

Na skok v kuchyni

LISTOPAD 2019

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

14 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





VÁNOCE JSOU ZA DVEŘMI

Tak krásný podzim jsem si přesně přála. Po celý říjen příjemné teploty a sluníčko. Podzim je vlastně můj nejoblíbenější, ale je to i trošku kvůli tomu, že se blíží Vánoce. My jsme se na podzim pustili do zútulňování Vojty pokojíčku. Bohužel nedokážu dělat celý byt najednou, takže jsme se rozhodli, že začneme dětským pokojem. Vojta má totiž 25. listopadu druhé narozeniny, tak to má od nás i jako dárek k narozeninám. Samozřejmě, že mu ještě k tomu něco malého koupíme :-). Celý měsíc tak bude směřovat k oslavám jeho narozenin, které musím udělat nadvakrát. I když jsme se přestěhovali a náš byt je o něco větší, celá rodina se tam určitě nevejde, takže jsme se rozhodli to udělat nadvakrát. Budu se tak pro vás snažit dát dohromady i menu na párty, které bych vám ráda sepsala jako článek na blog pro inspiraci. Pokud bude dostatek času, budu se také snažit připravit článek o tom, jak jsme vymalovali dětský pokoj. Mělo to u vás na Instagramu totiž neskutečný úspěch a někteří z vás si psali o rady, jak dětský pokoj vymalovat. Možná se dám spíše na dráhu bytové designérky než foodbloggerky, když vidím, jaký to má úspěch ;-). Vám přeji krásný listopad, užijte si krásné podzimní dny v teple domova s čajem a dobrým filmem. Já vám doporučuji třeba film Tísňová linka.

NAPIŠTE MI



@naskokvkuchyni

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

NA SKOK

V KUCHYNI



Články a recepty najdete na blogu
www.naskokvkuchyni.cz



Kontaktovat mě můžete prostřednictvím
mailu **romana@naskokvkuchyni.cz**



S láskou Romana.

CO PODNIKNOUIT V LISTOPADU



HUGO CHODÍ BOS

Znáte hračkářství Hugo chodí bos? Já jejich hračky naprosto miluju, tedy hlavně Vojta je miluje. U Huga se snaží nabízet světu kvalitní výběrové hračky vyrobené výhradně v ČR. Věřím, že si děti zaslouží hračky s vysokou estetickou a funkční hodnotou, které je budou rozvíjet po všech stránkách. Hugo chodí bos slaví pět let a k tomu se mu na pražské Letné narodil nový brácha. Nová Hugova prodejna bude sloužit i jako opravna hraček, čímž navazuje na tradici opravy sídlící ve stejném prostoru od 60. let minulého století. Novou prodejnu najdete na adrese Milady Horákové 26. Myslím, že je to skvělý tip na krásné dárky nejen teď před Vánoci. Pokud nejste z Prahy, můžete si hračky nakoupit i na jejich eshopu. www.hugochodibos.cz



BOUTIQUE NESPRESSO V NOVÉM

Pokud máte, stejně jako já, rádi dobrou kávu Nespresso, zajděte se podívat do zrenovovaného butiku v Pařížské ulici, který byl vůbec prvním z aktuálně 9 českých Nespresso Boutiques, který se kdy v České republice otevřel. Po třinácti letech nyní prošel zásadní renovací a 18. 10. 2019 se znovu otevřel v inovativním nákupním konceptu Celebrate the Coffee moments. Interiéru na první pohled dominuje designová stěna, k jejíž výrobě bylo použito více jak 400 kg hliníkových kapslí Nespresso. Stěna vzdává hold nejen recyklaci, ale i Praze. Hlavní inspirací se totiž staly ikonické barevné obklady stanic pražského metra A. www.nespresso.com



