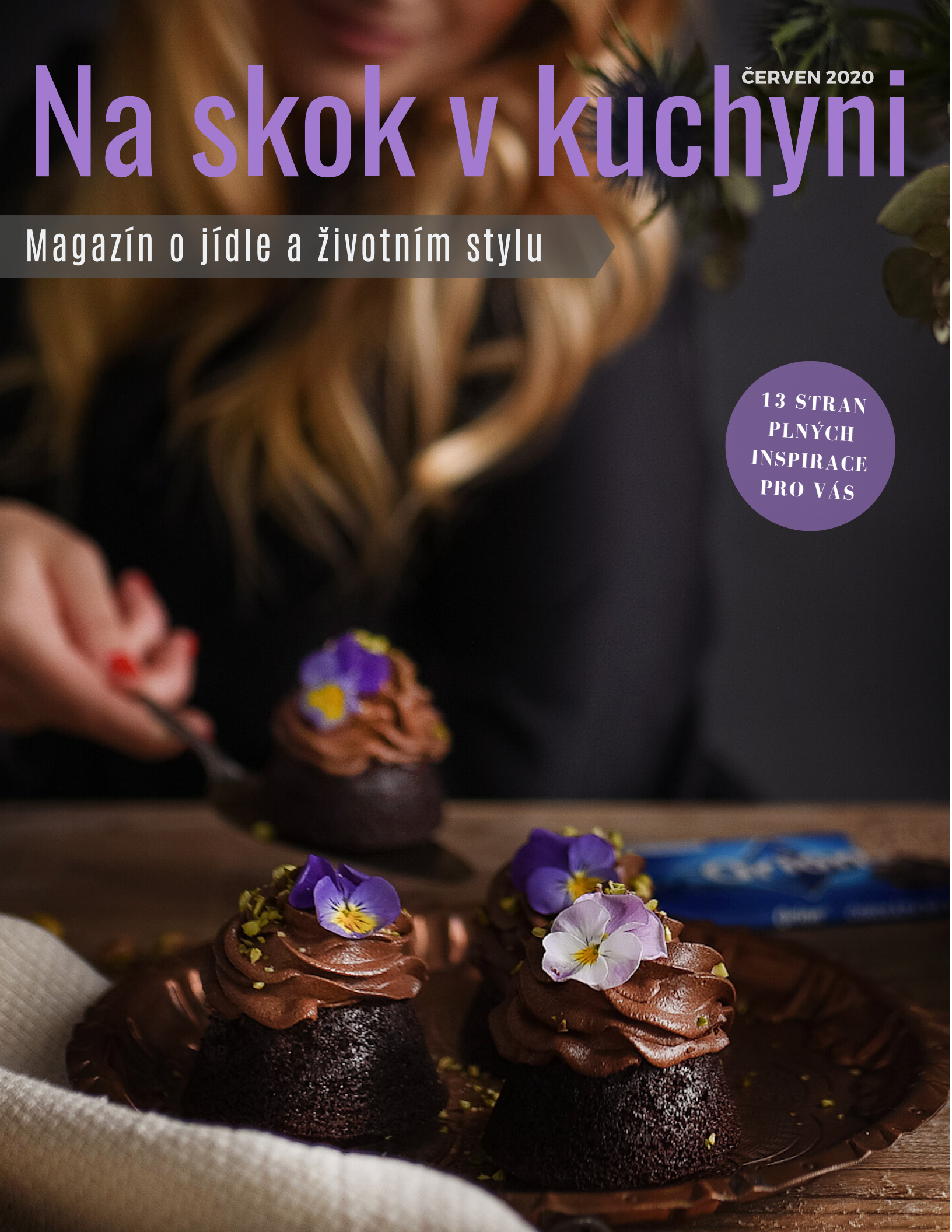


# Na skok v kuchyni

ČERVEN 2020

Magazín o jídle a životním stylu

13 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



## Z nejhoršího venku?

Máme tu červen a s ním i poslední měsíc školního roku. Roku, který byl letos podstatně kratší než obvykle. Celý rok 2020 je podle mého názoru přelomový, je prostě úplně jiný než ty předchozí. Globální epidemie nám ukázala, že nikdy nevíme, co se může stát. Tempo se zpomalilo a já hrozně moc doufám, že se alespoň trochu podaří ho udržet na uzdě. Poslední roky plynuly nějak rychleji a my se nedokázali zastavit. Ono totiž umění zastavit se je neuvěřitelně důležité. Umožní nám to se ohlédnout za tím, co bylo a uvědomit si, že je důležité žít právě tímto okamžikem a ne tím, co bude. Ano, budoucnost je samozřejmě moc důležitá a určitě je dobré na ni myslet, ale nejkrásnější okamžiky třeba prožíváme právě teď, aniž bychom si to uvědomovali. Dejte mi vědět, zda je vaše tempo už opět "vražedné", jako jsme ho podle mě měli všichni před epidemií, nebo zda jste si také uvědomili, že je potřeba alespoň trochu zpomalit a zastavit se. Třeba právě tím, že si uvaříte nebo upečete něco z mého magazínu, případně si pustíte nějaký pěkný film nebo seriál, na které vám dávám tipy také v tomto čísle.

A pokud mě ještě nesledujete na Instagramu, přidejte si mě jako @naskokvkuchyni.

*S láskou Romana.*



# VÍTE, ŽE ...

## ... Nespresso má na IGTV online Masterclass?

V posledních dnech všichni trávíme více času než kdy jindy v pohodlí domova. Nespresso si pro vás připravilo online Masterclass na IGTV, takže si k odpolednímu šálku kávy můžete poslechnout i pár zajímavých informací. Chybět nebude ani kávová receptura, kterou si lze připravit doma ze snadno dostupných ingrediencí. Vše najdete na instagramovém účtu @nespresso.cz v sekci IGTV.



