

Na skok v kuchyni

FOOD MAGAZINE

6. číslo

Únor 2017

Zdarma





ÚNOR 2017

Únor je nejkratším měsícem v roce. I když je to jen o pár dní, vždycky mi uteče jako voda. Většina lidí má únor spojený se svátkem zamilovaných - Valentýnem. My s manželem tento svátek moc neslavíme. V poslední době na sebe nemáme tolik času, tak si vážíme každé chvílky, kterou spolu můžeme strávit a neřešíme, co je za den. Určitě je to ale příležitost, kdy můžete svoji lásku pozvat do hezké restaurace, nebo jí uvařit něco dobrého doma. Pokud zrovna nevíte, do jaké restaurace vyrazit, v tomto čísle najdete nejoblíbenější podniky známých foodblogerek. Jestli ale chcete svému partnerovi uvařit k Valentýnu nějaké speciální menu, určitě se můžete inspirovat recepty z mého blogu. Užijte si toto číslo, které je plné lásky a není to jen o lásce dvou lidí, ale také o lásce k dobrému jídlu.

V HLAVNÍ ROLI...

QUINOA

Zázračná quinoa, pseudoobilnina plná přírodní síly, představuje novou generaci zdravé kuchyně. Své kořeny zapustila v jihoamerických Andách, odkud se dostala až k nám a stala se součástí našeho jídelníčku. Stejně jako staří Inkové, i my využíváme její blahodárné účinky a rozplýváme se nad její chutí.

Semínko plné síly

Kdo by věřil, že v tak malém semínku quinoy se ukrývá tolik zdraví prospěšných látek? Vyniká vysokým množstvím vitamínů, minerálů a obsahuje významné procento proteinů. Největší její výhodou však je, že si ji mohou vychutnat také osoby s celiakií, je totiž bez lepku.

Zařad'te ji do svého jídelníčku ještě dnes

Ač se quinoa může svým názvem zdát nedostupná běžnému strážníkovu, vyvedeme vás z omylu. Její semínka nabízí už většina obchodů se zdravou výživou, internetové obchody, DM a vybrané obchodní řetězce. Dostupná není jen možností nákupu, ale také svou cenou. Balíček quinoy (1 kg) seženete v průměru za 100-200 Kč.

V kuchyni by quinoa neměla chybět

„Matka zrn“, quinoa, vám bude chutnat jak ve slané, tak sladké podobě. Dá se servírovat jako příloha, přidat ji můžete do salátů, polévek či lívanců. Hledáte-li kombinaci zdravého, chutného a rychlého jídla, quinoa je tou pravou volbou.

V quinoe si každý najde to své

Předností quinoy není jen její nutriční složení, ale také schopnost fungovat v těle člověka v souladu s jeho požadavky. Nejen alergikům na lepek přijde tato čarovná plodina vhod, například diabetikům pomáhá upravovat hladinu cukru v krvi podle potřeby a v jejich jídelníčku by

neměla chybět právě z důvodu nízkého glykemického indexu. Ženy ve snaze zhubnout ocení její vysokou efektivitu nasycení a muži toužící po postavě snů se k ní velmi rychle přiblíží díky přemíře rostlinných bílkovin, které se v quinoe vyskytují a působí na růst svalové hmoty. Přípravou pokrmů z quinoy rodiče svým ratolestem dodají přísun potřebných minerálů, především vápníku a hořčíku. Pokud vám to přijde pořád málo, quinoa vás přesvědčí vysokým množstvím antioxidantů, které přirozeně čistí organismus. V neposlední řadě je důležité zdůraznit její schopnost mírnit zdravotní obtíže a vážná onemocnění. Tato jedinečná rostlina obohatí opravdu každého.





OVESNÁ KAŠE SE SKOŘICÍ A JABLKY

Start do náročného dne bude s touto snídaní příjemnější. Dodá vám energii a zasytí až do oběda. Navíc se dá připravit dopředu a je velmi snadná.

