

Na skok v kuchyni

LISTOPAD 2018

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

15 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

HOVĚZÍ KRK NA POVIDLECH 10 TIPŮ, JAK SE ZBAVIT STRESU CHODSKÉ KOLÁČE
MÓDA A STYL ZELŇAČKA S KLOBÁSOU A SMETANOU TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS
DOMÁCÍ VANILKOVÝ PUDINK



Dlouhý podzim, krátká zima?

Pořád se mi nechce věřit, že už je tu listopad. Září a říjen bylo tak nádherné počasí, že zatím vůbec nemám pocit, že se nám blíží Vánoce. Ty už jsou tu ale za pár týdnů. Jako každý rok se již od října snažím sehnat většinu vánočních dárků. Není pro mě nic horšího než přeplněná nákupní centra nebo nestíhající přepravní služby. Chci si sváteční dny, myslím tím celý prosinec, užít v klidu a pohodě. I když ta pohoda díky práci, Vojtovi a blogu asi nebude taková, ale aspoň nějaké starosti odpadnou. Jak to máte s dárky vy? Určitě si většina z vás říká, že jsem blázen, že to řeším takhle dopředu. Když ale teď koukám na seznam, který jsem si vytvořila a je na něm seznam lidí, kterým na Vánoce kupuji dárek, měla jsem asi začít ještě dřív. Každopádně tu ještě není prosinec, ale listopad. Pro mě je to měsíc plný stresu v práci, protože tam máme opravdu napilno. Protože mě ale moje práce v rodinné firmě s nábytkem moc baví, žádný stres si nepřipouštím a makám, jak jen to jde.

Co se týče listopadového čísla magazínu Na skok v kuchyni, mám z něj opravdu radost. Nejen, že se opět dozvíte, co je nového ve světě gastronomie, módy a kosmetiky, najdete zde ale nové recepty, které můžete v těchto podzimních dnech vyzkoušet. Já vám přeji pohodové čtení a hlavně listopad plný tepla domova s vaší rodinou.

S láskou Romana



TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS

VELMI OSOBNÍ KNIHA O ZDRAVÍ

Autorkou této jedinečné knihy, která nese podtitul Jak zvládat jídlo, kariéru, rodinu, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu, je úžasná Margit Slimáková.

Margit je specialistkou na zdravotní prevenci a výživu. Pokud vás zajímá, jak o sebe v této hektické době pečovat, určitě si tuto knihu poříďte.



CUKRÁŘ SKÁLA

U Cukráře Skály v Dlouhé ulici musíte nutně ochutnat jeho skvělé kremrole. Já měla tu možnost potkat se na jednom eventu s panem Skálou, který nám o jejich přípravě řekl téměř vše. Jednoznačně toto místo nesmíte v Praze minout.

www.cukrarskala.cz



LA VERANDA

Oblíbená restaurace, která baví své hosty výborným jídlem, pěknou prezentací a hlavně příjemným prostředím. Šéfkuchař Radek David, se kterým se znám z kurzů vaření v Gourmet Academy, stojí za kreativním jídlem, které můžete v této příjemné restauraci ochutnat. Díky jeho celoživotní vášni - cestování vznikají v jeho kuchyni originální kombinace chutí z celého světa.

www.laveranda.cz



DOMÁCÍ VANILKOVÝ PUDINK

Chut' vanilkového pudinku mi připomíná dětství, tu bezstarostnost každého dne. Dnes, když už jsem o něco větší, si ho doma připravuji sama. Děláme tento domácí vanilkový pudink, který má opravdu skvělou chuť a já doufám, že si ho jednou bude připomínat náš Vojta.

Na pudink:

- 200 ml smetany ke šlehání
- 40 g žloutků
- 20 g cukru krupice
- ¼ vanilkového lusku
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 1 lžička Grand Marnier

Na ozdobu:

- čerstvé ovoce (např. maliny, borůvky)
- čerstvá máta

1) 150 ml smetany ke šlehání smícháme s cukrem a dáme do rendlíku. Přidáme vanilkový lusk a přivedeme těsně pod bod varu. Odstavíme z plotny a vyndáme vanilkový lusk.

