

# Na skok v kuchyni

LEDEN 2023

Magazín o jídle a životním stylu



20 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# ŽIVOT JE KRÁSNÝ, ŽIVOT JE BOJ

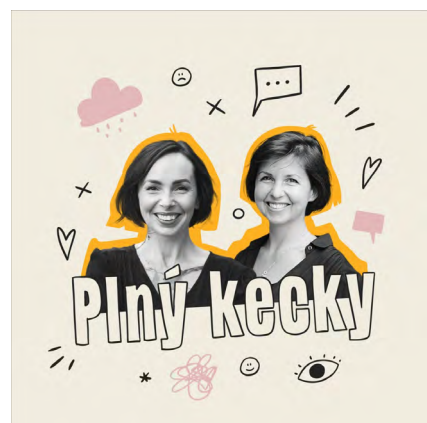
Když jsem byla malá, představovala jsem si, jaké to asi bude po roce 2020. Jak se budeme teleportovat, létat běžně do vesmíru a jak už třeba nebudeme muset chodit do práce. Dětské sny a představy jsou někdy opravdu zajímavé. A kdykoli se teď koukám na našeho Vojtu, vlastně mu strašně závidím tu dětskou nevinnost, nevědomost a čistotu duše. Svět totiž není vůbec jednoduché místo k žití. A i když je tu krásně a stojí za to si užívat každý den s úsměvem, někdy je to prostě pekelně složité. Možná i proto bych někdy chtěla znovu zažít den v kůži dítěte, kdy jediná starost byla přemluvit rodiče, abych s kamarády mohla zůstat ještě venku nebo abych u kamarádky mohla přespát. A i když se mi to asi nikdy nesplní, snažím se tu jiskru v očích vidět každý den u svého syna.

Nechci být vůbec pesimistická, ale leden a únor jsou mé nejméně oblíbené měsíce. Mám v nich pocit, že se není na co těšit. A i když nás letos čekají ještě v lednu dva prodloužené víkendy na horách, vzhledem k situaci se sněhem si těch hor asi ani moc neužijeme. Když o tom všem ale tak přemýšlím, nejraději bych sebrala krosnu, hodila ji na záda a vyrazila, stejně jako jsme to dělali před deseti, patnácti lety, na Bali. Prostě jen tak být a 3 týdny neřešit nic jiného. Jak to máte s těmito měsíci vy, máte je rádi, nebo jsou pro vás taky takové, jak popisují? Každopádně jsem strašně moc zvědavá, co nám rok 2023 přinese. Já mám v plánu mnoho věcí a těším se, které z nich se mi podaří realizovat. Užívejte si první dny roku 2023 a přeji vám do něj hlavně hodně zdraví. Protože když máme zdraví, všechno ostatní jde mnohem jednodušeji.

*S láskou Romana*

## PODCAST MĚSÍCE

Každý měsíc vám teď nově budu přinášet tipy na podcasty. I když bych opravdu hodně chtěla, na čtení knížek není tolik času, takže poslouchám po cestě do práce podcasty. V prosinci jsem objevila podcast Plný kecky s podtitulkem Podcastová série pro všechny, kteří už toho mají plné kecky a už to tak nechtějí. Já si během pár dní pustila všechny díly a byla jsem nadšená. Tak si určitě tento podcast poslechněte.

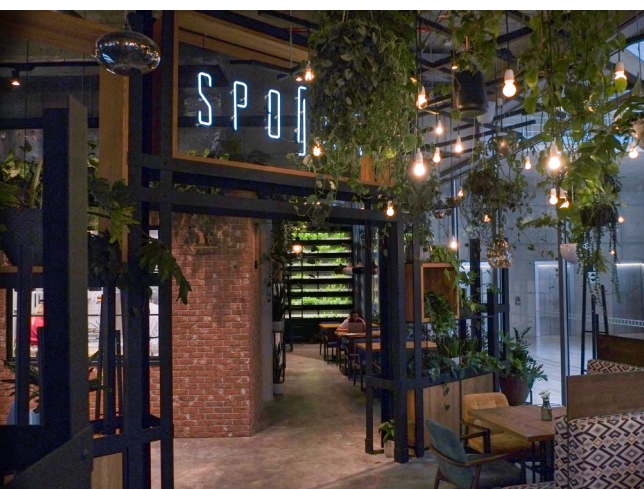


# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## NA BRUNCH DO MICHALSKÉ

Nevíte, kam na výborný brunch za příznivou cenu? Zkuste restauraci Deer v Michalské ulici. Pod křídly šéfkuchaře Lubomíra Dolejše je to záruka prvotřídního zážitku, a to nemluvím o zážitku ze samotného místa historické Prahy. Legendární francouzské nebo anglické snídaně jsou neuvěřitelné, přijďte se o tom přesvědčit sami.

[deerprague.com](http://deerprague.com)



## ÚSPĚCH PARALLEL GARDEN V KAMPANI NA HITHITU

Hydroponický systém SKUBA slaví úspěch v kampani na Hithitu. Vybralo se zde téměř milion korun na podporu výroby tohoto udržitelného pomocníka na pěstování zeleniny v domácím prostředí. Levně, zdravě a bez chemie. Rostlinky navíc obsahují více vitamínů a dalších výživných látek než běžně dostupná zelenina v obchodě.

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

## KAM NA POŘÁDNÝ OBĚD? DO KAVÁREN CROSSCAFE

„Pořádný oběd“ není jen tak náhodné použití slov, je to také název obědového menu kaváren CrossCafe podávaného ve všední den od 10:30 do 14:30. Menu se každý den mění a vždy v něm najdete vydatnou zeleninovou polévku a poctivé teplé hlavní jídlo. Po obědě pak rozhodně zůstaňte na kávu a dezert.

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



## JOVEJOVE

Moje kamarádka, blogerka Rebeka, kterou zcela jistě znáte z Instagramu jako [@styleofbecca](https://www.instagram.com/styleofbecca), společně s její kamarádkou Sindy založily značku JoveJove. Jejich módní kolekce jsou velmi hravé, barevné a z kvalitních materiálů. Pokud chcete být také tak originální, jako jsou jejich modely, určitě mrkněte na jejich e-shop. Já mám od holek jejich tričko a nosím ho skoro furt.