OVESNÁ KAŠE

50 g ovesných vloček

90 ml kokosového mléka

1 lžička agávového sirupu

(javorový sirup, datlový sirup)

špetka mletého zázvoru

mletá skořice

špetka soli

#naskokvkuchyni

f i **Uvařili jste nějaký z mých receptů? Pokud ano, vyfoťte ho a sdílejte na Instagramu nebo Facebooku s hashtagem #naskokvkuchyni.**

KARAMELIZOVANÁ JABLKA

1 jablko

1 lžička kokosového oleje

1 lžíce agávového sirupu

špetka skořice

- 1) Ovesné vločky zalijeme 120 ml vlažné vody a necháme 10 minut nasáknout.
- 2) Poté nalijeme na vločky kokosové mléko, přidáme agávový sirup, zázvor, skořici a sůl. Směs vaříme 4-6 minut, dokud kaše nezhoustne.
- 3) Na pánvi si rozpustíme kokosový olej. Jablko si i se slupkou nakrájíme na tenké plátky a dáme na pánev. Zlehka restujeme. Po chvilce zakápneme agávovým sirupem a posypeme skořicí. Orestujeme dozlatova.
- 4) Kaši přendáme do misky a ozdobíme zkaramelizovanými jablky.

TIPY MĚSÍCE

Mixitky

Pokud chcete dopřát svým chuťovým pohárkům výlet do tropů, tato tyčinka je jasná volba. Za mě rozhodně nejlepší příchuť Physalis + Para ořechy, bez ní už nemohu být.
www.mixit.cz

Grand Marnier

Grand Marnier se pro mě stal nedílnou součástí domácnosti. Používám ho na přípravu dezertů. Naposledy jsem z něj tvořila čokoládové truffles, domácí bouny tyčinky a čokoládovou pěnu.

www.warehouse1.cz



Skinny Protein

Mix superpotravin Skinny Protein je rostlinným zdrojem bílkovin, je bez cukru, s nízkým obsahem sacharidů a je bohatý na mikronutrienty. Chutná velmi dobře ve sladkých i slaných pokrmech. Na stránkách Raw Life můžete využít slevový kód **RAWmana** - sleva 10%.

www.rawlife.cz



Tefal Infiny Juice

Tento odšťavňovač je opravdová bomba. Z ovoce nebo zeleniny máte jen nepatrný odpad a díky tomu získáte více šťávy a vitamínů, které jsou v těchto chladných dnech potřeba.

www.tefal.cz



Agáve sirup

Agáve sirup v raw bio kvalitě má nízký glykemický index a podporuje trávení tuků. Já si ho oblíbila zejména k dosazení jogurtů a do dezertů.

www.biopuro.cz

Spirulina tablety

Na doporučení kamarádky jsem začala dvakrát denně brát tablety spiruliny. Již po několika dnech jsem zpozorovala pozitivní účinek na můj trávicí systém. Doporučuji v kombinaci s mladým ječmenem a chlorelou.

www.iswari.cz



Mentos Choco Mint

Malý karamelový žvýkáci bonbon s příchuť máty plněný čokoládou můžete bez obav darovat své lásce ke svatému Valentýnu. Já si oblíbila právě tuto příchuť.

www.mentos.cz



Braun MultiQuick 9

V jedné blogerské soutěži jsem vyhrála druhé místo a získala tento skvělý mixér. Nejen, že má flexibilní mixovací nohu, ale především oceňuji jeho hlavní přednost, a to velmi ostré nože. Při mixování oříšků nebo ledu je opravdu velmi účinný.

www.braunhousehold.com



BEZLEPKOVÁ KOKOSOVÁ GRANOLA

Pokud ráno nestíháte a potřebujete mít snídani během několika minut hotovou, udělejte si do zásoby tuto granolu. Tu stačí nasypat na jogurt a máte hned vynikající snídani.

