

Na skok v kuchyni

ZÁŘÍ 2019

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE



19 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



VZHŮRU DO OBLAK

I když je léto za námi, čeká nás teď krásné roční období - podzim. Podzim je můj oblíbený. Život dostane po prázdninách ten správný řád, dny se začnou krátit, takže začínáme s rodinou trávit více času doma. Já si tento klid užívám. Nehledě na to, že se začínají blížit přípravy na Vánoce a na ty se letos opravdu hrozně těším. Víím, že spousta lidí nechce v září o Vánocích ani slyšet, ale já to takhle mám. Hrozně ráda se na podzim zachumlám do deky, uvařím teplý čaj a koukám na Harryho Pottera. Pojdme si ale ještě užít babí léto, které nás uchvátí nejen překrásnými barvami, ale i novými kuchařkami, které pro nás chystají kamarádi foodblogeři. O každé z nich vás tu budu v příštích měsících informovat. Já se v září chystám do oblak. Dostala jsem totiž s manželem pozvání na Dinner in the sky. Jedná se o kulinářský zážitek, který si užijete ve výšce více jak 50 m s neskutečným výhledem na Prahu. Pokud by vás takový gurmánský zážitek také zajímal, můžete si ho zarezervovat nebo zakoupit jako dárek certifikát na adrese www.dinnerinthesky.cz. Já vám dám určitě na Instagramu vědět, jaké to bylo, tak mě nezapomeňte sledovat (@naskokvkuchyni).

NAPIŠTE MI



@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.

NA SKOK
V KUCHYNI

Články a recepty najdete na blogu
www.naskokvkuchyni.cz



Kontaktovat mě můžete prostřednictvím
mailu romana@naskokvkuchyni.cz

S láskou Romana.



TIPY NA ZÁŘÍ

LA CHINATA

Mistři ve výrobě olejů od roku 1932 dobývají český trh. Značka La Chinata nedávno otevřela své kamenné obchody v Brně a Ostravě. Pražská pobočka už je také v dohlednu. Eshop www.lachinata.cz nabízí doručení kdekoliv po republice. Produkty obohatí všechny smysly. Portfolio produktů je široké. Oleje, gourmet, kosmetika, domov a dárková mix balení. Téměř vše na bázi olivového oleje. La Chinata pečuje o své klienty zevnitř i zvenčí již od roku 1932. Olivový olej začali lisovat ve Španělsku v okrese Sierra de Gata. Tehdy se olej získával velmi pracně pomocí kamenných mlýnků a poté se lisoval z drtiny olej. Dnes se používá již modernější systém mletí a lisování. Přestože je postup stále mechanický, dokážou nyní získat větší množství panenského olivového oleje nejvyšší kvality. Nejprve se jednalo o olej samotný. Postupem let se zvyšujícím se zájmem o kvalitní a přírodní potraviny rozšířili svůj sortiment i na gourmet, kde už nejde jen o olejové produkty. Dále na exkluzivní olivové kosmetické řady, které nemají v Čechách obdoby. Jsou totiž autentické a bez přídavku chemických látek. Jen čistá příroda pramenící ve Španělsku. Vždyť se stačí ohlédnout do historie. V antice jinou kosmetiku nikdo nepoužíval. La Chinata již čtyři generace s darem extra panenského olivového oleje pracuje.



POHOSTINEC MONARCH

Pohostinec Monarch, který sídlí v samém srdci Prahy, v ulici Na Perštýně, nabízí posezení v jedinečném interiéru a u dobrého jídla. Kuchyně je česká tradiční, vaří se především z lokálních surovin, ale najdeme zde i prvky moderní gastronomie a jejich specialitou jsou určitě steaky. Na vše dohlíží šéfkuchař Jan Volšička, kterého můžeme sledovat při práci díky otevřené kuchyni a odnést si tak další gastronomický zážitek.

www.monarch.cz



CHUŤ ALSASKA DO ZÁTIŠÍ PŘIVEZE MICHELINSKÝ KUČAŘ JÉRÔME JAEGLÉ

Do české metropole se chystá alsaský šéfkuchař Jérôme Jaegle. Majitel restaurace L'Alchémille, oceněné prestižní michelinskou hvězdou z roku 2018, bude od 10. do 13. září připravovat v restauraci V Zátíší vybrané menu. V něm se tuzemským hostům představí neobvyklé ingredience, třeba pyl nebo chlorofyl.

www.vzatisi.cz

TĚSTOVINY s avokádovým pestem

Avokádo miluji nejen kvůli jeho chuti, ale také kvůli možnostem, které v kuchyni nabízí. Dá se s ním vytvořit plno úžasných pokrmů, jedním z nich je toto avokádové pesto s těstovinami.

