

Na skok v kuchyni

SRPEN 2018

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma





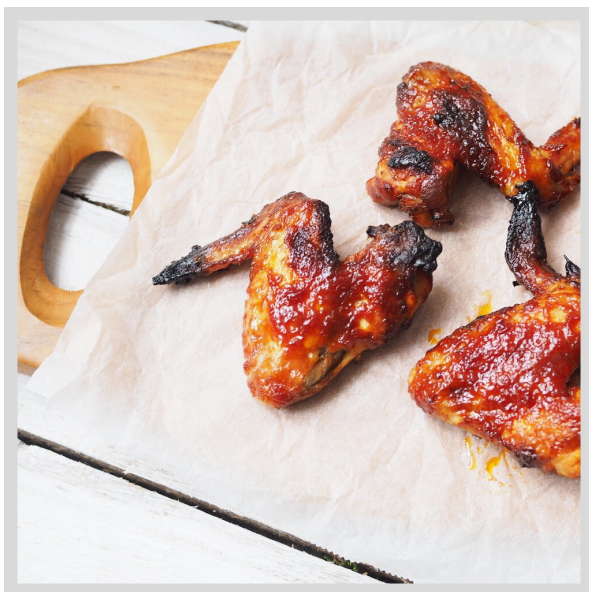
CHVÍLE V PŘÍRODĚ

Právě v ruce držíte 24. číslo magazínu Na skok v kuchyni. První číslo vyšlo v září roku 2016 a je to pro mě až neskutečné. Vlastně jsem úplně dojatá. Původně to byla totiž jen zkouška, zda se vám můj nápad bude líbit a tímto srpnovým číslem jsme už završili druhý rok. Jsem vám všem hrozně vděčná, že se vám magazín líbí a že neustále narůstá počet jeho čtenářů.

Já zrovna asi nejsem ta, která by vám v tomto směru měla radit, protože jsem většinu prázdninových dní zatím strávila v práci, ale užívejte si krásných dnů v přírodě. My jsme s manželem a Vojtou vyrazili v červenci na krásný výlet do Kryštofova údolí a já z něj energii čerpám ještě teď. Je hrozně důležité se umět zastavit a užít si takové krásné chvíle naplno. Protože jak dost často říkám, práce neuteče, ale čas uteče rychlostí blesku.

V tomto čísle jsem si pro vás připravila několik receptů. Nejvíce jsem pyšná na Triple Chocolate Cake, který jste mohli zahlédnout na titulní stránce. Určitě ale nezapomeňte vyzkoušet kuřecí křídla nebo moje oblíbené knedlíky s uzeným a se špenátem. Najdete zde i nějaké ty tipy pro váš volný čas a také oblíbené kavárny mých kamarádek z blogerského světa. Ať už si vyberete jakoukoli stránku tohoto magazínu, budu moc ráda za vaše připomínky. Užijte si krásně poslední měsíc prázdnin a já se už těším na zářijové číslo, kterým začneme třetí sezónu.

S láskou Romana





Už si ani nevzpomínám, kde jsem se s Petrem a Gábi potkala poprvé, ale musím říci, že už od začátku mi tento sympatický pár přirostl k srdci. Teď už mohu říci, že jsou z nás přátelé, se kterými se ráda sejdu i mimo blogerské akce. Gábi je pro mě éterická víla, která neustále něco zapomíná, ale to je na ní ta nejroztomilejší věc. Navíc k tomu nádherně fotí a její fotky já považuji za umělecká díla. Nejen, že mají oba svou vlastní práci, psa Chica a blog, ale mají spolu i eshop se zdravou výživou Honest market. Já se jich nezávisle na sobě zeptala na stejné otázky, takže možná i oni sami budou odpověďmi překvapeni.