RESTAURACE SAVOYA VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ

Žádné malé cíle nedostala do vínku ambiciózní restaurace Savoya umístěná v luxusním hotelu Savoy uprostřed nejznámějšího horského střediska republiky. Samotný hotel je nejlepší adresou ve městě a také jeho restaurace si chce vydobýt prestižní post jedničky. Restaurace Savoya má 90 míst, letní zahrádka 60 míst. Menu se mění čtyřikrát ročně, přičemž signature pokrmů na menu zůstávají. Stálíci je lahodný telecí řízek smažený na přepuštěném másle a já už se nemohu dočkat, až ho u nich ochutnám. www.savoya.cz

DÝŇOVÉ GNOCCHI s hříbkovou omáčkou

Dýňová sezóna je v plném proudu a pokud přemýšlíte, co z těchto jedinečných plodů podzimu připravit, rozhodně byste měli vyzkoušet tyto jednoduché dýňové gnocchi s hříbkovou omáčkou.

Na gnocchi:

- cca ½ střední dýně Hokkaido (potřebujeme 150 g dýňového pyré)
- olivový olej na pokapání
- 150 g uvařených brambor
- 100 g polohrubé mouky
- 1 žloutek
- sůl

Na omáčku:

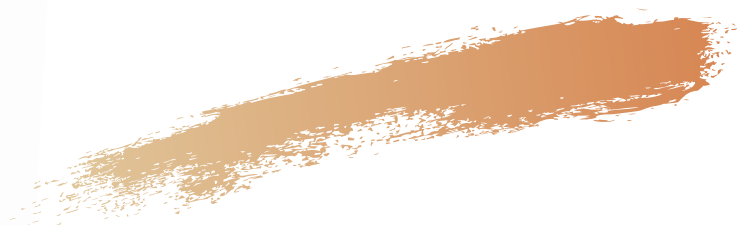
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 cibule
- 300 g očištěných čerstvých hříbků (případně jiných hub)
- 200 ml šlehačky
- 100 g Lučiny
- 1 malá lžička citrónové šťávy
- sůl, pepř, kmín drcený (na špičku lžičky)
- petrželka

-
1. Nejdříve si připravíme dýňové pyré. Dýni omyjeme, rozkrojíme a vydlabeme lžící. Nakrájíme ji na proužky, vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem, lehce pokapeme olivovým olejem a pečeme do změknutí.
 2. Po vychladnutí odstraníme z dýně slupku a zbytek dobře rozmačkáme vidličkou.
 3. Uvařené studené brambory nastrouháme na jemném struhadle a smícháme se 150 g dýňového pyré.
 4. Přidáme mouku, žloutek, osolíme a zpracujeme těsto.
 5. Těsto si rozdělíme na 4 díly. Z každého dílu vyválíme váleček 1 - 2 cm silný a nakrájíme je asi na 2 cm kousky. Vytvoříme kuličky, na obrácené vidličce je lehce přitlačíme a stočíme do válečku. Opatrně přendáme do osolené vroucí vody. Když vyplavou na povrch, scedíme je.
 6. Na přepuštěném máse osmahneme do zlatova nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme pokrájené houby a restujeme cca 15 minut, než začnou hříbky zlátnout. Část směsi si dáme stranou na ozdobu (cca ¼).
 7. Do omáčky přidáme asi ⅓ šlehačky a krátce povaříme. Osolíme ji, opepříme, přidáme kmín a přidáme ve zbytku šlehačky rozmíchanou Lučinu. Omáčku přivedeme k varu, dochutíme citrónovou šťávou a odstavíme z plotny.
 8. Omáčku servírujeme s gnocchi, restovanými hříbky, směsí hub a cibulky, kterou jsme si dali stranou a s nasekanou petrželkou.



