

Na skok v kuchyni

ČERVENEC 2018

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE



Zdarma



PRÁZDNINY, RYBÍZ A VZPOMÍNKY NA DĚTSTVÍ

Letošní prázdniny jsme se rozhodli strávit v Čechách. Ne proto, že by byl Vojta ještě takový prcek, ale hlavně proto, že nesnese vedro. Je to s ním ve vedru přímo k nevydržení, takže hledáme pořád někde stín a vždycky se už oba těšíme na to, jak zapadne sluníčko. On, aby mu už nebylo teplo, já, aby zase přestal prudit. Ne, není to tak zlý, ale každopádně to vidím tak, že bude mít v oblíbě spíše asi zimní dovolené.

Co nás ale čeká a nemine v červencovém čísle magazínu. I když se jedná o prázdninové číslo, připravila jsem si pro vás třináct stránek plných tipů, receptů a článků. Jsem moc ráda, že se mi podařilo vyzpovídat odbornici přes Instagram, Aki Votrubovou, která vám prozradí tipy a novinky, které tato aplikace přináší. Těšit se můžete i na jednoduché letní recepty, ze kterých bych vypíchlá vynikající rybízový koláč, který mi hrozně připomíná moje dětství. Také jsem pro vás připravila článek o aplikaci Nutrimimi, kterou jsem v těhotenství používala a která ho může v mnohých směrech usnadnit. Rozhodně nesmím zapomenout na článek o kávě Nespresso, která je mojí srdcovou záležitostí. Ať už si přečtete toto létem naplněné číslo v práci, na dovolené nebo doma, budu moc ráda, pokud vás bude bavit a dáte mi vědět, jak se vám líbí.

Přeji vám krásné léto plné sluníčka, dobrého jídla a času stráveného s rodinou nebo přáteli.

S láskou Romana



ČERVENCOVÉ TIPY

GASTROTIP

Nanuky Lunar

Určitě jste u mě na blogu nebo na sociálních sítích zaregistrovali Lenku Hnidákovou, která si splnila svůj sen založením prodejny s dortíky Lelí s cupcakes. Nápad vyrábět tyto boží nanuky dostal Lenky manžel Kuba, který si vzal k sobě na pomoc Honzu Pávu, spoluzakladatele agentury Lovebrand. Společně rozjeli tento bezvadný projekt a já jim držím neskutečně palce. Já už měla tu možnost je ochutnat, protože jsem byla pozvaná na představení těchto “vesmírně krásných a nebesky dobrých” nanuků. Mango, čokoláda, jahoda, vanilka, slaný karamel, to jsou příchutě, které musíte ochutnat, protože je dělají opravdu poctivě. Od 1. června je můžete zakoupit v bistru Famagusta ve Vyšehradské ulici.



Čerstvě utrženo

Pokud se chcete vrátit zpět do vašeho dětství, musíte určitě vyzkoušet rajčata z projektu Čerstvě utrženo. Když mi před několika týdny nabídli, že mi přivezou bedýnku čerstvě utržených rajčátek, neváhala jsem ani chvíli. Miluji projekty, které lidé dělají s láskou a já mám pocit, že toto je jeden z takovýchto projektů. Čerstvě utrženo je odbytové družstvo z Česka, které vzniklo v roce 2017 a které se snaží vrátit do obchodů poctivě doma vypěstované ovoce a zeleninu.



FILMOVÝ TIP

Tři billboardy kousek za Ebbingem

Dechberoucí příběh, který nám ukazuje, jak může být láska matky ke svým dětem neskutečně silná. Film pojednává o Mildred Haynesové, které zavraždili dceru. Vzhledem k tomu, že se vyšetřování nikam neposouvá, Mildred se rozhodne vzít vše do vlastních rukou.

Vše odstartuje tím, že vylepí tři billboardy, které jsou určené místnímu šerifovi.

Hodnocení: 4/5



ODBORNICE NA INSTAGRAM - AKI VOTRUBOVÁ



Požádala jsem blogerku, influencerku, marketérku a instagramistku v jednom, Aki Votrubovou, kterou u nás zná téměř každý, kdo se více zajímá o Instagram, aby mi pro vás prozradila několik tipů, jak svůj profil na Instagramu vylepšit.

