



RECEPTY

NA STIAHNUTIE





Cestovinový šalát na špíze s chorizom a paradajkami

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1/3 balenie Syrové tortellini
- soľ
- 2 menšie Choriza (španielska papriková klobása)
- 300g cherry paradajok
- 2 stopky bazalky
- 1 pol. lyžica bazalkového pesta
- 4 dlhé drevené špilky B

POSTUP

Tortellini uvaríme vo vriacej osolenej vode podľa návodu na obale. Scedíme, ochladíme. Chorizo nakrájajte na plátky hrubé asi 1,5 cm. Zohrejeme panvicu bez tuku. Opečieme klobásu do chrumkava.

Vyberieme a scedíme na kuchynskom papieri. Paradajky očistíme, umyjeme a osušíme. Bazalku umyjeme, osušíme a otrháme lístky. Na špízy striedavo navlečieme tortellini, chorizo, paradajky a bazalku. Pokvapkáme pestom.



Lososová panvica v letnej nálade

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 500g cherry paradajok
- 8 šalotiek
- 4 Strúčiky cesnaku
- 4 stonky bazalky, petržlenu a tymiánu
- 500g filiet z lososa (bez kože)
- 2 polievkové lyžice olivový olej
- soľ korenie
- 200g smotany 12%
- šťava z 1/2 citróna
- 60g strúhaného čedaru

POSTUP

Paradajky umyjeme a osušíme. Šalotku a cesnak ošúpeme a nakrájame na kocky. Bylinky umyjeme, lístky otrháme zo stoniek a nasekáme, okrem pár lístkov bazalky. Rybu osušíme. Na panvici rozohrejeme olej, rybu na ňom opekáme asi 4 minúty z každej strany. Dochutíme soľou. Vyberieme z formy a udržiavame v teple, vo vyhriatej rúre (elektrický sporák: 60 °C).

Paradajky dusíme na rozpálenom tuku asi 6 minút na miernom ohni. Asi v polovici pridáme šalotku a cesnak. Potom pridáme smotanu a citrónovú šťavu a krátko povaríme. Vmiešame syr a necháme roztopiť. Vmiešame nasekané bylinky. Omáčku dochutíme soľou a korením. Vložíme rybu späť do panvice. Posypeme zvyškom bazalky.



Mangový tvarohový koláč

12 osôb

Budeme potrebovať:

- 35g masla
- 150g strúhaného kokosu
- 100g sušených mäkkých datlí (vykôstkované) 2 vaječné bielky
- soľ
- 350g nízkotučného tvarohu
- 2 pol. lyžice agávového sirupu
- 1/2 manga
- jedlé kvietky, napr. sirôtky

POSTUP

Na základ rozpustíme maslo. Potom datle nasekáme najemno. Predhrejte rúru (elektrický sporák: 180 °C/horko vzdušná rúra: 160 °C. Zmiešame datle, 130g mletého kokosu a rozpustené maslo. Dáme do formy (12 x 35 cm). Pečieme vo vyhriatej rúre asi 10 minút.. Medzitým si na polevu vyšľaháme bielka so štipkou soli na tuhý sneh.

Zmiešame tvaroh, zvyšok kokosu a agávový sirup. Primiešame vyšľahanú šľahačku. Mango ošúpeme a ovocie rozmixujeme na kašu. Kokosový datľový základ vyberieme z rúry. Najprv dáme mangové pyré, potom naň rozotrieme tvarohovú zmes. Rúru znížime (elektrický sporák: 120 °C. Cheesecake v nej pečieme asi 17 minút. Vyberieme a necháme vychladnúť. Môžeme posypať sušenými kvetmi.



Salsa rolky s letným zemiakovým šalátom

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1 kg malých nových zemiakov
- 1 zväzok pažítky ½ zväzku petržlenovej vňate
- 100 ml kyslá smotana
- 1 lyžička horčice
- 100 ml zeleninový vývar
- 1 pol. lyžica vínneho octu
- 1 lyžička cukru
- soľ, korenie
- 200g cherry paradajok
- 4 ks kuracích prs cca 150 g asi
- 100g salsa omáčky
- 16 plátkov slaniny
- 50g strúhanky
- 1 pol. lyžica sladkej papriky
- 3 pol. lyžice prepusteného masla
- 3 cibule
- papier na pečenie

POSTUP

Zemiaky umyjeme a varíme vo vriacej vode asi 15 minút do al dente. Medzitým si umyjeme bylinky a osušíme. Petržlenovú vňat zbavíme stoniek a nasekáme nadrobno, pár lístkov si necháme na ozdobu. Pažítku nakrájame. Kyslú smotanu, horčicu, vývar, nasekané bylinky, ocot a cukor vymiešame dohľadka, dochutíme soľou a korením. Paradajky umyjeme, scedíme a rozpolíme. Zemiaky scedíme, necháme vychladnúť, ošúpeme, rozpolíme a zmiešame s paradajkami a dresingom. Odložíme bokom. Mäso vodorovne rozpolíme, mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a potrieme 1 ČL omáčky. Na každý kus mäsa položíme pozdĺžne 2 plátky slaniny tak, aby prečnievali.

Mäso so slaninou zvinieme do roliek. Strúhanku zmiešame s paprikou a rolky v nej obalíme. V panvici rozohrejeme 2 polievkové lyžice prepusteného masla, závitky v nej na strednom ohni opekáme cca 4 minúty za otáčania. Poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a dopečieme vo vyhriatej rúre (elektrický sporák: 200 °C asi 10 min. Cibulu ošúpeme, nakrájame na kolieska hrubé asi 2 mm a pridáme zvyšnú strúhankovú zmes. Na panvici zohrejeme 1 po. lyžicu prepusteného masla a opražíme na ňom cibulu 3 min. do chrupkava. Scedíme na kuchynskom papieri. Vyberte mäso z rúry, poukladajte na tanier s kolieskami cibule a šalátom. Šalát ozdobíme zvyšnými bylinkami. Nalejme zvyšok omáčky.