2) Zbytek smetany si smícháme se žloutky, kukuřičným škrobem a Grand Marnier. Žloutkovou směs vmícháme do smetany a dáme znovu na plotnu. Vaříme do zhoustnutí.

3) Hotový pudink dáme do misek a necháme vychladnout.

4) Ozdobíme čerstvým ovocem a mátou.

TIP:
Cukr krupici
můžete nahradit
světlým
třtinovým
cukrem.



SLOW FASHION

Veronika Blabla Hubková není jen blogerkou a autorkou knihy Příběh skříně, je to především propagátorka zodpovědné módy, jak sama na svém blogu uvádí. Na svém blogu a Instagramu se snaží především o to, aby lidem přiblížila problematiku rychlé módy.



Veroniko, jak jste se vůbec dostala k módě?

Studovala jsem vysokou školu ekonomickou. Byla jsem ve třetáku a tak nějak nevěděla, co se sebou. Studovala jsem na škole, která mě zrovna dvakrát nebavila, a vyhlídky na uplatnění se v korporátní sféře mě absolutně nenaplnňovaly. A tak se stalo, že někde mezi všemi těmi pocity marnosti ze ztráty sama sebe jsem se v myšlenkách vrátila do dětství. Jsem totiž přesvědčená o tom (a můj syn mi to jen potvrzuje), že jako děti víme velmi dobře, proč tady jsme, co nás baví, co nás naplňuje. A já vždycky chtěla šít. Už po základce jsem totiž koketovala s myšlenkou vyučit se švadlenou, jenže řemeslo bylo na ústupu a na mém vysvědčení byly samé jedničky. Tenkrát ve třetáku jsem se tak znovu napojila na svůj vnitřní hlas, pořídila jsem si k nevěře svého okolí šicí stroj a poprvé v životě šlápla do pedálu.

Jaký byl první impuls k tomu, že jste se začala věnovat tzv. Slow Fashion?

Žádný takový moment neexistuje, byl to postupný přerod, který stále probíhá.

Setkáváte se na blogu a sociálních sítích i s kritikou?

Konstruktivní kritiku mám ráda, posouvá vás totiž dál. Tu hanlivou ve stylu "jen si tu anonymně plivnu a jdu" si neberu osobně. Naštěstí se objevuje opravdu sporadicky a jsem za to ráda. Možná je to tím, že moje rétorika není extrémní. Nic lidem nevnučuju, ani nekážu, co mají dělat. Vnímám sama sebe jen jako takového zprostředkovatele informací a záleží jen a pouze na nás samotných, jak s těmi informacemi naložíme.

Velice mě zaujala vaše výzva, kde každý kus oblečení, který si člověk pořídí, by si měl vzít na sebe alespoň třicetkrát. Sama se snažíte díky vám toto dodržovat. Je něco, co byste při nakupování čtenářům magazínu poradila?

Doporučuji zařadit právě tuhle pomůcku minimálně třiceti nošení, kterou osobně aplikuji jak na nové nákupy, tak nákupy v sekáči. Už mi to ušetřilo spoustu peněz, ale i přesto se najdou kousky, u kterých jsem šlápla vedle a třicetkrát jsem je prostě neoblíkla. Když se řekne oblíknout 30 x, zdá se to na první dobrou jako jednoduchá věc, která je však v realu celkem složitá. Je to prostě výzva se vším všudy.