## ... si můžete u Markéty Andresové nechat upéct ty nejkrásnější dezerty?

Jste z okolí Liberce a čas od času se vám doma nechce péct? Nechte si upéct dort či jiný dezert od neskutečně šikovné Markéty, která pro vás klidně připraví RAW dort, tartaletky, klasické dorty či cheesecake s maracujou. Více se dozvíte na jejich stránkách na Facebooku.

[www.facebook.com/marketa.andres](http://www.facebook.com/marketa.andres)

## ... Nespresso otevřelo nový pop-up butik Nespresso v Ostravě?

Prémiová káva a kávové zážitky jsou od května blíž i milovníkům kávy Nespresso v Ostravě. První pobočka Nespresso v Moravskoslezském kraji se nachází v nově otevřeném Foru Nová Karolina v těsné blízkosti Dolních Vítkovic, skvostu tuzemské industriální architektury. V čistých minimalistických liniích nového centra čeká na návštěvníky tradiční portfolio produktů a butik slouží zároveň jako sběrný bod k odevzdání použitých kapslí k recyklaci.



## ... na střeše hotelu U Prince si můžete užít luxusní romantickou večeři s výhledem na Staroměstské náměstí?

A nejen to, vychutnat si tu můžete unikátní obědy, kávu s dezertem nebo jen sklenku šampaňského. Na Terasě U Prince vám šéfkuchař na Jospere grilu připraví např. ryby, krevety, šťavnaté steaky nebo vyhlášené kančí kotlety. Pozvěte svou druhou polovičku na gurmánský zážitek a překvapte ji pohledem na pražský Orloj nebo věže Týnského chrámu.





# ČOKOLÁDOVÉ DORTÍKY s pistáciemi

Na začátku května jsem na Instagramu sdílela recept na tyto čokoládové dortíky a měly obrovský ohlas. Možná jste je už vyzkoušeli a dáte mi za pravdu, že se jedná o luxusní záležitost. Pokud jste je ještě nedělali, určitě si je doma upečte a pozvěte na ně své nejbližší.

