

Březen 2018

# *Na skok v kuchyni*

FOOD AND LIFESTYLE  
MAGAZINE

Zdarma



# DEN SE NÁM PRODLUŽUJE

I když je teprve březen, dny jsou již mnohem delší. To je především pro pracující foodbloggerky nebo pro ty, které toho s prckem přes den moc nestihnou, obrovská výhoda. Když se totiž vrátí manžel domů, předávám mu Vojtu a mám chvíli času na to něco uvařit a nafotit. A i když byly poslední dny plné krutých mrazů, díky kterým s prckem nemohu ani ven, máme tu březen a já už se nemohu dočkat jara.

V březnovém čísle magazínu Na skok v kuchyni se můžete těšit nejen na nové recepty, ale i na kosmetické tipy a článek Pomáhejme pomocí cupcakes, ve kterém se dozvíte více o projektu, který pomáhá nedonošeným dětem. Budu moc ráda za vaši zpětnou vazbu, jestli vás nové číslo bavilo a já se na vás již teď těším v dubnovém čísle, které už bude plné jara.

*S láskou Romana*





## DÝŇOVÁ POLÉVKA S PEČENOU MRKVÍ A ZÁZVOREM

Z dýně se dá vyčarovat mnoho jedinečných pokrmů. Jedním z nich je dýňová polévka ozvláštněná pečenou mrkví a zázvorem. Nejen, že vás v zimě zahřeje, ale také skvěle zasytí a dodá vašemu tělu pořádnou dávku vitamínů.

- 1 menší dýně Hokaido
- 2 - 3 mrkve
- několik lístků šalvěje
- snítka tymiánu
- 3 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce balzamikového krému Kalamáta Papadimitriou
- Granátové jablko
- 2 - 3 šalotky
- 2 lžíce másla
- 2 cm zázvoru
- sůl himalájská
- pepř
- kajenský pepř
- 3 lžíce parmazánu
- 150 ml kokosového mléka
- 100 ml smetany ke šlehání

### Na ozdobu:

- 1 lžíce zakysané smetany
- dýňová a slunečnicová semínka

1) Dýni i se slupkou nakrájíme na větší kostky, mrkev oloupeme a nakrájíme na klínky.

2) V míse smícháme dýni, mrkev, nasekané lístky šalvěje a tymián. Pokapeme olivovým olejem, balzamikovým krémem a přendáme do velkého pekáče vyloženého pečicím papírem.

3) Pečeme na 175 stupňů cca 30 minut.

4) Na másle mezitím osmahneme šalotku, přidáme na jemno pokrájený zázvor, orestujeme a přendáme do mixéru spolu s pečenou zeleninou.

5) Dle potřeby přidáváme horkou vodu, dokud nedosáhneme požadované hustoty polévky.

6) Polévku dáme do hrnce a přivedeme k varu.

7) Dochutíme ji solí, pepřem, parmazánem, kajenským pepřem, kokosovým mlékem a smetanou ke šlehání.

8) Na talíři ozdobíme lžičkou zakysané smetany a opraženými dýňovými a slunečnicovými semínky.

# PERNÍKOVÉ CUPCAKES

*Perník nemusí mít vždy jen podobu typické buchty a nemusí chutnat stále stejně. Zkuste ho obléci do nového "kabátu" ve formě perníkového cupcake a rozhodně si skvěle pochutnáte. Ze spojení chutě perníku a krému ze slaného karamelu budete v sedmém nebi.*

## Na cupcakes:

- 200 g polohrubé mouky
- 150 g moučkového cukru
- 10 g prášku do pečiva
- ½ lžičky perníkového koření
- ¼ lžičky skořice
- 10 g kvalitního kakaa
- 1 vejce
- 1 dcl mléka
- 0,5 dcl oleje
- 2 lžíce švestkových povidel Hamé

## Na krém:

- 200 g másla
- 100 g slaného karamelu

## Na ozdobu:

- slaný karamel
- rum

- 1) V misce smícháme polohrubou mouku, cukr, prášek do pečiva, perníkové koření, skořici a kakao.
- 2) Nakonec přidáme vejce, mléko, olej, švestková povidla a promícháme.
- 3) Těstem plníme papírové košíčky na muffiny.
- 4) Pečeme na 170 stupňů 20 - 25 minut.
- 5) V robotu si ušleháme povolené máslo se slaným karamellem a vzniklým krémem zdobíme pomocí sáčku se zobičkou cupcakes.
- 6) V misce si smícháme slaný karamel s troškou rumu a krém na cupcakes zlehka polijeme.



# KOSMETICKÉ OKÉNKO

Často se mě ptáte na to, jakou kosmetiku používám. Připravila jsem si tedy proto pro vás mé oblíbené produkty posledních dní.