- 200 g těstovin Farfalle (množství v neuvařeném stavu)
- 1 zralé avokádo
- 2 lžíce olivového oleje
- šťáva z půl limety (citrónu)
- 50 g kešu oříšků
- 25 g parmazánu + na ozdobu
- 50 g Lučiny kostka
- hrst čerstvé bazalky + na ozdobu
- sůl
- pepř
- 10 sušených rajčat naložených v oleji
- piniové oříšky na ozdobu

1. Těstoviny si uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím si připravíme pesto. Do nádoby dáme vydlabané avokádo, olivový olej, šťávu z limety, kešu oříšky, najemno nastrouhaný parmazán, Lučinu, bazalku, sůl a pepř. Vše pomocí tyčového mixéru rozmixujeme na pesto. Pokud je to hodně tuhé, přidáme trochu olivového oleje.
2. Hotové těstoviny necháme vychladnout a smícháme s připraveným pestem. Nakrájíme si na kostičky rajčata a přidáme k těstovinám. Nakonec je ozdobíme piniovými oříšky (můžeme si je zlehka opražit na pánvi), parmazánem nastrouhaným na hoblíky a několika lístky čerstvé bazalky.



FARMA KUNCLŮV MLÝN

Jednoho letního dne jsme se vydali s Filipem a Vojtou na výlet do Kunclova mlýna. Dostali jsme totiž pozvání na piknik a prohlídku tohoto nádherného místa. Kunclův mlýn najdete na úplné samotě nedaleko Příbrami. Nejen, že jsme si užili odpoledne v příjemné společnosti, mohli jsme ale také poznat, kolik práce a úsilí musí všichni, kteří se na chodu farmy podílí, vykonat. Co ale samozřejmě nejvíce uchvátilo mě, bylo jejich BIO hovězí. To si můžete zakoupit i vy přímo na farmě nebo v restauraci Nota Bene v Praze. A znáte už vlastně restauraci Nota Bene?



Nota Bene

Kreativní, řemeslné, farmářské. Vítejte v Nota Bene. Všichni o tom dnes mluví, ale jen málokdo tato pravidla skutečně dodržuje. V Nota Bene je ovšem farmářský a sezónní princip samozřejmostí. Šéfkuchař a majitel restaurace Lukáš Nevyjel se již před lety rozhodl pro čistě řemeslnou kuchyni, v níž sází na kvalitu surovin a tradiční kuchařské postupy. Žádné zbytečnosti, žádná hra se zákazníkem, jako ji předvádí fine dining. Ale skutečné jídlo, které vás uhrane svou přirozenou chutí. Hlavní roli hrají prvotřídní

suroviny. Farmářská kuřata, domácí kachny či hovězí v bio kvalitě z malé farmy v Povltaví, které si Lukáš Nevyjel se svým řezníkem sám bourá a starí. A k tomu bylinky, čerstvé houby a prvotřídní zelenina.

www.notabeneprague.cz



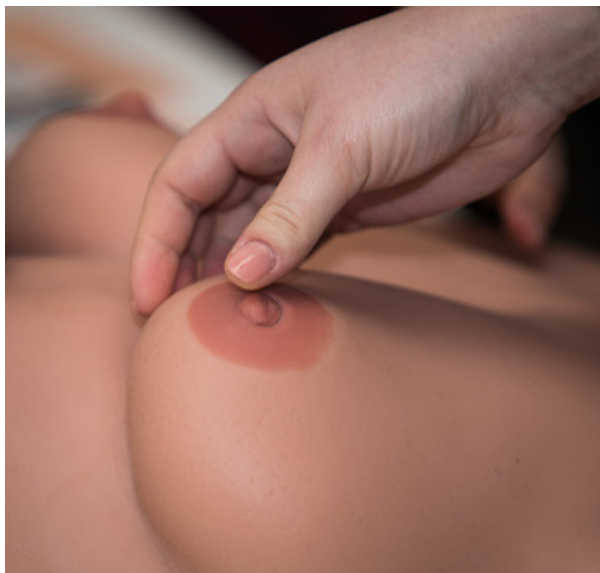
JAK SI SPRÁVNĚ SAMOVYŠETŘIT PRSA?