## Na dortíky (na cca 24 kusů):

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

## Na krém:

- 200 g čokolády na vaření Orion
- 300 g povoleného másla
- 60 g kvalitního kakaa
- 200 g moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 4 polévkové lžíce smetany ke šlehání

## Na dokončení:

- nasekané pistácie
- čerstvé květy

1. V rendlíku si rozejdeme máslo a necháme ho vychladnout.
2. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny (šleháme je minimálně 5 minut).
3. Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
4. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
5. Do vyšlehaných vajec postupně přidáváme suchou směs, mléko a kávu (přidáváme na přeskáčku). Hotové těsto plníme do kovové formy na muffiny, kterou si vymažeme máslem. Plníme je zhruba do poloviny až 2/3 výšky formy, protože ještě hodně vyběhnou. Pečeme je cca 20 minut (po 20 minutách vyzkoušíme pomocí špejle, zda jsou již hotové). Dortíky po upečení vyndáme z formy a necháme je vychladnout.
6. Mezitím si připravíme krém. Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu a necháme ji chvíli zchladnout. Mezitím si necháme vyšlehat máslo. Šleháme ho do světlé pěny 10-15 minut. Poté k němu postupně přidáváme cukr, kakao, rozpuštěnou čokoládu, vanilkový extrakt a smetanu. Hotový krém si dáme do sáčku se zdobičkou a ozdobíme jím dortíky. Já je ráda zdobím tím užším dnem nahoru, je to zase něco jiného. Pokud je máme trošku vypouklé, seřízíme si je do roviny. Dortíky ozdobíme krémem a posypeme nasekanými pistáciemi. Nakonec je můžeme ozdobit i čerstvými kvítky.

# TY NEJLEPŠÍ VYCHYTÁVKY DO VAŠÍ KUCHYNĚ

Peelo, přírodní potravinová fólie, vám šetrně zabalí a uskladní nejen ovoce a zeleninu, ale také například sýry nebo bylinky. Je vyrobená z OEKO-TEX® bavlny, českého a slovenského včelího vosku, živice a kokosového a jojobového oleje. Díky přírodnímu složení dovoluje potravinám "dýchat", a prodlužuje tak jejich životnost. Dokonale se přizpůsobí jakémukoliv tvaru, můžete s ní uzavírat misku s jídlem nebo do ní balit například svačinu dětem do školy. Opakovaně lze obal používat až rok, při správné péči dokonce i déle. Jakmile doslouží, stačí ho jen rozstříhat a hodit na kompost nebo do ohně. Výrobci Peelo myslí na spotřebitele, ale hlavně na přírodu. Nejen, že je přírodou vyrobený, také se do ní navrácí. Mizí tak možný odpad, který by použitím klasických fólií vznikl. Další snahou výrobců tohoto ekologického pomocníka v kuchyni je minimalizovat plýtvání potravin, které vzniká jejich špatným způsobem skladování.



Produkty si můžete pořídit na <https://peelo.store/>.

# PALAČINKY s malinovým rozvarem a citrónovým krémem



**Mlsejte zdravě a dopřejte si palačinky ze špaldové mouky. S těstem se pracuje úplně stejně dobře, jako když ho připravujete z klasické mouky. Nezapomeňte na citrónovou kůru, která těsto i krém krásně provoní.**

## Na palačinky:

- 300 ml plnotučného mléka
- 2 vejce
- špetka soli
- 25 g rozpuštěného másla + na pomazání pánve
- 120 g hladké špaldové mouky
- 40 g celozrnné špaldové mouky
- špetka citrónové kůry

## Na krém:

- 120 g Lučiny
- 80 g bílého jogurtu (tučnějšího)
- 1 lžička citrónové kůry
- 1 lžíce vymačkané citrónové šťávy
- moučkový cukr podle chuti (cca 1 lžíce)

## Na malinový rozvar:

- 200 g malin
- 1 lžíce třtinového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

1. V blenderu nebo pomocí tyčového mixéru rozmixujeme všechny suroviny na palačinky a necháme cca 15 minut odstát.
2. Mezitím si připravíme krém. V misce si smícháme Lučinu, jogurt, citrónovou kůru a šťávu a moučkový cukr. Krém musíme důkladně promíchat, aby se nám všechny suroviny dobře spojily.
3. Do rendlíku si vysypeme maliny a třtinový cukr. Na středním plameni zahříváme tak dlouho, dokud nám nevznikne rozvar. Nakonec přidáme několik kapek vanilkového extraktu.
4. Na pánvi vhodné na palačinky si upečeme z hotového těsta dozlatova cca 8 palačinek.
5. Hotové palačinky necháme chvíli zchladnout, namažeme je rovnoměrně krémem, přehneme je nebo zarolujeme a přelijeme malinovým rozvarem.
6. Palačinky můžeme ještě ozdobit čerstvou mátou, čerstvými malinami, případně je posypat moučkovým cukrem.