[www.jovejove.sk](http://www.jovejove.sk)

# PREVENCE JAKO PŘEDSEVZETÍ Č. 1

Je tu nový rok a s ním i desítky předsevzetí, která nám většinou mají zkvalitnit následující rok. Dost často se týkají aktivit, které mají podporovat naše zdraví. Pokud si ale máme plánovat „žít zdravěji“, na prvním místě na žebříčku předsevzetí by měly stát preventivní prohlídky, a to i v případě, že se cítíme zdraví jako rybička. Proto mám pro vás jejich přehled, abyste věděli, na co byste v průběhu roku neměli zapomenout.



## PRAKTICKÝ LÉKAŘ

Dospělí od 18 let mají nárok na hrazenou preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za dva roky. Kromě doplnění údajů do anamnézy a kompletního vyšetření, jako je např. měření krevního tlaku, vyšetření zraku a sluchu, je součástí návštěv také kontrola očkování a předepsaných preventivních vyšetření.

## OČNÍ

Od věku 45 do 61 let vám praktičtí lékaři vystaví každé čtyři roky doporučení na preventivní vyšetření u oftalmologa, kterým lze včas zachytit závažné bezpříznakové oční onemocnění. Provádí se např. vyšetření zrakové ostrosti, refrakčních vad nebo měření nitroočního tlaku, který je rizikovým faktorem vzniku zeleného zákalu.

## GYNEKOLOGIE

Všechny dívky a ženy od 15 let by měly absolvovat gynekologickou prohlídku každý rok. Lékař v případě změn doplní rodinnou i osobní anamnézu pacientky, vyšetří ji a odebere cytologický stěr. U negativního výsledku se ve věku 35 a 45 let provádí screeningový test na přítomnost HPV (viru, který mimo jiné způsobuje rakovinu děložního hrdla). Od 25 let učiní klinické vyšetření prsou v případě, že se v rodině vyskytuje zhoubný nádor prsu nebo pokud máte jiné rizikové faktory. Já chodím na pravidelné gynekologické prohlídky každý rok k paní doktorce Horákové do gynekologicko-porodnické ambulance Gynia, která se nachází u Smíchovského nádraží. Na sono prsu docházím také každý rok do Mamodiagnostického centra Waltrovka na Praze 5.

## KOŽNÍ

Kožní vyšetření je součástí preventivní prohlídky u praktického lékaře a mělo by se tedy provádět jednou za dva roky. V případě nálezu vás doktor odkáže na příslušná vyšetření včetně odborného u kožního lékaře. Kdykoliv v případě potíží, změn vzhledu kůže apod. pak můžete navštívit dermatologa i bez doporučení praktického lékaře, vyšetření hradí pojišťovna. Preventivně by se však měla prohlídka u dermatologa absolvovat jednou za rok, v takovém případě si ale návštěvu hradit sami.

## STOMATOLOG

Zubního lékaře můžete navštívit jednou do roka v rámci preventivní prohlídky. Ve stejném roce, ve kterém ji absolvujete, můžete využít dle potřeby ještě jedno orientační vyšetření (kontrolu dentální hygieny, ošetření běžných afekcí, parodontu apod.). Já osobně už několik let jezdím s Vojtou do Vědomic na kliniku DVDent.

## DLE VAŠEHO VĚKU MŮŽETE I VYUŽÍT SCREENINGOVÁ VYŠETŘENÍ:

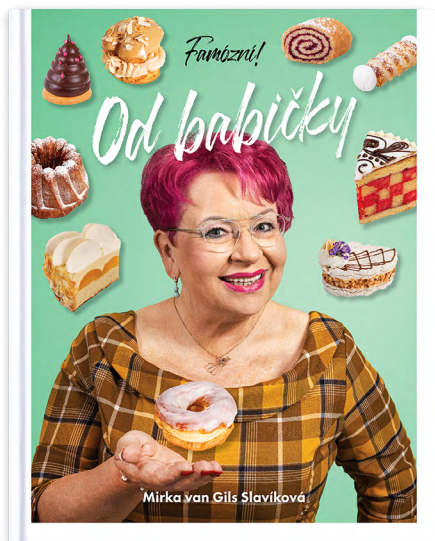
- screening nádorů prsu prostřednictvím mamografie
- screening nádorů tlustého střeva a konečníku
- screening nádorů děložního hrdla
- screening karcinomu plic

## INFORMUJTE SE O POTŘEBNÝCH OČKOVÁNÍCH, VYŠETŘENÍCH A VÝHODÁCH

Nezapomínejte na nutná přeočkování, popř. nová očkování, která se doporučují v určitém věku či u určitých anamnéz a nemocí. Doporučuji se informovat u své pojišťovny o dalších možných plně či částečně hrazených vyšetřeních, dost často mívají pojišťovny své programy a přispívají na nejrůznější činnosti podporující zdraví. Popřípadě se poptejte u svého lékaře, který zná váš zdravotní stav a doporučí vám to nejnutnější.



# KNIHY A KUCHAŘKY



## FAMÓZNÍ! OD BABIČKY

Mirka van Gils Slavíková

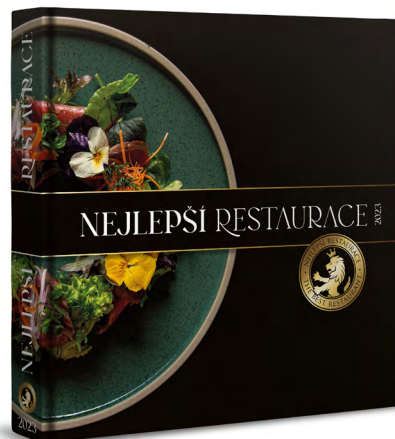
Světznámá cukrářka Mirka van Gils Slavíková ve své nové kuchařce nabízí českou cukrářskou klasiku. Vrací se svým uměním do dob první republiky a přidává k tomu úžasné fotografie. Jako babička považuje za důležité předat novým generacím to, co ji samotnou naučili prarodiče.