Rybie filé na francúzskej zelenine

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1 žltú a 1 červenú papriku
- 4 tyčinky stonkového zeleru
- 2 cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 4 paradajky
- 4 stonky tymianu
- 2 lyžičky olivového oleja
- 4 pol. lyžice čiernych olív
- 1 dcl zeleninového vývaru
- soľ korenie
- 2 lyžičky citrónovej šťavy
- 1000g rybie filé (napríklad treska)

POSTUP

Papriku a zeler očistíme, umyjeme a nakrájame nadrobno. Cibuľu a cesnak ošúpeme. Cibuľu nakrájame na tenké kolieska, cesnak nasekáme. Paradajky umyjeme, nakrájame na malé kúsky. Tymian umyjeme, osušíme. Predhrejete rúru (elektrický sporák: 200 °C. Na panvici rozohrejeme olej. Papriku, zeler a cibuľu opekáme asi 3 minúty. Smažíme paradajky, cesnak a olivy ďalšie 1-2 minúty.

Pridáme 100 ml vody, vývar a tymian. Dusíme asi 3 minúty. Dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou a vložíme do zapekacej misy Rybu umyjeme, osušíme, nakrájame na 4 časti a dochutíme soľou a korením. Dáme na zeleninu. Pečieme vo vyhriatej rúre asi 20 minút.



Kuracie filé na cuketovom šaláte

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 3 filety z kuracích prs (cca 150 g každé)
- 2 cukety (každá cca 300 g)
- 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja
- soľ korenie, chilli
- 5 poliev. lyžíc olivového oleja
- 80 ml pomarančového džúsu
- 2 malé červené čili papričky
- 3 stonky mäty
- šťavu z 1/2 citróna
- 2 polievkové lyžice vínneho octu
- 1 štipku cukru

POSTUP

Mäso umyjeme, osušíme a nakrájame na cca 1 cm kocky. Cuketu umyjeme a nakrájame a šikmo na plátky hrubé cca 0,5 cm. Slnečnicový olej zohrejeme a opečieme asi 2 minúty z každej strany. Dochutíme soľou a korením, vyberieme. Do panvice dáme 1 ČL olivového oleja a zohrejeme. Kuracie kocky v nej za občasného miešania opekáme 6-7 minút. Pokvapkáme pomarančovým džúsom. Dochutíme soľou a korením a vyberieme.

Chilli očistíme, umyjeme a nakrájame na tenké kolieska. Mätu umyjeme, osušíme, otrháme lístky zo stoniek a nakrájame na pásiky, okrem niekoľkých na ozdobu. Zmiešame citrónovú šťavu, ocot, cukor, soľ a korenie. Zašľaháme 4 lyžice olivového oleja. Do veľkej misky vložíme kuracie mäso, cuketu, čili, mätu a vínny ocot. Šalát naaranžujeme na taniere a ozdobíme mäťou.



Lososové kuskusové fašírky s cuketou a špargľovým šalátom

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 125g kuskusu
- sol', korenie
- 1 citrón
- 1 cuketu
- 250g zelenej špargle
- 400g filet z lososa (bez kože)
- 4 stonky petržlenovej vňate
- 1 vajíčko
- 1 poliev. lyžicu horčice
- 5 polievkových lyžíc olivového oleja

POSTUP

Kuskus osolíme a zalejeme vriacou vodou. prikryjeme a necháme 15 min postáť. Prikryjeme. Nastrúhame kôru z citróna. Citrón rozpolíme a jednu polovicu vytlačíme. Cukety a špargľu očistíme a škrabkou na zeleninu nakrájame na pásiky, dochutíme soľou. Losos a petržlenovú vňať nasekáme. Premiešame s kuskusom, vajcom, polovicou citrónovej kôry, horčicou, soľou a korením. Vytvarujeme z neho cca 8 plochých fašírok.

Vyšľaháme 2 lyžice oleja, citrónovú šťavu a zvyšnú kôru, okoreníme. Scedené pásiky zeleniny a citrónový dresing primiešame. Vo veľkej panvici zohrejeme 3 lyžice oleja, fašírky opekáme z každej strany asi 4 minúty. Podávame s cuketou a špargľovým šalátom.



Zlatá šošovicová polievka

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 1 cibuľa
- 2 polievkové lyžice oleja
- 200g žltej šošovice
- kurkumu,
- fenikel
- soľ, korenie
- 1 plechovku (400 ml) kokosového mlieka 800 ml zeleninového vývaru
- 50g cviklové klíčky
- 2 stonky bazalky

POSTUP

Ošúpeme a nakrájame cibuľu. V hrnci rozohrejeme olej. Cibuľu v nej opečieme, kým nebude priehľadná. Šošovicu krátko podusíme. Poprášime 2 ČL kurkumy. Zalejeme kokosovým mliekom a vývarom, privedieme do varu. Prikryjeme a dusíme asi 15 minút. V mažiari rozdrvíme 1 ČL semien feniklu. Klíčky umyjeme, scedíme.

Bazalku umyjeme a otrháme lístky. Z vývaru vyberieme 4 polievkové lyžice šošovice a odložíme. Zvyšnú šošovicu rozmixujeme na jemno vo vývare. Polievku dochutíme soľou a korením. Podávame posypané zvyškom šošovice, klíčkami, feniklovými semienkami a bazalkou.