**Gábi, Petře, jak jste se seznámili?
Předpokládám, že je to jedna z
nejčastějších otázek, které asi
dostáváte.**

Gábi: Poprvé jsme se viděli na maturitním plese cca před 11 lety. Byla to láska na první pohled, teda alespoň z mé strany. Přesně si pamatuju, co měl na sobě a já říkala holkám, to je ON. Ale tam jsme se neseznámili, první krok bych neudělala. Naštěstí to cítil stejně a o pár dní později mi napsal na ICQ.

Petr: Byla to láska na první pohled. Viděli jsme se na plese. Perfektně zvolená strategie tzv. defenzivní taktika slavila úspěch. Přes společné kamarády jsme dostali telefon. Počkal jsem pár dní a pak jsem Gabče napsal. Na první rande jsme vyrazili na procházku s Chicem a jemu by se ubránil málokdo.

**Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo? Kdo z
vás dvou je lepší kuchař?**

Gábi: Miluju jídlo obecně. Ale můžu říct, že mám daleko radši slané než sladké.

Vždy si dám radši steak než dort. Upřímně řečeno, myslím, že jsem to já.
Petr: Nemám nejoblíbenější jídlo. Užívám si všechno, co Gabča uvaří. Jednoznačně Gábi.

**Jaké máte plány ohledně toho, jakým
směrem se váš blog bude v dalších
měsících vyvíjet?**

Gábi: Recepty budou stále bez lepku a většina z nich i bez laktózy, ale budeme se snažit vytvářet jednodušší verze, protože na ně lidé lépe reagují. Zároveň plánujeme praktické články o kuchyni a především více článků o cestování.

Petr: Nápadů a plánů máme plno, ale realizování je vždycky horší. Máme tolik aktivit, že je horko těžko zvládnáme. Rád bych, abychom blog přeložili a začali psát i v angličtině. Plánuju si udělat více času a také zase občas nějakým receptem přispět.

**Kdybyste měli na světě doporučit jednu
restauraci, která ve vás zanechala ty
nejhezčí vzpomínky, která by to byla?**

Gábi: Nad tím jsem musela dlouho přemýšlet. Napíšu dvě, protože jsou velmi rozdílné. Zbožňuju Zastávku v Nižboře mimo sezónu a ve všední den, kdy tam sedí jen místní. Dám si nejlepší smažák (který si normálně nedávám) a hrajeme s Petrem deskové hry.

A jedinečný zážitek jsem zažila např. v anglickém hotelu Limewood v parku New Forest. Stolovali jsme přímo v kuchyni a kuchaři nám vyprávěli např. jak počasí ovlivňuje výběr masa a tedy i samotné menu. A dezert jsme si pak dali přímo u krbu, který kvůli nám zapálili.

Petr: Rádi vzpomínáme na Limewood Hotel v New Forest v Anglii, kde jsme měli stůl s naší kamarádkou Saimou přímo v kuchyni. Vybaví se mi i restaurace Høst v Kodani. Servírování jídla tam byla taková malá show. To už je ale více jak jedna. K dobru můžu přihodit ještě naše oblíbené Bistro Proti Proudu.

Když se tak na ty jejich odpovědi dívám, myslím si, ti dva k sobě prostě a jednoduše patří.

BEZLEPKOVÁ KOKOSOVÁ GRANOLA

Bylo velmi těžké do magazínu vybrat jeden recept od P&G FOODIES. Jelikož ale miluji sladké snídaně, vybrala jsem jejich recept na bezlepkovou granolu.

- 2,5 hrnku bezlepkových vloček (cca 250 g)
- 1 hrnek kokosových chipsů (cca 70 g)
- 2 hrsti pekanových ořechů (60 g)
- 1 hrnek loupáných mandlí (cca 200 g)
- ½ hrnku dýňových semínek (cca 100 g)
- 70 g kokosového oleje
- 75 - 100 ml kokosového sirupu (rýžový nebo javorový)
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky kardamomu
- 1 lžička skořice