200 g bezlepkových ovesných vloček

50 g strouhaného kokosu

70 g slunečnicových semínek

100 g sušených brusinek

2 lžíce agávového sirupu

3 lžíce pomerančového džusu

2 lžíce pomerančové marmelády

50 g třtinového cukru

větší špetka himalájské soli

½ lžičky skořice

2 lžíce kokosového oleje

1) V míse smícháme všechny suroviny kromě kokosového oleje.

2) Kokosový olej si rozpustíme a vymažeme s ním plech, do kterého nasypeme vytvořenou směs a rovnoměrně ji rozprostřeme na plech.

3) Pečeme v předem rozehráté troubě na 160 °C. Po 15 minutách směs promícháme a po dalších 5 minutách ještě jednou. Celkem pečeme cca 25 minut, poté z trouby vyndáme a necháme vychladnout.



MARTINA SKÁCELOVÁ

MASTERCHEF BYL MŮJ SPLNĚNÝ SEN



Martina Skácelová, vášnivá kuchařka a úspěšná foodbloggerka, kterou si můžete pamatovat z pořadu MasterChef. Poprvé jsem se s ní potkala na kurzu vaření v Gourmet Academy, kam Mirkovi Kalinovi přinesla obrovský hrnec na chobotnici, kterou jsme tenkrát vařili. Svou cestu do světa vaření započala už jako malá, kdy si pro svoji rodinu a přátele otevřela vlastní „restauraci“. Postupem času své kuchařské záliby omezila, avšak ve snech a myšlenkách byla stále v kuchyni. Netrvalo dlouho a Martina po intenzivní práci vytvořila vlastní blog Coudy's Cookies, který pojmenovala po svých dvou kočkách. Ač si nad svými prvními výtvary zakrývá oči, dnes je její činnost v gastronomii kulinářským uměním. Kromě obohacování svých zkušeností na stážích a kurzech vaření pravidelně působí na brněnském Restaurant Day a spolupracuje na projektu Wellington Cakes. Ke splněnímu snu jí stačí už jen klíč od vlastní restaurace.

Jaký impuls byl rozhodující k tomu, aby sis vytvořila vlastní blog?

Sledovala jsem pravidelně všemožné foodblogy. Všechny autorky jsem obdivovala, ale neměla jsem odvahu pustit se do něčeho podobného. Až jednou přišel impuls, když bývalý přítel obdivoval kulinářské schopnosti svých spolubydlících. Tenkrát jsem si řekla, že já taky umím takto vařit a péct. A co jen takto, lépe! A tak to všechno začalo.

Která oblast gastronomie Tě baví nejvíce a proč?

Nedokáži říct jednu oblast gastronomie, která by mě nejvíce bavila, či zajímala. Gastronomie mě baví jako komplex. Ve chvílích, kdy jsem se věnovala jen sladkému, mi chybělo nějaké to vaření. Naopak pokud se dlouhou dobu věnuji slaným pokrmům, táhne mě to k tvorbě nějakého dezertu. Musím ale říci, že o malinko bližší mi přesto bude pečení a sladké, a to zřejmě z důvodu větších zkušeností v tomto oboru než v klasickém vaření.

Upřednostňuješ spíše českou nebo mezinárodní kuchyni?

Já osobně inklinuji k Francii. Ať už jde o jejich fantastické sýry, dokonalá jídla nebo jedinečné dezerty, nikde nenacházím chybu. Méně blízka, ač v současnosti velmi moderní, je mi vietnamská kuchyně. Jestli něco opravdu nezvládnou sníst, tak je to koriandr a asijské bylinky.

Jaký je Tvůj nejsilnější zážitek, který máš ve spojení s vařením?

