

Na skok v kuchyni

ZÁŘÍ 2018

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

14 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



KUCHAŘKA CAT&COOK QUESADILLA S KUŘECÍM MASEM MÓDNÍ TIPY KOKOSOVÁ RÝŽE S FÍKY
TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS MASOVÉ KOULE S BRUSINKOVOU OMÁČKOU
NOVINKY V GASTRONOMII KOSMETICKÉ NOVINKY



Listí, pracovní nasazení a dobré jídlo



Když jsem kdysi četla nějaký průzkum o tom, jaké roční období je nejoblíbenější, zjistila jsem, že podzim je až na posledním místě. Já jsem se tedy tohoto průzkumu určitě neúčastnila, protože za mě podzim jednoznačně vítězí. Po letošním krásném létě, kdy teploty byly opravdu vysoko, jsem za mírné ochlazení fakt ráda. Konečně jsem totiž schopná v práci pracovat na 100 %. V teple se tak nějak ploužím a funguju maximálně na půl plynu. Pro mě tedy s koncem prázdnin nastává období plné pracovního nasazení a toho správného režimu, který mi vlastně nesmírně vyhovuje.

Tímto číslem zahajujeme třetí sezónu magazínu Na skok v kuchyni. Nechce se mi tomu ani věřit. Proto jsem pro vás tentokrát přichystala 14 stránek plných dobrého jídla, tipů, co dělat ve volném čase, nebo co nového vás čeká v módním a kosmetickém průmyslu. Dozvíte se také podrobnosti ze zákulisí nové kuchařky Ivči Jindřichové z blogu Cat&Cook a určitě nezapomeňte vyzkoušet masové koule s brusinkovou omáčkou, které byly naprosto dokonalé. A jako každý měsíc budu moc ráda za každý váš komentář, like nebo sdílení mého magazínu. To je to, co mi dodává energii pořád víc a víc na mém blogu makat. Užívejte poslední letní dny a já už se moc těším na ty podzimní.

S láskou Romana

TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS

KUCHAŘKA CAT&COOK

A je to tady. Moje kamarádka Ivča z blogu Cat&Cook vydala kuchařku. Je to její první kuchařka a já věřím, že určitě ne poslední. Najdete zde plno inspirace a receptů, které vám díky Ivčce půjdou samy od ruky. Já sama už se teď nemohu dočkat, až nějaký recept podle Ivči vyzkouším.

www.catandcook.cz



FITFAB LIGHT

Už několik měsíců si říkám, jak začnu cvičit. V létě je pro mě ještě mnohem těžší se ke cvičení dokopat než v zimě. Bohužel plavková sezóna mi jasně ukázala, že cvičení je zapotřebí. Když jsem ale narazila na cvičení FitFab Light, které má na svědomí nadšená sportovkyně a blogerka Andy Pavelcová, mé srdce zaplesalo. Jedná se o výborně sestavená cvičící videa, která trvají něco kolem 20 minut. A to, pojďme si říci, je něco, co potřebujeme. Já tedy rozhodně ano. Dvacet minut si třikrát nebo čtyřikrát v týdnu na pohyb vždycky najdu. Máte zde cvičení pro krásný zadek, bříško, nohy nebo paže, ale zacvičíte si i jógu nebo pilates. Video jsou dostupná zdarma a já tímto děkuji Andy za tak skvělý projekt.

www.fitfabstrong.cz/light



BOHEMIAN COTTAGE (ČESKÉ ŠVÝCARSKO)

Bohemian Cottage není pouze penzion. Jeho majitelé Aleš a Irena Kubicovi do tohoto místa přidali i něco navíc. Do posledního detailu vyladěný voňavý interiér, který do vás vnese klid a pohodu. Můžete si zde objednat lekci jógy, aromamasáž, nebo si nechat ráno připravit úžasnou snídani jako od babičky. Ubytovat se lze v jednom ze čtyř apartmánů, ale je možný i pronájem celého objektu. Více o ubytování včetně kontaktu najdete na blogu.