Baklažán s paradajkami a hovädzím mäsom

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 2 veľké baklažány
- soľ, korenie
- kajenské korenie mletý koriander
- 4 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 cibule
- 250g hovädzej kotlety
- 3 polievkové lyžice rajčinovej pasty
- 4 paradajky
- 1 strúčik cesnaku
- 3 stonky mäty
- 300g plnotučného jogurtu

POSTUP

Baklažány očistíme a umyjeme, nakrájame na plátky hrubé cca 1 cm. Plech na pečenie posypeme 1 lyžičkou soli. Navrch poukladáme plátky, posypeme cca 1 ČL soli. necháme asi 1 hodinu stáť. Baklažány osušíme. Plech osušíme a potrieme 1 lyžicou oleja. Na vrch rozložíme baklažány a potrieme 2 lyžicami oleja. Opekáme pod rozpáleným grilom asi 15 minút, raz otočíme. Na mäsovú omáčku ošúpeme cibuľu a nakrájame na jemno. Na panvici rozohrejeme 1 lyžicu oleja. Opečieme v ňom mleté mäso, pridáme cibuľu a orestujeme. Vmiešame paradajkový pretlak a 150 ml vody, privedieme do varu. Dochutíme soľou, kajenským korením a 1 ČL koriandra.

Predhrejte rúru (elektrický sporák: 200 °C/horkovzdušná rúra: 180 °C. Paradajky umyjeme, očistíme a nakrájame. Nalejeme polovicu omáčky do kastróla. Navrstvíme baklažány a paradajky. Dochutíme soľou a korením. Navrch rozotrieme zvyšok omáčky. Formu zakryjeme alobalom a pečieme vo vyhriatej rúre asi 15 min. Cesnak ošúpeme a nasekáme. Mäťu umyjeme, osušíme, otrháme lístky a nakrájame na pásiky. Oboje zmiešame s jogurtom. Dochutíme soľou a korením. Na kastról natrieme trochu jogurtu, podávame so zvyškom.



Kuracie paličky s ratatouille z plechu

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1 Baklažán (cca 600 g)
- 1½ cukety
- 1 žltej papriky
- 250g paradajok
- 1½ cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 vetvičky rozmarínu
- 4 stonky tymianu
- 3½ lyžíc olivového oleja
- soľ, korenie, sladká paprika
- 4 kuracie stehná (každé cca 200 g)
- 1½ lyžice balzamikového octu a cukru

POSTUP

Baklažány, cukety a papriky očistíme, umyjeme a nahrubo nakrájame. Paradajky umyjeme a nakrájame na mesiačiky. Cibulu ošúpeme, nakrájame nahrubo. Cesnak ošúpeme a nasekáme nadrobno. Bylinky umyjeme a osušíme, otrháme zo stoniek a nakrájame. Zmiešame so zeleninou, cibuľou, cesnakom a 3 PL oleja. Dochutíme soľou, korením a mletou paprikou. Všetko rovnomerne rozložíme na pekáč (hlboký plech). Predhrejeme rúru (elektrický sporák: 175 °C/horkovzdušná rúra: 150 °C).

Kuracie stehná narežeme v mieste spoja, rozdelíme ich na stehná a paličky. Mäso umyjeme a osušíme. Zmiešame 4 lyžice oleja, 2 lyžičky soli, 1 lyžičku korenia a 2 lyžičky papriky. Rozotrieme cez nohy a položíme na mriežku v rúre. Pod mriežku podložíme plech na odkvapkávanie. Pečieme vo vyhriatej rúre 50-60 minút. Kuracie stehná podávame s ratatouille. Plus: bageta. Všetko chutí aj za studena. Zeleninu dochutíme štipkou cukru a octom ako šalát



Letné plátky citróna

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 460g múky
- 250g masla
- 1 štipku soli
- 725g cukru
- 1/2 lyžičky prášku do pečiva
- 10 vajícok (veľkosť M)
- 50g lúpaných mandlí
- 4 citróny
- práškový cukor na posypanie
- tuk a múku na panvicu múku na pracovnú plochu
- potravinovú fóliu

POSTUP

Do misky dáme 400 g múky, maslo, soľ, 125 g cukru, prášok do pečiva, 2 vajcia, lúpané mandle a 1 ČL studenej vody. Najprv vymiesime hákom ručného mixéra a potom rukami, aby vzniklo hladké krehké cesto. Cesto zabalíme do fólie a chladíme asi 30 minút. Pekač (cca 32 x 39 cm) vymastíme a vysypeme múkou. Krehké cesto rozvalkáme na pomúčenej pracovnej doske na obdĺžnik (cca 32 x 39 cm), vložíme do pekáča a niekoľkokrát ho popicháme vidličkou. Pečieme v predhriatej rúre (elektrický sporák: 175 °C/ cirkulujúci vzduch: 150 °C cca 20 minút. Medzitým si umyjeme citróny, osušíme a nastrúhame kôru.

Rozpolíme a vytlačíme šťavu z citrónov. Zmiešame 60 g múky a 600 g cukru. Vmiešame 8 vajec, citrónovú kôru a citrónovú šťavu. Ihneď vylejeme na predpečený základ a pečieme vo vyhriatej rúre (elektrický sporák: 150 °C/ cirkulačný vzduch: 125 °C cca 25 minút, kým citrónová poleva nie je pevná. Vyberieme a necháme vychladnúť na mriežke. Nakrájame na cca 5,5 x 8 cm kúsky a poprášime práškovým cukrom



Vegánska šošovicová nátierka

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 2 mrkvy
- 1 polievkovú lyžicu oleja
- 100g červenej šošovice
- 400ml vody
- 3 - 4 lyžice mletých mandlí
- 1 polievkovú lyžicu Tahini (sezamová pasta) soľ, korenie, cukor
- asi 4 lyžice citrónovej šťavy

POSTUP

Mrkvu ošúpeme, nakrájame na malé kúsky. V hrnci rozohrejeme olej, restujeme na ňom mrkvu. Pridáme šošovicu a vodu, dusíme cca 10 minút. Pridáme mleté mandle a tahini . Dochutíme soľou, korením, cukrom a citrónovou šťavou



Chia puding s malinami a kokosovým mliekom

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 200 ml kokosové mlieko
- 80g chia semená
- 300g mrazené maliny
- 5 polievkových lyžíc agávový sirup
- 1 polievkovú lyžicu masla
- 100g lúpaných mandlí
- 1 banán

POSTUP

Zmiešame kokosové mlieko s 200 ml vody. Pridáme chia semienka a prikryté necháme v chladničke aspoň 12 hodín. Rozmrazíme maliny. Vo vysokej nádobe tyčovým mixérom najemno rozmixujeme. Pridáme agávový sirup a opäť krátko premiešame. Na panvici rozpustíme maslo a opražíme v ňom mandľové vločky do zlatista, banán ošúpeme a nakrájame.

