

Polévky





Pórková



4 lžíce (60 ml) sušeného póрку

2 lžíce (30 ml) mixovaných ovesných vloček

1 lžíce (15 ml) instantních jáhlových vloček

2 lžíce (30 ml) sušeného plnotučného mléka

1 čtvrtlžička (1,2 ml) kurkumy

10 strouhnutí muškátového oříšku

1 čtvrtlžička (1,2 ml) mletého sušeného česneku

1 špetka mletého pepře

2 lžičky (10 ml) lahůdkového droždí

1 půllžička (2,5 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.



Cuketová



6 lžic (90 ml) sušené strouhané cukety

2 lžíce (60 ml) mixovaných ovesných vloček

3 lžíce (45 ml) bramborových vloček

5 lžic (75 ml) sušeného plnotučného mléka

1 čtvrtlžička (1,2 ml) kurkumy

0,5 čtvrtlžičky (0,6 ml) mletého pepře

1 lžička (5 ml) mletého sušeného česneku

2 lžičky (10 ml) lahůdkového droždí

1 půllžička (2,5 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 6–8 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychladalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.



Sýrová



3 lžíce (45 ml) sušeného parmazánu

6 lžic (90 ml) sušeného plnotučného mléka

4 lžíce (60 ml) bramborových vloček

1 špetka mletého pepře

12 strouhnutí muškátového oříšku

1 půllžička (2,5 ml) mleté papriky

1 lžička (5 ml) sušené petrželky

3 čtvrtlžičky (3,6 ml) soli

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.



Rajská s nudlemi



- 4 lžíce** (60 ml) mixovaných sušených rajčat
- 2 lžíce** (30 ml) strouhaného perníku
- 2 lžíce** (30 ml – 30 g) instantních pšeničných nudlí
- 2 lžičky** (10 ml) tmavého třtinového cukru
- 1 půllžička** (2,5 ml) soli
- 1 lžička** (5 ml) sušené bazalky
- 4 lžíce** (60 ml) instantních rýžových vloček
- 1 půllžička** (2,5 ml) mletého sušeného česneku

Všechny suroviny smícháme v míse a následovně po lžících rovnoměrně rozdělíme do 4 uzavíratelných sáčků nebo nádobek. Dbáme při tom na to, aby koření a sůl propadávající na dno nezbyly až pro poslední porci.

Dobře uzavřené skladujeme na suchém, tmavém místě, kde teplota nepřesahuje 25 °C.

Při přípravě jídla nasypeme obsah sáčku do hrnečku, zalijeme 200 ml vroucí vody, rozmícháme a necháme 5–7 minut ustát. Během této doby je dobré hrneček přiklopit, aby jídlo příliš rychle nevychládalo a všechny jeho součásti se dostatečně spařily.