# KOSMETICKÉ NOVINKY

## NOVÉ LAKY NA NEHTY OD SALLY HANSEN

Edice laků Insta-Dri X Jelly Belly přichází s 8 novými laky, jejichž odstíny jsou inspirované nejoblíbenějšími příchutěmi bonbonů Jelly Belly – mimo jiné například Tutti Frutti, Very Cherry nebo Strawberry Cheesecake. Mě nejvíce zaujaly odstíny Peach a Strawberry Cheesecake.

[www.notino.cz](http://www.notino.cz)



## LEHKÁ PODKLADOVÁ BÁZE S MUČENKOU S OCHRANNÝM OF 23

Lehká emulze z kolekce Lilikoi Mineral Defense s ochranným faktorem 23 chrání pleť před slunečním zářením a účinky modrého světla. Vhodný jako podklad pod make-up nebo pudr. Vzhledem k tomu, že miluji mučenku, určitě tento produkt vyzkouším.

[www.eminence.cz](http://www.eminence.cz)

## BIO LEVANDULOVÝ OLEJ PURITY VISION

Bio Levandulový olej zaručeně uleví extrémně suché pokožce se sklony k ekzému, což je přesně můj případ. Dodává pocit příjemného ochlazení a zklidnění. Levandule je dále také vhodná pro pleť se sklony k akné.

Balení: 100 ml stojí 249 Kč.

[www.purityvision.cz](http://www.purityvision.cz)



## ZVLÁČŇUJÍCÍ KRÉM NA OBLIČEJ A TĚLO PRO DĚTI MUSTELA

Řada Stelatopia pro denní mytí, hygienu a péči o pokožku je speciálně navržena pro zklidnění a relipidaci pokožky se sklony k atopii. Je klinicky ověřená a má vysokou kožní toleranci již od narození. Protože jsem jako malá od narození trpěla na atopický ekzém, hodně jsem od narození Vojty dbala na to, čím ho mažu.

[www.drmax.cz/mustela](http://www.drmax.cz/mustela)

## ŘASENKA LASH MIXOLOGIST PHYSICIANS FORMULA

Černá řasenka, se kterou se můžete rozhodnout. Použijte kartáček pro objem a vytvořte plné a husté řasy. Nebo kartáček pro délku a protáhněte své řasy přesně podle svého přání. Pokud oba kartáčky zkombinujete, ohromíte dramatickým pohledem. Řasenka je navíc obohacena o přísady pro výživu řas.

[www.drmax.cz](http://www.drmax.cz)



## GROWN ALCHEMIST ROLL-ON DEODORANT

Grown Alchemist, australská značka péče o pokožku s produkty vyrobenými na základě průlomových vědeckých poznatků, přináší na trh nový deodorant s extraktem islandského mechu a šalvěje. Díky extraktu islandského mechu (Icelandic Moss Extract) a šalvějového komplexu je tento revoluční přírodní deodorant schopný přeměnit mikrobiální rovnováhu pokožky. Extrakt mechu má přirozené protizánětlivé účinky, neutralizuje zápach a zklidňuje podrážděnou pokožku. Šalvěj zase eliminuje nežádoucí tělesný pach, zklidňuje a zjemňuje pokožku.

[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



## TÓNOVACÍ DENNÍ KRÉM MAGICAL TRANSFORMATION CC CREAM ALCINA

Perfektně pěstěná, vyhlazená a přitom stále přirozeně vypadající pleť během několika vteřin? Zní to neuvěřitelně, ale díky Magical Transformation CC Cream je to možné. Jeho mimořádná textura se při kontaktu s pokožkou mění a začínají se uvolňovat speciální mikrozapouzdřené pigmenty, které aktivují jemné tónování a přizpůsobí se každému odstínu pleti. Pleť je okamžitě svěží, opticky vyhlazená, rovnoměrná a přitom naprosto přirozená. CC Cream nabízí lehké krytí, a je tak ideální pro "no make-up" vzhled. Přípravek navíc díky obsahu kyseliny hyaluronové, panthenolu a vitamínu E dodává pleti hydrataci.