Chia puding naaranžujeme do pohárov alebo misiek, prelejeme malinovou omáčkou a ozdobíme banánmi a mandľami.



Quinoa kaša s jablkom a datľovým kompótom

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 150g farebnej quinoi
- sol', škorica
- 2 polievkové lyžice medu
- 60g sušené datle
- 750g jablká
- 125 ml jablkového džúsu
- 100ml kyslej smotany

POSTUP

Quinou prepláchneme a uvaríme v 400 ml vody so štipkou soli. Varíme na miernom ohni asi 15 minút. Odstavíme zo sporáka, prikryjeme a necháme asi 5 minút napučať. Quinou osladíme medom. Datle nakrájame na malé kúsky. Jablká ošúpeme, rozštvrtíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame. Jablká, datle, / lyžičky škorice a jablkovej šťavy zmiešame v hrnci, privedieme do varu a na miernom ohni povaríme asi 5 minút.

Vmiešame kyslú smotanu. Do 4 pohárov alebo misiek navrstvíme jablkový kompót a quinou. Navrch dáme guľičky kyslej smotany.



Omeleta z jarnej cibulky

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1 zväzok jarnej cibulky
- 50g syr čedaru
- 1 malý zväzok petržlenovej vňate
- 6 vajícok (veľkosť M)
- soľ, chilli prípadne hrubé korenie
- 2 polievkové lyžice masla

POSTUP

Jarnú cibuľku očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska. Syr nastrúhame nahrubo. Petržlenovú vňať umyjeme, osušíme, otrháme lístky a nadrobno nasekáme. Rozšľaháme vajička. Vmiešame syr a petržlenovú vňať. Dochutíme / ČL soli a 1 štipkou chilli. Vo veľkej panvici s pokrievkou zohrejeme maslo.

Orestujeme na ňom jarnú cibuľku 2-3 minúty. Zalejeme vaječnou zmesou a na miernom ohni necháme opekať 12-15 minút. Pomocou špachtle preložíme do omelety a podľa potreby posypeme hrubým korením.



Bulgur na arabský spôsob

6 osôb

Budeme potrebovať:

- 250g bulguru
- 100g datlí
- 50g píniových orieškov
- 2 cibule
- 1 klinček
- 2 špicaté papriky
- 2 paradajky
- 200g ovčieho syra
- 500 ml zeleninového vývaru
- ½ zväzku koriandra
- ½ zväzku petržlenovej vňate
- 1 chilli papričku
- 1 citrón
- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 lyžička Harissy (špec. korenie)
- soľ a korenie

POSTUP

Karfiol umyjeme a natrháme ružičky. Mrkvu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky. Na panvici rozohrejeme 5 lyžíc oleja a orestujeme karfiol 3-4 minúty. Pridáme mrkvu a zas krátko orestujeme. Zeleninu osolíme, okoreníme, pokvapkáme pomarančovou šťavou a vývarom a prikryté varíme cca 3 minúty. Medzitým zmiešame kuskus s ½ lyžičky soli. Zalejeme 200 ml vriacej vody. Prikryjeme a necháme odstáť. Petržlenovú vňat umyjeme, lístky nahrubo nasekáme.

Zeleninu dochutíme soľou, korením, citrónovou šťavou a javorovým sirupom. Kuskus pomiešame vidličkou. Vmiešame 2 polievkové lyžice oleja podľa potreby aj viac. Kuskus podávame so zeleninou, brusnicami a petržlenovou vňatou.



Arabské kura 1001 nocí

4 osoby

Budeme potrebovať:

- 1 veľké kurča
- soľ a korenie
- 1 šálka oleja
- 2 malé cibule), biela alebo šalotka
- 1 šálka ryže (Basmati je najchutnejšia)
- 1 ½ šálky kuracieho vývaru
- ½ šálky bieleho vína
- 1 hrst hrozienok
- 1 hrst píniových orieškov
- 1 zväzok petržlenovej vňate
- med

POSTUP

Kurča opláchneme, osušíme a ochutíme soľou a korením zvnútra aj zvonka. Na plnku rozohrejeme polovicu oleja a osmažíme na ňom nakrájanú cibuľu, kým nebude priehľadná, pridáme ryžu a zalejeme vývarom. Necháme tekutinu vsiaknuť, kým sa na povrchu nevytvoria malé otvory. Vmiešame umyté hrozienka, píniové oriešky a nasekanú petržlenovú vňať. Kurča naplníme a zaistíme špagátom alebo ihlami na roládu. Vložíme do zapekacej misy, zalejeme vývarom a trochou bieleho vína.

Potrieme zvyšným olejom a vložíme do rúry vyhriatej na 250 stupňov. Znížime na 180 - 200 stupňov a znova a znova potierame vývarom. Asi po 3/4 hodinách skontrolujeme, či je mäso hotové. Potom položíme ryžu, ktorá sa možno nedostala do vnútra, okolo kurčata a potrieme kurča medom. Necháme zhnednúť v rúre.



Kaša z quinoj s lesným ovocím

Budeme potrebovať:

- 50 g bielej quinoj
- 100 – 120 ml vody
- ½ hrsti čerstvých malín
- ½ hrsti čerstvých čučoriedok
- 3 PL bieleho gréckeho jogurtu
- 1 ČL domáceho medu
- ½ banánu

POSTUP

Quinou sparíme v 0,5 l vriacej vody. Dáme ju do hrnca a zalejeme 100 – 120 ml vody. Varíme domäkka približne 15 minút.