Nejsilnější zážitek spojený s vařením je pro mne jasný. Získání zástěry, která byla vstupenkou do kuchyně MasterChef. A vlastně celý MasterChef. Rok před soutěží jsem celé léto strávila sledováním americké verze této soutěže a naprosto jí žila. Představovala jsem si, jaké by asi bylo něco takového zažít. Avšak šlo opravdu jen o snění. Začátkem roku 2016 přišel další životní impuls a já jsem jen tak mezi řečí s kamarádkou ze srandy odeslala přihlášku do další řady

soutěže MasterChef. Na jaře proběhl konkurz a pak telefonát ohledně postupu do top 40. Tenkrát jsem stála s telefonem v obýváku a asi 5 minut jen zírala. Boj o zástěru ve studiu MasterChef byl neskutečný, ale pocit, kdy jsem ji získala, byl prostě boží! Často na tu chvíli vzpomínám, stejně jako na pocit, kdy jsem stála v kuchyni MasterChef, to byl nepopsatelný zážitek. Splněný sen, obrovský vděk a hlavně důkaz toho, že sny se opravdu plní.

Co budoucnost? Kde se vidíš za 10 - 20 let?

Rodina, děti, domeček, samozřejmě kočičky, francouzský buldoček a vlastní gastro podnikání!

"Nejsilnější zážitek spojený s vařením je pro mne jasný - získání zástěry v soutěži MasterChef."



OBLÍBENÉ RESTAURACE **FOODBLOGEREK**

Zajímá vás, kam si rády vyrazí na dobré jídlo známé české foodbloggerky? Zeptala jsem několika z nich, jaké jsou jejich nejoblíbenější restaurace.

MARTINA SKÁCELOVÁ

blog **Coudy's Cookies**

Dlouho jsem přemýšlela, kterou restauraci označit jako svou oblíbenou. I když u nás v Brně nedám dopustit na Butcher's a Noem Arch, rozhodla



jsem ukázat na pražský podnik Kalina cuisine & vins. Rozhodně byla má volba ovlivněna jedinečnou stáží, kterou jsem zde absolvovala. Mohla jsem vidět, jak se každé jídlo připravuje s naprostou precizností – a to od počátku až do chvíle foodstylingu. Nebyla jsem však jen v kuchyni, restauraci znám i z pozice hosta. Musím říci, že práce, která se odvádí v kuchyni je na talíři opravdu poznat. Každý pokrm je zde kulinářským zážitkem a obrovským uspokojením chuťových pohárků.



KATEŘINA LUSTIGOVÁ

blog **My Cooking Diary**

Už dlouho jsem milovníkem vietnamské kuchyně a zkouším ji všude, kde se dá. Jedno z nejoblíbenějších jídel je pro mě určitě Bun Bo Nam Bo. Dlouho jsem hledala to nejlepší a pro mě vyhrálo to v Banh Mi Ba. Strašně dobře dochucená omáčka s čerstvým masem, spoustou zeleniny, oříšků, cibulky a bylinek. Bistro najdete v Rybné a teď nově i v Jindřišské ulici. Na menu najdete i vietnamské bagety nebo čerstvé závitky.



GÁBINA KUČEROVÁ

blog **P&G foodies**

Restaurace Zastávka v Nižboře má veliké kouzlo. Vaří tam skvěle a jejich obalovaná gouda stojí rozhodně za hřích. Patří herci panu Hanákovi, který tam na place běžně pomáhá. Doporučujeme ji navštívit v pracovních dnech, je tam zpravidla volno, takže si můžete zapůjčit a zahrát i deskovou hru.

TIP MĚSÍCE

Šéfkuchař Lukáš Čížek otevřel ve Vrchlabí již svou druhou restauraci a je opět skvělá.