Prevence samovyšetření prsu může zachránit spoustu z nás. Proto bychom na prevenci neměly zapomínat. Mám tu pro vás manuál, jak si správně samovyšetřit prsa. Tento manuál vytvořil tým mladých lékařů, studentů lékařských fakult a dalších nadšenců a říkají si LOONO. Pořádají přednášky, workshopy a snaží se ukázat, že na zdraví a prevenci záleží. Více informací o tomto krásném projektu najdete na www.loono.cz.

Jak si správně vyšetřit prsa:

1. Nezapomeň si kontrolu provést každý měsíc, nejlépe 5. až 10. den od začátku menstruace.
2. Prohlédni si prsa v zrcadle, zda se od minulého samovyšetření nic nezměnilo.
3. Všiměj si těchto věcí: výtok z bradavky, změny kůže prsu, změna tvaru bradavky, změna tvaru či velikosti prsu.
4. Sáhni si na prsa pomocí třech prstů a prohmatej je krouživými pohyby.
5. Prohmatej si je celá od klíční kosti až po podprsenkovou rýhu.
6. Vždy si vyšetřuj prsa opačnou rukou (levou rukou pravé prso a naopak).
7. Vezmi prsa do dlaní a promni je, aby ses ujistila, že jsi na nic nezapomněla.





MRKVOVÝ CHLEBÍČEK

Na korpus (průměr formy cca 18 cm):

- 125 g hladké mouky
- 150 g třtinového cukru
- 175 g najemno nastrouhané mrkve
- 50 g nasekaných vlašských ořechů
- 140 ml oleje
- 2 vejce
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky skořice
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 150 ml smetany ke šlehání
- 150 g Lučiny
- 1 lžice moučkového cukru
- 1 lžička citrónové kůry

Na dokončení:

- nasekané pistácie

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
2. Mouku si s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
3. Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej. Poté přidáme prosátou směs, skořici, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
4. Hotové těsto nalijeme do formy na biskupský chlebíček.
5. Pečeme na 180 stupňů cca 40 - 45 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. V robotu vyšleháme šlehačku do tuha, přidáme promíchanou Lučinu s cukrem a nakonec citrónovou kůru. Vše už jen zlehka promícháme metlou.
7. Chlebíček necháme vychladnout.
8. Nakonec ho ozdobíme hotovým krémem a nasekanými pistáciemi.



facebook.com/naskokvkuchyni

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

TIPY PRO VAŠI KRÁSU

NOČNÍ OLEJ SUNDAY RILEY LUNA SLEEPING



ARTDECO RTĚNKA HYDRATAČNÍ

V poslední době jsem si velmi oblíbila hydratační rtěnku Hydra Care Lipstick od značky Artdeco. Nejen, že rtům dodá krásnou barvu, na dlouhou dobu je ale i krásně zvláční. Můj oblíbený odstín je č. 46 Relaxing Oasis. www.artdecoshop.cz



JOALIS STRESON

Konec prázdnin je náročnějším obdobím jak pro děti, tak pro dospělé. Z letní rozevlátlosti se vrátit zpět do víru povinností a řádu, to dá někdy zabrat. Přírodní doplněk stravy Joalis Streson pomáhá se zpracováním stresů a také přispívá ke snížení únavy a vyčerpání, což ocení zejména rodiče malých školáků. www.joalis.cz



Tento noční olej Luna Sleeping obsahuje komplex esterů a trans-retinových kyselin, pomáhá redukovat vzhled pórů a vrásek a zároveň redukuje známky stárnutí: jemné linky, nejednotná textura, pigmentové skvrny, suchost a mdlý vzhled. Je obohacený o esenciální olej z marockého heřmánku a pravého heřmánku bohatých na zklidňující modrý azulen, redukuje viditelná zarudnutí a známky citlivosti pleti pro svěží a rovnoměrnou pleť. Já už se nemohu dočkat, až si ho do své sbírky pořídím. www.sephora.cz

TĚLOVÝ PEELING AURORA BOREALIS OD LUSH

Roztancete svou sprchu fantastickou podívanou s tímto barevným zázrakem k pozvednutí nálady a naleštění pokožky k dokonalosti. Kousek odlomte a podržte pod proudící vodou, aby se vytvořila peelingová pasta, jemně jí promasírujte vlhkou pokožku a užijte si tu neodolatelnou hebkost. cz.lush.com



