

# Na skok v kuchyni

ÚNOR 2021

Magazín  
o jídle  
a životním  
stylu

20 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# PROCHÁZKY, VÝLETY A ČERSTVÝ VZDUCH

Víte, co mi fakt dokáže zlepšit náladu? Určitě jste si mysleli, že je to kousek luxusního čokoládového dortu. Ale i když by se to s mou frekvencí pečení dezertů mohlo zdát, opak je pravdou. Já sice pečů, ale téměř vůbec to nejím. Poslední týdny jsem ale zjistila, že nejlepší věc na zlepšení nálady je pohyb. Víím, že spousta z vás to takhle má už asi dlouho, ale já se ke cvičení a pohybu hodně let musela nutit. Dělala jsem to především kvůli hubnutí. V posledních týdnech mě ale cvičení a pohyb celkově baví natolik, že se vyloženě těším, až si půjdu zacvičit. A i když jsou dny, kdy bych si nejradši jen lehla na gauč, mé tělo ví, že po cvičení se budu cítit mnohem lépe. Nastavila jsem si, že chci za týden zvládnout dvě až tři silová cvičení, která cvičím buď s Anetkou Šachovou nebo jejím manželem Honzou. Od 1. 2. s nimi dokonce začínám osmitýdenní transformační program Online osmička, tak jsem zvědavá na výsledky. Pokud by vás to zajímalo, můžete se k nám přidat, stačí kouknout na [www.1life.cz](http://www.1life.cz). Navíc jsme ale začali s manželem chodit na procházky Prahou. Provětráte se, poznáte nová místa, nadýcháte se čerstvého vzduchu a ještě se hezky projdete. Naposledy jsme se prošli přes Nový Svět a musím říci, že je to mé nejoblíbenější místo v Praze. A pokud se chcete vydat někam mimo velké město, zkuste třeba Čertovy hlavy nedaleko Mělníka. Jen počkejte, až nebude moc mokro. Užijte si únor, jak nejlépe to půjde.

*S láskou Romana.*



## MŮJ TIP MĚSÍCE

Nevím, jestli jste to už zaregistrovali, ale Nespresso má novinky. Tentokrát jich je dokonce šest a já jsem si nejvíce oblíbila Shanghai, Cape Town a Buenos Aires. Pokud jste o nich ještě neslyšeli, určitě na ně hned mrkněte, jsou fakt skvělé. A myslím, že dobrá káva není nikdy dost. Musíme se snažit hledat si v těchto dnech ty světlé chvíle a pro mě to je právě třeba káva. Více **zde**.

# KUŘECÍ STRIPSY Z TROUBY

Rychlé a chutné jídlo, které je hotové za chvíli? Tak to jsou přesně tyto kuřecí stripsy, které u nás všichni milují. Já si je často naložím do marinády už den předem a druhý den mám do půl hodiny hotový celý oběd.

1) Kuřecí maso si očistíme a nakrájíme na nudličky (velikost je na vás, já připravuji spíše menší kousky).  
2) V misce si smícháme jogurt, vejce, kurkumu, zázvor, pepř a česnek. Vše důkladně promícháme a osolíme podle chuti.

3) Nakrájené maso naložíme do marinády. Ideální je to přes noc, ale stačí vám i hodina.  
4) Plech si vyložíme pečicím papírem a troubu rozpálíme na 180 stupňů.  
5) Kukuřičné lupínky si pomocí mixéru rozemeleme na jemnější kousky (ale ne úplně na prach). Každý kousek masa v kukuřičných lupíncích obalíme a pokládáme na plech.  
6) Maso pečeme 20-25 minut (záleží na troubě). U konce doby pečení zkusíme vzít jeden kousek a nakrojit ho. Pokud už bude uvnitř dostatečně upečený a maso nebude růžové, máme hotovo.

## Na 2 porce:

- 250 g kuřecího masa
- 100 g bílého jogurtu
- 1 šťastné vejce
- 1/4 lžičky kurkumu
- 1/4 lžičky sušeného zázvoru
- 1/4 lžičky kajenského pepře
- 1/4 lžičky sušeného česneku (případně 1 stroužek čerstvého)
- sůl podle chuti
- kukuřičné lupínky (cornflakes) na obalení

**TIP:** Ke kuřecím stripsům ráda podávám opečené brambory, které nakrájím na měsíčky, zakápnu je olivovým olejem a posypu bylinkovou solí. Peču je zároveň se stripsy v troubě. Navíc si k tomu můžete připravit bazalkový nebo pažitkový dip.

# CO JE NOVÉHO

## FARMA V PRAZE

Nedávno jsem v magazínu psala o Lukášovi Nejedlém, majiteli a šéfkuchaři restaurace Nota Bene, který v době uzavření z důvodu pandemie nelení a místo truchlení se vzdělává, utužuje vztahy se svými dodavateli a zároveň pomáhá na farmách. V lepších časech nově přináší dokonalé večerní menu, které vychází z každodenní dodávky farmářů. Těšit se můžete na jedinečná kachní prsa, vepřový bok, hovězí líčka, kimchi burger nebo čočkové curry.

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



## SRDCE Z LAGARTA

Darujte své drahé polovičce k Valentýnu nádherné tartaletkové srdce ze sítě Lagarto.

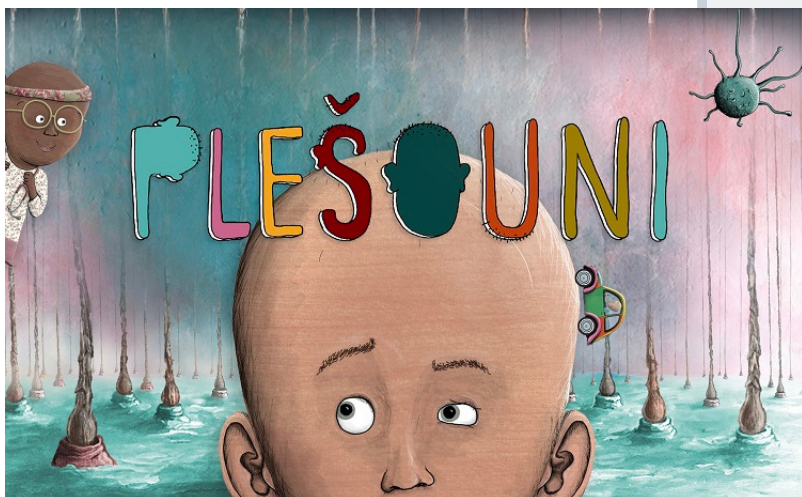
A nejen 14. února je čas na lásku, srdce můžete objednat i po sv. Valentýnu. Vyzvednout si ho pak můžete na vybraných pobočkách nebo využít rozvoz. V srdci se ukrývá linecké těsto, sušené i mražené maliny a vanilkový pudink podle receptury šéfcukrářky Dominiky Tesařové.

