníčku se můžete s důvěrou opřít o své vlastní osvědčené recepty. Nemusíte se držet jen čistě **bezmasých** pokrmů. Luštěniny se skvěle doplňují i **s různými druhy masa** – část masové složky můžete nahradit například čočkou nebo cizrnou, čímž jídlo získá novou strukturu a vyšší nutriční hodnotu.

Možná to zní netradičně, ale luštěniny dokážou v **dezertech** hotové zázraky. Oblíbené fazolové či cizrnové brownies nebo jemné krémy z rozmixovaného tofu jsou skvělým způsobem, jak dětem nabídnout nutričně bohatou dobrotu.

2

Luštěniny nemusí být na talíři vždy jen v hlavní roli. Rozmixované nebo ve formě mouky skvěle poslouží jako **pojivo** do karbanátků, placiček či sekané. Jsou také výborným prostředkem pro přirozené **zahuštění** omáček, což oceníte i při přípravě bezlepkových pokrmů.

3

Rozmixovanými luštěninami lze obohatit i bramborovou kaši. Červená čočka dodá kaši jemný žlutý nádech a bílé fazole nejsou v kaši rozeznatelné ani barvou, ani chutí. Kaši můžete doplnit čerstvou majoránkou a dozlatova osmaženou cibulkou. Například 3 kg uvařených brambor vyšlehejte s 1 kg řidší luštěninové pasty (luštěniny na pastu můžete připravit na restované cibulce a česneku, zalít vývarem a přidat například bobkový list či tymián – tím získají opět odlišnou chuť).

Každá taková drobná úprava vašich oblíbených receptů je cestou, jak děti postupně a nenásilně učit novým chutím. Tipy na pokrmy s luštěninami ze školních jídelen najdete na další straně.

Tipy na pokrmy s luštěninami ze školních jídelen

Klasické pokrmy

Čočka nakyselo, hrachová kaše, šoulet. Hrachová kaše může mít různé, méně obvyklé varianty pro zpestření – se sušenými rajčaty nebo například se zázvorem a glazovanou mrkví. Zdomácněla už i cizrna na paprice, fazolový guláš či kovbojské fazole.



Mezinárodní klasika

Zkuste orientální variace, jako jsou čočkový dhál, cizrnové curry nebo falafel doplněný pita chlebem a hummusem. Inspirovat se můžete také britskou klasikou, například fazolemi v tomatové omáčce s volským okem a celozrnným toustem. K asijským pokrmům, jako jsou kung pao, teriyaki kuře apod., lze přidat i tofu nakrájené na drobné kostičky, ideálně předem marinované a orestované. Zajímavou variantou je také shawarma – pita chléb, hummus a restované maso. Chutnat mohou i řecké pečené fazole v tomatové omáčce s bylinkami.

Rizota a pilafy, krupetta, kernota, bulgur, kuskus, poke

Luštěniny lze přidat i k obilovinám v pokrmech, jako je pilaf – například červená čočka je jemnější a chuťově lehce připomíná mrkev. Modernější variantou je poke, kdy může být místo ryby či masa součástí například beluga čočka ochucená teriyaki omáčkou nebo podobně ochucené restované tofu. Některé školní jídelny přidávají cizrnu do jasmínové rýže a podávají ji jako přílohu.

Těstoviny

Již tradičně se ve školních jídelnách zabydlela boloňská omáčka, kde je část masa nebo dokonce celé množství nahrazeno luštěninami – nejčastěji červenou nebo hnědou čočkou. Část masa či jeho celé množství lze nahradit luštěninami i v burgundském ragú, které je možné následně podávat také s těstovinami. Stejně tak mnohé školní jídelny připravují i výše zmíněnou cizrnu na paprice s těstovinami.

Pizza, burrito, tortilla, quesadilla, fajitas, závitky

Tortilly (i celozrnné) plněné luštěninami (např. fazolovou pastou), asijské zeleninové rolky doplněné o marinované tofu, ...

Karbanátky, placičky, falafel

Luštěniny lze po uvaření rozemlít či rozmixovat a tuto hmotu použít jako pojídlo do karbanátků – ať už s masem, nebo bez – nebo do různých zeleninových placiček. Možností je také využít luštěninovou mouku jako přídavek do karbanátků, placiček či různých lívanců.

Luštěniny s masem

Luštěniny lze přidat i k pokrmům s masem – typicky se takto připravuje guláš nebo chilli con carne, ale můžete je přidat také do burgundského ragú či třeba do kuřecího curry, kam se hodí například cizrna. Cizrnu lze přidat také do pokrmů, jako je butter chicken nebo marry me chicken, případně do kuřete na paprice (k zahuštění lze využít opět i luštěninovou mouku).