Do uvarenej quinoj pridáme jogurt, popučený banán, čučoriedky, maliny a med.



Arašidové kuracie rezne so šalátom

Budeme potrebovať:

NA REZNE

- 2× kuracie prsia (cca 300 g)
- 40g arašidového masla
- 1 strúčik cesnaku (utrieť)
- 1 lyžička mletej rasce
- 1 lyžička údené papriky
- 1 vajce
- štipka soli

NA ŠALÁT

- 200g predvarenej červenej repy
- 100g ľadového šalátu
- 100g šalátu
- 20g drvených mandlí

NA ZÁLIEVKU

- 1 lyžica citrónovej šťavy
- kôra z ½ citróna
- 1 lyžica medu
- 1 lyžica sójovej omáčky

POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180 °C. V miske zmiešame arašidové maslo, rozotrený cesnak, korenie, vajcia a soľ. V zmesi obalíme oba kuracie prsné rezne a dáme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme pri 180 ° C cca 25-35 minút. Kým sa rezne upečú pripravíme si šalát. Červenú repu nasekáme na klinky, listy šalátu natrháme na väčšie kusy a oboje rozdelíme na dva servírovacie tanierne.

Zálievku pripravíme vyšľahaním citrónovej šťavy, nastrúhanej citrónovej kôry, medu a sójovej omáčky. Zálievkou rovnomerne pokvapkáme pripravenú repu a šaláty. Rezne vyberieme z rúry, skontrolujeme, či sú dostatočne prepečené a rozdelíme na oba tanierne a podávame.



Čokoládová torta

Budeme potrebovať:

- 2× stredný banán
- 3 lyžice medu
- 60 g kokosového oleja v tekutom stave
- 200 g hladkej celozrnnej špaldovej múky
- 3 lyžice kakaa holandského typu
- 2 lyžičky prášku do pečiva
- 2× 400 ml kokosového mlieka
- 2× väčšie avokádo
- 4 lyžice kakaa holandského typu
- 1 lyžica javorového sirupu
- 3 lyžice kokosového oleja v tekutom stave

POSTUP

Rúru vyhrejete na 175 °C. Banány roztláčajte v miske vidličkou (ak sú veľmi tvrdé, vložte ich na chvíľku do vyhriatej rúry). K roztláčeným banánom pridajte med, kokosový olej, všetko zmiešajte a misku nechajte zatiaľ bokom. Vezmite druhú misku a nasypťte do nej špaldovú múku, kakao a prášok do pečiva. Nakoniec primiešajte roztláčené banány. Pridajte obidve plechovky kokosového mlieka, zamiešajte a cesto prelejte do vytretej koláčovej formy (Ø22 – 25 cm).

Korpus vložte do rúry a pečte 55 – 60 minút pri teplote 165 – 175 °C (banán v ceste spôsobí, že korpus bude vždy mierne vlhký, preto skúšanie špajdlou v tomto prípade nemá význam). Zatiaľ čo sa peče korpus, pripravte si náplň. Rozmixujte avokádo, kakao, javorový sirup a kokosový olej. Kým sa korpus upečie, náplň vložte do chladničky. Upečený korpus nechajte vychladnúť. Potom ho pozdĺžne rozrežte a natrite polovicou náplne. Zvyšnou náplňou potrite boky a vrch korpusu.

Pred podávaním nechajte koláč aspoň na 1 – 2 hodiny v chladničke.



Bulgurový šalát s baklažánom a sušenými paradajkami

Budeme potrebovať:

- 150 g bulguru
- 300 ml horúcej vody
- 120 g baklažánu
- 2 lyžice olivového oleja
- 5 kusov sušených paradajok
- 250 g cherry paradajok
- 2 hrste čerstvej petržlenovej vňate
- 1 hrst rukoly
- soľ
- mleté čierne korenie

POSTUP

Bulgur zalejte horúcou vodou, osolte malou lyžičkou soli a varte na miernom stupni 10 minút. Ďalších 5 minút ho nechajte pod pokrievkou dôjsť, potom nakyprite vidličkou a nechajte vychladnúť. Baklažán nakrájajte na kocky. Rozohrejte olivový olej a nakrájaný baklažán na ňom na strednom stupni orestujte. Potom ho pridajte k bulguru.

Sušené paradajky a cherry paradajky nakrájajte na kocky, petržlenovú vňat nasekajte najemno. Všetko spolu s rukolou premiešajte s uvareným bulgurom. Šalát podľa chuti osolte a okoreňte, prípadne pridajte olivový olej. Šalát podávajte teplý alebo ho nechajte vychladnúť v chladničke a potom podávajte.

TIP:

Šalát môžete ozdobiť čiernymi olivami a lístkami čerstvej petržlenovej vňate.



Celozrnné cestoviny s avokádovou omáčkou

Budeme potrebovať:

- 250 g celozrnných cestovín v suchom stave
- 80 g parmezánu (nastrúhať na jemno)
- 200 g avokáda (roztlačiť)
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- 2 lyžičky olivového oleja
- 250 ml sójového mlieka (môžete nahradiť polotučným kravským)
- soľ

POSTUP

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale a potom ich scedte. Približne ½ parmezánu si odložte na podávanie, zvyšok parmezánu spolu s ostatnými surovinami rozmixujte. Pripravte si neprilhavú panvicu a rozohrejte ju. Potom na ňu nalejte rozmixovanú zmes a nechajte cca 5 minút prehriať na miernom plameni.

Do omáčky vložte scedené cestoviny a premiešajte. Hotovú zmes posypte parmezánom a podávajte.

TIP:

Hotové jedlo môžete ozdobiť aj lyžicou lúpaných tekvicových semienok a niekoľkými lístkami bazalky.