Aki Votrubovou jsem poprvé poznala na jejím kurzu Jak být úspěšný na Instagramu. Od té doby sleduji její úspěšný IG účet @akivotrubova a často se inspiroji jejími radami. Jejím posledním nápadem bylo založit si YouTube kanál, na který nahrává svá videa s tipy a radami, jak být na Instagramu úspěšnější. Zde najdete několik jejích tipů, které vám určitě mohou pomoci ke zdokonalení vašeho profilu.

Aki, pro mě jsi u nás jednou z největších odborníků na Instagram, jak si se k této práci dostala?

Romčo, moc děkuji, toho si vážím! K Instagram marketingu jsem se dostala tak nějak postupně a přirozeně - studovala jsem Marketingovou komunikaci a PR na Karlovce a po Erasmu v Belgii jsem nastoupila ještě při studiích do social media agentury. Nejprve jako holka pro všechno s tím, že jsem třeba i fotila nebo psala texty k příspěvkům. A pak začal vystrkovat růžky, na marketingové

scéně, Instagram. Tenkrát jsme dělali velkou kampaň pro značku Milka na Facebooku a mé kolegyně napadlo zapojit i to cool nové malé médium Instagram. A protože jsem byla jediná v agošce, kdo měl foťák a čas se tomu pověnovat, dostala jsem to na starost. Šla jsem na Instameet a začala se o Instagram zajímat, po kampani jsme dostali na starost instagramový účet Milky a za dva roky naší správy nasbíral přes 50k followers. To byla krásná léta 2014 - 2016, kdy se fanoušci sbírali relativně snadno, protože na síti skoro nikdo nebyl. A když lidi viděli Milku a na tu dobu dost povedené fotky (které nám fotili super instagrameři), tak to prostě žrali. Dneska už komerční profily zdaleka tak rychle nerostou, všichni se svými "follows" strašně šetří, protože už sledují plno super účtů i tak. V souvislosti s Milkou přišly první konference, na kterých jsem dokonce mohla i promluvit, a tak jsem se vlastně dostala ke kurzům. Začala jsem Instagram školit - nejprve spíše pro fotografy a tvůrce základní věci jako jsou hashtagy a filtry ve VSCO aplikaci, poté jsem přidala i marketingový workshop a nejmíc jsem se na něm naučila vlastně sama. Abych to mohla lidem pořádně vysvětlit, musela jsem si to nejdřív totiž pořádně srovnat v hlavě sama. A tak jsem vlastně "propadla" strategiím a komplexnějšímu přístupu ke kampaním a komunikaci značek na Instagramu, čemuž se primárně dnes věnuji.

Můžeš prozradit, v čem je budoucnost na Instagramu? Jsou to posty, stories nebo aktuální novinka Instagramu IGTV?

Na to se dá nahlížet různými způsoby. Pro Facebook, tedy společnost, která Instagram vlastní, jsou to určitě různé formáty a nové platformy (třeba jako IGTV), které budou lidi přivádět více a častěji do jejich prostředí, kde budou kromě běžného konzumovat i sponzorovaný obsah a tím se Instagramu budou zvyšovat zisky. Jasně. Pro tvůrce ale zároveň s tím bude čím dál tím náročnější držet s Instagramem krok. Právě nové formáty sice přináší kreativní svobodu a vyžití, ale člověk také musí být pořád ve střehu, vymýšlet nové věci a být o krok napřed před ostatními tvůrci. Už jen kvůli Instagram algoritmu, který upřednostňuje ty nejzajímavější příspěvky, takže tvůrce nutí, aby neustále překonávali sami sebe. Já jsem například právě teď v L.A. a točím tu svůj první YT vlog ever. Mám plno záběrů na šířku, které jsou skvělé a do toho Instagram spustil IGTV, takže točím dál, ale chci dát i krátký teaser na YT video právě na IGTV kanál, takže musím myslet i na záběry na výšku. Člověk by se z toho fakt jednou zbláznil.