ČISTICÍ KARTÁČEK MARY KAY

Čisticí kartáček na obličej díky sonické technologii a třem rychlostním nastavením odstraní pětikrát více nečistot, kožního mazu, usazenin, make-upu a prachových částic než pouhé ruční čištění. Skvělý přístroj, který budou milovat i muži! Tento systém jeho pleť rychle a snadno vyčistí, zregeneruje a dodá jí svěží vzhled. K tomu si můžete dokoupit i masážní hlavici na obličej. Během dvou minut zvládne více než 24 000 sonických mikromasážních pohybů, a aktivně tak bojuje proti vráskám. Obličej a krk se zpevní, sjednotí se jejich barevný tón, jemné linky jsou vyhlazeny a pleť vypadá mladší a zářivější. www.marykay.cz



BASE OF SWEDEN

Base of Sweden je revoluční, voděodolný, inovativní, unisexový make-up pro aktivní život s patentovanou technologií. V nabídce je 8 odstínů make-upu a pečující odličovač na bázi přírodních olejů. B / OS je vyvinut ve Švédsku s nejvyššími standardy a z těch nejlepších ingrediencí určených pro péči o pleť. Švédské podnebí je pro pleť drsné – mráz, horko i sněh! Produkty Base of Sweden jsou vyvinuty do těchto extrémních podmínek, ve kterých vás nikdy nezklamou. www.fragranza.cz



OBLÍBENCI, KTERÝ VÁS BUDOU BAVIT



Waterdrop

Láhev značky Waterdrop už mám déle než rok a je skvělá. Nejen, že je naprosto stylová, ale pije se z ní perfektně. Ještě k tomu je celá skleněná. A znáte už kapsle Waterdrop? Waterdrop, první mikrodrink na světě, nakopne váš den, ale neublíží životnímu prostředí. Jeho kouzlo oživíte obyčejnou vodou. Zapomeňte na cukrem poháněné sycené nápoje. Ve Waterdropu se skrývá síla a chuť superpotravin z celého světa, z nichž mnohé si Waterdrop sám pěstuje na vlastních polích v Německu. Extrakty z ovoce a bylin se poté slisují do malé kostky, která obsahuje vitamíny, antioxidanty a látky důležité pro tělo. A navíc skvěle chutná!

www.waterdrop.cz

Tatratea Coconut

Jako velká milovnice všeho kokosového jsem si nemohla nevšimnout, že se nově prodává Tatratea kokos. Tento bylinný destilát vám přinese sladkou chuť kokosu na podtónu zeleného čaje. Obsah alkoholu je pouhých 22 %, takže jím můžete potěšit i ženy, které si nepotrpí na tvrdý alkohol a zároveň milují luxusní balení produktů.

www.global-wines.cz



Nepěňivý šampón Low Poo Yves Rocher

Nepěňivý šampón na vlasy inspirovaný americkou metodou "no poo" (bez pěny). Nový způsob péče o vlasy. Klasický nepěňivý šampón nahradili šetrnou péčí obohacenou o přírodní mycí složky. Dejte sbohem klasické péči o vlasy a nechte se překvapit účinky tohoto jedinečného nepěňivého složení! Lehká struktura s obsahem více než 99 % složek přírodního původu. Jemný krém, který chrání a respektuje strukturu a celistvost vlasů, a to i při každodenním používání. Já ho před několika dny poprvé vyzkoušela a byla jsem úplně nadšená.

www.yves-rocher.cz

Značka Dermalogica představila převratnou novinku. Jedná se o liftingové zpevňující sérum, které zmírňuje projevy předčasného stárnutí pleti. Klíčovými složkami tohoto séra je amazonská Kamu Kamu, která pleť rozzáří a výtažek z marocké kůže, která pomáhá neutralizovat škodlivé volné radikály. Můžete sérum použít ráno i večer. Já ho používám již několik dní při svém večerním rituálu a musím říci, že už po prvních několika použití jsou vidět skvělé výsledky.

obchod.dermalogica.cz



Nespresso Celebrate Your Favourites

Společnost Nespresso oznámila, že vrací do prodeje v limitované edici dvě ze svých velmi úspěšných káv: Tribute to Milano a Tribute to Trieste. Tyto dvě kávy inspirované ikonickými italskými městy potěší milovníky kávy svými jedinečnými chuťovými profily. Dvě směsi, které byly poprvé představeny v roce 2013 a 2015, patří mezi nejoblíbenější kávy společnosti Nespresso a dnes se v reakci na časté žádosti spotřebitelů vrací do prodeje. Já už se nemohu dočkat, až si je koupím domů a vychutnám si je na naší nové zahradě. Do prodeje přichází 2. 9. 2019.