- 1) Troubu si předehřejeme na 150 °C. Větší plech si vyložíme papírem.
- 2) Ve velké míse si smícháme 250 g bezlepkových vloček, 1 vrchovatý hrnek kokosových chipsů, nahrubo nasekané 2 hrsti pekanových ořechů a 1 hrnek mandlí plus ½ hrnku dýňových semínek.
- 3) V hrnečku si rozpustíme 70 g kokosového oleje, k němu přidáme 100 ml kokosového sirupu, ½ lžičky soli, ½ lžičky kardamomu a 1 lžičku skořice. Jakmile se vše krásně propojí, můžeme tím směs vloček, ořechů a semínek polít. Důkladně promícháme.
- 4) Směs rovnoměrně rozprostřeme na pečicí papír a uhladíme.
- 5) Pečeme 15 min. Následně promícháme a pečeme dalších cca 5 - 10 min.
- 6) Hotovou granolu necháme vychladnout, aby byla krásně křupavá. Poté ji přesypeme do uzavřené nádoby.

Pokud si
chcete koupit něco
dobrého, určitě
zajděte na eshop
www.honestmarket.cz.



@PG_FOODIES



WWW.PGFOODIES.COM

KUŘECÍ KŘÍDLA V BARBECUE OMÁČCE

Ráda připravuji nejrůznější omáčky k masu, protože dovedou chuť masa povznést na úplně jinou úroveň. Tato delikátní barbecue omáčka, ve které jsou kuřecí křídýlka obalená, je podle mě jednoznačně důkazem.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 - 30 minut

Doba pečení: 30 minut

Počet porcí: 3 - 4

- 1,2 kg kuřecích křídel
- 2 lžíce přepuštěného másla

Na BBQ omáčku:

- 50 g třtinového cukru
- 150 ml cideru
- 75 ml sójové omáčky
- 150 g kečupu Otma ostrý
- 1 lžíce nastrohaného čerstvého zázvoru
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku (nasekaného)
- sůl, pepř, kurkuma, kajenský pepř (vše podle chuti)

1) Cukr necháme na pánvi zkaramelizovat a zalijeme ho ciderem. Až se nám karamel rozpustí, přidáme ostatní ingredience na BBQ omáčku. Necháme svařit cca 10 minut do husté omáčky.

2) Mezitím si na pánvi rozejdeme přepuštěné máslo a osmahneme na něm zprudka do zlatova křídýlka.

3) Osmážená křídla vhodíme do barbecue omáčky a důkladně je obalíme.

4) Pečeme v troubě na 180 stupňů cca 30 minut.



KNEDLÍKY S UZENÝM A SE ŠPENÁTEM

Pokud přemýšlíte, co uvařit své rodině či očekávané návštěvě k nedělnímu obědu, knedlíky plněné uzeným masem se špenátem jsou tou správnou volbou. Ač se může zdát, že tento tradiční pokrm zvládne jen zkušená kuchařka, opak je pravdou, zvládne ho levou zadní úplně každý.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 40 - 50 minut

Počet porcí: 12 - 14 knedlíků

Na knedlíky:

- 850 g brambor typu C
- 200 - 250 g uzeného masa
- 45 g bramborového škrobu
- 150 g hrubé mouky + na podsypání
- 1 vejce
- sůl

Náplň:

- 2 lžíce přepuštěného másla
- 3 střední cibule
- 800 g listového špenátu Dione řezaný
- 2 stroužky česneku
- pepř
- sůl

Na smaženou cibulku:

- 5 středních cibulí
- 2 lžíce sádla

1) Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a prolisujeme (např. na mlýnku na maso od KitchenAid). Necháme je zcela vychladnout, osolíme, přidáme škrob, mouku a prsty promícháme. Poté přidáme vejce a vypracujeme hladké těsto. Těsto rozválíme, nakrájíme na čtverečky a plníme na kostičky pokrájeným uzeným masem. Vaříme ještě 3 - 5 minut po jejich vyplavání na hladinu.

2) Mezitím si na přepuštěném másle osmahneme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Poté přidáme špenát, prolisovaný česnek, pepř a sůl a restujeme tak dlouho, dokud se nez bavíme přebytečné vody.