PHYSICIANS FORMULA

V letošním roce si konečně můžeme koupit značku Physicians Formula i u nás. Jejich produkty jsou vhodné pro citlivou pokožku, proto jsem se moc těšila, až je vyzkouším. Samozřejmě jsem se nejvíce těšila na jejich ikonický produkt Butter Bronzer, který jsem si v odstínu Butter již po několika použitích velmi oblíbila. Po několika týdnech testování jsem se ale zamilovala do jejich tekuté rtěnky The Healthy Lip Velvet Finish. Rtěnka krásně drží a v odstínu All-natural Nude mi hezky sedí. Dlouho jsem hledala rtěnku, se kterou se mohu v klidu napít a zároveň nebude stát 1000 Kč. Z produktů, které jsem od této značky vyzkoušela, bych vám rozhodně doporučila i arganový olej, řasenku Killer Curves a makeup Nude Wear Touch. Všechny produkty můžete zakoupit v lékárnách Dr. Max nebo na jejich eshopu.



ČOKOLÁDOVÉ DORTÍKY se slaným karamellem

Pro mlsné jazyčky tu mám recept na čokoládové pokušení v podobě těchto neodolatelně vypadajících dortíků. Krém ze slaného karamelu, který doplní jejich sladkou chuť, pak můžete využít na jakýkoli typ dezertu.

Čokoládové dortíky:

- 270 g hladké mouky
- 60 g kvalitního kakaa
- 8 g prášku do pečiva
- 10 g jedlé sody
- 75 g másla + na vymazání formy
- 350 g cukru krupice
- 2 vejce
- 220 ml mléka
- 150 ml silné kávy

Krém:

- 400 g Lučiny (kostka)
- 400 ml smetany ke šlehání
- 8 lžic slaného karamelu

Na dokončení:

- 20 lžiček slaného karamelu
- hrst nasekané hořké čokolády

1. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
2. V rendlíku si rozpustíme máslo a necháme ho vychladnout.
3. Do mísy si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
4. Ve druhé míse si vyšleháme vejce s cukrem. Přidáme mléko, kávu a máslo. Nakonec postupně přidáváme suchou směs, než nám vznikne hladké těsto.
5. Těsto plníme do máslem vymazané formy na muffiny zhruba 1 - 2 cm pod okraj (vznikne cca 20 ks, záleží na velikosti formy). Pečeme cca 20 minut.
6. Hotové dortíky necháme vychladnout. Mezitím si připravíme krém. V míse si smícháme Lučinu a slaný karamel. V druhé míse si do tuha vyšleháme smetanu ke šlehání. Obojí zlehka promícháme a vzniklý krém si dáme do sáčku se zdobičkou.
7. Každý muffin potřeme nahoře lžičkou slaného karamelu a zdobíme krémem.
8. Nakonec dortíky posypeme nasekanou hořkou čokoládou.
9. Uchováváme v lednici.



TIPY MĚSÍCE



VÁNOČNÍ LIMITOVANÁ EDICE NESPRESSO

Pojďte spolu s Nespresso o letošních svátcích zažít skandinávský životní styl a užít si během nejrušnějšího období roku kávu a příjemné chvíle se svými blízkými. V této kolekci se můžete těšit na dvě jedinečně bohaté ochucené kávy a jednu černou a limitovanou edici příslušenství, to vše určené těm nejnáročnějším milovníkům dobré kávy a dobrého designu. Já se úplně zamilovala do Pixie šálek, které si určitě pořídím.

www.nespresso.com



JSTE MILOVNÍCI ČOKOLÁDY?

Čokobanka je rájem pro všechny čokoloholiky. To nejlepší z čokosvěta pro Vás v Česku a na Slovensku vybírají už od roku 2009. Věří, že nejlepší čokoláda vzniká díky osobnímu přístupu. Proto u nich najdete poctivé produkty z rodinných čokoládoven od Michela Cluizela, Francois Praluse, Bonnata, Ákessona, Menakao a dalších. Všichni výrobci, které zastupují, splňují přísná kritéria direct trade a mnozí z nich i neméně přísné požadavky Bio certifikace. Pokud jste také milovníci čokolády, stejně jako já, můžete využít slevový kód ROMANA10 pro slevu 10 %.