[lagartocafe.cz/kavarny](http://lagartocafe.cz/kavarny)

## SERIÁL PLEŠOUNI A DONIO POMÁHÁ DĚTEM

V rámci dobročinného programu Donio Plus již pár týdnů probíhá sbírka na podporu animovaného seriálu Plešouni, jehož cílem je podporovat dětské onkologicky nemocné pacienty. Autorkou seriálu je ilustrátorka Eliška Podzimková, která v 16 letech mezi tyto pacienty také patřila. Sbírkou je natolik úspěšná, že se podařilo vybrat stanovenou částku v polovičním čase. Díky této podpoře budou mít tvůrci finance nejen na pilotní díl, ale také možnost pracovat i na dalších dílech.

[www.donio.cz/Plesouni](http://www.donio.cz/Plesouni)



# MASOPUSTNÍ MINI KOBLÍŽKY

K masopustu neodmyslitelně patří tradiční koblíhy. Já jsem si pro vás připravila recept na jejich mini verzi, a to nejen z klasické pšeničné mouky, ale také z bezlepkové. Koblížky pak může mlsat úplně každý. A jsem si jistá, že si je tak oblíbíte, že si je budete připravovat v průběhu celého roku.



## Varianta bez lepku:

- 250 g bezlepkové mouky Schär Mix B
- 250 g tučného tvarohu
- 3 střední vejce
- 50 ml mléka
- 50 g moučkového cukru
- citrónová kůra
- 10 g prášku do pečiva (bezlepkového)
- cukr a skořice na obalení
- řepkový olej na smažení

## Klasická varianta:

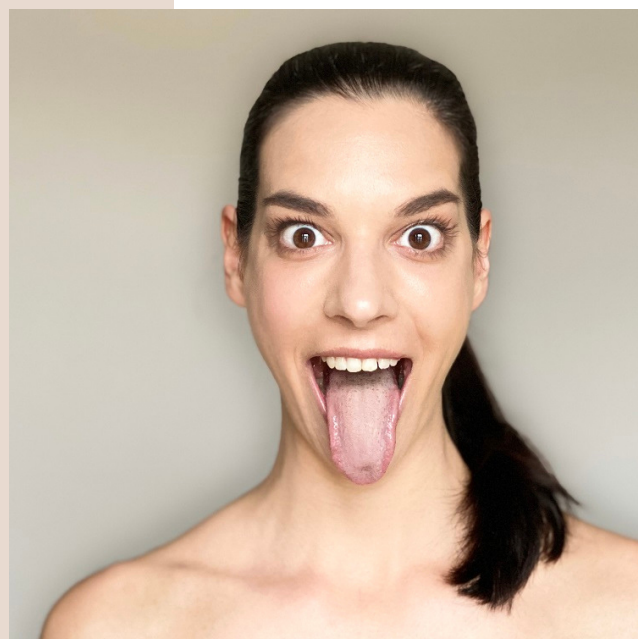
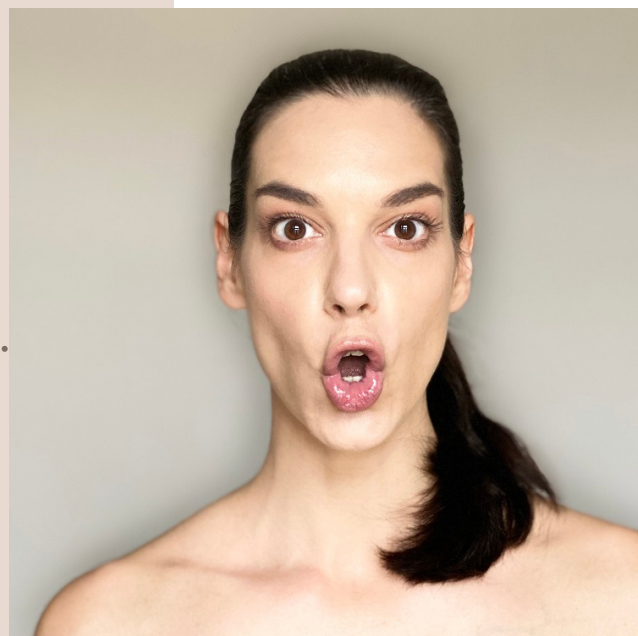
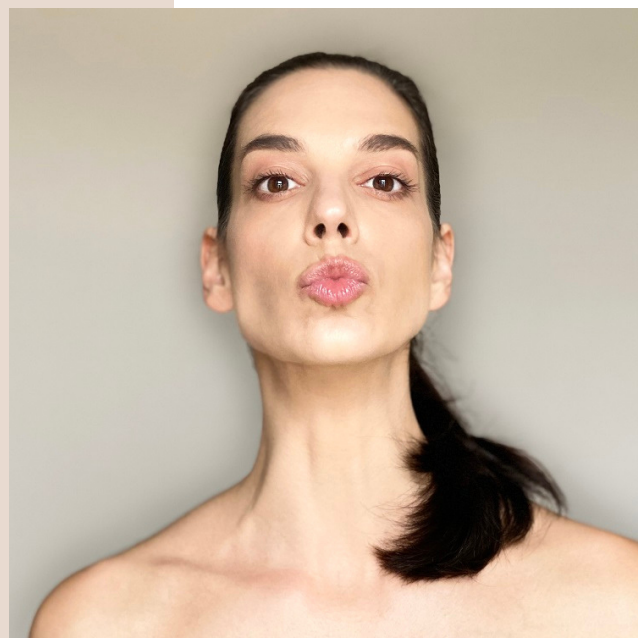
- 250 g hladké mouky
- 250 g tučného tvarohu
- 3 střední vejce
- 50 ml mléka
- 50 g moučkového cukru
- citrónová kůra
- 10 g prášku do pečiva
- cukr a skořice na obalení
- řepkový olej na smažení

1. Do mísy si dáme mouku, tvaroh, vejce, mléko, moučkový cukr, citrónovou kůru a prášek do pečiva a zpracujeme lehce lepkavé těsto.
2. Do rendlíku si dáme řepkový olej zhruba do výšky 5 cm a na středním plameni v něm smažíme koblížky. Koblížky do oleje vkládáme pomocí dvou lžiček (snažíme se tvarovat kuličky).
3. Když nám koblížky v oleji zhnědnou, vhodíme je do cukru smíchaného se skořicí a obalíme je v něm.