Já sama se snažím postovat na Instagram každý den, ale občas je to časově dost náročné. Jaká je podle tebe nejlepší frekvence v postování příspěvků?

Postovat každý den je rozhodně super, protože právě algoritmus "má rád" postování pravidelně a relativně často. Když mám hodně fotek v zásobě třeba po zajímavé zahraniční cestě, postuji i třikrát denně, snažím si ale hlídat několikahodinové rozestupy mezi fotkami, opět kvůli algoritmu. Je to trochu alchymie a občas mám pocit, že se vytrácí spontaneita, ale té si můžeme užívat ve Stories. Feed vnímám spíš jako takovou vitrínu, kam si postupně skládáme ty nejhezčí fotky.

Dokážeš doporučit nějaké tipy, jak na Instagramu prorazit? Jsou to hezké fotky, čtivý text nebo prostě kouzlo osobnosti?

Myslím, že to, co zmiňuješ, jsou rozhodně prima faktory. A asi nemusí každý profil splňovat úplně všechny tři. Kromě krásných fotek, které na Instagram tak nějak patří, to ale může být prostě jenom originální obsah - grafika, ilustrace, tetování, myšlenky či inspirace. Je plno účtů, které nejsou postaveny na fotkách, nebo třeba ani na hezkých vizuálech, ale právě mají nějaký smysl a směr. Kouzlo osobnosti je důležitý faktor třeba pro tradiční celebrity na Instagramu, někdy to není třeba ani tak kouzlo jako spíš "wtf faktor", takže na některé účty koukáme spíš s úžasem, co jsou někdy lidi schopni vytvořit. Ale i to je něco, co do médií patří a jsou dokonce lidé, kteří s tím umí pracovat. Třeba kontroverzní Kateřina Kristelová má sem tam uzamčený účet, takže ji musíte požádat o povolení a dát jí follow, abyste viděli její posts. Chceš mě stalkovat? Tak dej follow. Oproti YouTube se totiž na Instagramu moc na views nehraje. Kromě fotek a textu (který je důležitý asi hlavně u blogerek a lidí, co předávají nějaké myšlenky) můžeš ještě postavit svůj profil na "visual porn", prostě z něj udělat takové hezké minimalistické místo, kam lidé mohou chodit vizuálně mlsat.

Koho Aki sleduje?

Nejlepší Instagramer/ka: @restlesschildcz a její božanské feed!

Nejzábavnější lifestyle blogger/ka: Asi @christinalichi, ona je prostě nádherná a šikovná

Nejchutnější food-Instáč: No jasně, že @naskokvkuchyni

Nejvtipnější Stories: @johanmadr a @annakaderavkova, umí si ze sebe udělat prču

Koho určitě nesledujte: @acotedajis, teda aspoň ne, když máte hlad

Sportovní inspirace: @cervenkova.t, to je prostě nejkrásnější jogínka na světě



GALETKA S JAHODAMI A BAZALKOVÝM CUKREM

Sezóna jahod je sice za námi, ale neznamená to, že si dál nemůžeme vychutnávat jejich chuť v dezertech a jiných sladkých pochoutkách. Tato galetka je důkazem, že i zmrazené jahody dokážou divy. A v kombinaci s bazalkovým cukrem netřeba dlouze popisovat, jak skvěle chutná. Stačí se jen zakousnout.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 30 - 35 minut

Počet kusů: 2

Na těsto:

- 170 g hladké mouky
- 25 g moučkového cukru
- 105 g másla (dobře vychlazeného)
- špetka soli
- 55 ml ledové vody

Náplň:

- 350 g jahod Dione
- 70 g třtinového cukru
- pár kapek vanilkového extraktu
- 2 lžičce kukuřičného škrobu

Na posypání:

- 4 lžičky třtinového cukru

Na potřetí:

- 1 vejce

Bazalkový cukr:

- 100 g cukru krystal
- hrst bazalkových lístků



@naskokvkuchyni

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



facebook.com/naskokvkuchyni

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

1) V míse si promícháme mouku a moučkový cukr se špetkou soli. Poté přidáme na kostky nakrájené vychlazené máslo a promícháme tak, aby se máslo do mouky úplně rozdrobilo. Snažíme se ale pracovat co nejrychleji, aby se těsto nezahřálo. Přidáme vodu a opatrně těsto zpracujeme. Opět co nejrychleji. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme minimálně hodinu zchladnout v lednici.

