

# *Na skok v kuchyni*

FOOD MAGAZINE

---

4. číslo

Prosinec 2016



Zdarma



## PROSINEC 2016

Moje první vánoční číslo FOOD magazínu. Jsem teprve v začátcích, ale cítím, že to, co dělám, mi dává smysl. I když má člověk občas pocit, že je toho na něj moc, důležitá je jedna zásadní věc, a to, že ho daná činnost baví a naplňuje. Již delší dobu, jak jistě všichni víte, spolupracuji se společností Lidl, se kterou jsme na letošní Vánoce zahájili kampaň Santa Clara. Kampaň je určená všem ženám, všem fantastickým stvořením, bez kterých by na stole nevonělo vánoční cukroví, bez kterých by nebyla štedrovečerní tabule, bez kterých by nebyly vánoční svátky takové, jaké jsou. Spolu s dalšími blogery se budeme celý měsíc prosinec snažit o to, aby byly pro všechny ženy vánoční svátky bez stresu. Chceme přispět k tomu, aby období adventu bylo plné klidu a pohody, vánočních koled, krásných pohádek, předvánočních posezení s přáteli a kamarády a ne shonu v nákupních centrech. Proto si pusťte koledy, uvařte si voňavý punč a navodte si vánoční atmosféru. Cukroví upečte jen to, které máte nejraději a jen tolik, kolik ho sníte. A pokud bude cukroví hodně, připravte dárkové krabičky pro ty přátele a známé, kteří nestíhají nebo neradi pečou, určitě jim uděláte velkou radost a sklídíte od nich pochvalu. Chvilí času též věnujte vánoční výzdobě, která vám od první adventní neděle až do Tří králů bude dělat radost a připomene vám, že je čas rozjímání, lásky a pohody.

Blog: [www.naskokvkuchyni.cz](http://www.naskokvkuchyni.cz)

Email: [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz)

Facebook: Na skok v kuchyni

Instagram : naskokvkuchyni

Snapchat: naskokvkuchyni

YouTube: Na skok v kuchyni

# OBSAH

4

## RECEPT Z OBÁLKY

Vaječný koňak

5

## RECEPT

Zdravé banánové tyčinky

6

## RECEPT

Horký cider

7

## SOUTĚŽ

Balzamikové krémy

8

## SOUTĚŽ

Lidl

9

## TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

10

## RECEPT

Domácí karamelky



# RECEPT Z OBÁLKY

## VAJEČNÝ KOŇAK

### INGREDIENCE

400 ml smetany ke šlehání (nejméně 31 %)  
200 ml neslazeného kondenzovaného mléka  
230 g cukru krupice  
½ vanilkového lusku  
několik kapek vanilkového extraktu  
5 žloutků  
150-200 ml tmavého rumu Angostura

- 1) Do hrnce si dáme cukr, smetanu, kondenzované mléko, vanilkový extrakt a polovinu rozkrojeného vanilkového lusku. Vše svaříme tak, aby se nám dokonale rozpustil cukr a odstavíme z plotny. Z hrnce vyndáme vanilkový lusk a necháme chvíli zchladnout.
- 2) Mezitím si ve vodní lázni ušleháme žloutky. Rychle je šleháme metlou tak, aby se nesrazily. Tento proces děláme z toho důvodu, aby žloutky nebyly v koňaku syrové. Šleháme chvíli do té doby, než v nich téměř neudržíme prst.
- 3) Do misky se žloutky za stálého míchání postupně přiléváme směs ze smetany. Nakonec vše přecedíme přes jemné sítko a přilijeme tmavý rum.
- 4) Vaječný likér skladujeme v láhvích v chladu.



# RECEPT

## ZDRAVÉ BANÁNOVÉ TYČINKY

### INGREDIENCE

2 zralé banány  
40 g pufované quinoi  
150 g ovesných vloček  
3 lžičky mandlového másla  
100 ml kokosového mléka Alpro  
špetka mletého zázvoru  
1 lžička mleté skořice  
1 lžíce medu (agávového sirupu)  
několik kapek vanilkového extraktu

Na vymazání formy: lžička kokosového oleje

- 1) Banány si rozmačkáme vidličkou, až nám vznikne kaše. Přidáme ostatní ingredience a dobře promícháme.
- 2) Vymažeme si formu kokosovým olejem (já používám dvě zhruba o rozměrech 25x9 cm) a směs nalijeme do forem.
- 3) Pečeme na 165 stupňů cca 13 minut. Upečenou směs necháme vychladnout a poté ji vyklopíme z formy. Nakonec nakrájíme na proužky.

Tipy: Pufovanou quinou i vločky kupuji v DM drogerii (vločky jsou konkrétně 5-zrně). Pokud neseženete pufovanou quinou, nahraďte ji ve stejném množství vločkami. Kokosové mléko můžete nahradit mandlovým nebo rýžovým mlékem.



# RECEPT

---

## HORKÝ CIDER

V těchto chladných dnech máme často chuť se zahřát teplými nápoji. Nemusí to být pouze svažené víno, protože v posledních letech se stal trendem i cider. Napadlo vás si ho ale doma ohřát?