# OBLIČEJOVÁ JÓGA

Instagram má prostě něco do sebe. Hodně často na něm objevím věci, o kterých jsem buď vůbec neslyšela, nebo opravdu jen okrajově. Jednou z těchto věcí je obličejová jóga. Na Instagramu na mě vykouknul účet Marty Dřimal Ondráčkové, u které najdete skvělá videa s tím, jak udržet svůj obličej ve formě #udrzksicht. Pokud chcete tento zázrak také vyzkoušet, mrkněte na její instagramový účet @martadrimalondrackova. A já jsem Martu požádala, aby vám do magazínu o obličejové józe napsala pár řádků.

Obličejová jóga je skvělý způsob, jak udržet obličej v kondici bez invazivních zásahů. Dokáže napravit i škody, které už zub času nebo nesprávná péče napáchaly. V rámci svého programu #udrzksicht se snažím přiblížit techniky face yoga jednoduchou a odlehčenou formou, aby se snadno stala součástí denní rutiny. Pravidelnost je totiž jedno ze základních pravidel pro maximální úspěch. Východní medicína, kde má obličejová jóga kořeny, ostatně pracuje s prevencí. Pravidelné praktikování face jógy vede nejen k odstranění vrásek, ale k celkovému omlazení obličeje, zpevnění kontur, projasnění pleti a pomáhá nám lépe pracovat s vlastní mimikou. V neposlední řadě se díky ní mnohem více usmíváme. A úsměv je ten nejlepší cvik ze všech.



# ZDRAVÉ TIPY MĚSÍCE

## JAFTEA OD MIX-TEE

Sypané čaje miluji, jsou mým každodenním zdrojem tekutin a vitamínů. Tato kolekce černých, zelených a ovocných čajů je super nejen pro vás domů do konvice, ale i jako dárek pro rodiče nebo prarodiče. Čaje JafTea od Mix-Tee jsou navíc kvalitní a chuťově skvělé. U nás je pijeme celá rodina a nedáme na ně dopustit.

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



## LÍSKOŘÍŠKOVÁ MOUKA

Tuto mouku používám velmi často při pečení, a jelikož se jedná o bezlepkovou variantu mouky, využívám ji na bezlepkové dezerty. Jde vlastně o rozemleté oříšky, které jsou velmi zdravé a které dodají každému dezertu jedinečnou chuť. Dále se hodí do veganských a vegetariánských pokrmů.

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



## ČOKO KOKO S PROTEINEM

Pokud milujete sladké, ale snažíte se o zdravější životní styl, tato snídaňová kaše je pro vás to pravé. Skládá se z čistě přírodních produktů a vysokého podílu kvalitní čokolády (81 %), což vám zažene chuť na sladké. Vločky a směs ořechů vás pak dokonale zasytí a dodají energii na celé dopoledne. Navíc příprava kaše je rychlá, takže vás po ránu nezdrží.

[www.zalij.to](http://www.zalij.to)

## DĚTSKÉ POMAZÁNKY HAMÁNEK

Pomazánky Hamánek jsou skvělou variantou, kterou můžete dát dětem na pečivo. Mají super konzistenci, takže poslouží i jako dip a vaše ratolesti si v něm mohou namáčet třeba zeleninu. Vojta si zamiloval zeleninovou s červenou čočkou, ale můžete si vybrat ještě z dalších dvou příchutí. Každá z nich je bez lepku, bez konzervačních látek a přidaných barviv.

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



## OVESNÉ VLOČKY JEMNÉ CELOZRNNÉ

Vločky používám velmi často, buď jako součást snídaně, do granoly, do dezertů nebo jako zahušťovadlo. Jsou plné vlákniny a zasytí na dlouhou dobu. Oblíbila jsem si tyto Jemné Celozrnné od české značky Bonavita, ty mají ještě více vlákniny, jelikož obsahují pšeničné otruby. Jsou vhodné i pro děti, protože mají tu nejjemnější strukturu a chuť.

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



## SENS TYČINKY

Proteinové tyčinky Sens jsou prostě boží, nejen, že jsou chuťově dokonalé, mají až 8x více bílkovin. A pozor, jedná se o udržitelný rostlinný a hmyzí protein. Díky vysokému obsahu bílkovin jsou vhodné jako svačina při pohybové aktivitě. Obsahují jen minimum cukru a sacharidů, mají vysoký podíl vlákniny a jsou zdrojem kvalitních tuků.

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

## MANA

Mana je kompletní potravina v praktickém balení plná bílkovin, minerálů a vitamínů s 42 esenciálními živinami, které jsou potřebné pro správné fungování a metabolismus. Naše tělo si je samo nedokáže vyrobit, tak je každý den musíme přijímat v potravě. Mana obsahuje přesnou dávku toho, co je pro náš organismus nezbytné. Stačí jen otevřít a vypít. Ušetřený čas pak můžete věnovat sobě nebo rodině.

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



# PRU58

## ZA OPONOU

Doba pandemie se odráží na každém z nás. Restaurace zejí prázdnotou a čekají, až budou moct opět otevřít. Nová asijská restaurace PRU58 dokonce ještě ani nestihla ukázat svůj jedinečný záměr. Připravená čeká "za oponou" na den, kdy poprvé odhalí svůj dokonalý interiér, na kterém se podílelo mnoho architektů a designérů, a kdy nabídne své vybrané menu. Majitel této a několika dalších úspěšných restaurací Štěpán Návrat vdechl podniku neuvěřitelnou duši, kterou podtrhuje mechový symbol Jing Jang na vyrovnání světa a společnosti stojící u vchodu restaurace. Menu je zaměřené na proměnlivou sezónnost a lokální ingredience, vše v nejvyšší kvalitě. Těšit se můžete například na BBQ Quail (křepelka, spálený banán, květák, košťál), Burnt Cucumber (okurka, vineggar, uhlí, podmásli, pstruh) nebo třeba Pulled Beef (trhané hovězí bangkokské kari, hovězí jus s kokosovým mlékem, thajská bazalka). PRU58 je pro všechny gurmány, kteří si potrpí na luxusní asijské pokrmy, přidanou hodnotou je pak prostředí a atmosféra dálného východu.

