**Recepty mezinárodní kuchyně vhodné pro děti**

Arabská kuchyně

**Hummus**



Suroviny na 2 porce:

130 g cizrny, vařené nebo konzervované, scezené

2 lžíce olivového oleje

1 stroužek česneku

sekaná zelená petrželka

sůl, pepř, případně paprika nebo chilli

Vařenou nebo konzervovanou cizrnu rozmixujeme. Postupně přiléváme olej, na závěr přidáme kořenicí přísady a krátce prošleháme, aby se vše spojilo do hladké pasty. Podáváme jako pomazánku na chléb nebo jiné pečivo, s drobným slaným pečivem nebo s chlebovou plackou.

Italská kuchyně

**Špagety s rybou**

Suroviny na 2 porce:

200 g špaget

200 g nakrájeného platýse nebo jiné ryby

1 menší šalotka

1 dcl zeleninového vývaru

100 g olivového oleje

4 lžíce strouhaného parmezánu

lístky čerstvé bazalky

4 cherry rajčátka

Na olivovém oleji orestujeme šalotku, přidáme platýse, opečeme, lehce ochutíme solí, přidáme vývar, necháme prohřát. Přidáme parmezán a do této směsi vložíme uvařené špagety. Při podávání zdobíme lístky bazalky a cherry rajčátky.

Řecká kuchyně

**Telecí moussaka**

Suroviny na 2 porce:

300 g mletého telecího masa

200 g loupaných rajčat v plechovce

1 cibule

4 čerstvá rajčata

1 masitý lilek

olivový olej, sůl, pepř

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme maso, ochutíme solí a pepřem. Přidáme rajčata a lehce podusíme. Lilek nakrájíme na plátky a ty jednotlivě opečeme na oleji. Do zapékací misky vložíme vrstvu mletého masa a střídavě prokládáme opečenými plátky lilku a rajčat. Vrchní vrstva musí být maso. Podáváme s vařenými bramborami.

Francouzská kuchyně

**Bageta plněná tvarohovým sýrem a krůtí šunkou**

Suroviny na 2 porce:

1 velká světlá francouzská bageta

100 g krůtí šunky

1 kvalitní sýr typu žervé

50 g margarínu

2 rajčátka

1 salátová okurka

4 ředkvičky

1 malý ledový salát

Bagetu necháme v troubě čerstvě rozpéct. Poté jí podélně prořízneme a potřeme margarínem a sýrem. Proložíme krájenou zeleninu a navrch dáme plátky pečené šunky. Přiklopíme druhým dílem bagety a rozdělíme na dvě poloviny.