KNÍŽKA PŘÍBĚH SKŘÍNĚ

Knížka Příběh skříně je psaní o tom, jak funguje módní průmysl. S nadsázkou říkám, že je věnováno nám všem, protože moc naháčů v ulicích nepotkávám. Snažila jsem se tohle hutné téma zpracovat s nadhledem sobě vlastním. A podle prvních recenzí od čtenářů se to snad i podařilo. Knížka je baví a současně jim rozšiřuje obzory. Je to takové oděvní spotřebitelské minimum. Nemusíte se bát, že po přečtení přestanete nakupovat oblečení. Nepřestanete, jen ho možná začnete nakupovat jinak, s rozmyslem.



MOTIVAČNÍ DIÁŘ A CUP OF STYLE

Holky Lucka a Nikča z A Cup of Style před několika týdny spustily prodej diářů pro rok 2019. A diáře jsou opět úžasné. Můžete si vybrat ze dvou druhů. Ten větší tmavě modrý je motivační a ten menší je zase skvělý do kabelky. Nekončí to ale jen u diářů, holky k nim připravily i sety samolepek, diářové tužky a to do list, který já osobně využívám jako notes k tomu, co mám nakoupit nebo udělat.



Já jsem pro vás vyzpovídala Lucku Ehrenbergerovou, která je nejen jednou z nejúspěšnějších blogerek u nás, ale také skvělou ženou, která ostatní blogery na naší scéně inspiruje a pomáhá jim v jejich rozvoji.

Luci, gratuluji k úžasným diářům, které se vám letos opět neskutečně povedly. Musí to zabrat neskutečně času. Jak dlouho vlastně tak trvá příprava diáře? Je to tak, že skončíte přípravu jednoho a rovnou začínáte přípravu na další rok?
Moc děkujeme! Máme radost, že se ti líbí. Příprava trvá přibližně půl roku. V lednu začínáme přemýšlet nad novým diářem, scházíme se s naším nakladatelstvím a dáváme dohromady nápady a i podněty od našich sledovatelů. Snažíme se každý rok diář zlepšovat, vychytávat nedokonalosti. Pak začínáme psát motivační texty a grafička začíná pracovat na vizuální podobě diáře. Přibližně do května si neustále posíláme různé verze textů s naší editorkou a verze grafiky s naší grafičkou. Vzájemně si k práci dáváme feedback a poznámky, až dokud nejsme spokojené s výsledkem. Ještě diář projde korekturou a přibližně po půl roce práce jde do tisku, aby byl koncem srpna hotový a připravený k prodeji. Prodává se ve všech knihkupectvích a teď i u nás na e-shopu a je pro nás důležité stihnout to do ledna. Pak už bohužel diářová sezóna končí a neprodané kusy už ztrácejí hodnotu. Lidé začínají nový diář používat a my začínáme pracovat na tom příštím.

Co je v tomto diáři nového oproti loňskému roku?

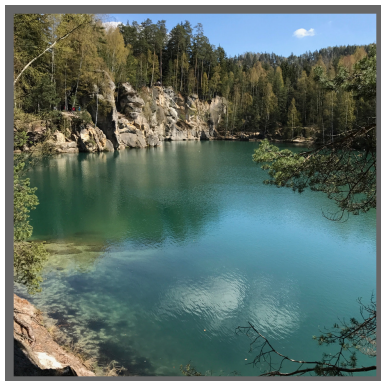
Nově jsou i v malém diáři to do listy v týdenním rozložení. Je trochu jinak zpracovaná grafika plánovačů tak, aby se intuitivněji používaly. Zároveň je samozřejmě nová titulní strana, kterou jsme tentokrát udělaly v tmavších barvách. Spouště lidí se totiž během používání světlá obálka špinila. Jinak zůstává týdenní rozložení, dvojjazyčnost i všechny možné plánovače. Pro nás je velká změna ta, že jsme se rozhodly, že kromě knihkupectví budeme samy jedním z prodejních kanálů. Vytvořily jsme k diáři další produkty do kolekce a provozujeme e-shop. Je to super zkušenost!

Máte nějak s Nikčou rozděleny role, kdo má co při přípravě diářů na starosti nebo děláte vše společně?