**ODKAZ ZDE**



# KOSMETICKÉ TIPY

## DECADES PALETKY OČNÍCH STÍNŮ

Tyto úžasné mini paletky od Urban Decay okouzlí ženu v každém věku a vrátí ji zpět v čase. Každá paletka obsahuje šest očních stínů s různými výslednými efekty, od matných po metalické. Jejich obaly jsou inspirované jednotlivými dekádami (např. třpytem 70. let nebo grungem 90. let), ke kterým se díky stínům můžete během chvíle vracet. V každé paletce najdete zrcátko, které využijete na cestách, díky mini verzi se vám totiž vejdou krásně do kabelky.

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



## STAY NAKED HYDROMANIAC TINTED GLOW HYDRATOR

Hledáte make-up, který by dokonale zakryl nedokonalosti a zároveň rozjasnil vaši pleť? Stay Naked Hydromaniac Tinted Glow Hydrator je tou správnou volbou. Tento veganský make-up dodá pokožce až o 30 % hydratace a vydrží 24 hodin. Je lehký, vrstvitelný a snadno roztíratelný. V nabídce najdete 10 odstínů, takže si jistě každá z vás najde ten svůj, který bude nejlépe "ladit" s vaší pleť.

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



## ULTRA FACIAL CREAM

Pro krásnou a zdravou pleť je zásadní kvalita kožní bariéry. Pro ni je důležitá potřebná hydratace pokožky, kterou můžete získat unikátním krémem od značky Kiehl's Ultra Facial Cream. Ten obnovuje kožní bariéru až 55x rychleji díky obsahu ledovcového glykoproteinu, který zanechává pokožku jemnou, hladkou a zdravou.

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



## CUP O' COFFEE

Exfoliační maska na obličej a tělo s příměsí kávového zrna, silice z vetiveru a koriandru. Kombinace těchto blahodárných a voňavých ingrediencí zajistí masce účinnost a krásnou vůni. Stačí jen nanést na obličej a tělo, nechat 10-15 minut působit a máte dokonale čistou a hebkou pokožku. A ta kávová vůně je prostě božská.

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



## KÁVOVÁ EDICE RTĚNEK SUPERSTAY MATTE INK

Další "kávový tip" pro ty, co jsou jejími milovníky stejně jako já. Tentokrát jde o dlouhotrvající rtěnky SuperStay Matte Ink v kolekci Coffee Edition od značky Maybelline. Můžete si vybrat ze 4 odstínů, které vám vydrží až 16 hodin. Já mám tyto rtěnky moc ráda a dost často je používám, jen v jiných barvách.

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



## SKY HIGH OD MAYBELLINE NEW YORK

Novou prodlužující a objemovou řasenku Sky High od Maybelline musím vyzkoušet.

Řaseň od této světové značky jsem měla už mnoho a vždy jsem byla velmi spokojená. Proto se těším na tuto novinku plnou bambusových extraktů a speciálních vláken pro silné a dlouhé řasy. Navíc mě zaujal flexibilní kartáček a celkový design řasenky.

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



## POPPIN' FRESH PALETKA

Značka YSL Beauty představuje úchvatnou paletku Poppin' Fresh, z kolekce jaro/léto 2021, plnou ledově studených odstínů. Pastelové barvy na rty i oči vytvořil Tom Pecheux a jsou naprosto boží. Moc se na ni těším, protože paletky - to je moje vášeň. Navíc v ní jsou nejen výrazné, ale také decentní odstíny, takže se hodí na jakoukoliv příležitost.

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



## MASKA NA RUCI - NEUTROGENA

V tomto mrazivém období vždy trpím na suché ruce a musím o ně více pečovat, proto teď používám hydratační masku na ruce Neutrogena Norwegian Formula CICA Repair. Nahradí mazání krémem po dobu jednoho týdne, stačí si jen nasadit speciální rukavice a nechat 10 minut působit. Rukavice jsou jednorázové a není nutné si po jejich užití ruce oplachovat. Masku je vhodná pro všechny typy pokožky, proto ji můžete koupit i jako dárek mamce, babičce nebo kamarádce. Jistě každá z nich ocení její regenerační a zvláčňující účinky.

[www.instagram.com/neutrogena\\_czsk](http://www.instagram.com/neutrogena_czsk)



## VALENTÝNSKÝ TIP OD GROWN ALCHEMIST

Pořďte své partnerce na Valentýna balíček s balzámy Lip-Locked s příchutí vanilky a melounu. V tomto chladném počasí skvěle ochrání pokožku rtů a dodají jim potřebné vitamíny a antioxidanty, které jsou důležité pro zdravé rty. Duo v červené barvě tvoří dokonalý pár, jeden do kabelky a druhý do koupelny.

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



## VALENTÝNSKÁ KOUPELOVÁ BOMBA TISTY TOSTY

Valentýnská koupelová bomba ve tvaru srdce vykouzlí z obyčejné koupele luxusní relaxační záležitost. Pozvěte k sobě do vany i svého partnera a zažijte spolu romantické chvíle. Stačí do vody vhodit tuto směs růží, kořene kosatce a citrónu a provoníte celou koupelnu, která se stane opojnou zahradou pro vás oba.

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



## SOFTIE HOUBIČKY OD ANNABELLE MINERALS

Annabelle Minerals Softie houbičky jsou ideální volbou při aplikaci minerálních produktů v podobě make-upu, pudru, korektoru, tvářenky či rozjasňovače metodou na mokro.

Mám je vyzkoušené, jsou měkoučké, příjemné a jsem s nimi velice spokojená. A mimo jiné - jsou za skvělou cenu. Určitě doporučuji.

[www.annabelleminerals.com/cz\\_cz/](http://www.annabelleminerals.com/cz_cz/)



## NOVINKA - LAVERA MY AGE

100% přírodní kosmetika lavera přichází s řadou produktů proti stárnutí pleti pro ženy 50+. Tajemství receptury se skrývá v obsahu Bio lbišku a přírodních ceramidů, které pleti dodávají potřebnou výživu, redukuje vrásky a vznik pigmentových skvrn a pomáhají pleti udržet pevnou a pružnou. Produkty neobsahují živočišnou složku, mikroplasty, barviva ani konzervanty.