www.nespresso.com



TIPY MĚSÍCE



SVĚT PLODŮ

V poslední době ve své kuchyni využívám oříšky a sušené plody čím dál častěji. Ať už to jsou kešu a datle Medjool do dezertů, mandle do kynutého těsta nebo lískové oříšky a pistácie do salátů, chci je mít v dobré kvalitě. Všechny tyto produkty najdete na eshopu Svět plodů, kde mají opravdu dobré ceny a k tomu dobrou kvalitu. Pokud budete chtít zde nakoupit, zadejte v objednávce kód naskokvkuchyni a dostanete kvěťovanou tyčinku zdarma.

bit.ly/svet_plodu_web



NEKÁVA

Nekáva je espresso z BIO ječmene. Má příznivé účinky na zdraví a můžou ji i děti. Lze ji připravovat jako horké nápoje, i jako ledovou Nekávu nebo lahodné cold-brew. Vymazlená novinka v kompostovatelném balení je navíc ryze vlastenecká, z českého BIO ječmene.

www.nekava.cz

ZDRAVÝ STŮL

Zdravý Stůl si přeje, aby zdravé stravování bylo pro každého tou nejdostupnější a nejjednodušší variantou. Šetří lidem čas i peníze a zamezuje plýtvání potravin - to vše díky tomu, že využívá umělou inteligenci. Aplikace, kterou vyvinuli společně s mnoha odborníky (lékaři, výživovými specialisty a profesionálními kuchaři), vám vymyslí zdravá a chutná jídla na míru a objedná potřebné potraviny až domů. Služba je navíc zcela zdarma - platíte jen za skutečnou cenu potravin.

www.zdravystul.cz



SABORES - ŠPANĚLSKÉ DELIKATESY NA DOSAH

Nejen obchod, nejen bistro, tak by se dal jednoduše charakterizovat prostor Sabores ve Vyšehradské ulici v Praze. Je dokonalou kombinací moderního španělského designu – decentního butikového interiéru s bohatou nabídkou nejen tradičních oliv, olejů či šunek, ale je zde i obrovská přehlídka sýrů, uzenin, všelijakých nakládaných dobrot a v neposlední řadě i lahví vína, cavy či sherry. V obchodě jsou stolky s posezením, není tedy problém ochutnat řadu vín a nechat si naservírovat tradiční tapas. Veškeré delikatesy, které Sabores nabízí, najdete přehledně v jejich e-shopu.

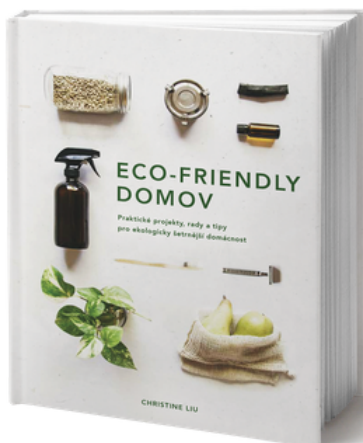
www.edelikatesy.cz



FILMOVÉ A KNIŽNÍ TIPY

TENKRÁT V HOLLYWOODU

Již devátý film Quentina Tarantina, který byl nejočekávanějším filmem posledních měsíců. Hvězdné herecké obsazení v podobě Leonarda DiCapria a Brada Pitta slibuje skvělou podívanou. Sama jsem na tento film hrozně zvědavá, protože jsem zatím slyšela víceméně hodně dobré ohlasy.



ECO-FRIENDLY DOMOV

Pokud chcete stejně jako já začít být ještě více ohleduplní k životnímu prostředí, tato kniha vás zcela jistě přivede na tu správnou cestu. Je zde plno tipů, které vám obrátí váš pohled na svět a pomohou vám změnit nejen váš styl bydlení. Knihu napsala blogerka a odbornice na téma udržitelnosti Christine Liu, která vás v knize provede jednotlivými místnostmi ve vašem bytě či domě. Já vám jednotlivé tipy, které budu sama využívat, budu dávat na mém Instagramu do stories. www.knihydobrovsky.cz

CO SE SKRÝVÁ V LESE?