[www.alcina.cz](http://www.alcina.cz)



## OČNÍ KRÉM HYALU B5 OD LA ROCHE-POSAY

Pro ženy po třicítce je jedním z největších problémů celková ztráta hydratace, objemu a vyplnění pleti. Pleť jednoduše postrádá vitalitu a elasticitu, díky nimž ve dvaceti působila svěže. Hyalu B5 oční napomáhá ke zmírnění vrásek a jemných linek kolem očí. Kontury očního okolí vypadají s používáním více svěží a probuzené.



## OMLAZUJÍCÍ PLEŤOVÉ SÉRUM BETULA

Jedinečný a první kosmetický prostředek na světě s čistě přírodním složením a vysokým obsahem biologického přírodního růstového faktoru. Lehká emulze, která účinně zpomaluje stárnutí pleti a výrazně urychluje obnovu pokožky. Hydratuje, zpevňuje a chrání pleť před působením stresu. Sérum je vhodné pro všechny typy pleti včetně velmi citlivé a problematické. Pleť je po použití séra projasněná, hebká, barevně sjednocená a kontury obličeje jsou pevnější a výraznější.

[www.betula.cz/obchod/omlazujici-pletove-serum](http://www.betula.cz/obchod/omlazujici-pletove-serum)

## SUCHÝ ŠAMPON V PĚŇĚ Z NOVÉ ŘADY TAFT MAGIC VOLUME

Toužíte po viditelných výsledcích neviditelnou formou? Pak je suchý šampón v pěně z nové řady Taft Magic Volume přesně pro vás. Dry Shampoo Foam 2v1 zajistí perfektní odmaštění vlasů a k tomu jim dodá magický objem. Beze zbytků, bez slepení, a navíc s úžasnou vůní. To celé v extra praktickém balení, které se pohodlně vejde do vaší kabelky.



## PLEŤOVÉ OLEJE MELVITA: DOKONALÁ HYDRATACE NA LÉTO

Přirozená výživa pleti a žádné kompromisy pokud jde o životní prostředí. Přesně takové jsou francouzské organické oleje Melvita, které staví na třicetileté tradici, ovšem s vědeckými poznatky z posledních let. Nechte se zlákat jejich jedinečnými účinky. Mě nejvíce zaujal avokádový olej, který je vhodný pro suchou a jemnou pokožku. Produkty značky Melvita jsou exkluzivně v prodeji v parfumeriích Douglas.



## LUSH KOLEKCE KE DNI OTCŮ 2020

V červnu se slaví Den otců, tak na něj určitě nezapomeňte. Já už svůj dárek pro mého muže mám, ale určitě mu k tomu pořídím ještě tuto boží koupelovou bombu, ať si i tátové mohou dát relaxační vanu a trochu si odpočinout.

[cz.lush.com](http://cz.lush.com)



## HYPOALERGENNÍ GALVANICKÝ PEELER A TERAPIE SVĚTLEM RECLAR

Ani drahé kosmetické výrobky nepomohou vaší pleti, pokud budete mít ucpané póry. Vyzkoušejte RECLAR hypoalergenní galvanický peeler – zlatý, který přináší lifting a rozjasnění podložené klinickými studiemi. A jaké jsou jeho přednosti?

- Unikátní ultrazvukový peeling z Koreje vyčistí pleť do hloubky.
- Krémy i séra zapracuje hluboko do pokožky a zvýší absorbování živin.
- Modré světlo hojí pupínky a zároveň předchází jejich vzniku.
- Červené světlo žehlí vrásky na čele i kolem očí a stahuje póry.

Já mám v plánu celý červen tento peeler pro vás testovat a pak vám dám zpětnou recenzi na tento produkt, po kterém pokukují už nějaký ten pátek.

[www.reclar.cz](http://www.reclar.cz)



## KONCENTROVANÝ SPRCHOVÝ GEL OD YVES ROCHER

4krát koncentrovanější sprchový gel s patentovanou mnohovrstevnou lamelovou strukturou můžete přesněji dávkovat díky praktickému uzávěru s membránou. Pro jedno použití vystačí množství o velikosti lískového oříšku. Můžete si vybrat z více druhů, já ale určitě vyzkouším levanduli a malinu.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## ROZJASŇOVAČ OD YVES ROCHER

Dopřejte své pleti přirozený jas. S pomocí tohoto zvýrazňovače můžete snadno zdůraznit lícní kosti a přidat výraz vaší tváři. Jemná textura se nelepí a snadno se roztírá.