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



## TUŽKA NA OBOČÍ TATTOO BROW 36H

Vysoce pigmentovaná tužka na obočí Tattoo Brow 36H od značky Maybelline vydrží i ty nejnáročnější dny. Kromě toho, že se barva neztrácí, a to až po dobu 36 hodin, navíc se během této doby nerozmazává. Tužka má krémovou texturu, a proto se snadno a rychle nanáší. Dokonale vytvaruje a zvýrazní každé obočí, vybrat si můžete ze tří odstínů.

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



## MICELÁRNÍ VODA OD GARNIER

Značka Garnier představuje novou řadu Hyaluronic Aloe, ve které najdete i micelární vodu s hydratačními účinky. Kromě toho, že perfektně odstraní make-up a všechny nečistoty, dodá pleti potřebnou hydrataci. Obličej tedy nebude po odličení vysušený a bude krásně hebký. Tato micelární voda je vhodná pro všechny typy pleti, i pro ty citlivé.

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



## BLOOM AND BLOSSOM DOBRU NOC A KRÁSNÉ SNY

Trio produktů od Bloom and Blossom, tři kroky pro přirozený a dokonalý spánek vašich dětí. Sada obsahuje mycí gel, masážní olej a sprej na polštář. Produkty obsahují směs levandule, heřmánku a ylang ylang, která pomáhá dětem se večer uklidnit, uvolnit a která postupně připravuje jejich tělo ke spánku.

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



## TIMEWISE® REGENERAČNÍ SÉRUM C + E

Vitamin E, vysoce účinný antioxidant hrající zásadní roli v ochraně před předčasným stárnutím, se spotřebovává při odbourávání nebezpečných volných radikálů. V kombinaci s vitaminem C je jeho účinek ještě posílen. Nové složení TimeWise® Regeneračního séra C + E obsahuje výtažek z fazolí navy, který pomáhá redukovat viditelnost skvrn na pleti a dodává jí jednotný tón. Díky každodennímu použití séra je pleť pevná, více rozjasněná a září zdravím.

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



## RELAXESSENCE ROLL-ON OD MELVITY

Antistresová novinka Relaxessence Roll-on zajišťuje dokonalou relaxaci díky síle uklidňujícího organického oleje z květu levandule a péči díky sezamovému oleji. Nejdůležitější složkou je však výtažek ze semene divokého indiga, který zpomaluje produkci stresového hormonu a naopak pomáhá uvolňovat hormony štěstí. Hned po prvním použití tedy bude vaše pokožka nejen hladká a hedvábná, ale hlavně uvolněná a spokojená stejně jako vy.

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



## MARY KAY UNLIMITED™ LESK NA RTY

Tento lesk na rty zaručuje okamžitý lesk a hydrataci, a navíc obsahuje přísady, které pečují o vaše rty. Pro velký účinek stačí jen nanést trochu lesku, díky lehkému složení se přípravek velmi snadno aplikuje a zanechává na rtech souvislou vrstvu barvy s čistým leskem. K tomu také napomáhá speciálně tvarovaný aplikátor, který vám jedním tahem vykouzlí krásné a šťavnaté rty.

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



# JÍME ZDRAVĚ V ZIMĚ

Kuchařek Jíme zdravě mám doma několik a moc ráda v nich hledám inspiraci na recepty. Tentokrát tu mám pro vás recept na čevapčiči z nejnovější kuchařky Jíme zdravě v zimě. Kuchařku si můžete zakoupit na těchto webových stránkách: [JIMEZDRAVE.CZ](http://JIMEZDRAVE.CZ)

## Čevapčiči s bramborovou kaší

**Příprava:** 25 minut | **Tepelná úprava:** 27 minut |  
**Obtížnost:** střední | **Počet porcí:** 4  
**Nutriční informace na 1 porci:** 455 kcal | 33 g bílkovin |  
47 g sacharidů | 15 g tuků

### Na čevapčiči:

- 2 lžíce kukuřičné strouhanky
- 250 g mletého hovězího masa (10 % tuku)
- 250 g mletého vepřového masa (10 % tuku)
- 80 g bílé cibule (nakrájené najemno)
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- sůl a pepř

### Na kaši:

- 800 g syrových brambor varného typu C (oloupaných a nakrájených na kostky o velikosti cca 2 cm)
- 2 l vody
- 200 ml polotučného mléka
- 1 lžička másla (cca 5 g)
- sůl

### K podávání:

- 50 g červené cibule (nakrájené na kolečka o šířce 0,5 cm)
- 2 lžíce plnotučné hořčice



Troubu dejte předehřívát na 195 °C a vyložte si pevicím papírem větší plech (30 cm × 40 cm). Poté si připravte větší hrnec, vložte do něj nakrájené brambory, zalijte cca 2 l vody, osolte a přiveďte k varu.

Než se brambory začnou vařit, připravte si masové šišky a dejte je péct. Nejprve nasypete do větší misky kukuřičnou strouhanku. Následně si ve větší míse smíchejte oba druhy mletého masa, nakrájenou cibuli, mletou papriku, sůl a pepř a rukama vypracujte kompaktní směs. Z této směsi postupně tvarujte menší šišky o hmotnosti 65–70 g, které obalujte v kukuřičné strouhance a skládejte na vyložený plech (celkem vám vznikne cca 8 šišek). Až spotřebujete všechnu masovou směs, vložte plech do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 190–195 °C.

Až začne vřít voda v hrnci s bramborami, ztlumte plamen na střední stupeň a brambory vařte pod pokličkou 20–25 minut do změknutí. Poté je scedte a v menším hrnci si na středním plameni zahřejte mléko, aby bylo horké, ale nikoli vroucí (potrvá to cca 2 minuty). Následně si vezměte tyčový mixér se šlehacím nástavcem a scezené brambory za postupného přilévání ohřátého mléka rozmixujte na hladkou kaši. Na závěr kaši osolte, přidejte do ní 1 lžičku másla a ještě jednou promixujte. Hotovou kaši rozdělte do 4 talířů, ke každé porci přidejte upečené šišky a podávejte s červenou cibulí a hořčicí.

**Recept je bezlepkový.**

# NEJOBĹIBENĚJŠÍ DEKORATIVNÍ KOSMETIKA BEAUTY BLOGERKY NIKOL HESS

Nikol je moje beauty guru a sleduji ji na Instagramu již nějaký ten pátek. Mám moc ráda její styl líčení, ale často i dám na její doporučení, co se týče kosmetických produktů. Nikol vám na této stránce představí svou nejoblíbenější dekorativní kosmetiku posledních měsíců. Pokud ji ještě nesledujete, určitě to musíte napravit. Najdete ji na Instagramu jako **@nikolhess**.