3) Na pánvi si rozpustíme sádlo a osmahneme na něm dohněda na půlkolečka pokrájenou cibuli.

4) Knedlíky podáváme se špenátem posypané smaženou cibulkou.





ELEGANCE NEJEN DO MĚSTA

Pokud chcete být za elegantní dámu a přitom toužíte po pohodlí, zde najdete několik tipů na boty a kabelky, díky kterým se budete cítit jako módní ikona.



Všechny výrobky jsou od značky CCC.

MANGOVÁ ZMRZLINA S KOKOSOVÝM MLÉKEM

Nevím jak vy, ale já jsem obrovským milovníkem zmrzliny, a to nejen v létě, kdy je potřeba se zchladit. Když zrovna nemám cestu do cukrárny, udělám si skvělou a kvalitní zmrzku doma. Třeba tuto svěží mangovou s kokosovým mlékem, která je u nás doma dost oblíbená.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut + chlazení

Počet porcí: 4

-
- 500 g manga Dione
 - 3 žloutky
 - 120 g cukru krupice
 - 250 ml kokosového mléka Aroy-D
 - 200 ml smetany ke šlehání (min. 30 %)
 - několik kapek vanilkového extraktu
-

- 1) Mango si necháme povolit. Kousky manga dáme do blenderu a rozmixujeme na pyré.
- 2) V robotu si ušleháme žloutky s cukrem, dokud nejsou světlé a nadýchané.
- 3) V menším hrnci si svaříme kokosové mléko, smetanu a vanilkový extrakt. Směs pomalu zahříváme těsně pod bod varu.
- 4) Do žloutkové směsi zamícháme postupně svařené kokosové mléko se smetanou.
- 5) Nakonec vše promícháme s mangovým pyré. Hotovou zmrzlinu vložíme do zmrzlinovače. Pokud nevlastníme zmrzlinovač, zmrzlinu dáme do misky do mrazáku a každých 20 minut promícháme, dokud nám úplně neztuhne.
- 6) Před podáváním necháme zmrzlinu chvíli v pokojové teplotě.



TIPY MĚSÍCE

1.



1. NATULIQUE – Rejuvenating Hair Mist

Rejuvenating Hair Mist je čistě přírodní mlha plná přírodních výtažků, která posílí vaše vlasy, dodá jim hydrataci a ještě usnadní rozčesávání. Samozřejmostí je naprostá absence chemie, certifikovaná BIO kvalita a také fakt, že přípravek mohou používat i vegani.

www.natulique.cz

2. ZOELLA - sprchový krém SHOWER SAUCE

Nádherná nasládlá vůně nějakého svěžího dezertu, to je první, co vás na tomto sprchovém krému zaujme. Kromě překrásné vůně zároveň během sprchování zahálí vaši pokožku do hydratační lázně a hebká pokožku vám zůstane i po osušení.

www.marionnaud.cz

2.



3. Bezlepkové kuličky Milly Magic Schär

Díky spolupráci se značkou Schär občas dostanu na vyzkoušení nějaké výrobky. Když jsem v posledním balíčku dostala na ochutnání tyto čokoládové kuličky, můj synovec Matěj, který má celiakii, byl naprosto nadšený. Vyprávěl mi o tom, že jako malý kluk, když mu ještě nebyla celiakie diagnostikována, měl tyhle kuličky hrozně rád. Jsem moc ráda, že mu takhle mohu aspoň trochu udělat radost.

www.schaer.com/cs-cz

4. Nutrilon Profutura První kaše

Na doporučení pediatra jsem Vojtovi začala zhruba na pátém měsíci do stravy zavádět tuto kaši. Je vhodná jako první kaše, protože díky obsahu kojeneckého mléka přizpůsobeného věku dítěte a s lehkou rýží respektuje citlivé dětské zažívání a umožňuje tak snadný a bezpečný přechod na pevnou stravu.

www.nutriklub.cz

4.