Při psaní motivačních článků do diáře si vždy rozdělíme, kdo napíše který z nich, ale jinak na vytvoření diáře pracujeme společně. Teď v rámci dalších produktů a e-shopu už jsme některé role rozdělené měly. Nikča měla na starosti výrobu produktů, komunikaci s dodavateli a výrobci a taky finanční stránku celé věci. Já zase fungování a provoz e-shopu a teď zároveň i komunikaci se zákazníky ohledně jejich objednávek a celkově jejich vyřizování.

Oba diáře si můžete zakoupit na tomto e-shopu: shop.acupofstyle.com a v knihkupectvích.

10 tipů, jak se zbavit stresu



- 1) **Vyrazte do přírody.** Takovou energii, kterou má v sobě příroda, jen tak nikde nenajdete.
- 2) **Dejte si den offline.** I když to je někdy i pro mě dost těžké, být offline vám umožní užít si den naplno. A schválně, jestli taky zjistíte, kolik máte najednou volného času.
- 3) **Zacvičte si jógu.** Jóga mi dokáže vždy pomoci od stresu. Není to jen cvičení, ale především relax pro tělo i duši. Doporučuji si zacvičit jógu podle cvičení FitFab Light, které najdete na internetu.
- 4) **Bud'te se svými nejbližšími.** Již dlouhou dobu vím, že by se člověk měl obklopovat lidmi, kteří vám energii dodávají, ne vám ji berou.
- 5) **Uvařte si kvalitní čaj.** Od stresu mi na podzim hodně pomáhá zalézt si pod deku, uvařit si bylinkový čaj a odpočívat.
- 6) **Uvařte si dobré jídlo.** Jídlo je lékem na chmury i stresy. Takže se neohlížejte na kalorie a uvařte si v klidu domova to, co máte nejraději.
- 7) **Zahrajte si společenskou hru.** Společenské hry, ať už to jsou jen obyčejné karty nebo složitější hry, jsou u nás v posledních letech dost opomíjené. Pro mě jsou ale zárukou pohodových chvil a zábavy.
- 8) **Dýchejte zhluboka.** Pokud přijde velmi stresová situace, je důležité se hezky zhluboka několikrát nadechnout. Sama z vlastní zkušenosti vím, že v mnoha situacích mi to opravdu pomáhá.
- 9) **Dojděte si na masáž.** Masáže, pro mě zejména masáže krční páteře a hlavy, jsou neskutečným pomocníkem ve dnech, kdy jsem ve stresu. Během hodiny zapomenu na všechny problémy a dokonale si odpočinu.
- 10) **Pust'te se do úklidu.** Nefunguje to sice u každého, ale u mě třeba ano. Když se pustím do úklidu, většinou zapomenu na všechny problémy a ještě k tomu mám pak radost z čistého domova.

JAK SE ZBAVUJE STRESU LUCIE ZÁVACKÁ?

@zivotpo30

Kdysi byly časy, kdy jsem stres nezvládala vůbec a hroutila se. Děti mě ale naučily být víc v klidu (paradoxně) a pokud je toho náhodou fakt hodně, nejlepší lék je nazout tenisky a vyběhnout do lesa. Vyčistit hlavu a zaplavit se endorfinem. Jinak na podzim zabírám i zachumlat se do deky, uvařit teplý čaj a pustit si dobrý film.



NOVINKY VE SVĚTĚ GASTRONOMIE



1. Kuchařka Pampelišky k jídlu

Je jasné, že květinou, která si zaslouží svou vlastní kuchařku, je pampeliška. Má tolik kulinárních výhod a nikdo si ji s ničím nesplete. Pampelišky k jídlu přináší 20 receptů, v nichž se uplatní skoro všechny části rostliny, a to v nejrůznějších úpravách. Pokud byste rádi podpořili takový krásný projekt, můžete na tuto knihu přispět na HitHitu.

www.hithit.com/cs/project/5424/pampelisky-k-jidlu

2. Nespresso Rybička

Značka Nespresso a česká nožářská společnost Mikov, s.r.o. zahájily spolupráci a přicházejí s limitovanou edicí ikonického kapesního nože Rybička vyrobeného z recyklovaných hliníkových kapslí Nespresso.