## NIKOL:

S tím, jak stárnu, se výrazně mění i obsah mého šuplíku s dekorativní kosmetikou. A to nejen do kvality, ale i do kvantity. A že je to těžké si vybrat, co si nechám a co předám dál, pod tím neustálým náporům přicházejících PR balíčků. Člověk ale přirozeným procesem zjistí, že méně je více a pro pleť, která začíná jevit první známky stárnutí, to platí obzvlášť.

Asi největším objevem minulého roku je makeup Futurist Hydra Rescue od Estée Lauder. Jak už název napovídá, je hydratační a to přesně moje pleť vyžaduje. Makeup má lehkou konzistenci a nezalézá do vrásek. Doplnuji ho už roky oblíbeným korektorem od Heleny Rubinstein - Magic Concealer. A že je skutečně magický! Výborně kryje a nevysušuje oční okolí.

Bez čeho se neobejdu, tak to je perfektně, ale přesto přirozeně (!) upravené obočí. Nedám dopustit téměř na žádný produkt od Benefit Cosmetics, ale objev minulého roku je jednoznačně 24h Brow Setter. Tahle věc zkrátí každé obočí, a to na celý den.

Minulý rok jsem si také zamilovala multifunkční paletku z kolekce Sephora: Eyes & Face Palette. Asi to bude jedna z mých nejpoužívanějších paletek. Je skvělá hlavně na rána ve spěchu, kdy nemáte čas přemýšlet. A navíc - část na oči je v krásných studených/neutrálních odstínech. Takových paletek moc není.

Podobně jsou na tom i krémové stíny Sephora Colorful Special Effects. Konkrétně odstín 06 Deep Mauve. Docílím s ním výrazného efektu bez šmouh snadno a rychle. Navíc skvěle drží celý den. Rozhodně se podívám po dalších odstínech. Ale doporučuju - pokud nemáte citlivé oči - využít pro stejný účel jakoukoliv matnou tekutou rtěnku.

A nesmím zapomenout na poslední dva oblíbené kousky - řasenku At Lash'd od Marc Jacobs, která vám zajistí husté a výrazné řasy, a paletku Natasha Dedona Mini Zendo Palette. Stíny od ND jsou vyhlášené svou vysokou kvalitou a po zkušenosti se Zendo paletkou musím říci, že oprávněně.



# KNÍŽKY A KUCHAŘKY, KTERÉ MĚ V POSLEDNÍCH TÝDNECH ZAUJALY

## PETRA BURIANOVÁ - CESTA Z TĚSTA

První vítězka televizní soutěže Peče celá země Petra Burianová má svou kuchařku, ve které najdete tradiční recepty na celý rok vycházející z přirozeného koloběhu české přírody. Základem jsou lokální suroviny a sezónnost. Jednotlivé kapitoly kopírují střídání ročních období a doplňují je ukázky tradičních řemesel. Kniha je doplněná o nádherné fotografie pokrmů.

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



## J. K. ROWLINGOVÁ - IKABOG

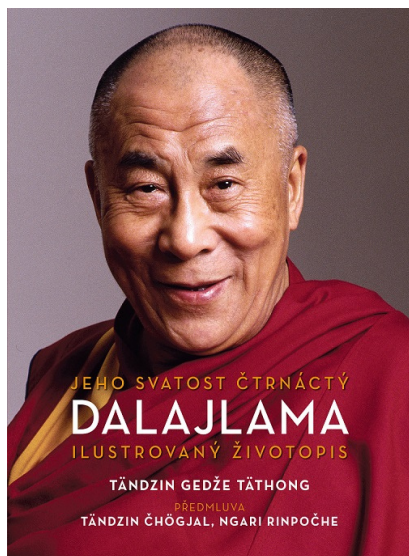
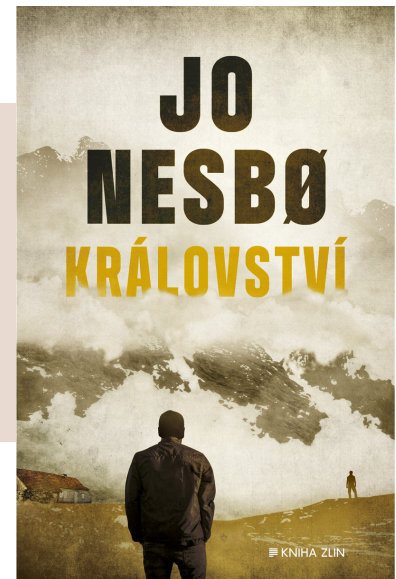
Jako milovnice Harryho Pottera jsem se neskutečně těšila na novinku Ikabog. Jedná se o pohádkový příběh plný napětí o dokonalém království a strašlivé, ale zábavné a laskavé příšeře jménem Ikabog. Ta je pouhou legendou, avšak jen do chvíle, než unese dvě děti ve viru dobrodružství a snaží se sesadit z trůnu oblíbeného krále.

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

## JO NESBO - KRÁLOVSTVÍ

Pro milovníky záhad a tajemství je tu potom kniha Království od známého norského spisovatele Jo Nesbo. Děj se odehrává v jedné malé vesničce v norských horách, do které se vrací rodák Carl Opgard. Ten tu má v plánu postavit luxusní wellness hotel. Jeho bratr Roy, který tu žije, se těší, ale pocity radosti brzy vystřídají starosti, když ho Carl žádá o pomoc. Za jeho požadavky a za jeho milou tváří se totiž skrývají tajemství, která Roy postupně odhaluje a která celou knihu dovedou na dramatickou úroveň.

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



## TÄNDZIN GEDŽE TÄTHONG - JEHO SVATOST ČTRNÁCTÝ DALAJLAMA ILUSTROVANÝ ŽIVOTOPIS

Biografie Jeho Svatosti čtrnáctého dalajlamy je nádherně zpracovanou kronikou s velkým množstvím fotografií a obrázků. Autor život Dalajlamy dobře znal, byl totiž jeho osobním tajemníkem a tlumočnickem, ale hlavně dobrým přítelem celé čtyři desetiletí. Kniha v sobě kromě životopisu skrývá i dějiny, odkazy a detailní popisy bouřlivých událostí, kterých se Dalajlama účastnil a které ho příměly vykročit novým směrem.