Celozrnná pizza s cviklou

Budeme potrebovať:

- 1× sušené droždie
- 3 lyžičky trstinového cukru
- 500 ml rastlinného mlieka (môžete nahradiť polotučným kravským)
- 300 g hladkej celozrnej špaldovej múky
- 280 g žitnej múky
- 1 lyžička sušeného oregana
- 1 lyžička sušenej bazalky
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- 3 lyžičky olivového oleja
- 400 g predvarené cvikly (nakrájať na plátky)
- 1× stredná biela cibuľa (nakrájať najemno)
- 1 lyžica paradajkového pretlaku (bez cukru)
- 400 g drvených lúpaných paradajok v plechovke
- 1 lyžička lahôdkového droždia
- 100 g syru feta
- 100 g vlašských orechov
- čerstvá bazalka (na ozdobenie)
- soľ a čierne korenie

POSTUP

Sušené droždie, trstinový cukor a mlieko zmiešajte v hrnčeku a nechajte vzísť kvások (zaberie to zhruba 15 minút). Vo veľkej miske zmiešajte obe múky, soľ, oregano, bazalku, cesnak a 2 lyžičky olivového oleja a prilejte trocha šťavy z cvikle. *Primiešajte kvások a zapracujte ho do cesta. Cesto mieste aspoň 10 minút. Prikryte ho utierkou a nechajte kysnúť aspoň 1,5 hodiny na teplom mieste. Medzitým si pripravte omáčku: Rozohrejte 1 lyžicu olivového oleja a na miernom stupni na ňom opražte cibuľu. Pridajte paradajkový pretlak a paradajky z konzervy, osolte a okoreňte. Zmes na miernom stupni prehrievajte cca 10 minút, potom dochuťte lahôdkovým droždím a odstavte.

Rúru vyhrejte na 250 °C. Pripravte si plech a vyložte ho papierom na pečenie. Vyksnuté cesto rozdeľte na 4 časti. Cesto postupne rozvalkajte do kruhu, presuňte na plech, potrite pripravenou omáčkou a poukladajte naň nakrájanú cviklu. Pečte 10 – 15 minút pri teplote 190 – 200 °C, potom posypte fetou, orechmi a čerstvými lístkami bazalky a podávajte. Pri ďalších častiach cesta postupujte rovnako.

* Ak cviklu kúpite už predvarenú, môžete využiť aj zvyšnú šťavu z vrecúška. Inak postačí kúsok uvarenej cvikly rozmixovať s trochou vody a cesto zafarbiť.



Kurča so smotanovou omáčkou

Budeme potrebovať:

- 600 g kuracích prs
- 1 kg zemiakov
- 200 ml ryžovej smotany (možno použiť klasickú smotanu na varenie 12%)
- 400 ml kuracieho vývaru
- 1 lyžička tymianu
- 1 lyžička rozmarínu
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 lyžice horčice
- 1 hrst čerstvého špenátu
- soľ
- čierne korenie

POSTUP

Rúru vyhrejte na 180 °C a pripravte si pekáč. Kuracie prsia očistite, osolte a okoreňte. Zemiaky dôkladne očistite kefkou pod tečúcou vodou, ale nechajte ich v šupke. Nakrájajte ich na štvrtiny a osolte. Kuracie prsia so zemiakmi dajte do pekáča.

Vyšlahajte spolu smotanu, kurací vývar, tymian, rozmarín, olivový olej a horčicu a touto zmesou mäso so zemiakmi zalejte. Vložte do rúry a pečte 30 – 40 minút pri teplote 180 °C.

Pekáč z rúry vyberte, pridajte hrst čerstvého špenátu, nechajte chvíľu vychladnúť a podávajte.



Pstruh s čili a limetkou s teplým bulgurovým šalátom

Budeme potrebovať:

- 2× filety zo pstruha s kožou
- 2 lyžice šťavy z limetky
- kôra z limetky
- 2 strúčiky cesnaku (utrieť)
- 3 lyžice olivového oleja
- ¼ lyžičky mletého čili
- soľ
- čierne korenie

NA ŠALÁT:

- 100 g pšeničného bulguru (v suchom stave)
- 100 g sušených brusníc
- 1 hrst čerstvej mäty

POSTUP

Najprv predhrejeme rúru na 150 °C a uvaríme bulgur podľa návodu na obale. Filé opláchneme, osušíme a osolíme z oboch strán. V miske zmiešame 2 lyžice limetkovej šťavy s limetkovou kôrou, rozotretými strúčikmi cesnaku, 2 lyžicami olivového oleja, ¼ lyžičky čili a čiernym korením. Misku odložíme zatiaľ nabok. V panvici rozpálime 1 lyžicu olivového oleja, položíme na ňu pstruha kožou dole a opekáme 3 - 4 minúty. Pstruha otočíme, polejeme pripravenou limetkovou marinádou a opekáme ďalšie 2 minúty.

Panvicu potom ihneď premiestnime do predhriatej rúry a pstruha dopečieme pri 140 - 150 °C 4 - 5 minút. Pri príprave šalátu zmiešame uvarený bulgur s brusnicami a mäťou a hotový šalát podávame so pstruhom.

* Ak zoženiete čerstvé brusnice, nahraďte 100 g sušených 200 - 250 g čerstvých.