MASOVÉ KOULE S BRUSINKOVOU OMÁČKOU

Masové koule s brusinkovou omáčkou, to je kombinace slané a sladké chuti v jednom soustu. Hodí se skvěle jako předkrm nebo jako "chuťovka" při různých oslavách. Servírovat je ale můžete i jako hlavní chod, nejlépe s bramborami.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 15 - 20 minut

Počet porcí: 3

Na masové koule:

- 500 g mletého hovězího masa
- 1 střední cibule (pokrájená nadrobno)
- hrst nasekané petrželky
- pár lístků šalvěje
- 2 lžice strouhaného parmezánu
- 2 lžice strouhanky
- 1 vejce
- 2 lžice šlehačky
- pepř
- kajenský pepř
- sůl

Na brusinkovou omáčku:

- 60 g másla
- 1 střední cibule
- 240 g krájených rajčat
- 1 lžice třtinového cukru (20 gramů)
- 1 sklenička brusinek Hamé
- 1 lžička dijonské hořčice
- hrst nasekaných bylinek (šalvěj, tymián, rozmarýn, koriandr)

- 1) V míse smícháme všechny suroviny na masové koule a namočenou rukou tvarujeme cca 4 cm velké kuličky.
- 2) Kuličky poklademe na pekáč s pečicím papírem a v troubě je pečeme 15 - 20 minut.
- 3) Mezitím si na másle zpěníme pokrájenou cibulku, zasypeme třtinovým cukrem a necháme zkaramelizovat. Poté přidáme pokrájená rajčata, bylinky, hořčici a krátce provaříme do mírného zhoustnutí. Nakonec přidáme brusinky a promícháme.
- 4) Masové koule podáváme s brusinkovou omáčkou.



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

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



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

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

QUESADILLA S KUŘECÍM MASEM A KUKUŘICÍ

Neskutečně snadné, ale zároveň neskutečně lahodné jídlo, kterého se já, jako milovnice mexické kuchyně, asi nikdy nepřejím. Můžete ho zkusit připravit s kuřecím masem a kukuřicí, moje oblíbená kombinace je ale i s hovězím trhaným masem a cheddarem.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 25 minut

Doba pečení: 5 - 10 minut

Počet porcí: 2

- 4 tortilly
- 1 střední cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 200 g krůtího masa
- sůl, kajenský pepř
- 1 lžíce jalapeños (nasekané)
- 100 g kukuřice Dione jemná
- 150 g strouhaného cheddaru

- 1) Na přepuštěném másle a olivovém oleji si orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova. Poté přidáme na kostičky nakrájené krůtí maso, které osolíme a okořeníme kajenským pepřem a osmahneme dozlatova.
- 2) Kukuřici si uvaříme ve vodě podle návodu na obalu.
- 3) Dvě tortilly posypeme polovinou cheddaru, dáme na něj rovnoměrně krůtí maso, kukuřici a jalapeños. Nakonec zasypeme zbytkem sýra a přiklopíme tortillami.
- 4) Quesadillas zapékáme na kontaktním grilu do zezlátnutí.



KOSMETICKÉ NOVINKY



Annabelle Minerals

V posledních měsících jsem si hodně oblíbila tuto značku. Produkty Annabelle Minerals jsou 100 % přírodní a jsou založeny na čtyřech minerálních složkách. Neobsahují parabeny, silikony, konzervační látky, parfém ani ftaláty. Produkty netestují na zvířatech a jsou vhodné pro vegetariány i vegany. Za mě rozhodně vede minerální korektor a oční stíny v odstínu Chocolate.

www.eshopannabelle.com/cs



Koupel na unavené a oteklé nohy Puressentiel

Nejen v parných letních dnech, ale i teď, když už teploty nestoupají tak vysoko, moc ráda používám tuto lázeň na nohy. Večer si naleju skleničku vína, napustím si do lavoru vodu, do které si přidám tuto koupel, která je ze 100 % čistých a přírodních esenciálních olejů a relaxuji.

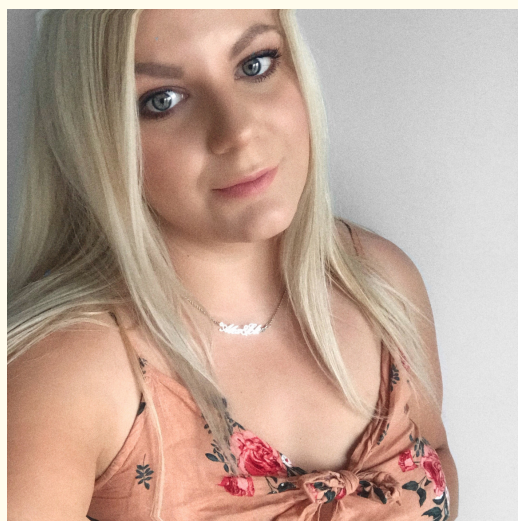
www.drmax.cz/puressentiel-brand



Toaletní voda Eau So Daring

Novinka od Mary Kay, ve které se snoubí smyslnost s květinovými tóny, mě naprosto nadchla. Najdete zde bergamot, konvalinku, červené jablko nebo třeba santalové dřevo.