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

## NEJLEPŠÍ RESTAURACE 2023 OCENĚNÉ ZLATÝMI LVY

Kniha těch nej kvalitnějších gastronomických podniků České republiky oceněných Zlatými lvy. Každá restaurace má svoji dvojstránku, na které najdete kromě základních informací i nádherné fotografie jejího interiéru a rozhovor s jejími zástupci. V průvodci naleznete TIP 2023 podle nakladatelství TopLife Czech - nové restaurace, které do hodnocení navrhli inspektori.

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



## OTTOLENGHI TESTOVACÍ KUCHYNĚ

EXTRA  
EXTRA  
DOBŘE  
VĚCĪ

## EXTRA DOBRÉ VĚCI. OTTOLENGHI TESTOVACÍ KUCHYNĚ

Noor Muradová, Yotam Ottolenghi

Další kuchařka od Yotama Ottolenghiho, ve které najdete syté i lehké pokrmy se zeleninou v hlavní roli, pokaždé s nějakým doplňkem - omáčkou, dresinkem, marinádou, křupavou posypkou aj. Těšit se můžete třeba na pesto z jarních cibulek, petrželkový olej, marinovaný sýr feta, kokosové čatni nebo mrkvovo-zázvorový dresink.

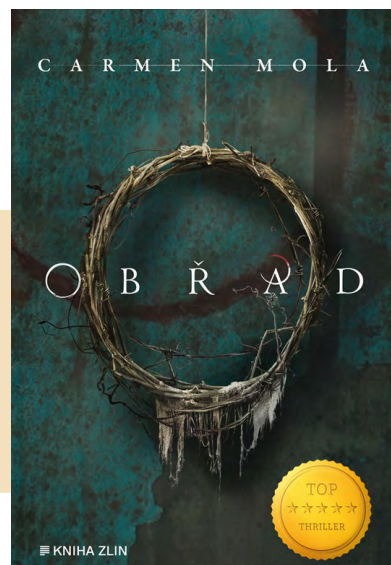
[www.slovart.cz](http://www.slovart.cz)

## OBŘAD

Carmen Mola

Elena Blancová, policejní inspektorka, řeší se svým týmem brutální vraždu ženy, která měla těsně před svatbou. K podobně rituálnímu zločinu došlo i před sedmi lety, jenže pachatel si dosud odpykává trest. Existují tedy dvě možnosti: buď má následovníka, anebo je uvězněným nevinným. Zjistěte spolu s Elenou, jak se to celé stalo.

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



Andrew Morton



## ALŽBĚTA & MARGARET: DŮVĚRNÝ SVĚT KRÁLOVSKÝCH SESTER

Andrew Morton, Kateřina Iváková

Nejnovější biografie Andrewa Mortona zkoumá jeden z nejintenzivnějších, nejbližších vztahů královské rodiny a nabízí jedinečný pohled na tyto dvě odlišné sestry a na trvalý vliv, který měly na monarchii a na způsoby, jakými se přizpůsobovala měnícím se mravům 20. století.

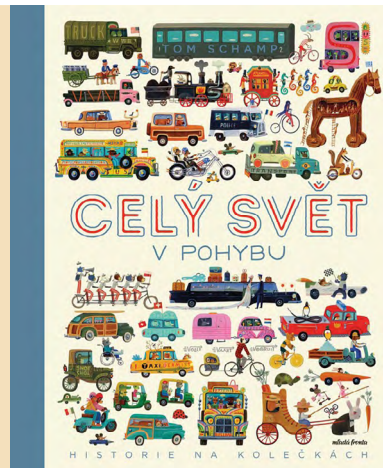
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

## CELÝ SVĚT V POHYBU

Tom Schamp

V průběhu naší historie byl svět neustále v pohybu, a to díky všemožným dopravním či jiným převozním prostředkům. Tato úžasně barevná kniha Celý svět v pohybu nabízí dětem přehled modelů dopravních prostředků, jako je např. trojský kůň, poštovní vůz, parní lokomotiva nebo třeba vespa. Kromě toho se dozví mnoho informací a zajímavostí.

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



# POMAZÁNKA

## s pečenou červenou řepou a ricottou



Další zdravý recept na lednové hřešení. Pomazánku s pečenou řepou a ricottou si můžete dopřávat často, je plná zázračných látek, které podpoří vaši imunitu. Já ji miluji k snídani na pečenou bagetu, ale hodí se i jako rychlá svačinka nebo pohoštění pro nečekanou návštěvu.

### Na pomazánku:

- 2 menší bulvy červené řepy
- 250 g ricotty (případně Lučiny)
- 1/2 lžičky čerstvého tymiánu
- sůl, pepř

### Na dokončení:

- hrst směsi oříšků a semínek (např. lískové oříšky, pistácie, sezam a mák)
- několik kapek olivového oleje (např. můj oblíbený Arbequina Premium)
- sůl
- klíčky
- 2 ciabatty

1. Červenou řepu si omyjeme a zabalíme do alobalu. Já ji vždycky pečú ve své troubě od značky Bosch ve 4D horkém vzduchu na 200 stupňů. Trvá to hodinu až hodinu a půl (záleží na velikosti řepy). Řepu necháme vychladnout a poté ji oloupeme.
2. Červenou řepu si nastrouháme najemno, přidáme ricottu, tymián a podle vlastní chuti osolíme a opeříme.
3. Na pánev si dáme několik kapek olivového oleje, ořechy si zlehka nasekáme a přidáme spolu se sezamem a mákem na pánev. Zlehka tuto oříškovou směs osolíme a restujeme chvíli do zezlátnutí. Směs si dáme do misky.
4. Na pánev si dáme opět několik kapek olivového oleje a opečeme na něm z obou stran na plátky nakrájené ciabatty.
5. Na ciabatty dáme pomazánku z řepy, ozdobíme klíčky a oříškovou směsí.



# Trocha lednové inspirace

V prosinci jsem si pořídila pár nových kousků do našeho bytu a také na sebe. A říkala jsem si, že by vás takové tipy mohly bavit. Rovnou vám sem přidávám odkazy, kdyby se vám něco líbilo. Většina produktů je z obchodu Sinsay a Mohito.