## Nuxe Nuxellence Anti-age péče pro oblast očí

Dlouho jsem sháněla kvalitní přípravek na péči o oblast očí. Vzhledem k tomu, že můj věk je již 30+, musím se každým rokem o svou pleť starat mnohem více.

Tento krém s aplikátorem bojuje proti otokům a tmavým kruhům, které mě nyní trápí díky nedostatku spánku.

[www.nuxe-kosmetika.cz](http://www.nuxe-kosmetika.cz)



## Make-up Giordani Gold Liquid Silk

V posledních letech jsem na sobě vyzkoušela snad 10 různých make-upů. Neříkám, že mi ani jeden nevyhovoval, ale až teď jsem objevila make-up tekuté hedvábní, který moji pleť nevysušuje a zároveň se v něm cítím přirozeně. Můj odstín je Light Ivory.

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



## TimeWise® Aktivátor s vitamínem C

Na již tradiční produktové snídani s Mary Kay jsem měla tu možnost vyzkoušet jejich novinky. Nejvíce mě zaujal TimeWise aktivátor s vitamínem C, díky kterému bude vaše pleť ještě více zářivá.

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



## Cream Egg

Koupelová pěna vhodná jako dárek k Velikonocům. Miluji téměř všechny koupelové pěny od značky Lush, tato čokoládovo-mátová je ale výjimečná. Můžete si dokonce vybrat ze tří velikonočních designů.

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



## Laky na nehty MY NAIL LACQUER

Nové laky MY NAIL LACQUER mě zaujaly především skvělými odstíny. Kromě stálého barevného spektra čítajícího 30 odstínů je nyní na jaro připravená kolekce SPRING RIVIERA s šesti veselými barvami. Laky na nehty parádně vypadají, skvěle se s nimi pracuje a ještě obsahují olejíček, který o nehty pečuje.

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

# TVAROHOVÉ KOBLÍŽKY SE ŠVESTKAMI

*Pokud během dne dostanete chuť na koblížky, nemusíte chodit do krámu či pekárny, abyste svůj mlsný jazýček uspokojili. Můžete si je jednoduše udělat v teple svého domova. Jsem si jistá, že vám budou chutnat více než ty kupované.*

## Koblížky:

- 125 g hladké mouky
- 70 g cukru krupice
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 vejce
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 130 g plnotučného tvarohu
- olej na smažení
- moučkový cukr na posypání

## Švestkový rozvar:

- 300 g švestek
- 6 lžic balzamikového krému Kalamáta Papadimitriou
- Granátové jablko
- 6 lžic třtinového cukru
- 2 lžice másla



- 1) Na pánvi si rozežřejeme máslo s třtinovým cukrem a necháme lehce zkaramelizovat. Přidáme pokrájené švestky, balzamikový krém a krátce povaříme, dokud se karamel nerozpustí.
- 2) V robotu prošleháme vejce, cukr, vanilkový extrakt a tvaroh. Poté do směsi postupně přisypáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva.
- 3) V menším rendlíku rozežřejeme olej na smažení a lžičkou namočenou v oleji vkládáme těsto. Osmažíme z obou stran a necháme na mřížce odkapat.
- 4) Koblížky pocukrujeme a servírujeme se švestkovým rozvarem.



[facebook.com/naskokvkuchyni](https://facebook.com/naskokvkuchyni)  
Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



@naskokvkuchyni  
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



## POMÁHEJME CUPCAKEM

Lenka Hnidáková, moje kamarádka a majitelka obchůdku s dortíky Lelí's cupcakes, přišla se skvělým nápadem, jak podpořit maminky a rodiny s nedonošenými dětmi. Oslovila symbolicky devět známých osobností s cílem vytvořit limitovanou edici jedinečných cupcakes, jejichž příchuť, vzhled, název, a dokonce i samotná výroba bude výhradně v režii těchto odvážlivců. Projekt bude trvat devět měsíců, kdy se každý měsíc bude prodávat osobitý výtvar každého z nich. Můžete se těšit např. na lahodné cupcakes zpěváka Tomáše Kluse nebo třeba topmodelky Pavlíny Němcové. Nákupem jednoho dortíku z limitované edice přispějete 10 Kč na Nadační fond pro předčasně narozené děti a jejich rodiny. A to není málo! Vyvrcholením celého projektu bude listopadové setkání všech devíti osobností, které se bude konat kde jinde než v útulném krámku Lelí's cupcakes. Když si sem přijdete osladit život nákupem jednoho z devíti cupcakes, nejen, že přispějete na dobrou věc, ale budete se moci potkat se svými oblíbenci. Již první únorové dílo Kačí ze Smooth Cooking předčilo všechna očekávání a stalo se prodejním hitem. Přijďte podpořit ty, kteří naši pomoc potřebují. Mlsejte a pomáhejte tím nejpříjemnějším způsobem.