www.marykay.cz



KOSMETICKÝ TIP MĚSÍCE OD BEAUTY BLOGERKY LUCIE WINK

"Léto je za námi a s ním pomalu mizí i naše opálení. Pokud si chcete trochu toho léta užít i na podzim, zkuste tekutý bronzer Tea To Tan od By Terry. Je na vodní bázi a ze 100 % z čajových výtažků. Dodá pleti nazlátlou hnědou barvu a úžasně voní! Stačí ho trochu nastříkat na štětec a obkreslit s ním kontury obličeje a do tváře se vám vrátí kousek léta!"



@LUCIE.WINK



CAT&COOK A JEJÍ KUCHARKA

Ivča Jindřichová je nejen známá foodbloggerka a skvělá kuchařka, je ale také moje dobrá kamarádka. V jejím životě se tento rok objevil další milník. Rozhodla se, že vydá kuchařku. A není to kuchařka jen tak ledajaká. V této knize dala Ivča dohromady 70 tradičních receptů z celého světa, které má ráda a lidé se jejich přípravy často bojí. Ty složitější recepty Ivča doplňuje o postupové fotky, a navíc zde popisuje všechny neznámé suroviny a radí, kde je pořídit. Vy si díky ní doma můžete připravit například českou tradiční svíčkovou omáčku, anglickou svíčkovou Wellington, thajské nudle pad thai nebo francouzské makronky.

Ivčo, co bylo hlavním impulsem, proč si se rozhodla vydat kuchařku?

Ten impuls je pro mě hodně silný a smutný. Moje kočka Minda, která mi asistuje při vaření v kuchyni a díky ní se jmenuji Cat & Cook (= kočka a kuchařka), trpí selháním ledvin, se kterým bojuje od září roku 2016. Kočky se bohužel dožívají v průměru již jen 2 roky od objevení této nemoci.

O vydání kuchařky jsem ani moc nepřemýšlela, spíš jsem si říkala, že ji vydám až tak za 2 roky. Jednoho rána jsem ale vstala a řekla si, že Minda si přece zaslouží být v mé první kuchařce, všichni moji sledující ji milují a bez ní by to zkrátka nebylo ono. A tak jsem začala zjišťovat, co obnáší vydání kuchařky a rozhodla jsem se jít cestou vydat si kuchařku sama (bez vydavatelství). Cesta to byla těžká - jak psychicky, tak fyzicky, ale nelituju toho, protože kuchařka bude přesně taková, jakou jsem ji chtěla mít a nikdo mi do toho nekecal.

Máš nějakou vtipnou nebo zajímavou příhodu, která se ti při tvorbě kuchařky stala?

Vtipné pro mě bylo každé focení s mojí Mindou, která mi u jídla neskutečně pózovala, kolikrát mi i na desce, kde fotím, u jídla usnula a já jsem se tomu musela fakt smát. Nejvtipnější bylo focení nakládanych hermelínů, kdy si Minda předními tlapkama stoupla na sklenici a asi 5 minut na nich stála s pohledem "ani na to nesahej". To jsem brečela smíchy a několik fotek jsem také do knihy dala.

Dokázala jsi opustit práci a vrhnout se na vlastní pěst do tvorby kuchařky. Máš za to můj velký obdiv. Jaké je to pracovat jako full-time blogger?

Tohle bylo jedno z největších rozhodnutí a změn v mém životě. Nejtěžší bylo vzdát se pravidelné výplaty a s tím spojené "jistoty". Já jsem to zvládla především díky mému příteli Martinovi, který mě v rozhodnutí podpořil. Jako full-time blogger mám mnohem větší volnost, která si zároveň vyžaduje "sebeorganizaci". Člověk si musí svůj čas pečlivě plánovat a zuby nehty se bránit prokrastinaci. Co se týká výdělku, přiznávám, že se mám o dost hůř. Je to způsobeno především tím, že jsem zásadový člověk a nikdy bych nespolupracovala (ani jednorázově) s firmou, se kterou se 100 % neztotožňuji. Tím pádem 99 % spoluprací odmítám. Každopádně jsem mnohem šťastnější a konečně jsem se naučila radovat se z maličkostí, kterých jsem si jako "pracující foodblogger" nestihla ani všimnout.

Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo a na jaký recept jsi v kuchařce opravdu pyšná?

Moje nejoblíbenější jídlo z kuchařky jsou asi spaghetti carbonara a líčka na víně, tyhle dvě jídla vážně miluju! Nejvíce jsem pyšná asi na koblížky a francouzský dezert Paris-Brest. Ty jsem totiž ladila opravdu dlouho.

Kde si budeme moci tvoji kuchařku zakoupit?

První možnost, kde bude kuchařka k dispozici, bude moje autogramiáda, kterou pojedou od 9. 9. do 21. 9. po větších městech v ČR. Na autogramiádě budu do knížek psát i věnování. Informace o tom, kde přesně budu, najdete na mém Facebooku Cat & Cook v události. Od 23. 9. pak spustím svůj eshop shop.catandcook.cz.



TIPY MĚSÍCE - FOOD



Nutrilon 2 kojenecké mléko

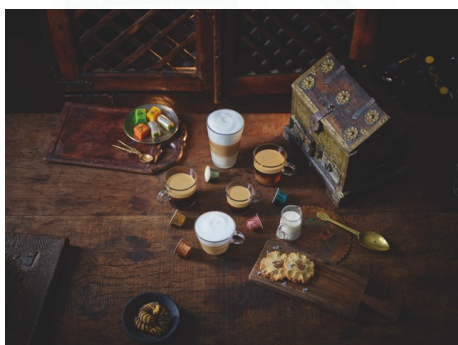
Pokračovací kojenecké mléko Nutrilon 2 je vhodné pro děti ve věku 6 - 12 měsíců. Já s tímto mlékem začala u Vojty hned od šestého měsíce a jsem s ním naprosto spokojená. Velkou výhodou je, že toto kojenecké mléko můžete zakoupit i v jednorazových baleních, které jsou vhodné na cestování s dětmi.

www.nutriklub.cz

Daddy's Food

Chcete dát svému miminku na začátku života to nejlepší, ale nemáte čas mu každý den vařit čerstvé příkrmy? Daddy's Food ulehčuje maminkám práci v kuchyni a nabízí jim možnost nákupu sklenic s příkrmy, které jsou vždy z kvalitních surovin od lokálních výrobců a farmářů.

www.daddysfood.cz



Nespresso

Koncem srpna společnost Nespresso ve spolupráci s farmáři odhalila novou kolekci - Master Origin Nespresso, která zahrnuje pět výjimečných chutí kávy z těch nejvybranějších koutů světa: Master Origin Indonesia, Ethiopia, India, Nicaragua a Colombia. Sami si můžete udělat obrázek o tom, kam až vás jeden šálek kávy zanechá. Jelikož je Nespresso mojí každodenní "vášni", na všechny jsem doslova natěšená.

www.nespresso.com

Pikok Pure

Pokud stejně jako já rádi nakupujete v Lidlu, rozhodně se zaměřte na novou řadu masných výrobků pod novým názvem Pikok Pure. Všechny produkty jsou bez přidaných látek, tedy bez konzervantů, fosforečnanů, barviv či cukrů a obsahují vysoký podíl masa. Šunky, párky, špekáčky, šunkový salám, Vysočina nebo Poličan, to vše v nejlepší kvalitě a od českých výrobců.

www.lidl.cz



Bezlepkový chléb Pan Multigrano

Pokud pravidelně čtete můj magazín, víte, že bezlepkové produkty patří kvůli mému synovi Matějovi do života celé naší rodiny. Tento bezlepkový chléb jsme si velmi oblíbili, rádi ho používáme na sendviče, ale i na běžné "namazání". Chléb se prodává krájený a kromě toho, že je bez lepku, je také bez laktózy.

www.schaer.com

MÍŠA ŘEZY

Dezert s tímto názvem není pro nikoho jistě žádnou novinkou, avšak konkrétně tento recept na Míša řezy úplně tak obvyklý není. Je totiž doplněn o detaily, jako jsou například plátky mandlí.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 20 minut

Počet porcí: 20

Na korpus:

- 2 vejce
- 60 g másla
- 200 g cukru krupice
- 200 g hladké mouky
- 40 g kakaa
- 1 prášek do pečiva
- 125 ml mléka

Na krém:

- 750 g tučného tvarohu
- 250 g másla
- několik kapek vanilkového extraktu
- 200 g moučkového cukru

Na polevu:

- 100 g čokolády na vaření
- 150 ml smetany ke šlehání (33 %)

Na dokončení:

- 340 g Extra Jam lesní směs Hamé
- hrst mandlových plátků

- 1) Vejce vyšleháme s máslem a cukrem. Přidáme mléko a prosátou mouku s kakaem a práškem do pečiva. Hotové těsto vylijeme na předem vymazaný a vysypaný plech (hrubou moukou). Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut.
- 2) Mezitím si připravíme krém. V robotu vyšleháme máslo s cukrem a vanilkovým extraktem a postupně do něj přidáváme po lžících tvaroh. Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu.
- 3) V rendlíku si rozpustíme čokoládu se smetanou ke šlehání a necháme trochu vychladnout.
- 4) Hotový korpus namažeme Extra Jam lesní směsí a potřeme krémem. Necháme v lednici vychladit.
- 5) Nakonec krém polijeme čokoládovou polevou a dobře rozetřeme. Hotové řezy ozdobíme plátky mandlí.



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.

GRILOVANÝ HALLOUMI SE SALÁTEM A KUKUŘICÍ

Halloumi, tradiční kyperský sýr je jako stvořený na gril, při zahřátí se vám totiž nerozteče a drží svůj tvar. Pokud si chcete připravit lehkou a svěží večeři, přidejte si na talíř k ogrilovanému sýru ještě zeleninu a křupavou opečenou bagetku.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 15 minut

Doba grilování: 5 minut

Počet porcí: 2

- 225 g sýru halloumi
- 100 g mixu salátu
- 80 g kukuřice Dione jemná
- 1 francouzská bageta
- 2 lžíce másla
- několik snítek čerstvého tymiánu
- olivový olej na pokapání

Na zálivku:

- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

- 1) V misce si smícháme všechny suroviny na zálivku.
- 2) Kukuřici uvaříme podle návodu na obalu. Bagetku nakrájíme na plátky a potřeme máslem.
- 3) Tymián si nasekáme nadrobno.
- 4) Sýr halloumi si nakrájíme na cca 1 cm silné plátky a spolu s bagetkami ogrilujeme na kontaktním grilu dozlatova.
- 5) Mix salátů smícháme se zálivkou.
- 6) Na talíř si dáme salát a posypeme kukuřicí. Nahoru umístíme grilovaný sýr, který pokapeme olivovým olejem a posypeme tymiánem.
- 7) Podáváme s opečenou bagetkou.



KYNUTÝ KOLÁČ S BORŮVKAMI A DROBENKOU

Tento borůvkový koláč z kynutého těsta pečou velmi ráda a poměrně často. Je sice časově náročnější, ale výsledek rozhodně stojí za to. Je krásně vláčný a díky borůvkám také plný vitamínů a vzpomínek na léto.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 60 minut

Doba kynutí: 180 minut

Doba pečení: 20 minut

Na těsto:

- 500 g hladké mouky
- 500 g polohrubé mouky
- 200 g cukru krupice
- 160 g másla
- 40 g sádla
- 42 g čerstvého droždí
- 2 lžičky soli
- 2 vejce
- 480 ml mléka
- 10 ml rumu
- citrónová kůra z 1 citrónu
- několik kapek vanilkového extraktu

- 1200 g borůvek lesních Dione
- máslo na vymazání
- 2 žloutky na potírání
- 100 g plátkových mandlí

Na drobenku:

- 400 g hrubé mouky
- 200 g másla
- 200 g cukru krupice
- 100 g mandlové mouky

- 1) V misce rozmícháme kostku droždí s jednou lžičkou cukru, přidáme 150 ml vlažného mléka a 3 lžice z již připraveného množství mouky. Necháme vzejít kvásek.
- 2) Máslo se sádlem si rozpustíme a necháme vychladnout.
- 3) Do mísy si dáme zbytek vlažného mléka, sůl, vejce, rum, citrónovou kůru a vanilkový extrakt a mícháme v robotu pomocí háku. Postupně přisypáváme polohrubou mouku. V tuto chvíli přidáme kvásek a nakonec střídáme hladkou mouku a máslo. Vznikne nám nelepivé těsto, které přendáme na pomoučený vál a rozdělíme si ho podle počtu koláčů do mísy a přikryjeme čistou utěrkou. Z této dávky uděláme dva velké plechy nebo čtyři větší koláče.
- 4) Těsto necháme cca 3 hodiny kynout.
- 5) Borůvky vyndáme z mrazáku a necháme při pokojové teplotě na cedníku povolit.
- 6) Vzniklé těsto si rozválíme a dáme na plech nebo do koláčové formy, kterou předem vymažeme máslem a kraje těsta vytlačíme mírně nahoru tak, aby nám borůvky při pečení nevytékaly. Těsto necháme cca 15 minut znovu nakynout.
- 7) Mezitím si připravíme drobenku. V míse zpracujeme rukama hrubou mouku s cukrem, máslem a mandlovou moukou.
- 8) Okraje těsta potřeme rozšlehanými žloutky. Poté na koláč rozprostřeme rovnoměrně borůvky a posypeme drobenkou.
- 9) Nakonec na koláč nasypeme plátky mandlí.
- 10) Pečeme na 160 stupňů 20 minut.



ŠPENÁTOVÝ KRÉM

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Doba vaření: 5 minut

Počet porcí: 6

Na polévku:

- 2 lžíce přepuštěného másla
- 2 střední cibule
- 1 l kuřecího vývaru
- 600 g špenátu Dione řezaný
- 1 stroužek česneku
- hrst nasekaných čerstvých bylinek (majoránka, estragon, šalvěj, petržel)
- 200 ml smetany ke šlehání
- 50 g parmazánu
- kajenský pepř, sůl

Na ozdobu:

- opražená slunečnicová semínka
- rukola nebo čerstvý špenát

1) V hrnci si zpěníme na másle najemno nakrájenou cibulku a osmahneme dozlatova. Přidáme nasekané bylinky, na plátky pokrájený česnek a necháme krátce rozvonět.

2) Do hrnce nalijeme vařící vývar. Přidáme špenát a krátce povaříme (cca 5 minut). Polévku si přendáme do blenderu a rozmixujeme.

3) Nakonec ji dochutíme solí a kajenským pepřem a zjemníme smetanou ke šlehání. Nakonec přisypeme do polévky najemno nastrohaný parmazán, který v ní necháme rozpustit.

4) Polévku ozdobíme opraženými slunečnicovými semínky a rukolou, případně lístky čerstvého špenátu.



MÓDNÍ NOVINKY

LNK RULES

Pokud toužíte po krásném a originálním spodním prádle, určitě navštivte eshop LNK Rules. Najdete zde opravdu krásné kousky. Já jsem se naprosto zamilovala do krajkových braletek v černé barvě a jsem moc ráda za to, že modelky pro toto spodní prádlo dělaly tak krásné holky.

www.lnkrules.com



TOP 4 Z HM

Podzim už pomalu, ale jistě klepe na dveře, ale teploty nám stále ještě umožňují nosit lehčí oblečení. Vybrala jsem pro vás několik kousků z nové kolekce H&M, které mě zaujaly.



OCEAN & SUN

Moje kamarádka a známá bloggerka Barča Sedláková se před nedávnem s kamarádem Tondou rozhodla, že začnou dovážet z Bali kokosové misky a krásné kabelky. Ratanové nebo bambusové kabelky ve vašem šatníku rozhodně nemohou chybět. Vše je handmade a eco-friendly. Určitě se podívejte na jejich eshop nebo Instagram, který mají opravdu vymazlený.

S kódem
NASKOKVKUCHYNI15
máte slevu 15 %.
www.oceanandsun.cz



KOKOSOVÁ RÝŽE S FÍKY

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 15 minut

Počet porcí: 2

Na kokosovou rýži:

- 100 g kulatozrnné rýže Arborio
- 400 ml kokosového nápoje Alpro Intense
- 100 ml kokosové alternativy smetany na vaření Alpro
- špetka himalájské soli
- 2 lžičky třtinového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na ozdobu:

- hrst nasekaných pražených lískových oříšků
- 1 čerstvý fík
- 1 lžice kokosových lupínků
- čerstvá máta

- 1) Do rendlíku si nasypeme rýži, kterou zalijeme kokosovým nápojem a osolíme ji. Rýži vaříme cca 15 minut do změknutí.
- 2) Nakonec přidáme smetanu, cukr a vanilkový extrakt a necháme vše jen prohřát.
- 3) Rýži přendáme do misky a ozdobíme oříšky, kokosovými lupínky, fíky a čerstvou mátou.