Kouzelné lupy odhalují tajemství ukrytá v jemných kresbách Ainy Bestardové. Chceš vědět, co všechno se odehrává v lesním království? Podívej se přes jednu ze tří barevných lup! Díky nim uvidíš, co jinak zůstává očím skryto. Červená, modrá, zelená – každá barva odhalí jiné tajemství a láká k prozkoumávání života v lese. www.hostbrno.cz



LITTLE GREEN KITCHEN

V této překrásné knize najdete jednoduchá vegetariánská dětská i rodinná jídla. Kniha obsahuje mnoho inspirativních receptů, do jejichž přípravy můžete zapojit i své nejmenší, ale také praktických a inovativních tipů a nápadů, jak dětem rodinné večeře zpříjemnit. Najdete v ní mnoho receptů, z nichž každý můžete snadno upravit i na verzi pro dospělé, či dokonce vegany. www.kitchenetteshop.cz



PLNĚNÉ LODIČKY ze sladkých brambor

Na předchozí stránce jsem vám dávala tip na skvělou kuchařku Little Green Kitchen, kterou můžete zakoupit na www.kitchenetteshop.cz. Já jsem z ní naprosto nadšená a rozhodla jsem se, že z ní chci uvařit minimálně dvacet receptů, protože jsou všechny naprosto skvělé. A jeden z nich máte přímo tady. Autory knížky jsou David Frankiel a Luise Vindahl.

- 2 velké sladké brambory
 - 250 g bílého řeckého nebo tureckého jogurtu
 - 165 g uvařené cizrny
 - 1 lžice citrónové šťávy
 - 2 lžičky kari koření
 - 1 lžička soli
 - 4 lžice dýňových semínek
 - 2 lžičky olivového oleje
 - 4 lžice nastrouhaného sýra
 - hrst granátových semínek
1. Sladké brambory dáme na plech do trouby a zapneme ji na 200 stupňů. Necháme je péct asi 50 minut nebo než je budeme moct snadno propíchnout vidličkou. Plech vyndáme z trouby. Doba pečení se může měnit podle velikosti brambor.
 2. Brambory necháme trochu vychladnout, pak je rozkrojíme napůl a dužinu vydlabeme, u špiček ji ponecháme trochu víc, aby brambory držely tvar.
 3. Dužinu dáme do misky spolu s jogurtem, cizrnou, citrónovou šťávou, kari a solí.
 4. Pomocí vidličky všechny ingredience promícháme a rozmačkáme.
 5. Lodičky potřeme olejem, naplníme je a posypeme dýňovými semínky a sýrem. Dáme zpátky do trouby na 15 - 20 minut, až se sýr rozpustí a začne trochu chytat barvu. Servírujeme ozdobené granátovými semínky.

PODZIMNÍ NOVINKY CLARINS

Z podzimních novinek značky Clarins jsem úplně nadšená. Nádherné balení s ještě krásnější náplní uvnitř. Nechte se i na podzim hýčkat kvalitní kosmetikou. Všechny výrobky můžete od září zakoupit na www.sephora.cz nebo na www.fann.cz.



Make-up Everlasting Youth Fluid

Tento make-up je obohacen o přírodní výtažky, které přirozeně zkrášlují pleť a zjemňují její texturu. Čekanka podporuje pevnost pleti a řasa jania rubens pomáhá pleť vyhladit a prozářit. Texturu make-upu tvoří mikroperličky konjak, které dodávají objem, vyživující arganový olej a vypínací ovesné cukry, které pomáhají obnovit pevnost a objem pleti a zároveň ji vyhlazují.

Řada pleťových peelingů pro každého

Krémový, gelový nebo olejový peeling. Ať už zvolíte jakýkoli, nešlápnete vedle. Moje volba je jasná - krémový peeling s přírodními mikrozrníčky. Fresh Scrub je osvěžující krémový peeling, který odstraňuje nečistoty a odumřelé buňky. Přírodní mikrozrníčka a svěží sorbetová vůně okamžitě zanechají pokožku zářivou, vyhlazenou a pružnou.



Tvářenka Joli Blush

Slavná dlouhotrvající tvářenka, která zabarví váš život. Joli Blush se přizpůsobí všem tónům pleti a díky své jemné lehoučké textuře umožňuje pleti dýchat. Je dostupná v šesti odstínech, takže si každý určitě vybere. A nové barevné balení si zcela jistě zamilujete.