Přijde mi to jako skvělý nápad a já mám obrovskou radost, že recyklovat hliník má smysl.

www.nespresso.com/cz



3. Pralinky Lindor

Zpříjemněte si svou chvíli pro sebe něčím dokonalým. Nechte se unést neodolatelně jemnou náplní ukrytou v objetí křehké mléčné čokolády. Podlehnete kouzlu pralinek Lindor.

www.lindt.cz

4. Remoska

Remoska je elektrická pečicí mísa, která se vyrábí ve dvou velikostech - 2 l a 4 l, a ve variantě s okénkem a bez okénka. Pro mě je to taková vzpomínka na moje dětská léta. Můžete si v ní upéct domácí buchty, ale také připravit lahodné kuře s pečenými bramborami. Je výborným pomocníkem nejen ve vaší domácnosti, ale i na vaší chatě, chalupě nebo v zahradní kuchyni. Když zadáte kód naskokvkuchyni10, na těchto webových stránkách získáte slevu -10 %. Sleva platí do 6. 12. 2018.

www.znackovenadobi.eu/znacka/remoska/



5. R3ptile

Mix oříšků, za studena lisovaných olejů, těch nejkvalitnějších mléčných bílkovin. Cheat Spread je plnohodnotný produkt s vyváženým poměrem sacharidů, tuků a proteinů. Jo a chutná fakt božsky. Doporučuji tento produkt zakoupit i jako dárek pro vaše blízké.

www.r3ptile.cz

6. Pesto z dýňových semínek

Podzimní lahůdka, která může obohatit naše polévky, pomazánky či grilovaná jídla. Ručně a šetrně vyráběné pesto z dýňových semínek je bez chemických konzervantů, aromat či lepků. Zcela přírodní produkt neobsahuje ani chemické přísady a barviva. Jen semínka, bylinky, dýňový olej, citronovou šťávu a umeocet.

www.hradeckedelikatesy.cz



7. Soutěžte se Schär

Schär naděluje vánoční soutěž o bezlepkový víkend snů. Stačí si od 1. 11. do 31. 12. 2018 koupit v Top Shop prodejnách tři jakékoli sladké sušenky Schär nad 100 g, vyplnit soutěžní kupón a zařadit se do slosování o dvě noci s polopenzí v úžasném bezlepkovém hotelu v Tyrolských Alpách.

www.schaer.com/cs-cz/a/top-shop-projekt-schaer



HOVĚZÍ KRK NA POVIDLECH

V kuchyni se dají dělat opravdové zázraky, které navíc ještě skvěle chutnají. Například tento recept na přípravu hovězího krku mluví za vše. Šťavnaté maso v kombinaci se sladkou chutí povidel tvoří dokonalou harmonii, kterou si zamilujete hned při prvním soustu.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 40 minut

Doba pečení: cca 3 hodiny

Počet porcí: 8 - 10

- 1 kg hovězího krku
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 3 lžíce oleje
- 2 cibule žluté
- 2 cibule červené
- 1 střední cuketa
- 4 mrkve
- šťáva z ½ citrónu
- 4 lžíce švestkových povidel Hamé
- hovězí vývar na podlévání
- ½ lžičky kurkumy
- ¼ lžičky římského kmínu
- špetka skořice
- pepř
- sůl

1) Hovězí maso osolíme, opepříme, svážeme potravinovým provázkem do válečku a na přepuštěném másle s olejem zprudka opečeme.

2) Cibuli nakrájíme na měsíčky, z cukety odstraníme střed se semínky a nakrájíme na proužky, mrkev očistíme a nakrájíme na klínky.