Kurča v medovo-horčicovej omáčke s opekaným šalátom

Budeme potrebovať:

- 350 g kuracieho mäsa
- 1 lyžica olivového oleja
- 2× ľadový šalát
- 3 g redľkovkových výhonkov
- 4× plátek celozrnného chleba
- soľ
- čierne korenie

NA OMÁČKU

- 75 g bresaoly
- 30 g masla
- 1 lyžica dijonskej horčice
- 100 ml vody
- 1 lyžica bieleho vínneho octu
- 1 lyžička medu
- soľ a čierne korenie

NA DRESSING

- 1 strúčik cesnaku
- 20 g strúhaného parmezánu
- 1 lyžica vínneho octu
- 200 g bieleho jogurtu
- soľ

POSTUP

Rúru vyhrejte na 195 °C a papierom na pečenie vyložte menší plech. Potom umyte, osušte a očistite kuracie prsia a posypte ich soľou a korením. Potom v panvici rozohrejte 1 lyžicu olivového oleja, pridajte kuracie prsia a opečte ich na strednom stupni 2 – 3 minúty z každej strany. Potom mäso preložte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte v rúre 16 – 18 minút pri teplote 190 – 195 °C. Počas pečenia mäsa si pripravte omáčku, dressing a opečený šalát. Začnite prípravou omáčky: bresaolu nakrájajte na tenké rezance a v panvici, v ktorej ste opekali mäso, na nízkom stupni ohrevu rozpustite maslo. Potom do panvice pridajte nakrájanú bresaolu a opekajte ju 2 minúty. Následne pridajte dijonskú horčicu, 100 ml vody, 1 lyžicu vínneho octu, med, soľ a korenie a celú zmes povarte 4 – 5 minút na miernom stupni ohrevu. Potom odstavte a hotovú omáčku s bresaolou nechajte zatiaľ v panvici.

Potom si pripravte dressing: cesnak nastrúhajte najemno a v miske ho zmiešajte s bielym jogurtom, parmezánom, 1 lyžicou vínneho octu a soľou. Hotový dressing vložte do chladničky. Asi 4 minúty pred dopečením mäsa si opečte šalát. Jednotlivé hlávky pozdĺžne rozpolte, potom na vysokom plameni nasucho rozohrejte čistou väčšiu panvicu a v nej rozpolené hlávky opekajte 30 – 40 sekúnd (vždy iba z reznej strany), kým nebudú zľahka pripálené.

Upečené kuracie prsia preložte do panvice s omáčkou a bresaolou a podľa potreby prehrejte. Potom obsah panvice rozdelte do 4 tanierov a ku každej porcii pridajte 1 opečený šalát. Nakoniec každú porciu posypte výhonkami redľkovky a podávajte s vychladeným dressingom a kváskovým chlebom.



Grilovaný steak

Budeme potrebovat:

- 2× hovädzí rump steak
 - (cca 2× 200 g)
 - 2 lyžice olivového oleja
 - 2 lyžičky drveného ružového korenia (môže byť aj farebné)
 - 1 lyžička sušeného rozmarínu
 - soľ
-

POSTUP

Steaky osolte, okoreňte, potrite sušeným rozmarínom a olejom a položte na rozpálený gril. Steak pečte 3 minúty z jednej a 3 minúty z druhej strany.

Potom steak preložte na kraj grilu a gril zavrite. Steaky nechajte pod grilom ešte 4 – 5 minút dopieť.

TIP:

Grilovaný steak podávajte napríklad s uhorkovým šalátom.



Banánový koláč s tvarohom a arašidovým maslom

Budeme potrebovať:

NA KRUSTU

- 250 g jemných ovsených vločiek
- štipka soli
- 50 g kokosového oleja
- 1 lyžica medu
- 4 lyžice vody

NA NÁPLŇ

- 100 g arašidového masla
- 3× banán
- 400 g odtučneného tvarohu
- 2 lyžice medu

POSTUP

Rúru vyhrejte na 190 – 200 °C. V miske zmiešajte vločky, soľ, kokosový olej, med a vodu. Cesto prepracujte rukami a pripravte si tortovú formu s priemerom 20 – 25 cm. Formu vytrite kokosovým olejom a pripravené cesto do nej nasypťte. Rukami cesto rovnomerne utlačte na dne formy. Ak máte formu s menším priemerom, potom aj čiastočne rozťahnite až na jej okraje. Vložte do vyhriatej rúry a pečte 15 – 20 minút pri teplote 190 – 200 °C . Korpus nechajte vychladnúť.

Arašidové maslo chvíľku rozohrejte nad vodným kúpelom alebo v mikrovlnke. Keď sa maslo trocha rozpustí, pomocou lyžičky ním potrite vychladnutý korpus. Lyžičkou maslo pomaly rozotierajte a snažte sa, aby bolo po celom povrchu. Vrstva nemusí byť úplne perfektná, s maslom sa pracuje pomerne ťažko. Banány nakrájajte na kolieska a ukladajte od stredu koláče na arašidové maslo. Nakoniec na banány navrstvite tvaroh zmiešaný s medom a koláč dajte vychladiť aspoň na 2 hodiny do chladničky.

TIP:

Pred podávaním koláč posypte postrúhanou horkou čokoládou.



Avokádový puding

Budeme potrebovať:

- 1× menšie avokádo (cca 170 g)
 - 1 lyžica kakaa holandského typu
 - 1 lyžička medu
 - 2× menší banán
 - 1 lyžička vanilkového extraktu
 - 50 ml polotučného mlieka
-

POSTUP

Z avokáda odstráňte kôstku, vydlabte dužinu a vložte do mixéra. Do mixéra pridajte všetky ostatné ingrediencie a zmixujte dohladka.

Avokádovú penu podávajte samostatne alebo ako polevu napríklad na palacinky.



Banánové lievance bez múky a mlieka

Budeme potrebovať:

- 1× banán
 - 2× vajce
 - tekutá stévia (pár kvapiek)
 - ½ lyžičky škorice
-

POSTUP

Všetky ingrediencie rozmixujte. Zmes nalievajte na rozohriatu panvicu (ideálne lievancovú) a nasucho pečte na nižšom stupni z každej strany 2 minúty.

Hotové lievance môžete podávať napríklad s ovocím či jogurtom.



Celozrnná vianočka

Budeme potrebovať:

- 220 ml vlažného mlieka
- 1× sušené droždie
- 300 g celozrnej špaldovej múky
- 200 g hladkej špaldovej múky
- 80 g masla
- 80 g trstinového cukru
- štipka soli
- 2× žĺtok
- 100 g hrozienok
- 100 g mandlí (nakrájaných na plátky)
- 1× žĺtok (na potretie)

POSTUP

V miske rozmiešame v 100 ml vlažného mlieka droždie. Pridáme lyžičku trstinového cukru a necháme vzísť na teplom mieste.