# UMÍTE SPRÁVNĚ SKLADOVAT OVOCE A ZELENINU?

Více než 9 kilogramů. Tolik ovoce a zeleniny každý z nás ročně „zahodí“ do koše. Důvodů může být několik - špatně naplánovaný jídelníček, přebytky ze zahrady a také špatné skladování. Naučte se uchovávat ovoce a zeleninu tak, aby vám vydržely čerstvé co nejdéle.

*„Veškerou zakoupenou zeleninu a ovoce doma hned vyndejte z papírových či plastových obalů a zkontrolujte - může se poškodit během přepravy anebo si špatných kousků nevšimnete už při nákupu. Poškozené či nahnilé plody odstraňte a neukládejte s ostatními, hniloba by se rychle rozšířila. Základní pravidlo zní - neumývat. Voda by smyla ochrannou vrstvu a plody by se rychle začaly kazit. Umyjte vždy jen to množství, které se chystáte ihned spotřebovat,“* doplňuje Jaroslav Neuman, specialista na ovoce a zeleninu z **Košík.cz**.

## SKLEP JE VÝHRA

Ke skladování ovoce a zeleniny je sklep ideálním místem. Měl by být tmavý, chladný, s dostatečnou vlhkostí a přístupem čerstvého vzduchu. Ovoce v něm neukládejte pohromadě se zeleninou, aby si nepředaly pachy. Jablka či hrušky vyskládejte do bedniček nebo na police, aby se jednotlivé kusy nedotýkaly. Mrkev skladujte ideálně v písku, aby nevysychala. Cibuli zase svědčí zavěšení pod stropem. Brambory by měly být na tmavém místě, aby neklíčily a netvořil se v nich jedovatý solanin. Ve sklepě by neměla klesnout pod 4°C.

## LEDNIČKA, NEBO SPÍŽ?

Kdo nemá sklep, musí se spolehnout na lednici a spíž. Nejčastější skladovací chybou v domácnostech je pak to, že do ledničky dáváme i ovoce a zeleninu, kterým by bylo lépe ve spíži. Zbytečně tak zkracujeme trvanlivost plodům, které by nám mimo lednici vydržely mnohem déle.

*„Zeleninu jako brokolici, ředkvičky nebo saláty můžete umístit do mističky s vodou, vydrží tak déle čerstvé. Platí to i pro bylinky, kterým přísun vlhkosti také bude svědčit. A pokud vám po vaření zbude například polovina celeru, avokáda nebo kus citronu, nevyhazujte je. Zabalte je do voskových ubrousků, které je dokáží přírodní cestou zachovat čerstvé ještě několik dnů,“* přidává několik tipů Jaroslav Neuman.

### Co patří do ledničky:

- bobulovité ovoce (jahody, maliny, borůvky...)
- papriky
- listová a košťálová zelenina (saláty, květák, brokolice)
- bylinky

### Co patří do spíže či sklepa:

- cibule
- česnek
- brambory
- kořenová zelenina
- dýně a tykvovité plody
- rajčata
- citrusy



# Beauty okénko

## AMPULE OOLABOO PRO MLADŠÍ VZHLED PLETI

Pokud vás trápí vrásky a celkové stárnutí pleti, vyzkoušejte ampule řady SMART aesthetics superhero vitamin A ampoule. Účinné složky podporují regeneraci pokožky a redukuje viditelné známky stárnutí. S jejich péčí budete mít méně vrásek a hladkou a rozjasněnou pleť.  
[eshop.ooolaboo.cz](http://eshop.ooolaboo.cz)



## PYŽAMA ASTRATEX

Nedostala jste od Ježíška pyžama, které vás zahřeje a ve kterém zároveň budete vypadat jako bohyně? Mrkněte na Astratex, kde můžete najít krásná nejen bavlněná pyžama, a udělejte si radost. Já si oblíbila toto růžové na zapínání. Je krásně propracované, pohodlné a sexy.  
[www.astratex.cz](http://www.astratex.cz)



## JUVENA PROTIVRÁSKOVÝ KRÉM MASTERCREAM ROSE

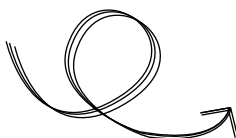
Denní a noční protivráskový krém s 24hodinovým intenzivním účinkem spojuje ty nejvyšší požadavky na péči o pleť do jediného kroku - jednoduše a efektivně. Pleť hydratuje, redukuje známky stresu a stárnutí a zlepšuje přirozené funkce pleti. Linky a vrásky se stávají téměř neviditelnými a celá pleť vypadá vyrovnaně a bezchybně.  
[www.fann.cz](http://www.fann.cz)

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



## SUCHÝ VOSK VE SPREJI DRY WAX

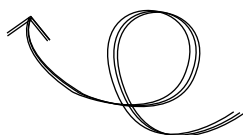
Alcina přichází se stylingovou novinkou, se suchým voskem ve spreji Dry Wax. Přípravek dodává vlasům úžasnou texturu, lehké zpevnění, matný finiš a hodí se na všechny délky a typy vlasů. Snadno se nanáší a nezatěžuje vlasy.  
[www.alcina.cz](http://www.alcina.cz)



## PALETKA ROZJASŇOVAČŮ A TVÁŘENEK INSPIROVANÁ AVATAREM

V této luxusní paletce tvářenek a rozjasňovačů NYX Professional Makeup Limited Edition Avatar Pandoran Paradise Palette najdete širokou škálu odstínů, matných i třpytivých, které se hodí na každodenní líčení, ale i na slavnostní příležitost. Rozjasňovače a tvářenky mají veganské složení.  
[www.notino.cz](http://www.notino.cz)

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



## NOVÁ TVÁŘ ARMANI MY WAY A NOVÝ MY WAY PARFUM

Armani beauty představuje novou tvář vůni My Way, je jí americká herečka a producentka Sydney Sweeney. K tomu se pojí i nový parfém My Way Parfum, který je stejně okouzlivý, svobodomyslný a ženský jako jeho ambasadorka. Datum uvedení: 16. 1. 2023 v předpremiéře Douglas, 1. 2. v parfumeriích Notino, Fann a Marionnaud.