3) Na zbylém tuku osmažíme do sklovata cibuli, přidáme mrkev, chvíli restujeme, poté přidáme cuketu, citrónovou šťávu, sůl a koření a už jen krátce opečeme. Nakonec do tohoto základu vmícháme povidla.

4) Do pekáčku vložíme opečené maso, pokryjeme zeleninovou směsí a dáme péct na 180 stupňů na cca 30 minut. Po uplynutí této doby snížíme teplotu na 150 stupňů. Podle potřeby podléváme vývarem a zvolna dopékáme ještě 2 - 3 hodiny.

5) Před podáváním maso nakrájíme na plátky.



TIP:
Hovězí krk
podáváme s
bramborovou kaší
nebo opečeným
bramborem.

MÓDA A STYL

SET DŘEVĚNÝCH DOPLŇKŮ - 100 LET ČSR

Speciální limitovaná edice doplňků vytvořená na počest vzniku Československa. Spojuje v sobě historický odkaz, poctivé řemeslo, obdiv k přírodě a kráse naší země. Edice obsahuje dřevěného motýlka, manžetové knoflíčky a brože. Jsou vyrobeny a nošeny s láskou k vlasti. Vyjádřete skrze doplňky svoji osobnost a poukažte na hodnoty, které náš národ hrdě nosí.

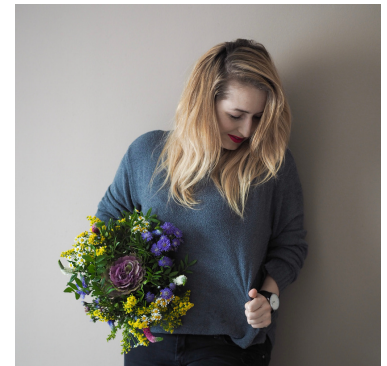
www.bewooden.cz



TOUCH ME

Zajímá vás Slow Fashion? V tom případě je značka Touch me přesně pro vás. Jedná se o módní značku, která bojuje proti nekvalitním materiálům, proti módní masové produkci, která zatěžuje životní prostředí a také proti nudě a šedi ve vašem šatníku. V této kolekci naleznete 12 jedinečných kousků, které určitě využijete k různým příležitostem. Dají se totiž skvěle kombinovat, takže se nemusíte bát, že by vás za rok přestaly bavit. Když se jednou obléknete do těchto měkoučkových materiálů, nebudete chtít už jiné. Já vám doporučuji skvělý Caro cardigan nebo svetr Pocahontas vibe, který se skvěle hodí nejen ke kalhotám, ale i k sukním.

www.touchmewear.com/cs



DOKONALÉ DUO

Tyto boty jsem dostala od mého manžela k narozeninám a skoro jsem je ještě nesundala z nohou. Jsou z kolekce Lasocki a hodí se nejen k úzkým legínám, džínům, ale třeba i k plisované sukni. Dokonalé duo tvoří s touto černou koženou kabelkou.

www.ccc.eu/cz



CHODSKÉ KOLÁČE

Chodské koláče mají v západních Čechách dlouholetou tradici. Navštívíte-li někdy Chodsko, nesmíte si nechat jejich chuť ujít. Pokud se sem v dohledné době nechystáte, upečte si tyto lahodné tvarohovo-povidlovo-makové koláče doma a ozdobte si je podle své fantazie.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 1 hodina

Doba kynutí: 3 hodiny

Doba pečení: 15 - 20 minut

Počet koláčů: 6 ks

Na těsto:

- 500 g hladké mouky
- 500 g polohrubé mouky (z toho 1 - 2 lžíce na kvásek)
- 200 g cukru krupice (z toho 1 lžíce na kvásek)
- 1 vanilkový cukr
- 200 g másla
- 1 kostka droždí
- 2 lžičky soli
- 2 vejce (případně 1 vejce + 2 žloutky) + 1 na potřetí
- 480 ml vlažného mléka (necelý půllitr a část použít na kvásek)
- trochu rumu



1) Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté zalijeme vlažným mlékem a zasypeme lžící polohrubé mouky. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.