2) Jahody nakrájíme na menší kousky, přidáme cukr, vanilkový extrakt a kukuřičný škrob. Vše dobře promícháme.

3) Když máme těsto dostatečně vychlazené, rozdělíme si ho na 2 díly. Každý díl si rozválíme na tenké kolečko o průměru cca 30 cm, naplníme polovinou náplně zhruba 5 cm od okrajů. Okraje postupně přehýbáme, aby náplň nevytekla.

4) Okraje galetky potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme lžičkou třtinového cukru. Moc hezky vypadá, když posypeme i okraje galetky, protože cukr krásně zkaramelizuje i na těstě.

5) Galetky pečeme na 180 stupňů 30 - 35 minut.

6) Než se nám galetky upečou, připravíme si bazalkový cukr. Je to velmi jednoduché. Do blenderu si vhodíme bazalkové lístky a cukr krystal a vše necháme důkladně promixovat. Nesmíme tam mít hrudky.

7) Upečené galetky servírujeme posypané bazalkovým cukrem.



MLÉČNÁ RÝŽE S MANGEM

Lahodná a sytá varianta snídaně, ale třeba i dopolední či odpolední svačiny. Mléčnou rýži s mangem si klidně můžete připravit den předem například do práce, do školy nebo na cesty.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut

Počet porcí: 2 - 3

- 350 g uvařené lepkavé rýže
- 400 ml kokosového mléka
- 30 g palmového cukru
- 1 skořice celá
- 1 vanilkový lusks
- 250 g manga Dione

Na ozdobu:

- strouhaný kokos
- černý sezam
- čerstvá máta

1) Lepkavou rýži (příp. rýži Arborio) si uvaříme podle návodu na obalu. V hrnci si zahřejeme kokosové mléko s cukrem, skořicí a vanilkovým luskskem a chvíli zahříváme. Když se nám cukr rozpustí, přidáme rýži a vaříme do zhoustnutí (6 - 9 minut).

2) Mezitím si na pánvi zlehka zahřejeme mango Dione, které se nám díky tomu krásně rozvoní.

3) Uvařenou mléčnou kaši necháme vychladnout a podáváme ji ozdobenou mangem, kokosem, sezamem a čerstvou mátou.



TIPY MĚSÍCE

Chaukiss

Jestli chcete někoho potěšit originálním přáním, určitě se podívejte na nabídku Chaukiss. Najdete zde přání nejen k narozeninám, ale také třeba k narození dítěte, k Vánocům nebo jen tak pro radost. Já se do jejich originálního designu úplně zamilovala.
www.e-chaukiss.cz



Waterdrop

Na český trh v těchto dnech vstupuje průlomová novinka - mikrodrink Waterdrop. V jedné malé kostce se skrývá velká síla výtažků z přírodních superpotravin a vitamínů. Stačí ji rozpustit ve sklenici vody a kromě tekutin získáte cenné látky pro tělo a přirozenou energii, aniž byste konzumovali nepotřebný cukr nebo konzervanty. Já si z příchutí oblíbila Youth, která je s broskví, zázvorem a ženšenem. Díky skleněné láhvi Waterdrop, kterou jsem dostala na tiskové konferenci k uvedení těchto drinků, se mi daří denně vypít mnohem více vody než dříve, protože ji mám neustále při ruce.

www.waterdrop.cz



Opalovací kosmetiky Be3

Tyto opalovací krémy, které jsou určeny pro různé použití, jsou speciální tím, že podle počtu stříknutí si sami určíte výši faktoru. Pro malé děti tu mají například opalovací krém s ochranným faktorem 50/80/100 (podle počtu stříknutí). Dále v nabídce najdete sprej s repelentem, na tetování nebo s ochranou proti smogu (vhodný na sportování ve městech).

