Vaříme s dětmi: Placatá jídla

Děti a kuchyně

Tato kombinace může vypadat jako recept na nepořádek, ale ve skutečnosti je to **skvělá příležitost, jak trávit společný čas a naučit malé pomocníky vztahu k jídlu i radosti z vaření** Právě kuchyně bývá místem, kde se z běžného dne stane dobrodružství. Děti si tu mohou vyzkoušet něco nového, rozvíjet fantazii i jemnou motoriku, a navíc zažít pocit hrdosti, když se z jejich práce na talíři objeví něco, co chutná celé rodině.

Placky a placičky

Vaření s dětmi nemusí být složité – stačí jen vybrat ta správná jídla. Taková, kde se mohou zapojit, pomáhat a přitom mít pocit, že jsou opravdoví kuchaři. **Placičky, lívance, tortilly nebo palačinky jsou ideální volbou.** Můžete je připravit **nasladko i naslano**, experimentovat se zdobením a především – bavit se.

Záleží, co vaše děti preferují. Pojďme si tedy představit několik rychlých receptů, se kterými vám nejmenší strávníci mohou krásně pomoci a společně si tak připravíte rychlou snídani, oběd či večeři.

Cuketové placičky

Jelikož je zrovna sezóna cuket, nesmí tyto placičky ve výčtu chybět. Postup je jednoduchý, surovin pár a vy do dětí dostanete alespoň nějakou zeleninu. Připravte si:

- *1 střední cuketu*
- *1 vejce*
- *2 lžíce strouhanky*
- *sůl a pepř, olej na smažení*

Cuketu oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle. Nechte děti strouhat třeba do půlky, pak to převezměte, ať se nestrouhnou do prstů. Potom se společně s dětmi pusťte do vymačkání vody z nastrouhané směsi, to je bude zaručeně bavit. Slijte a přidejte vejce a strouhanku. Osolte a opepřete podle chuti, můžete přidat i oblíbené koření. Na pánvi s olejem tvořte malé placičky a smažte dozlatova z obou stran.

Tvarohové placičky

Sladká verze jakýchsi tvarohových bochánků, které jsou v mžiku hotové, plné bílkovin a vhodné na vydatnou snídani. Potřebujete:

- *250 g měkkého tvarohu*
- *1 vejce*
- *3 lžíce dětské krupičky*
- *1 lžíce cukru*

Postup je naprosto jednoduchý a děti to zvládnou klidně i úplně samy. Vše smíchejte v míse, mělo by vzniknout tužší těsto, ze kterého půjdou vytvarovat malé placičky. Pokud se moc lepí, přidejte krupici. Smažte na suché nepřilnavé pánvi. Placičky nejlépe chutnají s přelivem z čerstvého ovoce nebo s čokoládou. Pokud chcete placky trošku ozvláštnit, vmíchejte do těsta borůvky nebo čokoládové pecičky.

Banánové palačinky

Z těchto palačinek jdou krásně vykrájet například zvířátka či jiné tvary. Nasmažte je, dejte dětem na stůl s vykrajovátky a nechte je jejich talíř krásně nastylizovat. Na palačinky potřebujete:

- *1 větší hodně zralý banán*
- *1 velké vejce*
- *3 lžíce hladké mouky*
- *½ hrnku mléka*
- *½ lžičky kypřicího prášku*
- *špetku skořice*
- *špetku soli*

Banán rozmačkejte a smíchejte s vejcem a mlékem. Potom přisypte mouku, kypřicí prášek, skořici a sůl. Vymíchejte v hladké těsto. Smažte trošku silnější palačinky. Podávejte s tvarohem, džemem nebo čokoládou. Místo banánu můžete také použít třeba nastrouhané jablko.

Snídaňová tortilla

Oblíbený recept nejen napříč internetem. Tortilla sice vznikla jako snídaňové jídlo, ale krásně poslouží i jako rychlá a vydatná večeře. Nachystejte si:

- *pšeničné či celozrnné tortilly*
- *avokádo*
- *vejce*
- *kuřecí šunku*
- *plátkový sýr*
- *rajčata*
- *kečup*

Krása tohoto jídla spočívá v tom, že si ho můžete přizpůsobit podle svých chutí nebo chutí vašich dětí. Šunku klidně vyměňte za trhané kuřecí maso, sýr za cottage, místo avokáda dejte plátky okurky nebo hummus. Na rozdíl od klasicky balených tortill se tato díky speciálnímu překládání krásně zapeče a šikovně se jí. Tortillu položte na pracovní plochu a nařízněte ji do půlky. Pomyslně si ji rozdělte na čtvrtiny a do každé z nich vložte nějaké suroviny. Na část dejte rozmačkané avokádo, lehce ho osolte a opepřete. Na to položte plátky rajčat. Další část lehce potřete kečupem a přikryjte míchanými vejci. Na další čtvrtinu dejte plátky šunky a na poslední sýr. Důležité je plnit části tak akorát a nechávat kraje trošku volné, aby vám náplň při ohýbání nelezla ven. Poté vezměte jeden naříznutý cíp, tedy první čtvrtinu a ohněte ji na sousední čtvrtinu. Ty dvě poté překlopte na třetí a nakonec vše přeložte na čtvrtou. Takto připravený trojúhelník vložte do toustovače nebo trouby a nechte minutku zapéct.