www.cokobanka.cz

Instagram: @cokobanka

GLOBAL WINES

Pokud jste, stejně jako já, milovníci dobrého vína, určitě zajděte do prodejen Global Wines, kde si můžete vybrat z neskutečného množství vín z různých zemí. Pokud se vám ale nechce vylézat z tepla vašeho domova, můžete vyzkoušet jejich eshop a objednat si vína až k vám domů.

www.global-wines.cz



FILMOVÝ TIP - TÍŠŇOVÉ VOLÁNÍ

V posledních týdnech mě opravdu velmi zaujal film Tíšňové volání. Film je neskutečně napínavý a vystačí si opravdu s "málem". Více vám již prozrazovat nebudu, protože se na něj určitě musíte podívat sami.



ALBI TUŽKA

Pokud máte malé děti a ještě jste neslyšeli o Albi tužce, určitě na ni mrkněte. Jedná se o elektronickou tužku, ke které si můžete přikoupit interaktivní knížky a vaše děti se s ní neskutečně zabaví. Knížky můžete vybírat podle věku a toho, co vaše děti baví nejvíce. My jsme Vojtovi pořídili knížku Doprava a Večerníčkovy pohádky.

www.knihydobrovsky.cz



NOVÉ KUCHAŘKY, KTERÉ MUSÍTE MÍT

Letošní podzim jsem byla snad na více křtech než za celý život dohromady. Všechny kuchařky, které vyšly, jsou neskutečné a nechápu, jak to všichni mohli takhle zvládnout.



MY COOKING DIARY 2 - KATEŘINA SAINT GERMAIN

Kačí vydala svou druhou kuchařku. Její obsah, stejně jako první díl, vychází z foodblogu My Cooking Diary, ale najdete v ní převážně novou inspiraci. Koncept knížky je stejný jako první díl, takže v kuchařce najdete celkem 100 vyzkoušených a snadných receptů. Hlavní snahou je, aby recepty byly převážně z dostupných surovin a srozumitelné pro všechny. V kuchařce najdete inspiraci na 30 snídaní, 30 obědů a 30 večeří. Převládají recepty vegetariánské, ale na své si přijdou i milovníci masa a tradiční české kuchyně. Snaha byla zkombinovat opět rodinné recepty s těmi odlehčenějšími, i s těmi ze zahraničních cest. Recepty od Kačí mám strašně ráda, protože jsou jednoduché a vždycky rychle hotové.

CUPCAKE - VELKÝ SEN O MALÉM DORTÍKU - LELÍ HNIDÁKOVÁ

Velká cupcaková knížka o cestě za splněným dortíkovým snem. Kromě tipů, triků a receptů, díky kterým budete schopni vytvořit stovky těch nejládnějších dortíků, obsahuje také návod na to, jak upéct dobrou crowdfundingovou kampaň. Nechybí ani celý podnikatelský příběh značky Lelí's cupcakes. Já znám Lelí už nějaký ten pátek a absolutně nechápu, jak všechno stíhá. Je to neskutečně silná žena, která si jde za svým snem.



12 MĚSÍČŮ V ČESKÉ KUCHYNI - MARTIN LEGEZA

Mladý a velmi talentovaný kuchař Martin Legeza vydává kuchařku, která obsahuje tradiční české recepty. Některé z nich v kuchařce najdete v modernějším pojetí, většinu ale v tom tradičním. Kuchařka je rozdělena do 12 kapitol a začíná měsícem září, protože Martin je stále ještě studentem, takže i "jeho rok" začíná v tomto měsíci. Já už se neskutečně těším, až si z jeho kuchařky něco dobrého uvařím.



CESTA K OPRAVDOVÉMU JÍDLU

Knihu, na kterou jsem se moc těšila, mají na svědomí Evička Ehrenbergerová a Markéta Gajdošová. Díky spojení foodbloggerky a výživové specialistky došlo k nádhernému knižnímu počínu, ve kterém najdete rady, jak konečně najít cestu k opravdovému jídlu.