## NOVINKA NA TRHU SKINCEUTICALS

Na trh nedávno přišla nová značka SkinCeuticals, jejíž filozofie péče o pleť stojí na třech pilířích: prevence - ochrana - korekce. Budoucímu poškození pleti pomáhají zabránit antioxidantní séra, viditelné nedokonalosti pleti napravují specializovaná ošetření a závěrečnou ochranu představují širokospektrální ochranné přípravky proti UV záření.

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

## HAND SUPERFOOD OD GARNIER

V zimě pokožka rukou trpí, protože je dost často vystavována změnám teplot. Nová řada Hand SuperFood od Garnier nabízí péči o ruce, která má 98% přírodní složení. Hydratuje pokožku až na 48 hodin a je odolná vůči mytí rukou. Dlouhodobě udržuje pokožku rukou vyživenou a zdravou.

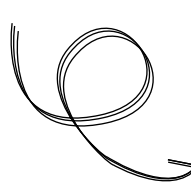
[www.garnier.cz](http://www.garnier.cz)



## BEFORE MAGNESIUM BAR TUHÝ MASÁŽNÍ OLEJ

Tuhý masážní olej značky Lush s účinnou kombinací hořčičku a kofeinu vám pomůže nastartovat a zregenerovat svaly a celkové tělo. Oválek můžete použít před cvičením, stačí s ním přejíždět po pokožce za použití rychlých a rázných pohybů, které zajistí co nejlépejší stimulační a oživující účinek.

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



## GREEN IDEA: NASTARTUJE SVÉ TĚLO POMOCÍ ANTIOXIDANTŮ

Stres, znečištěné životní prostředí, nevhodná strava, to vše vede k ohrožení zdraví naší pokožky. Aktivní pleťový krém od Green idea plní díky astaxanthinu, jenž je jedním z nejsilnějších přírodních antioxidantů, nejen funkci bariérové ochrany pokožky, ale také aktivně působí proti vnějším vlivům prostředí.

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



## NOVINKA NEUSTYLING AIR-DRY SHAPER

Perfektní účes můžete vykouzlit i bez žehličky, fénu či kulmy. Stačí jen použít nový neuStyling air-dry shaper od značky Neuma, který vlasy jemně zkrátí, dodá jim nadýchaný tvar i nádherný lesk a v neposlední řadě také úžasnou vůni.

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

## LOVE DÁREK OD LUSH

Love sprchový gel a parfém značky Lush vás zahalí do uklidňující ikonické vůně silic z citronové trávy, bergamotu, růže a ylang ylang. Díky dárkovému balení můžete tuto dvojici darovat někomu k Valentýnu nebo kdykoliv jen tak z lásky.

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



# LOSOS S BYLINKOVOU KRUSTOU a bramborami Hasselback

Pokud ve své kuchařce marně hledáte jídlo, které je vděčné a které si zamiluje opravdu každý, zavřete knihu a zaměřte pozornost na tento recept. Právě kombinace lososa s křupavou bylinkovou krustou a pečených brambor Hasselback bude úžasnou pochoutkou pro celou rodinu.

## Na brambory Hasselback budeme potřebovat:

- 10 ks brambor (střední velikosti)
- Borges Classic olivový olej
- šťávu z 1/2 citronu
- koření (např. na grilovanou zeleninu)
- sůl

## Na tři porce lososa budeme potřebovat:

- 3 porce lososa (cca 150 g/porci)
- 3 lžíce panko strouhanky (příp. rozmixované starší housky)
- 3 lžíce strouhaného parmezánu
- hrst nasekaných bylinek (např. libeček, petrželka, tymián, šalvěj)
- 3 lžíce Borges Classic olivového oleje
- sůl, pepř



1. Brambory dobře omyjeme, nařezeme je asi po půl centimetru, ale nedokrajujeme je, aby držely pohromadě.
2. V misce si rozmícháme olivový olej, citronovou šťávu, koření a sůl. Brambory touto marinádou polijeme a vyskládáme je na pekáček vyložený pečicím papírem. Pečeme na 200 stupňů cca 40-50 minut.
3. Lososa osolíme, opeříme a dáme ho do pekáčku vyloženého pečicím papírem.
4. V míse si smícháme strouhanku, parmezán, nasekané bylinky a olivový olej. Dle chuti osolíme a navršíme rovnoměrně na lososa. Rozehřejeme si troubu na 200 stupňů a pečeme cca 15 minut (ideálně s teploměrem, kdy teplota ve středu lososa dosáhne 70 stupňů).

# CHEESECAKE S BÍLOU ČOKOLÁDOU

## a pistáciovým griliášem



Mám pro vás opravdu povedený recept na cheesecake s bílou čokoládou z knihy Sladké od mého oblíbence Yotama Ottolenghiho. Malinko jsem si ho upravila podle svého, především jeho zdobení. Pistáciový griliáš dodá dezertu jedinečný „look“, ale co hlavně - jedinečnou chuť.

### Na korpus (dortová forma o velikosti 20-22 cm):

- 50 g mandlí
- 140 g karamelových máslových sušenek
- 70 g másla + na vymazání formy

### Na náplň:

- 450 g kvalitní bílé čokolády
- 400 g krémového sýra
- 3 vejce
- 200 g zakysané smetany (cca 16%)
- 1/2 lžičky citronové kůry
- 1/2 vanilkového lusku