*Restaurace Farma, Vrchlabí,
Krkonoská 186*



DOMINIKA R. SCHOLZOVÁ

blog Pieces of my world

Restaurace, která mě nikdy nezklame svým vyladěným menu, je olomoucký podnik Plan B. Sice zde není interiér úplně dle mého gusta, ale jídla zde mají nápad, vždy skvěle chutnají a chutě do sebe celkově zapadají. Ovšem podnikem, který jsem objevila teprve nedávno a moc se těším na jeho další návštěvu, je restaurace Letná v Kladně. Jejich koncept se mi líbí včetně každého detailu, a to od

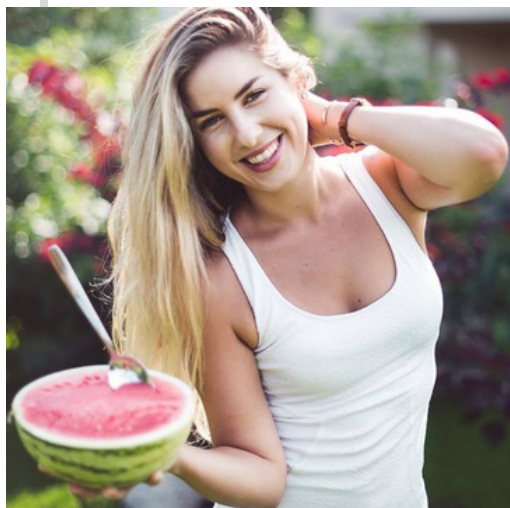
vzhledu webových stránek přes krásný interiér až po skvělou kuchyni. Pokud budete mít někdy cestu kolem, doporučuji ochutnat jejich burger z vyzrálého hovězího krku, ke kterému podávají majonézu s šalotkou a kapary - zdá se mi o něm ještě dnes.

BARBORA SEDLÁKOVÁ

blog Detox Chutně

Mezi moje nejoblíbenější restaurace patří rozhodně restaurace Botanic na Praze 4. Vyzkoušela jsem už luxusnější místa, Botanic mě ale učaroval svou specifickou

atmosférou. Je ideální na rande, ale navštívujeme ho třeba i s maminkou. V nabídce najdete spoustu pokrmů s perfektně připraveným masem, i variace pro vegany. Jen pozor na velikosti porcí. Většinou nejde přestat jíst a je možné, že odtud budete odcházet plní k prasknutí.



PETRA DAVIDOVÁ

blog Kitchen and the City

Moc rádi chodíme jíst do Sapy. Chybí nám autentická thajská restaurace (nejlépe ta s opravdovou "vůní" Asie), a proto kdykoliv dostaneme chuť, jedeme do Sapy. Sice zde thajskou restauraci nenajdete, ale vietnamských je tu mnoho. Většinou zde nakoupím i čerstvé suroviny na různá thajská jídla, která pak uvařím doma. Samozřejmě se spoustou chilli koření!



BORŠČ

Potřebujete se v zimních dnech pořádně zahřát? Boršč je ideální odlehčené jídlo, které v současných mrazech uspokojí vaše chuťové buňky, je dietní a současně i zahřeje.

SUROVINY:

1 kg hovězího krku
2 l vody
3 kuličky nového koření
5 kuliček pepře
1-2 bobkové listy
kousek feferonky

1 velká cibule
2 mrkve
2-3 červené řepy
1 petržel
¼ hlávky celeru
½ malé hlávky bílého zelí
3 brambory
šťáva z ½ citronu
1 lžíce cukru

2 lžíce sádla nebo přepuštěného másla
sůl
pepř
zakysaná smetana na dozdobení

- 1) Den předem si uvaříme silný vývar. Maso zalijeme studenou vodou a pomalu, spolu s pepřem, novým kořením, bobkovým listem a feferonkou, vaříme do změknutí (cca 3-5 hodin).
- 2) Na páře si uvaříme 2-3 červené řepy (podle velikosti 1-1½ hodiny).
- 3) Na sádle nebo přepuštěném másle orestujeme cibuli, přidáme na kostičky pokrájenou mrkev, celer, petržel a nakonec na nudličky nakrájené bílé zelí a na kostky brambory.
- 4) Vše zalijeme scezeným vývarem a dovaříme do změknutí všech surovin. Nakonec přidáme pokrájenou uvařenou řepu, pokrájené maso a dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a cukrem.
- 5) Servírujeme ozdobené lžičkou zakysané smetany.