Co se skrývá pod cizími názvy

Dhál	Dhál je chutná a sytá orientální variace na luštěninový pokrm krémové konzistence. Voní po zázvoru, kari a koriandru a často se připravuje v kombinaci s rajčaty nebo další zeleninou. Vařením ve vývaru získá mnohem výraznější a plnější chuť. Tradičně se podává s rýží (například basmati nebo jasmínovou), ale skvěle se k němu hodí i orientální placky (naan).
Curry	Kari je dnes již mezinárodní klasikou. Obvykle má podobu hustšího dušeného pokrmu s bohatou omáčkou, která propojuje všechny použité suroviny. Nejčastěji se setkáte s cizrnovým kari, v němž hraje hlavní roli cizrna, nebo s kuřecím kari, do kterého se může cizrna přidávat pro zvýšení nutriční hodnoty. Tradičně se podává s rýží (například basmati nebo jasmínovou), ale skvěle se k němu hodí i orientální placky.
Falafel	Falafel má podobu malých smažených nebo pečených kuliček (případně placiček či válečků), které se připravují z rozemletých luštěnin, nejčastěji z cizrny. Díky tepelné úpravě získává na povrchu zlatavě hnědou a křupavou krustu. Často se servíruje v pečivu (např. v tortille nebo pitě) spolu s čerstvou zeleninou. Typickou součástí bývá také hummus, což se může na první pohled zdát překvapivé, protože představuje další porci luštěnin. Krémová konzistence hummusu se však ke křupavému falafelu výborně hodí a vytváří příjemný kontrast chutí i textur.
Kung pao	Kung pao je oblíbený asijský pokrm, který lze připravit jak s masem, tak i v bezmasé variantě, například s tofu. Má typickou sladkokyselou chuť a kromě zeleniny se do něj přidávají také arašídy, které spolu se zázvorem a sójovou omáčkou vytvářejí jeho charakteristické aroma a chuť.
Teriyaki	Teriyaki je hustá omáčka, která se přidává jak k masu, tak například k tofu. Má výraznou kombinaci sladké, slané a lehce kouřové chuti. Vyrábí se hlavně ze sójové omáčky, cukru nebo mirinu a často i sake.
Butter chicken	Jemný indický pokrm v krémové oranžové omáčce, typicky z kuřecího masa. Vypadá trochu jako kuře na paprice, ale omáčka je výraznější, máslovější a voní po indickém koření. Stejně jako u varianty cizrny na paprice lze i zde kuřecí maso nahradit luštěninou nebo tofu.
Merry Me Chicken	Je to kuřecí pokrm v jemné smetanové omáčce. Název znamená „vezmi si mě kuře“, protože je prý tak dobrý, že po něm člověk dostane chuť požádat o ruku. Omáčka má krémovou světle oranžovou barvu a obsahuje sušená rajčata, parmezán a bylinky. I zde lze místo kuřecího masa použít cizrnu nebo tofu.
Aglio olio a cacio e pepe	Oba pokrmy jsou jednoduché italské těstoviny, které vznikly z několika běžných surovin – žádné složité omáčky, spíše „rychlá kuchyně z toho, co je doma“. V první variantě česnek a olej, ve druhé sýr a pepř.
Shepherd´s pie	Je to tradiční zapečený britský pokrm, který se skládá z mletého masa a zeleniny, na kterém je vrstva bramborové kaše. O typickou chuť se postará muškátový oříšek. Pro bezmasou variantu lze směs mletého masa nahradit například hnědou čočkou.

Check list

- 1 Zkuste si v rámci svého 20denního jídelníčku poznačit všechny polévky, do kterých se vám podařilo přidat celozrnnou obilovinu v jakékoli podobě – ať už jako zavářku, krutony nebo na zahuštění.

Ideálním cílem, ke kterému se můžete postupně dopracovat, je zařazovat takovou polévku do jídelníčku přibližně **dvakrát týdně (tedy zhruba osmkrát za měsíc)**.

- 2 Podobně jako u polévek vám může pomoci i u hlavních chodů jednoduchý pohled na váš 20denní plán. Je to jen pro vaši orientaci, abyste viděli, jak se vám daří luštěniny do jídelníčku přirozeně zařazovat.

Pokud připravujete jedno jídlo denně, zkuste se postupně dopracovat k tomu, aby se luštěninový hlavní chod objevil přibližně **2–4× za měsíc**.

Pokud mají děti na výběr ze dvou hlavních chodů, je ideální nabídnout luštěninovou variantu v rámci celého měsíce **4–8krát**.

Při plánování vám pomůže jednoduchá úměra – čím méně luštěnin je v jedné porci, tím častěji je můžete do jídelníčku zařazovat. Pokud je například používáte jen v menším množství na zahuštění omáček nebo jako doplněk k masu, mohou se v menu objevovat častěji, aby se vám postupně naplnil spotřební koš.

Pamatujte, že každá jídelna má svou vlastní cestu a tyto hodnoty jsou pro vás především inspirací, jak splnit požadavky vyhlášky podle vašich možností.

Hrachová kaše se sušenými rajčaty

Recept z praktických kurzů pro školní jídelny v Makro akademii.

Suroviny 10 porcí/dospělý

Hrách	1 000 g
Rajčata sušená v oleji	150 g
Šalotka čerstvá	200 g
Pažitka čerstvá	50 g
Olej olivový extra panenský	100 g
Sůl kamenná	5 g
Smažená cibulka	100 g
Ředkvičky	100 g

Tip

Máme pro vás jeden malý kuchařský trik pro ještě lepší výsledek: zkuste hrách uvařit v dobrém vývaru místo v čisté vodě. Uvidíte, že tak získá mnohem bohatší a plnější chuť. Pokud k němu navíc během vaření přidáte bylinky, jako je rozmarýn, tymián nebo saturejka, hrách se krásně rozvoní a báječně se bude snoubit s chutí rajčat.

Postup

Příprava kaše

- Předem 24 hodin namočený hrách slijte, řádně propláchněte a uvařte doměkka (úplně rozvařte). Poté propasírujte nebo rozmixujte.
- Oloupanou šalotku orestujte na olivovém oleji dosklovata.
- Sušená rajčata nakrájejte na silnější nudličky, olej nevylévejte bude použit.
- Pažitku nakrájejte nadrobno.
- Poté j vše smíchejte s rozmixovaným hrachem, ochuťte solí a olejem z rajčat.

Servírování

- Do středu talíře servírujte horkou hrachovou kaši, posypejte osmaženou cibulkou a doplňte na kolečka nakrájenými ředkvičkami (krouhací stroj).
- Kaši můžete doplnit volským okem nebo plátkem masa, může se hodit i k rybě, nebo lze doplnit tepelně upravenou zeleninou (rattatouile, grilovaná zelenina, zeleninový karbanátek či placičky)