2) Do mísy si poté dáme obě mouky, cukr, vanilkový cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat. Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejnižší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zapracovat střídavě mouku a rozpuštěné (zchladlé) máslo.

3) Zpracované těsto si rozdělíme do šesti misek a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout.

4) Mezitím si připravíme náplně.

Maková náplň:

Mletý mák (cca 250 g) uvaříme s trochou mléka, dochutíme cukrem krupice, vanilkovým cukrem, skořicí, hřebíčkem, strouhaným perníkem a strouhanou čokoládou nebo kakaem. Dle chuti můžeme přidat i švestková povidla Hamé (cca 3 - 4 lžíce).

Tvarohová náplň:

Tvaroh (1 kg) necháme vykapat několik hodin (nebo přes noc) přes plátno. Poté ho smícháme s cukrem krupice, vanilkovým extraktem, citrónovou kůrou, žloutky (5 ks), trochou másla, muškátovým květem, špetkou soli.

Povidlová náplň:

Smícháme švestková povidla Hamé (240 g), rum, badyán, vanilkový extrakt a skořici.

5) Vykynuté těsto rozválíme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme tvarohovou náplní a ozdobíme povidlovou a makovou náplní. Každou si dáme do zdobícího sáčku.

6) Pečeme na 175 stupňů 15 - 20 minut.

TIPY PRO KRÁSU A ZDRAVÍ

My Travel Brushes Kit

Čtyři štětce zajistí dokonalý vzhled make-upu, v setu najdeme – štětec k nanášení pudru, štětec na make-up na krémové i tekuté formule, štětec k aplikaci očních stínů a štětec k přesnému nanášení stínů či korektoru. Vše v praktické taštičce, do které můžeme přidat i další líčidla a vyrazit na prodloužený víkend či dovolenou.

www.marionnaud.cz



Adventní kalendář L'occitane

Každá žena touží po adventním kalendáři a díky tomuto nemusíte mít ani výčitky, že přiberete. Potěšte své blízké nebo se sami nechte rozmazlovat luxusním předvánočním dárkem v podobě adventního kalendáře od L'OCCITANE. Objevte každý den nádherný dárek v podobě sprchového gelu, šamponu, mýdla nebo toaletní vody.

cz.loccitane.com

Šampon Nivea

Tato novinka od značky Nivea mi udělala velkou radost. Bez suchého šamponu totiž nedám ani ránu. Používám ho dokonce místo laku na vlasy ke zvětšení objemu vlasů. Můžete vybírat ze dvou variant - růžový pro blond až světle hnědé vlasy, modrý pro tmavší hnědé odstíny.

www.nivea.cz

NOVINKA



Rozjasňovač Too Faced Love Light Highlighter

Po tomto neskutečném rozjasňovači toužím už nějaký ten pátek a rozhodla jsem se ho pořídit k Vánocům. Vyhovuje mi v odstínu Blinded By The Light a hodí se nejen na večerní líčení, ale i na běžné nošení.

www.sephora.cz

Čistící sprej Puressentiel

Tento čistící sprej jsem v posledních týdnech, díky tomu, že byl Vojta nemocný, opravdu hodně využívala. Jedná se o aromaesenciální čistící sprej, který čistí vzduch, redukuje zdroje kontaminace v domácnosti, znečištěný nebo zakouřený vzduch, zápachy z povlečení, ze zvířat, v kancelářích, dílnách, na veřejných místech, v autech apod.