HRUŠKOVÝ KOLÁČ s mandlemi

K upečení tohoto koláče mě inspiroval recept v podzimním čísle časopisu Fresh. Upravila jsem si ho podle svého, a dokonce ho upekla i v bezlepkové verzi, ve které také funguje. Pokud nemusíte dodržovat bezlepkovou dietu, stačí bezlepkovou mouku nahradit hladkou špaldovou.

- 125 g změkklého másla
- 125 g krupicového cukru (nebo 75 g třtinového a 50 g kokosového)
- 2 velká vejce
- 50 g bezlepkové mouky Schär Universal
- 100 g mletých mandlí (nebo 70 g mandlové mouky a 30 g kokosové mouky)
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 3 zralé hrušky
- mandlové lupínky na posypání
- máslo na vymazání formy a moučkový cukr na poprášení

1. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Formu o velikosti cca 24 cm si vymažeme máslem a dno vyložíme pečicím papírem.
2. Hrušky si omyjeme, odstraníme jádřince a nakrájíme zhruba na osminy.
3. V míse si smícháme mouku, mandle a prášek do pečiva. V robotu si vyšleháme máslo s cukrem do pěny. Postupně pak zašleháme vejce a sypkou směs (už opravdu na pomalý stupeň).
4. Těsto dáme do formy, poklademe hruškami a posypeme mandlovými lupínky. Pečeme 30 - 35 minut (po 30 minutách zkusíme špejlí, zda je koláč hotový).
5. Před podáváním posypeme koláč moučkovým cukrem.

KOSMETICKÉ TIPY



NOVÁ PLEŤOVÁ ŘADA ASTRID Q10 MIRACLE S KOENZYMEM Q10

V říjnu jsem měla tu šanci zúčastnit se krásné akce k představení nových krémů Q10 Miracle od české značky Astrid. Jedná se o denní a noční krém s 2,5 miliony mikroperel koenzymu Q10. Koenzym Q10 je přirozená složka lidského těla, která pomáhá produkovat energii v buňkách a chrání před oxidačním poškozením. S přibývajícím věkem produkce koenzymu Q10 v naší pokožce klesá, což způsobuje, že buňky ztrácejí svou antioxidační sílu a vitalitu. Denní krém vás chrání před slunečním stárnutím a noční krém zase poskytuje omlazující péči během spánku. Já už jsem stačila oba krémy vyzkoušet a musím říci, že jsou oba skvělé. Doporučená cena je 149 Kč/50 ml.



VÁNOČNÍ DÁRKOVÝ SET ALCINA PRO KRÁSU KAŽDÉ ŽENY

V krásném vánočním setu najdete transparentní pudr Luxury Loose Powder a k němu si sami vyberete typ řasenky, odstín a typ make-upu a rozhodnete se, zda by obdarovaná žena více ocenila paletu Pretty Rose s očními stíny a tvářenkou nebo Smokey Eyes pro kouřové líčení. Myslím, že z takového dárku by byla nadšená každá žena.

www.alcina.cz



VÁNOČNÍ KOLEKCE LUSH JE TU!

Vánoční kolekce od značky Lush naprosto miluju. Jsou to skvělé dárky, které potěší každého. Letos mě nejvíce zaujal koupelový olej Santa's On His Way. Santa je na cestě a přináší vám sladké potěšení se spoustou radostného bergamotu a tangerinek, které probudí vašeho svátečního ducha.

lush.com



LIMITOVANÁ ZIMNÍ EDICE CLARINS

Chladné dny jsou tu, a proto je důležité důkladně dbát o své ruce a rty. Dvojice produktů Clarins Hello Winter je přesně to, co potřebujete. Jejich hlavním účelem je chránit, hydratovat a vyživovat ruce a rty vystavené chladnému počasí. Nehleďte na to, že jsem se absolutně zamilovala do nových zimních obalů.