### Na pistáciový griliáš:

- 100 g cukru krupice
- 60 g pistácií
- olej na potřetí pečicího papíru

1. Mandle si opražíme v troubě cca 10 minut na 160 stupňů. Když nám hezky zezlátnou, necháme je vychladnout a nasekáme nahrubo. Dortovou formu si vymažeme máslem a vyložíme pečicím papírem.
2. Sušenky si rozmixujeme najemno. Máslo si v rendlíku rozpustíme. Mandle, sušenky a máslo smícháme dohromady.
3. Vzniklou směs poté nanese na dno formy a pomocí lžice urovnáme. Dortovou formu dáme do lednice.
4. Bílou čokoládu si rozdělíme na dvě hromádky. 350 g si rozlámeme do misky a pomalu rozpustíme ve vodní lázni. Jakmile se čokoláda rozpustí, necháme ji chvíli v pokojové teplotě zchladnout. Zbýlých 100 g čokolády si nakrájíme nožem na malé kostičky.
5. Krémový sýr si dáme do mísy od robota a s pomocí plochého nástavce ho utřeme do hladka. Poté přidáme vejce, zakysanou smetanu, citronovou kůru a semínka z vanilkového lusku. Když se vše hezky propojí, přidáme rozpuštěnou čokoládu. Nakonec přidáme nasekanou čokoládu.
6. Vzniklý krém nalijeme na sušenkový základ. Formu na dort dáme ještě na plech, protože se může stát, že nám trocha tuku vyteče, pokud není forma úplně dokonale těsnicí. Pečeme v horkovzdušné troubě na 150 stupňů 60 minut. Já pečou vždycky takové dorty v mé troubě od značky Bosch na 4D horkovzduch. Jsou díky tomu hezky rovnoměrně propečené.
7. Po uplynutí 60 minut jen pootevřeme dvířka trouby a necháme cheesecake v troubě vychladnout, aby neměl teplotní šok. Poté ho dáme ještě na minimálně 4 hodiny do lednice vychladnout (nejlépe přes noc).
8. Mezitím si připravíme griliáš. Vezmeme si plát pečicího papíru a zlehka ho potřeme olejem. Do silnostěnné pánve si dáme cukr a necháme ho na středním plameni zahřívát. Po chvíli se nám začne tvořit karamel, který necháme mírně zhnědnout. Poté do něj vhodíme nasekané pistácie a ihned odstavíme z pánve. Griliáš nalijeme na pečicí papír, který přeložíme, a griliáš rychle dorovnáme válečkem, abychom z něj měli hezkou placku. Griliáš nakonec nalámeme nebo rozdrťíme a ozdobíme jím dort.

# VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

Bílkoviny jsou důležité pro tvorbu a obnovu buněk a tkání, tělo si je neumí samo vytvořit, proto je nutné je pravidelně doplňovat. Mám pro vás tip, jak na to. Zařadíte do jídelníčku tuto vajíčkovou pomazánku. Můžete si ji dát v jakoukoliv denní dobu a vždy si skvěle pochutnáte a na dlouhou dobu se zasytíte.

## Na 2 porce:

- 2 vajíčka
- 120 g Lučiny Linie (část můžete klidně nahradit bílým jogurtem nebo cottage)
- 1 lžička dijonské hořčice
- několik kapek citrónové šťávy
- pepř, sůl
- mikrobylinky nebo pažitka
- nasekané oříšky na ozdobu (např. pistácie)
- ředkvičky na ozdobu



## Postup:

1. Vajíčka si uvaříme natvrdo. Necháme je vychladnout, oloupeme je a nakrájíme na malé kostičky.
2. Vejce si dáme do misky, přidáme Lučinu, dijonskou hořčici, citrónovou šťávu a podle chuti osolíme a opepříme.
3. Hotovou pomazánku namažeme nejlépe na žitný chléb. Nakonec ji ozdobíme mikrobylinkami, na plátky nakrájenou ředkvičkou a nasekanými oříšky.

# TIPY MĚSÍCE



## MUFFINY BEZ LEPKU LABETA

Kdo by nemiloval muffiny. Teď už si je můžete vychutnat i bez lepku s touto namíchanou směsí z kukuřičné a rýžové mouky, se kterou budete mít napéčeno raz-dva. Stačí jen přidat vejce, mléko, olej a nadýchané a lahodné muffiny jsou připravené k nazdobení nebo rovnou k snědení.

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



## EKOLOGICKÝ PRACÍ GEL ISOKOR BOHEMIA

Pokud hledáte prací prostředek, který účinně vypere všechno špinavé prádlo i na nízké teploty a zároveň bude šetrný k životnímu prostředí, vyzkoušejte značku ISOKOR Bohemia a tento CLEANEE EKO Prací gel na barevné prádlo. Obsahuje 92,5 % přírodních složek a je vhodný i pro tu nejcitlivější pokožku.

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

## AUTHENTIC ČAJE PRO ZAHŘÁTÍ

Zahřejte se v tomto mrazivém počasí ovocnými čaji prémiové kvality. Rodinná firma Authentic čaje nakupuje přímo od pěstitelů a podporuje tak místní podnikání prostřednictvím vyšších odběrů, férových cen a sdílení znalostí. Všechny obaly Authentic čajů jsou navíc 100% rozložitelné a ekologicky šetrné.

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



## SÁČKY NA PŘEKAPÁVANOU KÁVU OD THE MINERS

Oblíbená síť kaváren The Miners představuje rip coffee, sáčky na překapávanou kávu. Vybrat si můžete ze dvou variant, Drip coffee Colombia Guava Banana, ve které vyniká příchutí guavy, melounu, zralého banánu a hořké čokolády, a Drip coffee Brazil Anilson Faria Ramos, která potěší všechny ty, kteří mají rádi čokoládu, borůvky, karambolu a mango.

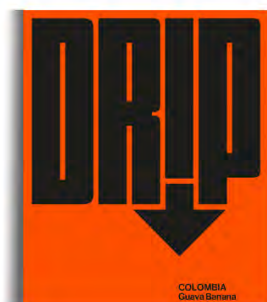
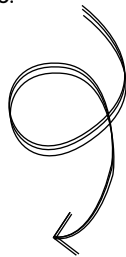
[www.theminers.eu](http://www.theminers.eu)



## PAŠTIKY PÂTÉ DU CHEF

Česká značka nabízí delikatesní paštiky, které si můžete vychutnat v kombinaci s neobvyklými ingrediencemi. Na jejich přípravu se používají ty nejvyšší suroviny a je to znát právě na jejich jedinečné chuti. Navíc paštiku dostanete v praktické keramické misce, která je znovupoužitelná, takže ji můžete v kuchyni jakkoliv dále využít.

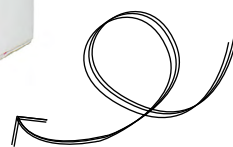
[www.kosik.cz](http://www.kosik.cz)



## OVESNÝ NÁPOJ MLK BARISTA

Farma Živina nabízí opravdu kvalitní produkty, které navíc dobře chutnají. Jedním z nich je i tento ovesný nápoj MLK Barista. Je vegan-friently a je vhodný pro všechny s intolerancí na laktózu. Bude skvěle chutnat v ranních ovesných kaších, ale díky jeho hebké mléčné pěně se hodí také do kávy.