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

# QUESADILLAS S HOVĚZÍM PODLE GORDONA RAMSAYHO

Anglického šéfkuchaře Gordona Ramsayho, jednoho z nejlepších ve svém oboru, jistě všichni znáte. Znáte také jeho novou kuchařku Chutně a rychle? V ní na vás čekají recepty, jak už název napovídá, na rychlá, ale delikátní jídla, na polévky, saláty, maso, ryby, těstoviny a mnoho dalších. Většinu pokrmů zvládnete uvařit do 30 minut, nechybí ani tipy a rady, které vám ušetří čas v kuchyni a zvýrazní chuť každého jídla. Z této kuchařky jsem pro vás vybrala úžasný recept na Quesadilly s hovězím masem a papričkami jalapeño. Knihu si můžete koupit na [www.slovar.cz](http://www.slovar.cz).



## Pro 4 osoby

- 2 lžíce olivového oleje + navíc na potírání
- 1 cibule, oloupaná a nakrájená na kostičky
- 2 stroužky česneku, oloupané a rozdrcené
- 500 g mletého hovězího masa
- 2 lžičky mleté sladké papriky
- 2 lžičky mletého římského kmínu
- 400g konzerva krájených rajčat
- 400g konzerva červených fazolí, scezená a propláchnutá
- 4× tortilla o průměru 25 cm
- 200 g směsi nastrohané mozzarely a čedaru
- 4 jarní cibulky, seříznuté a nakrájené na kolečka
- 80 g nakládaných chilli papriček jalapeño
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř
- zakysaná smetana, k podávání

## Na salsu

- 4 rajčata, nakrájená na kostičky
- 1 červená cibule, oloupaná a nakrájená na kostičky
- velká hrst koriandru, nakrájená nahrubo
- šťáva z 1 limety

1. Troubu předehřejte na 220 °C (horkovzdušná: 200 °C; plynová: stupeň 7). Dva velké plechy vyložte pečicím papírem.
2. Velkou nepřilnavou pánev postavte na silný oheň. Vlijte olej, vsypte cibuli a opékejte 2–3 minuty, aby cibule změkla. Přidejte česnek a opékejte 2 minuty, pak do pánve rozdrobte mleté hovězí maso. Opékejte na silném ohni 4–5 minut nebo aby maso mírně zhnědlo.
3. Vmíchejte koření a opékejte 1–2 minuty. Přidejte konzervovaná rajčata, vařte 2 minuty, pak odstavte. Vmíchejte fazole, podle chuti osolte a opepřete.
4. Vezměte tortillu a z jedné strany ji potřete trochou dalšího oleje a položte ji na připravený plech naolejovanou stranou dolů. Tortillu posypejte trochou sýra a rozprostřete na ni polovinu masové směsi. Posypejte trochou jarní cibulky, papriček jalapeño a opět sýra. Zopakujte s další tortillou na druhém plechu.
5. Zbývající 2 tortilly potřete z jedné strany olejem a položte je přes náplň suchou stranou dolů. Mírně je přitiskněte a plechy umístěte na dvě nejvyšší pozice do trouby na 10–15 minut, aby byly tortilly upečené dozlatohněda.
6. Zatímco se quesadilly pečou, smíchejte v misce přísady na salsu a podle chuti osolte a opepřete.
7. Quesadilly vyjměte z trouby a nakrájejte je na klínky. Podávejte s kopečkem zakysané smetany a zvlášť doplňte trochou salsy.

# AGE PERFECT OD L'ORÉAL PARIS

Ženy v každém věku chtějí vypadat krásně. I zralé ženy se chtějí líbit, chtějí se líčit a zvýrazňovat své přednosti v obličeji. Zároveň ale musí volit produkty, které nebudou poukazovat na jejich známky stárnutí a budou o jejich pleť pečovat. Přesně tyto požadavky splňuje speciální řada dekorativní kosmetiky AGE PERFECT od L'Oréal Paris. Prvním produktem je omlazující a rozjasňující make-up, který dokonale kryje a sjednocuje pleť, je dostupný v 8 odstínech. Make-up skvěle doplňuje korektor, který se svou lehkou texturou nevpíjí do vrásek a zahalí menší nedostatky na obličeji. Vybrat si můžete ze tří odstínů. Pro přirozený a zdravý vzhled poslouží tvářenka, ta zvýrazní lícni kosti a celkově rozjasní tvář. Tužkou a řasenkou na obočí pak několika tahy vytvarujete a vykreslíte nesouměrné či světlé obočí. Barva vydrží až 12 hodin a obočí díky ní vypadá hustější. Pro ještě intenzivnější pohled si nezapomeňte nanést objemovou řasenku, ta řasy nejen prodlouží a zvýrazní, ale také jim dodá potřebnou výživu. Dokonalý make-up by nebyl úplný bez okouzlujících rtů. Těch docílíte hydratační a dlouhotrvající rtěnkou (výběr z 10 barev) v kombinaci s konturovací tužkou.

Všechny tyto dekorativní produkty se navzájem doplňují a výsledkem jejich "spolupráce" je přirozeně krásná tvář, zdravě vypadající pleť a dokonalé detaily, které si podmaní pohled každého muže.



# PODCASTY

Posloucháte podcasty? Já je naprosto miluju, ale bohužel si na ně najdu většinou čas jen v autě cestou do práce, do které teď samozřejmě nejezdím. Ale i tak jsem pro vás sepsala pár tipů na podcasty, které mě fakt baví. Některé vám dám obecně, u některých vypíchnu jen nějaké konkrétní díly. A budu vám sem další a další přidávat, tak si klidně tento příspěvek uložte. Dáte mi zase vaše tipy na to, co poslouchat?