Dokonale se sjednotí s pokožkou, takže je výsledný efekt velice přirozený. Zvýrazňovač má podobu praktické tyčky, kterou si můžete vzít s sebou do práce nebo večer ven.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)

## SUCHÝ OLEJ NA OPALOVÁNÍ COCONUT LOVE ASTRID

Na tento produkt, který mi nedávno přišel, se opravdu moc těším. Sama mám suché oleje moc ráda, takže jsem zvědavá, jak mi právě tento bude vyhovovat. Složení obohacené o olej z vlašských ořechů a kokosový olej podporuje intenzivnější opálení pokožky a poskytuje pokožce okamžitý chladivý efekt. Zanechává pokožku hedvábně jemnou, super suchou na dotek a provoněnou exotickou kokosovou vůní.

[www.astrid.cz](http://www.astrid.cz)



## URBAN DECAY NAKED ULTRAVIOLET

Jestli se těším na nějakou novinku z dekorativní kosmetiky, tak je to jednoznačně tato paletka. Seznamte se s paletkou očních stínů Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette, záplavou 12 vysoce saturovaných fialových neutrálních odstínů, které přinášejí výrazný záblesk barvy jakémukoli líčení očí. V prodeji od 15. 6.

[www.urbandecay.cz](http://www.urbandecay.cz)

# TIPY MĚSÍCE

## AŤ CHCETE BÝT OK NEBO KO, JE TU KINOKO.

Radosti z pohybu věří víc než tlaku na výkon. Do sportu chce nová česká značka Kinoko vnést ženskost. Vyvinuli proto legíny, které s vámi zvládnou cokoli – od zenové meditace až po výstup na Sněžku. Pro svobodu, pro endorfiny. Protože chcete, ne protože musíte.

[www.kinoko.cz](http://www.kinoko.cz)



## KINDER CARDS – NOVÁ OPLATKA PLNÁ KOUZEL

Kinder přichází s úplnou novinkou. Oplatka plná kouzel se skvěle hodí jako svačinka mezi odpoledními kroužky nebo po vyjížděce na kole. Díky speciální technologii slepení se oplatka nerozpadne, náplň se lépe udrží uvnitř a nerozteče se, což oceníte zvláště při dobrodružstvích v teplém počasí. Kinder Cards můžete mít stále u sebe a praktické balení po dvou kouscích nezabere místo ani v tom nejmenším batůžku.



## TY NEJLEPŠÍ SUŠENKY NA SVĚTĚ - LA MÈRE POULARD

Kdo mě sleduje již nějakou tu dobu, tak už u mě tyto sušenky určitě viděl. Nejdříve jsem z těch karamelových připravovala tvarohový koláč, který najdete na mém blogu, a pak jsem se na první pohled zamilovala do těchto karamelovo-jablečných sušenek. Nejen, že jsou skvělé jako dárek, ale když tyto sušenky jednou ochutnáte, budete je mít už vždycky doma připravené pro nečekanou návštěvu.

[www.caje-mixtee.cz](http://www.caje-mixtee.cz)



## TYČINKY YES!

Od té doby, co pravidelně cvičím, se snažím doplňovat energii nutričně hodnotnými svačinami. Jednou z nich je tato lahodná tyčinka Yes! s příchutí malin a s chia semínky, která je plná vlákniny. Je čistě rostlinná a bez přidaného cukru. Najdete v ní jen přirozeně vyskytující se cukr právě z malin. Výhodou také je, že není zatížená lepkem ani laktózou. Navíc skvěle chutná a její obal lze jednoduše recyklovat, protože je z papíru.



## JUMEX

Známa značka mexických nektarů a džusů Jumex nabízí prémiovou letní řadu s brusinkami nebo granátovým jablkem.

Jako jedny z největších přírodních antioxidantů zbavují tělo škodlivých látek a dodávají mu energii. Díky znovu uzavíratelným lahvím, tzv. "stay cool", zůstane váš drink i v těch nejteplejších dnech vychlazený.