SÝROVÉ TYČINKY s bylinkami

Pokud se vaše podzimní víkendy, podobně jako u mě, nesou v duchu narozeninových oslav, můžete každou z nich oživit těmito sýrovými tyčinkami. Díky vlastní přípravě mohou mít chuť přesně takovou, jakou si zvolíte.

Na tyčinky:

- 500 g listového těsta
- 300 g sýru Lučina
- hrst nasekaných čerstvých bylinek (např. bazalka, rozmarýn, tymián, šalvěj)
- sůl
- 1 vejce na potřeni

Na posypání:

- nastrohaný sýr (např. parmezán nebo cheddar)
- černý a bílý sezam
- nemletý mák
- sůl



1. Listové těsto si rozválíme na tenký plát o velikosti zhruba 60 x 40 cm.
2. V misce si smícháme sýr Lučina s bylinkami a solí. Polovinu rozváleného těsta po délce potřeme Lučinou a přeložíme (takže nám vznikne plát o velikosti cca 60 x 20 cm). Těsto ještě zlehka převedeme válečkem a poté nakrájíme na zhruba 1,5 cm silné tyčinky. Každou tyčinku zatočíme do spirály, položíme na plech vyložený pečicím papírem a potřeme rozšlehaným vajíčkem.
3. Tyčinky posypeme podle svých chutí - některé můžeme mákem, některé sezamem a některé nastrohaným sýrem. Nakonec všechny ještě zlehka posolíme.
4. Pečeme na 180 stupňů 15 - 20 minut do zezlátnutí.

ZAJÍMAVOSTI

MICHELINSKÉ BAGETY

Restaurace Bagel Lounge v Karlových Varech je otevřena již třetím rokem a za tu dobu přišla už s mnoha nápady! Jedním z nich jsou Michelinské bagety! Proč tedy Michelinské? "Michelinská hvězda v každém znás vyvolává ověřenou kvalitu potravin a rafinovanost ve složení chutí. Byl to pro nás takový experiment. Nevěděli jsme, jak to bude fungovat. Nikdo se nikdy nepokusil dostat bagel na takovou úroveň. Nám se to ale podařilo!" říká manažerka restaurace Klára Enčevová. Restaurace Bagel Lounge oslovila Michelinského šéfkuchaře Benedikta Fausta, který je považován za jednoho z předních protagonistů molekulární kuchyně v Německu. Svou první Michelinskou hvězdu získal v roce 2007 a v roce



2011 si ji znovu dokázal obhájit. Benedikt Faust při tvorbě nových receptur vyzkoušel přes padesát různých kombinací chutí, a to zejména kyselo-sladko-slaných, jako například kombinaci tuňáka s roast beefem, kapary, rukolou, limetkovou majonézou a rajčaty v bagelu s názvem "Vitello Style".

kv.bagellounge.cz

MĚ SE TO PŘECE NETÝKÁ

V říjnu jsem byla na krásné přednášce, která se týkala rakoviny prsu. Byla zde odborníky vysvětlena "Pravda o rakovině prsu". Především to byly mýty, které si nejčastěji lidé o této nemoci myslí. Já jsem vám vybrala některá tvrzení, která mě opravdu zaujala.

- 1. Mamograf způsobuje rakovinu.** Zatím nebylo prokázáno, že by tlak, který mamograf na prsní tkáň během vyšetření vyvine, škodil zdraví.
- 2. Na rakovinu prsu jste ještě mladá.** Rakovina prsu se objevuje v různém věku.
- 3. Ženám, kde se v jejich rodině nevyskytla rakovina prsu, onemocnění nehrozí.** Jestliže nikdo z rodiny neprodělal rakovinu prsu, neznamená to, že vás nemůže toto onemocnění postihnout. Pravidlo ale platí i obráceně. V rodině, kde se nemoc vyskytla, nemusí postihnout další ženy.
- 4. Rakovina prsu je jen ženská záležitost.** Každý rok v České republice onemocní rakovinou prsu 70 mužů a každý sedmý zemře. Rakovinu prsu u mužů málokdo předpokládá, a proto je často diagnostikovaná pozdě.