V miske zmiešame obe múky. Maslo vyšľaháme s cukrom, mliekom, soľou a žĺtkami a pridáme spolu s droždím k múkam. Nakoniec vmiešame hrozienka a vypracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť na teplom mieste asi 40 minút.

Rúru vyhrejeme na 190 °C. Z vykysnutého cesta upletieme vianočku, dáme na plech vyložený papierom na pečenie, potrieme žĺtkom a posypeme mandľami. Vianočku pečieme 35 minút pri 180 – 190 °C.



Rýchla nátierka z tuniaka a avokáda

Budeme potrebovať:

- 1× stredne veľké zrelé avokádo
- 200 g tuniaka vo vlastnej šťave
- 1 lyžica olivového oleja
- 150 g cottage syru
- 1 hrst čerstvej bazalky (nasekať nahrubo)
- soľ a čierne korenie

POSTUP

Z avokáda odstráňte šupku a kôstku, dajte ho do misky a rozlačte vidličkou.

Do misky pridajte tuniaka, olivový olej a cottage. Nátierku dochuťte soľou a korením, zamiešajte a nakoniec pridajte nasekanú bazalku.

Nátierku skladujte v chladničke maximálne 3 dni.



Tandoori kura s ryžou

Budeme potrebovať:

- celé kura
- jogurt 1/2 téglíka
- strúhaný zázvor 1 lyžička
- cesnak 1 strúčik
- garam masala 1 lyžička
- kurkuma 1/2 lyžičky
- rímska rasca 1/2 lyžičky
- soľ 1 lyžička

POSTUP

Najprv si pripravte marinádu na kura. Jogurt zmiešajte so zázvorom, cesnakom, garam masalou, kurkumou, rímskou rascou a soľou. Kurča si pripravte na placato. To je najlepšie urobiť tak, že ho v mieste chrbtice rozkrojíte a potom „rozplácnete“.

Takto pripravené kura potrite rukami zo všetkých strán marinádou a nechajte ideálne cez noc, ale minimálne hodinu, marinovať. Potom si predhrejte rúru na 180 ° C, kura položte na plech aj s marinádou, podlejte trochou vody a pečte pozvoľna dozlatista približne hodinu.

Podávajte s vhodnou prílohou, napríklad s ryžou a zasypte čerstvým koriandrom a červenou cibulkou.



Krupicová Chalva

Budeme potrebovať:

- 600ml plnotučného mlieka
- 200g krupice (možno nahradiť aj hrubou múkou)
- 200g cukru
- 200g ghí alebo masla (s maslom chutí tiež výborne)
- 50g hrozienuk
- 50g lieskových orechov (možno vynechať)
- 10 šafranových vetvičiek
- 1/4 lyžičky muškátového orieška
- 1/4 lyžičky mletý kardamóm (dodá chalve tú správnu korenenú chuť)

POSTUP

Lieskové orechy krátko opražte na suchej panvici. Stačí 1-2 minútky, aby sa krásne rozvoňali. Pokiaľ sa vám začne lúpať šupka, pokojne ju olúpte. Orechy pokrájajte nahrubo a odložte bokom. Mlieko s cukrom, šafranom, hrozienukami a muškátovým orieškom privedte do varu. Varte 10 minút. Zvoľte takú teplotu, aby mlieko nepretekalo. Po uvarení dajte bokom.

Na väčšej panvici rozpustite maslo alebo ghí. Pridajte krupicu a na strednom stupni varte 10-15 minút. Po celý čas krupicu stále miešajte. Stačí chvíľka a je pripálená. Nakoniec pridajte orechy a vlejte do krupice pripravené ochutené mlieko. Buďte opatrní, zmes začne okamžite prskať a bublať. Rýchlo miešajte, nech nevzniknú hrudky a varte do vstrebania mlieka. Väčšinou stačia 2-3 minútky.

Chalvu môžete dať do misiek alebo si vytvoriť tvary. Pre tvary napríklad ako mám ja na fotke postupujte takto: uvarenú chalvu okamžite preložte na veľký plech vyložený papierom na pečenie. Na chalvu položte druhý papier na pečenie a valčekom vyvalkajte do výšky cca 1cm. Kraje zarovnajte - stačí ohnúť papier na pečenie cez kraj chalvy a rukou uhladiť. Plech dajte do chladničky a nechajte stuhnúť. Chalvu nakrájajte na obdĺžniky, kosoštvorce alebo napríklad štvorčeky (alebo čokoľvek vás napadne).



Červené pražmičky po indicky

Budeme potrebovať:

- 4 ks vypitvaných malých pražiem červených
- 3 PL plnotučného bieleho jogurtu
- 2 čl garam masala
- 1 štipka sušený mletý zázvor
- 1 vetvička čerstvého koriandru
- 1 čl kurkuma
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 PL citrónová šťava
- nastrúhaná kôra z 1 limety + 2 PL šťavy
- 1 PL nastrúhaný kokos
- 2 PL olivový olej
- 1 citrón a 2 limetky nakrájané na kolieska
- soľ a čerstvo namleté korenie

POSTUP

Na marinádu zmiešajte jogurt, olej, garam masalu, zázvor, koriander, kurkumu, cesnak, citrónovú šťavu, šťavu a kôru z limetky, kokos, trochu soli a korenia. Vzniknutú zmes dajte asi na 4 hodiny do chladničky, aby sa dobre rozležala. Potom do kože rýb urobte niekoľko zárezov a dôkladne do nich votrite marinádu, zvyšnú potrite kožu.

Rúru predhrejte na 160 °C. Plech potrite olejom, rozložte naň plátky citróna a limetky, na ne položte pripravené ryby a pečte ich 35 až 40 minút. Ryby by sa mali skôr dusiť a ich koža by nemala byť vysušená.