Angel, Eau de Toilette

Angel je intimní a intenzivní vůně, která se uvolňuje při kontaktu s pokožkou. Eau de Toilette není výjimkou: zanechává za sebou nenapodobitelnou stopu tvořenou neuvěřitelným předávkováním tóny pačuli a pralinek. Stejně smyslná jako kdykoliv předtím s dosud nevídaným oslnivým charakterem.





PODZIM S CCC

Máte rádi podzim? Já ho naprosto miluju. Je to mé nejoblíbenější roční období a my si ho s krásnou letošní podzimní kolekcí CCC můžeme užít ještě více. Obujte se do podzimních barev a vydejte se vstříc novým dobrodružstvím.



PÉČE O VLASY

Péče o vlasy je základem toho, aby byly zdravé a plné života. Když mě oslovil kadeřnický salón Hairborn, který je v Praze vyhlášený, neváhala jsem a jejich služby vyzkoušela. Ujala se mě hrozně šikovná Alenka, která je odbornice na slovo vzatá. Poradila mi spoustu tipů, o které se s vámi ráda podělím. Ještě máme před sebou cestu, aby moje vlasy byly přesně podle našich představ, ale já už se teď nemohu dočkat, až vám budu moci ukázat výsledek.



Při první návštěvě mi Alenka na vlasy aplikovala péči Olaplex, která měla vlasy vyživit a zregenerovat je. Při druhé návštěvě jsme již začaly pracovat na požadované barvě. Já mám zde pro vás několik tipů, které se vám mohou při péči o vlasy hodit.



TIPY PRO VAŠE VLASY: Pamatujte si, že šampón je přípravek, který vlas otevře. Proto je nutné vždy vlas po umytí šampónem zpátky uzavřít. Uzavření vlasu se vždy provádí kondicionérem. Pokud chcete použít masku, vždy ji aplikujte po šampónu (před kondicionérem). Maska totiž vlas vyživuje a pokud ji aplikujete až po kondicionéru, nedává to smysl, protože vlas je díky kondicionéru již uzavřený.

www.hairborn.cz

UDRŽITELNÁ MÓDA

Bodline přichází s novou kolekcí Bloom. Tři nové produkty, které mají společné rysy, a to temně modrou kůži, romantické tvary a černé lesklé kování. Co je důležité, všechny kabelky Bloom jsou limitované a po vyprodání se již v nabídce neobjeví.



Kolekce Bloom obsahuje 3 nové kabelky. Všechny jsou romantické a melancholické zároveň. Rozporuplnost se promítá v temně modré kůži, romantických střížích a černém lesklém kování. Nejzajímavější novinkou je Bagel. Speciální zavazadlo, které se dá jednoduše proměnit z elegantní kabelky „kyblíčkovitého“ tvaru na kompaktní batůžek na záda. Kabelka se dá nosit na dlouhém popruhu jako crossbody.

Pro mě je značka Bodline srdcovou záležitostí. Jejich kabelky mají nádherné tvary, přitom jsou nadčasové a neskutečně kvalitní.



www.bodline.cz

HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

Chutná, rychlá a sytá polévka, která nikdy neomrzí. Můžete ji chuťově doladit dle svého, každopádně já doporučuji kombinaci s několika lžičkami Lučiny, ta dodá polévce šmrnc. A když se k tomu ještě zakousnete do opečené bagetky, čeká vás příjemný gurmánský zážitek.

Na polévku:

- 350 g mraženého hrášku
- 1 pórek (pouze bílá část)
- 1 větší šalotka
- 1 lžice přepuštěného másla
- 100 ml smetany ke šlehání
- 700 - 800 ml zeleninového vývaru
- sůl
- pepř
- 1 francouzská bageta
- 1 lžice másla

Na ozdobu:

- 3 - 4 lžičky Lučiny
- slunečnicová semínka
- nasekané pistácie
- několik kuliček hrášku
- řepné lístky

1. V hrnci si na přepuštěném máse necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou šalotku a na tenká kolečka nakrájený pórek. Trvá to zhruba 5 - 8 minut.
2. Poté do hrnce nalijeme zeleninový vývar, necháme přijít k varu a vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plameni) zhruba 15 minut.
3. Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout. Vychladlou polévku rozmixujeme v mixéru a podle chuti osolíme a opepříme. Hrncem dáme znovu na sporák na střední plamen a polévku zahřejeme. Poté přilijeme smetanu ke šlehání a chvíli polévku se smetanou povaříme.
4. Bagety si nakrájíme zhruba na 1 cm silné plátky, namažeme z obou stran máslem a dáme na několik minut do trouby zapéct (pečeme dozlatova).
5. Polévku podáváme ozdobenou Lučinou, ze které tvoříme pomocí dvou lžiček nočky. Nakonec přidáme slunečnicová semínka, pistácie, hrášek a řepné lístky. K polévce podáváme opečené bagetky.