3.



5. Grand Marnier

Musím říci, že Grand Marnier mám doma neustále při ruce. Používám ho do většiny svých dezertů. Je skvělé s ním jen tak lehce pokapat dortový korpus nebo ho přidat do krému, který díky tomu dostane úplně jiný rozměr chuti.

www.warehouse1.cz

6. Plet'ový krém Gorgeous

Když jsem zkusila tento pleťový krém, zamilovala jsem se do něj na první "namazání". Jeho cena je sice vyšší, ale obsahuje čerstvě vymačkané šťávy z ovoce a za studena lisovaných bio olejů, které dodají vaší pleti jen to nejlepší.

cz.lush.com

5.



6.



KUŘECÍ RAGÚ S RÝŽÍ

Kuřecí ragú, nenáročný, ale velmi chutný pokrm, který se dá podávat nejen s rýží, ale klidně jen s čerstvým pečivem. Kuřecí maso v kombinaci s houbami je dle mého názoru vždy trefou do černého.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 30 - 40 minut

Počet porcí: 4 - 5

- 750 g kuřecích prsních řízků
- 3 střední cibule
- 2 lžíce přepuštěného másla (oleje)
- 3 lžíce OTMA pyré
- sůl, pepř (dle chuti)
- ½ lžičky kari
- ½ lžičky kurkumy
- 200 ml drůbežího vývaru
- 250 g žampionů

1) Na přepuštěném másle nebo oleji osmažíme dozlata najemno nakrájenou cibuli. Maso pokrájíme na nudličky a po částech ho na připravené cibulce zprudka orestujeme, aby se zatáhlo.

2) Maso okořeníme, osolíme a přidáme pyré. Znovu orestujeme, podlijeme vývarem a necháme dusit. Před koncem ještě přidáme pokrájené žampióny.

3) Podáváme s rýží, těstovinami nebo pečivem.



TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS

FILMOVÝ TIP

Jsem božská

Ne, to není sebechvála, ale název skvělé americké komedie. Asi každá z nás se chce cítit krásná, hlavní hrdinka Renee s postavou kyprých tvarů stejně tak. Její smolný život se obrátí ve chvíli, kdy se praští do hlavy a začne se vidět jako supermodelka. Postava zůstává stejná, ale její sebevědomí maximálně vzroste a s ním i styl jejího života. Po dlouhé době jsem se u filmu fakt pobavila, herečka předvedla skvělý výkon a scénář opravdu povedený.



TIP NA VÝLET

Zámek Jablonná nad Vltavou

Zámek Jablonná, který se nachází cca 15 km od Slap, je kulturní památkou České republiky. Od roku 2009 je přístupný veřejnosti nejen zámek, ale i jeho nádherný park, ve kterém si můžete užít ten správný relax. Vzhledem k tomu, že jsme zámek navštívili i s Vojtou (7 měsíců), tak jsme na prohlídku nešli. Určitě se sem ale na prohlídku chci vrátit, protože interiéry vypadají neskutečně. Za mě je to jeden z nejhezčích zámků, co jsem kdy viděla a ten klid, který zde panuje, se jen tak nevidí.

www.zamekjablonna.cz



TIP NA KULTURNĚ- GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK

Manifesto market

Kousek od stanice metra Florenc vznikl krásný prostor, který v hlavním městě České republiky dlouho chyběl. Spojení dobrého jídla, zajímavého prostoru, hudby a designu, to je Manifesto market.