### POTŘEBUJEME:

- 1 láhev cideru Prager 10
- 2 lžičky třtinového cukru
- špetka skořice
- hřebíček

- 1) Do hrnce si nalijeme cider. Přidáme do něj špetku skořice, cukr a hřebíček.
- 2) Jakmile se cider dostatečně prohřeje a cukr rozpustí, přelijeme ho do hrnku a ještě teplý ho podáváme.



# SOUTĚŽ

## BALZAMIKOVÉ KRÉMY

### SOUTĚŽ O TŘI BALÍČKY BALZAMIKOVÝCH KRÉMŮ KALAMÁTA PAPADIMITRIOU

Zima už se nezdá být daleko a v chladném počasí vždycky přijde vhod pečené maso nebo husté zeleninové polévky, které zahřejí v žaludku. Jejich perfektní dochucení navíc nikdy nebylo jednodušší. Stačí přidat pár lžic balzamikového krému Kalamáta Papadimitriou a výborný oběd je na světě. Na výběr máte celkem z pěti příchutí: klasický tmavý, nasládlý fíkový, pikantní chili, bylinkový BBQ a svěží citrusový. Inspiraci na recepty najdete na [www.papadim.com/cs](http://www.papadim.com/cs).

**Pro zodpovězení otázky klikněte [zde](#).**

Soutěž probíhá do 31.12.2016, výherci budou kontaktováni mailem.



# SOUTĚŽ

---

## LIDL

### ADVENTNÍ SOUTĚŽ O POUKAZ NA 500 KČ NA NÁKUP ZBOŽÍ V LIDLU

Ve spolupráci se společností Lidl Česká republika a jeho vánoční kampaní #santaclara jsme pro vás připravili několik adventních soutěží o poukázky na nákup zboží. Ve 2. adventní soutěži stačí odpovědět na jednoduchou otázku a jeden výherce získá poukázku na nákup v hodnotě 500 Kč.

**Pro zodpovězení otázky klikněte [zde](#).**

Soutěž trvá do neděle 11.12.2016 do 18:00. Poté vylosují jednoho výherce, kterému zašlu poukázku.



# DOPORUČENÍ

## TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

### Škoda nevařit 2 - Kuchařka plná akce - Martin Škoda

Po pěti letech vydává Martin Škoda svoji druhou kuchařku, která je originální, stejně jako jeho první kuchařská kniha. Martin rád vaří českou kuchyni v moderním podání, takže se opravdu moc těším, až vyzkouším jeho recepty. Martinovi je 22 let a jeho přehled o gastronomii mu může závidět každý profesionál. Klobouk dolů.



### Kurz vaření v Gourmet Academy

Pokud nevíte, co nadělit pod stromeček svým blízkým, určitě se nezmýlíte, pokud vyberete kurz vaření. V Gourmet Academy, kde své kurzy pořádají ti nejlepší, si vyberete z velkého množství kurzů. Ať už je to Tradiční vietnamská kuchyně s Janičkou Černou, Zimní Fusion nebo Sushi s Lukášem Čížkem nebo Francouzské a české omáčky s Filipem Sajlerem, vybere si zde každý. Najdete zde i kurzy se Zdeňkem Pohreichem, Markem Raditschem, Markem Fichtnerem, Editou Paulusovou nebo Mirkem Kalinou.

Můj tip: Kurz vaření Zimní Fusion s Lukášem Čížkem



### Coolinářka - Svatava Vašková

Jako dárek pro své blízké doporučuji určitě knihu s podtitulem Testováno na rodině, kterou vydala foodbloggerka Svatava. Autorka knihy nemá blog Coolinářka zas tak dlouho, ale i přesto si dokázala za tak krátkou dobu najít spoustu fanoušků. Recepty jsou v knize uspořádány podle ročních období, takže si můžete krásně uvařit podle toho, jaké sezónní suroviny máte právě k dispozici.



# RECEPT

## DOMÁCÍ KARMELKY

Karamelky mi vždy připomenou moje dětství, na které moc ráda vzpomínám. Občas není nad to si tyto časy připomenout. Když se pak zakousnu do lahodné karamelky, vrátím se okamžitě do dětských let. Tento recept mám od mé oblíbenkyně Lindy Lomelino a trošičku jsem si upravila podle svého.

### POTŘEBUJEME:

250 g třtinového cukru  
250 ml smetany ke šlehání  
60 g zlatého sirupu (kupuji v Marks and Spencer)  
25 g másla  
vanilkový extrakt (několik kapek)

- 1) Vyložte si čtvercovou formu (20x20 cm) pečícím papírem.
- 2) Do hrnce si dejte všechny ingredience. Zahřívejte do té doby, než se cukr rozpustí. Celou směs přiveďte k varu a vařte, dokud směs nedosáhne 122 stupňů. Může to trvat až 20 minut.
- 3) Směs nalijte do formy na pečící papír a nechte nejlépe přes noc vychladnout. Poté nakrájejte ostrým nožem. Karamelky můžete zabalit do pečícího papíru.