BEZLEPKOVÝ KARLOVARSKÝ KNEDLÍK

do hrnečku

- 100 g bezlepkového chleba Pan Multigrano (cca 4 plátky nakrájené na kostičky)
- 175 ml mléka
- hrst nasekané čerstvé petrželky
- 2 vejce
- 2 lžičky bezlepkové mouky Schär Universal
- ¼ lžičky bezlepkového kypřicího prášku do pečiva
- sůl
- máslo na vymazání hrnečků

1. Hrnečky si vymažeme silnější vrstvou másla.
2. Do mísy si nalijeme mléko, přidáme nasekanou petrželku, sůl podle chuti a nakrájený chléb na kostičky. Vše promícháme a necháme minimálně pět minut nasáknout.
3. Mezitím si ušleháme bílky se špetkou soli do tuhého sněhu.
4. Do mísy s chlebem přidáme žloutky a promícháme. Dále do mísy prosejeme mouku s kypřicím práškem a opět důkladně zamícháme.
5. Nakonec do směsi zlehka pomocí stěrky nebo lžice zapracujeme i tuhý sníh.
6. Těsto rozdělíme do tří hrnečků. Do hrnce dáme cca 2 centimetry vody, pařáček a dáme vařit. Když voda vře, dáme na pařáček hrnečky, přiklopíme pokličkou a vaříme cca 15 minut. Poté knedlíky z hrnečků ihned vyndáme a nakrájíme.



LOSOS S POHANKOU

- 100 g pohanky
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- hrstka čerstvých bylinek
- 300 g lososa (filet z volného lovu a chovu od Přátel lososa)
- sůl
- pepř
- lístky šalvěje

1. Pohanku si uvaříme podle návodu na obalu.
2. Na přepuštěném másle a olivovém oleji si orestujeme na jemno nakrájenou cibuli a nastrohanou kořenovou zeleninu. Poté přidáme hotovou pohanku a znovu krátce orestujeme. Nakonec přihodíme hrstku posekaných čerstvých bylinek.
3. Na pánvi na přepuštěném másle s olivovým olejem opečeme osolené a opepřené plátky lososa, jen krátce, cca 2 minuty z každé strany. Zároveň si opečeme vedle lososa do křupava několik lístků šalvěje, ze kterých nám vznikne vynikající šalvějový chips.
4. Na talíř dáme pohanku, na ni položíme plátek lososa, který ozdobíme šalvějovým chipsem.

Pokud si chcete vyzkoušet tuto službu, mám pro vás slevový kód **NASKOKVKUCHYNI9** pro slevu 100 Kč na celého lososa a filet z lososa. Platí do 20.9.2019.



PŘÁTELÉ LOSOSA

Nedávno jsem narazila na skvělou službu firmy Přátelé lososa, která z Norska dováží chlazené čerstvé lososy a jiné ryby. Jako milovnice ryb jsem samozřejmě ochutnala všechny druhy, které firma nabízí a musím říci, že jejich kvalita je opravdu jedinečná. Mám teď plný mrazák ryb včetně mého oblíbeného lososa a alespoň jednou týdně si na něm pochutnáváme. Naposledy jsem ho klukům servírovala s pohankou a tento recept, který najdete výše, měl velký úspěch.

Na webu www.pratele-lososa.cz naleznete přehled o všech dovážených rybách a jejich ceny. Objednání je velmi jednoduché, stačí vyplnit objednávkový formulář a zaplatit zálohu. Nezapomeňte si však prohlédnout harmonogram dovozů, abyste věděli, kam si máte svou rybu nechat dovézt. Firma Přátelé lososa zaručuje dodání vámi objednaných ryb do 72 hodin od vylovení. Za mě naprostá spokojenost jak s dodáním, tak s kvalitou a čerstvostí ryb.

Web: www.pratele-lososa.cz

Facebook:
www.facebook.com/PrateleLososa

Instagram: [pratele_lososa](https://www.instagram.com/pratele_lososa)