www.manifesto.city



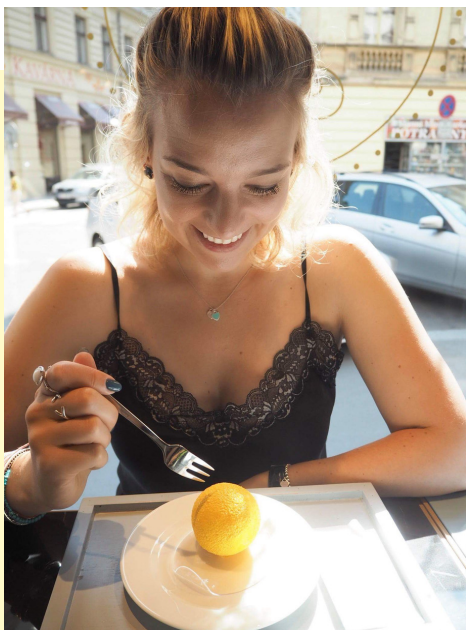
OBLÍBENÉ KAVÁRNY BLOGEREK

Veronika - VeruHarnol

IF Café

Moje nejoblíbenější kavárna je IF Café, patří to Ivetě Fabešové. Do téhle kavárny chodíme často s manželem i na snídani, bereme sem celou rodinu a vždy si všichni pochutnáme. V IF Café mají moc milý personál, nikdy zde nikdo neměl špatnou náladu. Nově jsme si zamilovali kavárnu v Jungmannově ulici, je prostorná, světlá a tuze instafriendly. Kavárna má denně čerstvé zákusky, hodně mě baví poznávání a ochutnávka dezertů a k tomu si dám vždy lahodnou kávu. Není nic, co bych tomuhle místu mohla vytknout.

@veruharnol



Lucka - Život po třicítce Gabi Cafe

Jako milovnice kávy a snídání ráda objevuji nová místa. Bohužel se 2 dětmi už se moc do Prahy nedostanu, proto jsem neskonale vděčná, že i v Říčanech jsme "světoví" a máme perfektně "dizajnové" místo se skvělým jídlem a výbornou kávou. Jako highlight tohoto léta 100 % doporučuji jejich ledové latte, na kterém jsem závislá.

@zivotpo30



Lucie - The Hubs The Farm

Máme hrozně rádi bistro The Farm na Letné. Chodíme tam na rodinné brunche, protože nejen, že dělají výborné lívance a vejce benedikt, ale hlavně mají malý a útulný dětský koutek. Sedět se dá přímo u něj nebo teď v létě na příjemné terásce, kam lze vjet i s kočárkem. Navíc po vydatném občerstvení se vždy vydáme do blízké Stromovky na procházku.

@lucie_thehubs



TRIPLE CHOCOLATE CAKE

Jestli chcete překvapit své nejbližší a upéct jim, třeba k narozeninám nebo jen tak od srdce, výtečný dort, který navíc luxusně vypadá, vyzkoušejte tento tříbarevný Triple chocolate cake. Jsem přesvědčená, že budou nadšení a vy rozhodně taky.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 60 minut

Doba pečení: 30 minut

Počet porcí: 8 - 10



Na korpus:

- 90 g hladké mouky
- 20 g kakaa
- 6 g prášku do pečiva
- 25 g másla (roztuženého)
- 120 g krupicového cukru
- 1 vejce
- 80 ml mléka
- 50 ml silné kávy
- 100 g Extra Jam višň

Na tmavou pěnu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 140 g hořké čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na světlou pěnu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 140 g bílé čokolády
- 3 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu
- čokoládové hoblinky na ozdobu

- 1) V míse si smícháme mouku, kakao, cukr a prášek do pečiva a prosejeme.
- 2) Postupně do směsi přidáváme máslo, vejce, mléko a kávu. Vše důkladně promícháme a pečeme v dortové formě (o průměru 17 - 19 cm), kterou jsme si vyložili pečicím papírem, na 180 stupňů 30 minut.
- 3) Upečený korpus necháme vychladnout a seřízneme ho nahoře do roviny a potřeme višňovým džemem.
- 4) Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. Smetanu zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i hořkou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 150 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme. Hotovou pěnu dáme na korpus a necháme minimálně 2 hodiny vychladnout.
- 5) Stejný postup opakujeme se světlou pěnou. Dort nakonec ozdobíme čokoládovými hoblinkami.