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





### 1.2.3. FRIES MCCAIN HRANOLKY Z TROUBY

Nechce se vám dělat domácí hranolky, ale chcete si užít opravdovou chuť brambor? Vyzkoušejte jedny z McCain hranolek 1.2.3. Fries! Jsou připravené doslova raz-dva pečením v troubě, bez kapky oleje, a navíc jsou křupavé, chutné a voňavé. Jsou vhodné i pro vegany a neobsahují lepek.

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

### MAGNETIBOOK DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY JANOD

Máte doma malého milovníka dopravních prostředků? Pořídte mu tuto praktickou magnetickou tabuli s 80 dílky a 18 kartami s předlohami. Stavět může podle těchto předloh, ale i podle vlastní fantazie. Hračka u dětí podporuje kromě kreativity také jemnou motoriku a trpělivost.

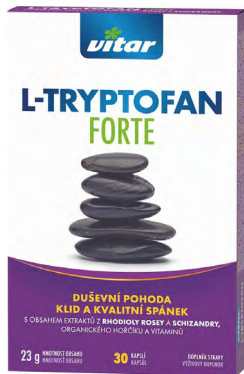
[www.kidsgalaxy.cz](http://www.kidsgalaxy.cz)



### L-TRYPTOFAN - PRO DUŠEVNÍ POHODU A KLID

Leden je pro mnoho z nás měsícem emoční nerovnováhy a nedostatku energie. Podpořte svou mysl, duševní pohodu a spánek doplňkem stravy Vitar L-Tryptofan forte. Ten obsahuje aminokyselinu L-tryptofan vhodně doplněnou vitamínem B6, hořčíkem a přírodními extrakty z Rhodioly rosey a Schizandry pro navození celkové harmonie.

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



### ŠPALDOVÁ MOUKA CHLEBOVÁ OD BIO PROBIO

Není nad čerstvý chléb, který si upečeme doma. Mám pro vás tip na chlebovou špaldovou mouku, z níž se chléb vždy povede, bude křupavý a zdravý. A nejen chléb, vykouslit z ní můžete housky, pizzu nebo třeba buchtu. Bio Probio pro vás mele šetrně a jemně, aby si mouka zachovala co nejvíce živin.

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



### FAZOLE BAREVNÁ OD MENU GOLD

Tento typ fazole má moučnou konzistenci a nabízí široké využití. Hodí se skvěle do polévek, salátů, omáček, na zapečení nebo pyré. Při úpravě jim nevadí ostřejší koření, a proto jsou ideální např. pro přípravu chilli con carne. Vedle vysokého podílu bílkovin a vlákniny vyniká barevná fazole nízkým podílem tuku.

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



### BOŽKOV UVÁDÍ NOVINKU

Božkov má nový vzhled, moderní, prémiový a odráží kvalitu a poctivost značky. Současně spouští prodej novinky Božkov Jemná se sníženým obsahem alkoholu a reaguje tak na vzrůstající oblibu nápojů s nižším obsahem alkoholu. Užijte si tuto luxusní novinku s přáteli nebo doma se svým partnerem.

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



### COMEBACK LIMITOVANÉ EDICE WATERDROP SKY

Začněte nový rok v pravidelném pitném režimu, který vám zajistí příliv energie, lepší imunitu nebo soustředění a zdravější životní styl. Se SKY to půjde jako po másle, oblíbený Microdrink plný svěží chuti a vitamínů pomůže každému s pitným režimem. Vezměte si svůj skvělý nápoj s sebou, do práce na trénink nebo jen na procházku.

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

# 30 MINUT V KUCHYNI

Receptů na rychle připravená jídla není nikdy dost, proto tu mám pro vás ukázkou z nové kuchařky 30 minut v kuchyni. A jak už název napovídá, kniha bude plná těch nejrychlejších dobrot pro každou příležitost. Těšit se můžete na pokrmy s masem, bez masa, na polévky, snídaně, ale i na dezerty nebo nápoje. Tři rychlorecepty, které jsem pro vás z kuchařky vybrala, můžete vyzkoušet klidně teď hned. A pokud byste chtěli knihu domů a zkusit zbytek receptů, můžete si ji objednat na [www.30minutvkuchyni.cz](http://www.30minutvkuchyni.cz).



## 30 MINUT V KUCHYNI

Rychle, jednoduše a bez nádobí aneb 95 chutných receptů pro všechny, kteří nemají čas vařit

## ZAPEČENÉ PALAČINKY s ricottou a tvarohem

30 minut v kuchyni, 40 minut nicnedělání, servíruji za 70 minut



### INGREDIENCE NA 4 PORCE:

120 g bílé pšeničné mouky hladké, 1 vejce velikosti M, 300 ml polotučného mléka, 3 lžice slunečnicového oleje, 10 g másla, 250 g ricotty, 200 g polotučného tvarohu, 2 žloutky, kůra z 1 středního citronu, 30 g vanilkového cukru, 30 g plátek loupáných mandlí (lze vynechat), sůl

### POSTUP:

1. Nejprve si připravte nepřilnavou pánev o průměru alespoň 25 cm.

2. Do větší mísy vložte mouku, vejce, mléko a špetku soli a vytvořte řidší těsto. Poté na pánev nalijte 1 lžici slunečnicového oleje, rozetřete ho papírovou utěrkou a pánev rozpalte na středním plameni. Na rozpálenou pánev naneste část těsta, krouživým pohybem těsto rozprostřete po celé pánvi a palačinku opékejte na středním plameni 2 minuty z každé strany. Takto pokračujte, dokud nezpracujete všechno těsto. Hotové palačinky skládejte na talíř.

3. Nyní si rozpalte troubu na 215-220 °C, připravte si větší mísu a zapékačskou nádobu (17 cm x 22 cm) a tu vymažte máslem. Do mísy vložte ricottu, tvaroh, žloutky, kůru z citronu a vanilkový cukr a vše promíchejte. Hotovou směs naneste na jednotlivé palačinky, ty zarolujte a naskládejte vedle sebe do zapékačské nádoby. Poté na povrch naneste zbytek směsi a posypte mandlemi.