Každý rok se říjen halí do růžové barvy po celém světě. Cílem je zvýšit povědomí o prevenci rakoviny prsu a podpora žen s tímto onemocněním. Kärcher Česká republika pravidelně Růžový říjen také podporuje. Koupí Aku stěrky Kärcher WV2 Premium Pink Ribbon přispíváte 50 korunami na boj a prevenci proti rakovině prsu. Více informací najdete na www.karcher.cz. Já mám tuto aku stěrku doma a absolutně si bez ní nedokážu již mytí oken představit.





BRUSCHETTA s pečenou dýní

Pokud vám zbyla půlka dýně Hokkaido z dýňových gnocchi, doporučuji ji použít pečenou na tuto bruschettu. V kombinaci s jemnou pomazánkou a opečenými šalvějovými lístky vznikne lahodný a lehký pokrm.

- ½ střední dýně Hokkaido
- 5 lžic olivového oleje
- hrst nasekaných bylinek (např. tymián, šalvěj, rozmarýn)
- 10 plátků italského chleba (nejlépe ciabatty)
- 100 g Lučiny
- 1 lžice bílého jogurtu (nejlépe řeckého)
- 4 sušená rajčata (naložená v oleji)
- 10 lístků šalvěje
- 1 lžice přepuštěného másla
- sůl

1. Dýni si nakrájíme na cca 1 cm silné plátky. V míse si smícháme olivový olej, nasekané bylinky (trochu si necháme do pomazánky) a sůl podle chuti. Nakrájenou dýni promícháme s olivovým olejem a dáme na plech na pečicí papír. Pečeme do změknutí cca 20 - 25 minut na 180 stupňů.
2. Na plech na pečicí papír si dáme plátky italského chleba a necháme na pár minut zapéct v troubě na 160 stupňů, než nám zlehka zežlátne (můžeme opéct z obou stran i na pánvi).
3. Mezitím si v misce smícháme Lučinu, jogurt, nadrobno nakrájená sušená rajčata, nasekané bylinky, sůl a pepř podle chuti. Na pánvi si rozpustíme lžici přepuštěného másla a zlehka na něm opečeme šalvějové lístky z obou stran.
4. Bruschettu pomazeme pomazánkou, poklademe pečenou dýní a nakonec ozdobíme šalvějovým lístkem.



LÍVANEČKY s mákem

Pokud si k snídani rádi dopřáváte tolik oblíbené lívance, ale chtěli byste je obměnit nějakou zdravější variantou, vyzkoušejte tyto lívanečky s mákem ze špaldové mouky. Zamilují si je také děti. Ačkoli není přidána ani špetka cukru, díky kokosovému sirupu jim nechybí sladká chuť, která je pro naše nejmenší, přiznejme si, velmi důležitá.

- 250 g špaldové hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička nastrohané citrónové kůry
- 15 g máku
- 350 g kefíru
- 100 g Lučiny
- 2 vejce
- 40 g kokosového sirupu (příp. javorového)
- přepuštěné máslo na smažení

1. Do mísy si prosejeme mouku, prášek do pečiva a jedlou sodu. Poté přidáme nastrohanou citrónovou kůru a mák.
2. V druhé misce si promícháme kefír, Lučinu, vejce a kokosový sirup. Poté k tekuté směsi postupně přidáváme sypkou směs a důkladně zpracujeme. Hotové těsto necháme 5 minut odpočinout.
3. Na pánvi si rozežřejeme ½ lžičky přepuštěného másla a smažíme na něm lívanečky (to, že jsou z jedné strany hotové, poznáme tak, že se nám na nich začnou tvořit malé bublinky). Opékáme je z obou stran do zlatova.