## MEDAILON III.

Kristýna Malovaná, známá šperkařka a designerka, přichází s třetí řadou medailonů. Tentokrát ve znamení, které je jí velmi blízké, se symbolem mateřství. Medailon v sobě ukrývá fotografii osob, které chcete mít stále u sebe a je vyroben z kombinace žlutého zlata a stříbra. Potěšte svou partnerku, manželku či maminku.

[www.krystynamalovana.com](http://www.krystynamalovana.com)



# LETNÍ KOLEKCE CLARINS

**KONEČNĚ JE TU ČERVEN, KTERÝ ZNAČÍ ZAČÁTEK LÉTA. A K LÉTU NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ I NOVÁ LETNÍ KOLEKCE OD MÉ OBLÍBENÉ ZNAČKY CLARINS.**

Opět tu máme v limitované edici Happy Collection bronzující pudr Bronzing Powder, který má i letos neskutečný obal. Uvnitř se skrývají tři matné odstíny, díky kterým dodáte své pleti bronzový nádech.



Co mě opravdu moc zaujalo, je produkt 2v1 Twist to Glow. Můžete ho totiž použít na tváře i oči, což je úplně ideální na cesty. Můžete vybírat ze tří odstínů.



Nemohu vynechat ikonický Velvet Lip Perfector, který přichází ve 4 nových matných odstínech. Díky obsahu bambuckého másla jsou rty nádherně hydratované. Mě z odstínů nejvíce zaujal 02 velvet rosewood.



Značka Clarins má opravdu velmi kvalitní přípravky na opalování. I když letos asi nebudeme tolik cestovat do zahraničí, ochrana před slunečními paprsky je důležitá i u nás. Já se nejvíce těším, až vyzkouším Sun Care Water Mist SPF 50+.



Jako poslední produkt, který mě velmi zaujal, je péče o strie Body Partner. Já sama nějaké strie po těhotenství mám, takže ho chci co nejdříve otestovat. Je určitě vhodný pro těhotné ženy, ale určitě si ho poříďte, i pokud se vám mění vaše váha.



# ČOČKOVÉ KARBANÁTKY s bazalkovým dipem



**Karbanátky tak trochu jinak, základem je klasicky mleté maso, v našem případě hovězí, ale přidává se navíc zelená čočka, Lučina a parmazán. Výborné jen tak samotné, se zeleninovým salátem nebo s přílohou.**

## Na karbanátky:

- 100 g zelené čočky
- 500 g mletého hovězího masa
- 200 g Lučiny
- 50 g strouhaného parmazánu
- 60 g strouhanky
- 1 vejce
- 1 cibule
- 1 lžice přepuštěného másla
- 1 lžička soli
- ¼ lžičky mletého čerstvého pepře
- 1 lžička koření italské bylinky (případně 1 lžice nasekaných čerstvých bylinek)
- přepuštěné máslo a řepkový olej na smažení

## Na dip:

- 200 g Lučiny
- 80 g bílého jogurtu
- 1 lžička nastrohané citrónové kůry
- 1 lžice nasekané čerstvé bazalky
- sůl a pepř podle chuti

1. Zelenou čočku si uvaříme podle návodu na obalu v osolené vodě (uvaříme si ji na skus, pozor, aby se vám nerozvařila).
2. Mezitím si na pánvi na jedné lžici přepuštěného másla osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli do zlatova.
3. Do mísy dáme mleté maso, Lučinu, parmazán, strouhanku, rozšlehané vejce, osmaženou cibuli, uvařenou zelenou čočku (té je po uvaření cca 200 g), 1 lžičku soli, ¼ lžičky pepře a 1 lžičku koření. Vše dobře rukama propracujeme a spojíme. Ze vzniklé směsi tvarujeme karbanátky (vznikne nám jich 12-16 kusů, záleží na tom, jak velké je chceme).
4. Na pánev si dáme lžici přepuštěného másla a lžici olivového oleje a karbanátky smažíme na středním plameni z obou stran. Pokud vidíme, že máme na pánvi málo tuku, ještě přidáme.
5. V misce si smícháme všechny suroviny na dip. Dip osolíme a opeříme podle své chuti.
6. Hotové karbanátky můžeme podávat na mixu salátů nebo rukole s bazalkovým dipem.