4. Takto připravené palačinky vložte do předehřáté trouby a pečte 20-25 minut na 215-220 °C, dokud povrch nebude zlatavý. Po upečení vyjměte zapékačskou nádobu z trouby a palačinky nechte alespoň 20 minut vychladnout v pokojové teplotě. Poté je nakrájejte na požadované porce a podávejte.

**Tip** - Před servírováním můžete palačinky posypat moučkovým cukrem a přidat čerstvé ovoce.

# HOVĚZÍ S BROKOLICÍ

## a paprikou

30 minut v kuchyni, 0 minut nicnedělání, servíruji za 30 minut



### INGREDIENCE NA 4 PORCE:

500 g mletého hovězího masa, 150 ml sójové omáčky, 1 lžička perníkového koření, 200 g syrové brokolice (rozebrané na růžičky), 1 velká červená paprika (cca 250 g), 1 velká bílá cibule, 2 stonky jarní cibulky, 3 stroužky česneku, 3 lžíce řepkového oleje, 15 g kukuřičného škrobu, 50 ml vody, 2 lžíce bílých loupáných sezamových semínek, 1 lžička chilli vloček (lze vynechat), 1 limetka, sůl

### POSTUP:

1. Nejprve smíchejte mleté maso s 20 ml sójové omáčky a 1 lžičkou perníkového koření.

2. Poté omyjte a nakrájejte všechnu zeleninu: Růžičky brokolice nakrájejte na menší kousky, papriku na plátky, cibuli na tenká půlkolečka, jarní cibulku na cca 2 cm dlouhé kousky a česnek propasírujte.

3. Ve větší pánvi rozehřejte 3 lžíce řepkového oleje a na vysokém plameni na něm cca 5-8 minut opékejte maso ochucené perníkovým kořením a solí. Po opečení maso vyndejte z pánve a dejte stranou.

4. Zbýlých 130 ml sójové omáčky smíchejte v hrnku s 15 g kukuřičného škrobu a 50 ml vody.

5. Poté do pánve přidejte nakrájenou zeleninu a na středním až vysokém plameni opékejte 3-4 minuty. K zelenině přidejte opečené maso a sójovou omáčku smíchanou s vodou a škrobem a opékejte další 2-3 minuty.

6. Nakonec obsah pánve posypte sezamovými semínky a dochufte chilli vločkami a šťávou z limetky.

7. Hotové hovězí se zeleninou rozdělte do jednotlivých talířů a podávejte.

**Tip** - Jako přílohu podávejte rýži.

## SÝROVOŠUNKOVÍ ŠNECI z listového těsta

20 minut v kuchyni, 65 minut nicnedělání, servíruji za 85 minut



### INGREDIENCE NA 15 KUSŮ:

300 g listového těsta (nebo  
1 předpřipravený plát - cca 275 g),  
2 stroužky česneku (lze vynechat),  
1 středně velká žlutá cibule (cca 80 g),  
2 lžičky provensálského koření, 2 lžíce  
čerstvé bazalky (nakrájené najemno),  
6 lžic kečupu, 4 lžíce krájených loupných  
rajčat z plechovky,  
200 g eidamu (30 % tuku v sušině),  
200 g kuřecí šunky (min. 90 % masa),  
1 vejce velikosti M, 1 lžíce polotučného  
kravského mléka, 2 lžičky sušeného oregana

### POSTUP:

1. Nejprve předehřejte troubu na 190 °C a plech vyložte pečicím papírem. Těsto rozválejte do plátu o velikosti cca (20 cm x 30 cm). V případě, že máte plát předpřipravený, těsto již válet nemusíte.

2. Česnek oloupejte a propasírujte do menší misky. Cibuli oloupejte, nakrájejte najemno a společně s provensálským kořením, najemno nakrájenou bazalkou, kečupem a rajčaty z

plechovky přidejte do misky k česneku. Promíchejte a vzniklou směs rozprostřete po celé ploše plátu těsta pomocí spodní strany lžice.

3. Po širší délce těsta naneste odspodu nahoru v řadách vždy nejprve 1 plátek eidamu a poté 1 plátek šunky. Stejným způsobem postupujte, dokud nezpracujete všechny sýr a šunku. Takto připravené těsto podélně zarolujte a následně nařežte na 15 kousků pomocí vroubkovaného nože.

4. Jednotlivé šneky položte naříznutou částí na plech a v menší mističce rozmíchejte 1 vejce s 1 lžící mléka 2 lžičkami oregana. Pomocí mašlovačky potřete šneky vzniklou vaječnou směsí.

5. Plech vložte do předehřáté trouby a šneky pečte 30-35 minut při 180-190 °C.

6. Po upečení plech vytáhněte z trouby a šneky nechte před podáváním alespoň 30 minut vychladnout.

# ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY

## s míchanými vajíčky



A teď opravdu výživově hodnotná bomba. Palačinky jsou díky špenátu plné vitamínů skupiny B, vitamínu C, draslíku, železa a dalších prospěšných látek. Vajíčka, jak jsem psala, jsou zase plná bílkovin. A to vše dohromady spolu se sýrem žervé, salátem, šunkou jamón a klíčky bude chuťově dokonalá snídaně či večeře, za kterou vám tělo poděkuje.

### Na palačinky (cca 3 kusy):

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- 2 špetky soli
- trocha přepuštěného másla

### Na naplnění jedné palačinky:

- 1 lžíce žervé
- 2 vejce
- hrst mixu salátů
- 3 plátky šunky jamón
- sůl
- klíčky
- pistácie

1. Špenát, mouku, mléko, vejce a sůl dáme do nádoby a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme.
2. Střední pánev si rozpálíme a pomažeme trochou přepuštěného másla.
3. Z tohoto množství usmažíme zhruba 3 palačinky. Necháme je vychladnout.
4. Na pánev si vyklepneme vajíčka, lehce posolíme a připravíme si míchaná vajíčka.
5. Palačinku namažeme žervé, dáme na půlku mix salátů, míchaná vajíčka a šunku jamón. Palačinku překlopíme napůl a ozdobíme klíčky a nasekanými pistáciemi.