www.marionnaud.cz



Kokosové nápoje Alpro

Léto mám mimo jiné spojené i s nepřeberným množstvím čerstvého ovoce! Kromě toho, že ho miluju samotné, si z něj ráda připravím i osvěžující smoothie. Na jeho přípravu se skvěle hodí kokosový nápoj Alpro Original, který neobsahuje přidané cukry. Je skvělý v kombinaci s mangem nebo třeba borůvkami. Perfektní je ale i samotný, hlavně dobře vychlazený. 250 ml balení je ideální na cesty.

www.alpro.com/cz



Kitl černý rybíz

Černý rybíz miluji již od dětství, kdy mi z něj babička dělala ten nejlepší džem. Proto jsem velmi ráda vyzkoušela novinku od značky Kitl. Syrob Černý rybíz obsahuje vysoký podíl ovocné složky. Na 100 ml sirupu je použito 104 ml ovocné šťávy a dužniny. Můžete ho použít na přípravu domácích osvěžujících limonád a koktejlů.

www.kitl.cz



BORŮVKOVÉ MUFFINY

Borůvky, temně modré poklady našich lesů, jsou i při své minimální velikosti obrovským zdrojem vitamínů a antioxidantů. Navíc skvěle chutnají v dezertech jako například v těchto borůvkových muffinech, které můžete během chvíle udělat pro celou vaši rodinu.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 minut

Doba pečení: 20 minut

Počet porcí: 10 - 12 ks

Na 10 - 12 muffinů:

- 100 g másla
- 100 ml bílého jogurtu
- šťáva z ½ limety
- kůra z limety
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 vejce
- 120 g třtinového cukru + na posypání
- 180 g hladké mouky
- 8 g prášku do pečiva
- špetka himalájské soli
- 150 g borůvek Dione

- 1) Troubu předehřejeme na 200 stupňů a do formy na muffiny si připravíme papírové košíčky. Budeme jich potřebovat 10 - 12 kusů.
- 2) V rendlíku si rozpustíme máslo.
- 3) V misce si smícháme jogurt se šťávou z limety, kůrou a vanilkovým extraktem.
- 4) V robotu si ušleháme vajíčka s třtinovým cukrem do světlé pěny.
- 5) Mouku, prášek do pečiva a špetku soli si prosejeme do misky. Do ušlehaných vajíček zlehka přidáváme na střídačku máslo, jogurt a mouku (šleháme na nízký stupeň). Nakonec do směsi vmícháme borůvky.
- 6) Papírové košíčky naplníme těsně pod okraj a každý muffin posypeme trochou třtinového cukru, který nám v troubě krásně zkaramelizuje.
- 7) Pečeme 18 - 20 minut.



POMOCNÍK V TĚHOTENSTVÍ

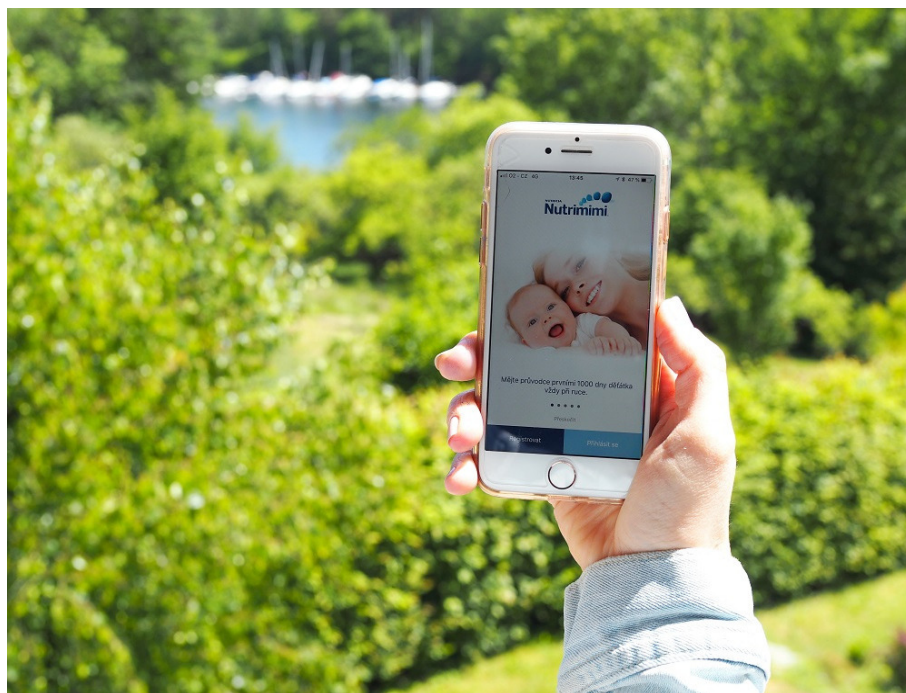
Článek vznikl ve spolupráci se společností *Nutrimimi*.