puressentiel.drmax.cz



ZELŇAČKA S KLOBÁSOU A ZAKYSANOU SMETANOU

Není nad to si v těchto chladných dnech dát plný talíř polévky, která zahřeje a posílí naše tělo. Kysané zelí obsahuje probiotické látky, které chrání lidský organismus v mnoha směrech. Proto si zelňačku dělejte tak často, jak jen můžete.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 - 40 minut

Počet porcí: 4 - 6

- 500 g uzeného masa
- 640 g bílého zelí Znojma
- 1 l vývaru
- 3 lžíce sádla
- 2 žluté cibule
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžička sladké papriky
- ½ lžičky uzené papriky
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- bobkový list
- 5 kuliček nového koření
- ½ lžičky kurkumy
- 3 větší brambory
- 1 lžíce zakysané smetany
- 100 g kvalitní klobásy + na ozdobu

- 1) Na sádle osmažíme do sklovata na kostičky nakrájenou cibuli, zasypeme moukou, po chvíli i paprikou a necháme krátce orestovat.
- 2) Uzené maso nakrájíme na hranolky a se základem ještě trochu osmažíme.
- 3) Zalijeme vývarem, okořeníme a osolíme dle chuti. Přivedeme k varu, přidáme pokrájené zelí (bez nálevu) a pikantní klobásu.
- 4) Oloupané a na kostičky nakrájené brambory uvaříme zvlášť a poté přidáme k polévce.
- 5) Polévku servírujeme do hlubokého talíře a nakonec ji ozdobíme zakysanou smetanou a klobásou.



KAPUSTOVÉ PLACIČKY

Kapustové placičky, skvělá a rychlá večeře, která navíc dodá vašemu tělu prospěšné látky - vlákninu, kyselinu listovou a nespočet vitamínů a minerálů. Pozor však na jedinou nepříjemnou věc (platí nejen pro vás, ale i vaše okolí), kapusta poměrně dost nadýmá.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 15 minut

Doba smažení: 10 minut

Počet porcí: 4

- 350 g růžičkové kapusty Dione
- 2 cibule
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 40 g rozmixovaných vloček
- 1 lžíce hladké mouky
- 2 vejce
- kajenský pepř
- římský kmín
- sůl
- sádlo na smažení

1) Na přepuštěném másle si osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli. Když nám zezlátne, přidáme posekanou růžičkovou kapustu, kterou okořeníme a osolíme podle chuti. Vše necháme vychladnout.

2) Do směsi přidáme rozmixované vločky, vejce a hladkou mouku. Vše důkladně promícháme.

3) Na sádle si osmahneme placičky dozlatova z obou stran.



TVAROHOVÉ TAŠTIČKY S POVIDLY A PERNÍKEM

Osladíte si život výbornými tvarohovými taštičkami, které jsou plné povidel a jsou zdobeny voňavým perníkem. Hodí se nejen jako dezert pro návštěvu, ale třeba i jako sladká varianta večeře pro celou rodinu.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut

Počet porcí: 3 - 4

Tvarohové těsto:

- 200 g hrubé mouky
- 250 g tučného tvarohu
- 20 g másla (povoleného)
- 1 vejce (malé)
- špetka soli

- 200 g povidel Hamé
- 2 lžice másla
- strouhaný perník na posypání

1) Všechny suroviny na tvarohové těsto zpracujeme a vyválíme z něj dva pláty.

2) Taštičky tvoříme pomocí nástavce na ravioly nebo ručně a plníme je povidly. Ručně je vytvoříme tak, že si z těsta vykrojíme čtverečky, které naplníme povidly a přeložíme napůl.

3) Do hrnce si dáme vařit dostatečné množství vody, kterou lehce osolíme. Přivedeme ji k varu, vložíme do hrnce taštičky a vaříme, dokud nám nevyplavou na hladinu.

4) Taštičky vyndáme na síto a rychle propláchneme studenou vodou, aby se nám neslepily. Podáváme s rozpuštěným máslem a sypané strouhaným perníkem. Případně je můžeme ještě dosladit cukrem.