# SALÁT S GRANÁTOVÝM JABLKEM A PEČENOU ŘEPOU

*Jestliže přemýšlíte, co si dnes udělat k večeři a zakládáte si na jejím zdravém základu, vyzkoušejte recept na tento výtečný salát. Kombinací salátu, pečené červené řepy, dýně a granátového jablka totiž vznikne pokrm mnoha neodolatelných chutí.*



.....  
**3 hrsti míchaného salátu**  
**1 pečená červená řepa**  
**6 lžic balzamikového krému Kalamáta**  
**Papadimitriou Granátové jablko**  
**½ granátového jablka**  
**½ menší dýně Hokaido**  
**3 lžíce olivového oleje**  
**himalájská sůl**  
**pepř**  
.....

**Na dresink:**  
.....

**1 lžíce olivového oleje**  
**1 lžíce medu**  
**1 lžička hořčice**  
**himalájská sůl**  
**pepř**  
.....

- 1) Pečenou řepu nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme a ochutíme 3 lžícemi balzamikového krému. Nejlépe přes noc ji necháme v uzavřené sklenici marinovat (minimálně ale hodinu).
- 2) Dýni pokrájíme na plátky cca ½ cm silné, v míse je promícháme se 3 lžícemi oleje, solí, pepřem a 3 lžícemi balzamikového krému. Dýni vyskládáme na pečicí papír a v troubě pečeme na 170 stupňů cca 15 minut.
- 3) Na dresink si smícháme olivový olej, med, hořčici, sůl a pepř.
- 4) Míchaný salát dáme do mísy, ochutíme dresinkem, přidáme marinovanou řepu a zrnka granátového jablka.
- 5) Hotový salát servírujeme na talíř a poklademe ho pečenou dýní.

# TIPY MĚSÍCE

## Mamavit

Vzhledem k tomu, že jsem první měsíce od narození Vojty řešila problémy s kojením, kamarádka mi doporučila Mamavit. Není vhodný jen pro těhotné, ale také pro kojící maminky.

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



## Patron XO Cafe

Nejen, že z obchodu Warehouse používám na pečení jedinečný Grand Marnier, ale v poslední době i tuto ultra prémiovou tequilu s čistě přírodní esencí kávy.

[www.warehouse1.cz](http://www.warehouse1.cz)



## Hamé Extra Jam meruňka

Již několik měsíců spolupracuji se značkou Hamé, pro kterou vytvářím recepty. Z jejich produktů jsem si oblíbila nejvíce Extra Jam meruňka.

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



## Mandlová mouka

Můj synovec má bezlepkovou dietu, a proto se v poslední době snažím péct bezlepkové dezerty. Dlouho jsem hledala kvalitní mandlovou mouku, ale nakonec ji našla v eshopu Honest Market. Je krásně jemná, takže ji můžete použít i na makronky.

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



## Obejmi mě, prosím

Před tím, než jsem otěhotněla a než měli všichni kamarádi kolem nás děti, jsem neměla o nových dětských knížkách ani ponětí. Teď, když jsem se o to začala trochu zajímat, jsem našla spoustu nádherných knížek. Jednou z nich je i tato s úžasnými ilustracemi.

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



# BANÁNOVÉ LÍVANCE

*Snem snad každého z nás je talíř plný čerstvých lívanců ke snídani, které můžeme sníst bez výčitek. Pokud si však lívance připravíte ze zdravých surovin, můžete si je dopřávat klidně každý den. Tyto banánové placičky plnohodnotně nahradí snídani a navíc vám dodají potřebnou energii.*



- 2 střední banány (zralé)
- 2 vejce
- 50 g mandlové mouky
- několik kapek vanilkového extraktu
- špetka soli
- přepuštěné máslo

- 1) Banány si rozmačkáme na kaši a smícháme s vejci, mandlovou moukou, vanilkovým extraktem a solí. Vše důkladně promícháme.
- 2) Na pánvi na lívance (lívanečník) si rozpustíme trochu přepuštěného másla a smažíme na něm lívance. Jsou velmi křehké, takže s nimi musíme opatrně manipulovat.
- 3) Lívance zdobíme řeckým jogurtem a džemem lesní směs. Nakonec je posypeme kokosovými lupínky a pekanovými ořechy.

## Na krém:

- řecký jogurt
- Extra Jam Hamé lesní směs
- kokosové lupínky
- pekanové ořechy



[facebook.com/naskokvkuchyni](https://facebook.com/naskokvkuchyni)

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



[@naskokvkuchyni](https://instagram.com/naskokvkuchyni)

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.