Podcasty, které opakovaně ráda poslouchám:

- **Follow Your Magic** od Christie @zanormalniholky
- **Markéta's Vibes** od Markét Gajdošové @marketgajdosova
- **Nikolásky** od Nikči Čechové @shopaholicnicol
- **Opravdové zločiny** @opravdovezlociny
- **Linka** od Terez Salte a Kovyho @terezainoslo a @kovy\_gameballcz
- **Se ségrou** od holek z @acupofstyle @luciegranova a @nicole\_e
- **The Healthy Tapes** s Lucii Minářovou @luciemini
- **Medditace** od Ditty Zavřelové @ditta.z

Podcasty, na které se chystám:

- **Tereza Ramba: Do uší** @tereza.voriskova
- **Středo/věk** @petrmara
- **15 minut o knihách** @luciezel



Jednotlivé epizody, které mě zaujaly:

- **Taste of Prague:** Gábi a Petr z Etapy @tasteofprague a @pg\_foodies
- **DVTV** (když mám chuť slyšet, co se děje ve světě nebo u nás) @dvtv
- **Gastromapa Lukáše Hejlíka 111** @lukashejlík
- **On/Off by Samsung** - Proč rajčata nepatří do lednice @karolinafour

# INSPIRACE GINO ROSSI

Sice už tu máme únor a spousta z nás už netrpělivě vyhlíží jaro, ještě si ale užijete dost zimních týdnů. Mám tu pro vás inspiraci na kvalitní zimní boty od značky Gino Rossi, které jsem si opravdu oblíbila. Všechny tyto kousky můžete zakoupit na [eshopu CCC](#).

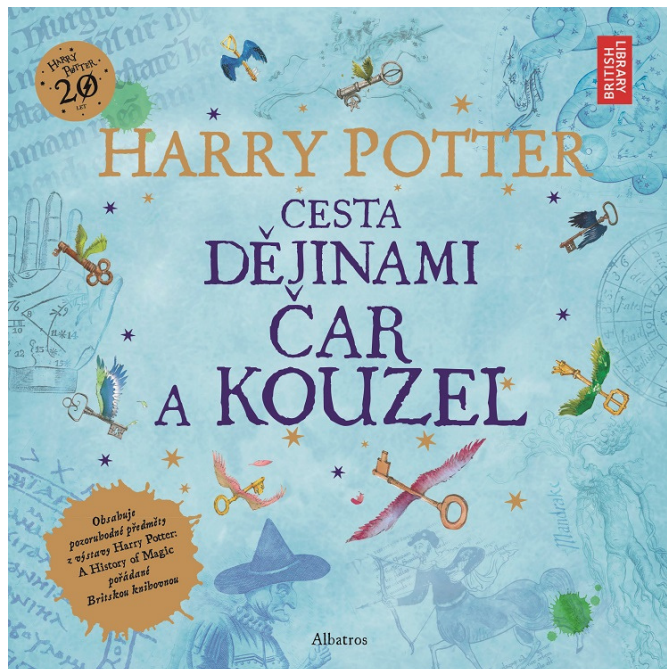


# KNIŽNÍ SVĚT HARRYHO POTTERA

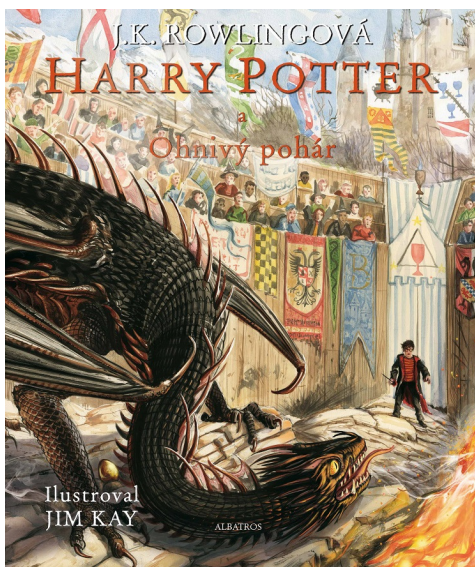
Já milovala Harryho Pottera už dlouho, ale když se do něj zamiloval i můj syn Vojta, je to pro nás už tak trochu závislost. Moc nás ale začaly bavit i knížky, tak vám sem dám pro inspiraci pár knížek, které už máme, nebo se chystáme je pořídit.



Harry Potter - Rekvizity a artefakty  
[www.slovar.cz](http://www.slovar.cz)



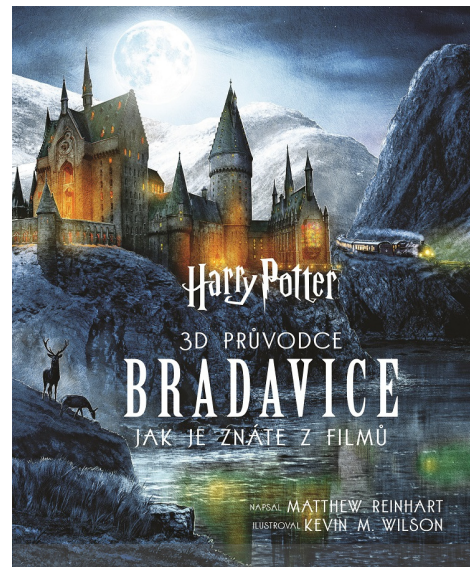
Harry Potter - Cesta dějinami čar a kouzel  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Harry Potter a Ohnivý pohár  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Harry Potter a kámen mudrců  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Harry Potter - 3D průvodce Bradavicemi  
[www.slovar.cz](http://www.slovar.cz)

# PÉČE O VLASY

Bohužel je teď péče o naše vlasy ještě těžší než kdykoli jindy. Kadeřnictví jsou prozatím zavřená, a proto musíme péči o vlasy věnovat mnohem více času doma. Já tu mám pro vás tipy na novinky od značky Kérastase, kterou mám opravdu moc ráda.



## SUCHÝ ŠAMPON FRESH AFFAIR

Nepostradatelný pomocník každé ženy, která se nechce nechat zaskočit nečekanou schůzkou nebo návštěvou. Ne vždy jsou totiž naše vlasy na takové překvapení připravené. Neumyté, mastné vlasy jsou možná v této době, kdy nemáme moc příležitostí k odchodu z domu, častou záležitostí. Suchý šampon Fresh Affair tento problém během chvilky vyřeší. Díky praktickému balení ho můžete mít pro případ nouze třeba v kabelce nebo v šuplíku ve své kanceláři. Suchý šampon bude v prodeji od 1. 3. 2021.



## BLOND ABSOLU CICAEXTREME

Po barvení vlasů blond barvou je nutná hloubková péče. S tou přichází právě přípravky od Kérastase Blond Absolu Cicaextreme s kyselinou hyaluronovou, které nejen vlasy vyživí, ale udrží správný odstín barvy. Při pravidelném používání budou vaše vlasy o 94 % silnější, o 85 % více hydratované a 8x zářivější.



**VŠECHNY PRODUKTY  
NAJDETE ZDE.** 