Před několika týdny jsem na blog psala článek o těhotenských vychytávkách, mezi kterými byla i aplikace Nutrimimi, kterou jsem v těhotenství používala velmi často. Jedná se o aplikaci, kterou si zdarma stáhnete do svého mobilu a najdete v ní spoustu rad, které byly především pro mě, jako prvorodičku, dost cenné.

Co se mi v této aplikaci líbilo asi nejvíce, bylo to, že se vám každý týden ukázalo, jak je vaše miminko zhruba velké, co se mu v daném týdnu vyvíjí a co se uvnitř břicha právě děje. Vy si na začátku zadáte do aplikace Nutrimimi termín porodu a podle toho vás bude informovat, v jakém týdnu se vaše miminko právě nachází. S tím jsem popravdě „otravovala“ každý týden i svého muže, aby věděl, zda už mám v bříše citrón nebo pomeranč.

To bych nebyla já, abych nevyužila i další funkce. Například těhotenská hmotnost, kterou si můžete kdykoli do appky zaznamenat, se vám poté ukazuje i v grafu a vy vidíte, jak postupně přibíráte. I když ze začátku, kdy šla hmotnost nahoru celkem rychle, bych to raději někdy neviděla. Já jsem ale nakonec díky tomu, že mi byla zjištěna v průběhu gravidity těhotenská cukrovka, přibrála jen 6,5 kg. Najdete zde ale i spoustu zajímavých článků, které se vám zobrazují podle toho, v jakém týdnu těhotenství se zrovna nacházíte. Právě v této aplikaci jsem našla moc hezký článek o těhotenské cukrovce, který mi v mnoha věcech tuto nepříjemnou součást těhotenství usnadnil.

Tato aplikace vám ale neslouží jen po dobu vašeho těhotenství. Hodně jsem ji využila i v šestinedělí, kdy jsem řešila problémy s kojením a mohla si sem zapisovat čas kojení a také to, zda jsem kojila z levého nebo pravého prsu. Myslím, že i tak jsem všechny funkce ještě neobjevila a při druhém dítěti ji určitě budu používat znovu. Máte vy nějaké zkušenosti s touto aplikací? Budu ráda, když mi dáte vaše zkušenosti vědět třeba do mailu (romana@naskokvkuchyni.cz).



RYBÍZOVÝ KOLÁČ

Jak jsem psala už v úvodu, tento rybízový koláč má pro mě výjimečnou chuť, chuť dětství. A možná i proto ho tak ráda jím. Možná vás nedostane v myšlenkách zpět do dětství tak jako mě, ale rozhodně vás dostane.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut + 1 hodina na odležení

Doba pečení: 60 minut

Počet porcí: 8 - 10

Koláčová forma o průměru cca 25 cm

Na těsto:

- 3 žloutky
- 220 g hladké mouky
- 75 g cukru
- 130 g másla
- špetka soli

Na tvarohovou náplň:

- 250 g tučného tvarohu
- 1 žloutek
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžice moučkového cukru

Na sníh:

- 4 bílky
- 180 g cukru krupice
- 1 lžice kukuřičného škrobu

Na dokončení:

- 2 lžice ovocné směsi rybíz Hamé
- 300 g čerstvého rybízu

- 1) Do mísy dáme mouku, cukr, máslo a sůl a zpracujeme na drobenku, nakonec přidáme žloutky a vypracujeme hladké těsto. Práce s těstem musí být rychlá, aby nám pod rukama nezteplalo. Těsto zabalíme do potravinové fólie a dáme cca na hodinu do lednice.
- 2) Mezitím si připravíme tvarohovou náplň tím, že smícháme tvaroh, žloutek, škrob, vanilkový extrakt a moučkový cukr.
- 3) Těsto vyndáme z lednice, vyválíme podle velikosti koláčové formy, přendáme ho do ní a válečkem zarovnáme okraje. Těsto propícháme vidličkou a dáme na 15 minut vychladit. Po uplynutí doby ho pečeme na 180 stupňů 20 minut.
- 4) Mezitím si v robotu ušleháme bílky, do kterých postupně přidáváme cukr. Hotový sníh musí být tuhý a lesklý. Nakonec přidáme kukuřičný škrob.
- 5) Těsto vyndáme z trouby, necháme chvíli vychladnout a potřeme ovocnou směsí rybíz a tvarohovou náplní. Tu posypeme čerstvým rybízem a vrch koláče ozdobíme hotovým sněhem. Celý koláč poté pečeme ještě na 150 stupňů 35 - 40 minut.



@naskokvkuchyni

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



facebook.com/naskokvkuchyni

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



Káva tak, jak ji milujete

Kdo mě sleduje nějakou tu dobu, tak určitě ví, že Nespresso je má srdcová značka. Doma mi samozřejmě nemůže chybět jejich kávovar. Když v tomto roce přišla na trh novinka, kávovar Lattissima One Silky White, který je pro mě opravdu nádhernou designovou záležitostí, musela jsem ho mít.

Kávovar Lattissima One

Kávovar Lattissima One je vybavený novým inovativním systémem přípravy mléčné pěny, který posouvá jednoduchost přípravy mléčných receptur na další úroveň. Stačí naplnit nádobku na mléko požadovaným objemem mléka. Kávovar ušlehá perfektní pěnu přímo do šálku. Čištění je také velmi snadné, nádobku na mléko je možné mýt i v myčce na nádobí. Tento kompaktní kávovar, pomocí kterého připravíte mléčné receptury kávy stiskem jednoho tlačítka, se svým elegantním designem a kvalitním zpracováním perfektně hodí do vaší kuchyně.

RECEPT | CAFFÈ SHAKERATO

Caffè Shakerato je známou italskou recepturou. Jde o ledově vychlazenou kávu s plným tělem, která je vyšejkrována tak, že má navrchu čepici lahodné pěny.

- 1 Nespresso kapsle
- 3 kostky ledu
- 3,5 g cukru

- 1) Do shakeru vsypte 3,5 g cukru.
- 2) Připravte 40 ml Nespresso kávy a přilijte ji.
- 3) Přidejte 3 Nespresso ledové kostky nebo 90 g ledových kostek.
- 4) Důkladně protřepejte a servírujte v Lungo šálku.



GRILOVANÝ HERMELÍN S VLAŠSKÝMI OŘECHY A BRUSINKAMI

Pokud milujete grilované pokrmy stejně jako já a nemáte zrovna chuť na maso, rozhodně si udělejte tento hermelín s vlašskými ořechy a brusinkami. Kombinace téměř všech chutí udělá z obyčejného hermelínu naprosto neobyčejnou delikatesu.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 minut

Počet porcí: 1

- 1 hermelín
- 2 hrsti mixu salátů
- 1 lžička olivového oleje
- ½ lžičky bylinkové soli
- malá hrst vlašských ořechů
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice balzamikového krému
- 1 lžička medu
- brusinky Hamé

Na zálivku:

- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

- 1) V misce si smícháme všechny suroviny na zálivku na salát.
- 2) Na pánev si dáme třtinový cukr, balzamikový krém a med. Necháme zcela rozpustit a přidáme vlašské ořechy, které se v rozpuštěné směsi krásně obalí. Necháme je vychladnout.
- 3) Hermelín pomažeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí.
- 4) Mix salátů dáme do misky a promícháme se zálivkou.
- 5) Hermelín opečeme na kontaktním grilu do zezlátnutí.
- 6) Na talíř dáme salát a na něj položíme grilovaný hermelín, na který dáme vlašské ořechy.
- 7) Podáváme s brusinkami Hamé.