# KNIŽNÍ A FILMOVÉ TIPY

## SERIÁL ELITA (NETFLIX)

Další velmi povedený španělský seriál, který najdete na Netflixu. Má tři série a já věřím, že vás opravdu vtáhne do děje. I když je seriál někdy opravdu zvrhlý a plný násilí, určitě si hlavní postavy, které navštěvují exkluzivní soukromou školu ve Španělsku, oblíbíte. I na ČSFD dostal seriál hodně slušné hodnocení 84 %.



## WHITE LINES (NETFLIX)

Od seriálu White Lines, z dílny tvůrců Papírového domu, se očekává opravdu hodně. Hodnocení na ČSFD (63 %) ale zase tak příznivé není. Stejně se na první řadu ale chci podívat, protože mě tento příběh z prostředí Ibizy hodně láká.



## VŠECHNY BARVY POČASÍ

Počasí nás provází na každém kroku. Má vliv na to, co nosíme na sobě, co jíme, jak bydlíme i jak se cítíme. Často o něm mluvíme a zaujatě sledujeme předpovědi. Počasím zkrátka žijeme. A právě o tom je tato knížka – jen k údajům o teplotě vzduchu či pravděpodobnosti srážek přidává ještě něco navíc. Jak vznikají červánky? Proč je nebe modré? Odkud se bere déšť a sníh? Proč je aprílové počasí tak proměnlivé? Netradiční naučná kniha jednoduše a srozumitelně vysvětluje řadu jevů a projevů počasí i to, jak ovlivňuje životy lidí.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

## VIS A VIS (NETFLIX)

Nevím, čím to je, ale poslední dobou mě opravdu baví filmy a seriály španělské tvorby. Jejich úroveň je opravdu vysoká a to samé mohou říci i o seriálu Vis a Vis. I když jsme s manželem teprve u první série, jsme z něj nadšení stejně jako ze seriálu Papírový dům.



# KAM LETOS VYRAZIT PO KRÁSÁCH ČECH

**Zatím pořád nevíme, zda budeme moci letos vycestovat za dobrodružstvím či odpočinkem. Zatím to alespoň u nás vypadá, že vyrazíme po krásách naší země a budeme se snažit podporovat naše hotely, ubytovací zařízení či restaurace. Díky tomu totiž podpoříme ty, kteří to mají díky koronaviru opravdu složité.**

## **ZNOJMO SÁZÍ NA PODPORU TURISMU. PODNIKATELE ZAPOJÍ KAMPANÍ #MASTOZADAX**

Letošní dovolená ve Znojmě má jasná pozitiva. Podpořil jsi znojemské hotely, kavárny, vinárny a další podnikatele? Pak si zasloužíš poznat naše nejzajímavější turistické cíle zadax. Reaguje tím na složitou situaci v souvislosti s bojem proti koronaviru. A kam budete moci poukaz využít? Držitel poukazu si bude moci vybrat ze čtyř objektů – podzemí, radniční věže, hradebního opevnění a expozice pivovarnictví, dále je v nabídce prohlídka města, případně návštěva letního kina ve dnech, kdy budou promítat.  
[www.znojmozadax.cz](http://www.znojmozadax.cz)



## **VYRAZTE NA MORAVU ZA DOBRÝM VÍNEM A PROCHÁZKAMI PO VINICÍCH**

Já prostě Moravu miluju. Vždycky, když tam vyrazíme na dovolenou, tak si připadám jako v jiném světě. Všechno je tu klidnější a já mám vždycky pocit, že si tu perfektně odpočinu. Ať už vyrazíte na Kraví horu, do Bořetic, Nechor nebo do vinařství Šlechtitelka, neuděláte chybu.

## **UŽIJTE SI DOVOLENOU NA SLAPECH**

V autokempu Skalice si užijete perfektní letní dobrodružství. Nejen, že si tu vychutnáte naplno Slapskou přehradu, můžete se ale i vydat do okolí na jednu z vyhlídek, vyzkoušet si TEPfactor, což je obdoba Pevnosti Boyard nebo se zajet podívat na zámek Dobříš. Je tu opravdu spousta věcí, kam se můžete zajet podívat. Třeba na místo velmi oblíbené na Instagramu - na vyhlídku Máj.