TIP: Kdo má rád, může doplnit i sterilovanými nebo vařenými fazolemi.

KUŘE ALA CACCIATORE

Nenápadný recept plný chutí italské kuchyně vás nadchne. Je velmi jednoduchý, přitom neskutečně lehký a chutný.

6 kuřecích stehen
2 plechovky sekaných rajčat
1 červená paprika
3 cibule
200 g žampionů
2 stroužky česneku
200 ml bílého vína
2 lžíce kapary
2 bobkové listy
snítka čerstvého rozmarýnu
pár lístků šalvěje

olivový olej
sůl
pepř
petrželka na ozdobu

1) Kuřecí stehna osolíme a opepříme. Opečeme je zprudka na olivovém oleji a přendáme je do pekáčku. Na zbylém výpeku orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek a červenou papriku.

2) Směs přidáme ke kuřecím stehnům. Doplníme sekanými rajčaty, pokrájenými žampiony, kapary, rozmarýnem, šalvějí, bobkovým listem, podlijeme bílým vínem a necháme v troubě na 175 stupňů asi 50 minut dusit. Posledních 10 minut necháme dopéct odkryté.

3) Kuřecí stehna ozdobíme petrželkou. Můžeme podávat s rýží, těstovinami nebo bagetou.



TARTALETKY S MASCARPONE A CITRÓNOVÝM KRÉMEM

TĚSTO

200 g hladké mouky
100 g másla (změkklého)
2 žloutky
30 g třtinového cukru (jemného)
špetka soli
30 ml vlažné vody

NÁPLŇ

citrónový krém (lemon curd je možné zakoupit v Tesco nebo v Marks & Spencer)

200 g mascarpone
120 ml smetany ke šlehání
2 lžice moučkového cukru

NA OZDOBU

čerstvé ovoce
jedlé květy

Recept na domácí citrónový krém zde.



- 1) Změkklé máslo a třtinový cukr si dáme do mísy a vyšleháme v robotu. Poté přidáme žloutky, přesátou mouku, sůl a necháme zpracovat. Nakonec přidáme vlažnou vodu a vypracujeme hladké těsto.
- 2) Vzniklé těsto si dáme na pomoučený válek a zlehka ještě rukama zpracujeme. Zabalíme ho do potravinové fólie a necháme minimálně hodinu odpočinout v lednici.
- 3) Těsto vyndáme z lednice a vyválíme zhruba na 0,5 cm plát. Z těsta vykrajujeme o něco větší kolečka, než je průměr našich formiček na tartaletky. Těsto dáme do tartaletek a vymačkáme prsty až k hornímu okraji formičky (při pečení nám těsto ještě trochu klesne dolů). Nakonec těsto na dně tartaletek propícháme vidličkou a pečeme na 170 stupňů 15-18 minut do zezlátnutí.
- 4) Tartaletky vyndáváme z formiček ještě za tepla.
- 5) Mezitím si ušleháme mascarpone s moučkovým cukrem a smetanou. Musíme si dát pozor, abychom krém nepřešlehali, stačí opravdu chvilka (jen než nám hezky díky smetaně zhoustne).
- 6) Vychladlé tartaletky naplníme lžící citrónového krému. Krém z mascarpone si dáme do sáčku se zdobičkou a plníme jím tartaletky, které nakonec dozdobíme ovocem a jedlými květy.

 *Líbí se vám moje fotky a zajímá vás, co právě v daný den dělám? Přidejte si mě na Instagramu, kde můžete moje příspěvky sledovat i na Instastories. Instagram: NASKOKVKUCHYNI.*

