

ŘÍJEN 2019

Na skok v kuchyni

FOOD AND
LIFESTYLE
MAGAZINE

15 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





NAROZENINOVÉ OSLAVY

Říjen...měsíc, ve kterém slavím narozeniny. Letos již 34., tedy jestli se nemýlím. Od určitého věku už to totiž přestanete počítat. Říjen má sice 31 dní, ale vždycky neskutečně uteče. Máme v něm tolik rodinných oslav, že vše převážně směřuje k jejich přípravám. Na druhou stranu ale čím je člověk starší, tím méně se mu chce slavit, takže to vidím letos spíš na větší oslavu až v listopadu, kdy má Vojta druhé narozeniny. 20. října ale oslaví moje babička 90 let. Je to neskutečné, kolik má tato žena energie. Já si ve svých 34 letech připadám, že mi dochází síla a ona ještě před dvěma lety jezdila na kole. Ještě teď se každý den ráno a odpoledne sebere a pěšky dojde na svou zahrádku, o kterou se ještě sama stará. Měli bychom si z ní vzít všichni příklad, protože její zarputilost a pozitivní síla myšlení je neskutečná. Já vám přeji, ať si tyto podzimní dny užijete naplno a věnujete se věcem, které vám dodávají energii do dalších dnů.

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 MĚSÍCE



RESTAURACE BENJAMIN

Atmosféra restaurace Benjamin stojí za minimálně jednu návštěvu. Vršovický fine dining Benjamin je unikátní. Po roce působení byl zařazen do Michelinského průvodce. Proč? Unikátní koncept řízené degustace, která má pravidla. Přesný čas a jeden stůl, u něhož může být maximálně při jednom servisu 10 lidí. Ledy se prolamují a neznámí lidé se stávají přáteli. Navíc v doprovodu vynikající kuchyně. Nově se od října bude krátká degustace skládat ze 3 chodů a 3 mezichodů.

www.benjamin14.cz



BEBOP BAR

Nejdražší drink v BeBop baru, který se ukrývá v hotelu Alcron, nabízí nově drink, jehož cena sahá k deseti tisícům. Je jím prémiový koktejl Be Memorable. V ceně koktejlu se odráží hodnota nejvýznamnější skotské whisky z palmy Macallan. Macallan no. 6 je citlivě doplněná homemade gentian bitter a zdobená homemade cherry. Drink je podáván v broušené křišťálové sklenici z prestižní sklárny Mosser. Jeden pohled a každý pochopí. Luxus s příběhem a do detailu propracovaným servisem.

www.bebopbar.cz



CAFÉ BUDDHA NORSKÁ

Právě zde můžete ochutnat autentické Pad Thai od asijské babičky Lucky, která kraluje v kuchyni vedle majitele a executive chefa Štěpána Návrata. Její nudle jsou nejlepší v Praze. Voňavé, čerstvé a bezkonkurenční. Nyní je připravuje ve variantě Pad Thai Koong - rýžové nudle, tamarind omáčka, arašídy, vejce, sójové výhonky, koriandr, krevety a zelenina.

cafebuddha.cz/menu-norska



RESTAURACE TRITON

Nejkrásnější prezentaci na talíři najdete v restauraci Triton - tady působí head chef Tomáš Horák, který je umělcem v pravém slova smyslu. Ve svém soukromí maluje a vizuální cit používá při prezentaci svých pokrmů. Například českou klasiku prezentuje v moderním hávu, který je současně i zdravější.

www.tritonrestaurant.cz

SMOOTHIE BOWL

Před příchodem chladných podzimních dnů je vhodné do sebe dostat co nejvíce vitamínů, například ve formě této ovocem nabitě Smoothie Bowl. Ovoce můžete zvolit podle své chuti a fantazie, záleží jenom na vás.

- 2 zralé banány
- 2 hrsti ořechů
- 1 hrst malin
- 1 lžička kokosového sirupu (případně javorového sirupu nebo medu)
- 150 ml mléka
- 2 lžičky bílého jogurtu

Na dokončení:

- chia semínka
- strouhaný kokos
- ovesné vločky
- ořechy
- 1 balení Delishios Schär
- nasekané pistácie

-
1. Banány si oloupeme a společně s ořechy, malinami, kokosovým sirupem, mlékem a bílým jogurtem je dáme do mixéru a vše do hladka umixujeme.
 2. Hotové smoothie dáme do misky a ozdobíme dle své fantazie chia semínky, kokosem a ovesnými vločkami. Nakonec smoothie bowl posypeme pistáciemi, kuličkami Delishios a poklademe ořechy.



GREEN KITCHEN AT HOME



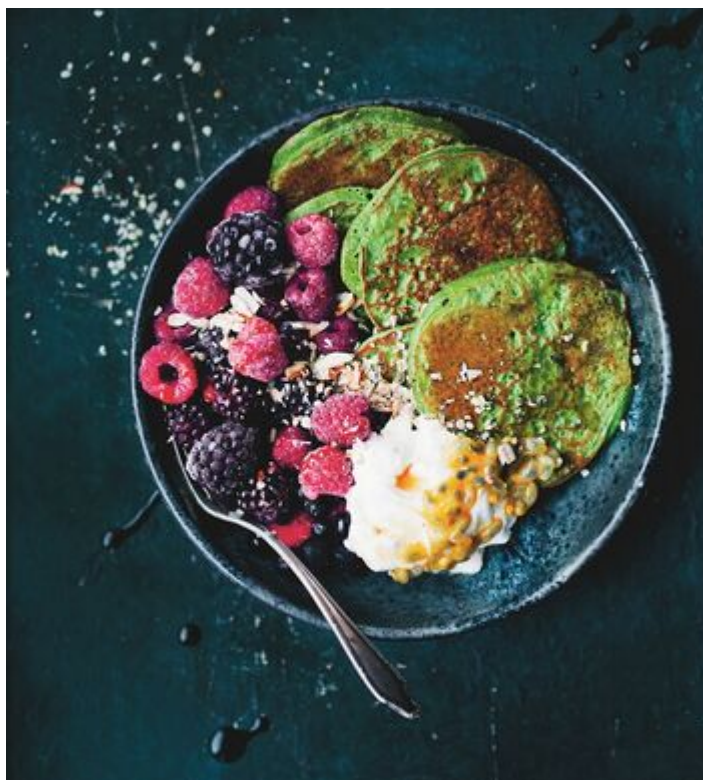
V minulém čísle mého magazínu jsem vám připravila knihu Little Green Kitchen od foodbloggerů Davida Frenkiela a Luise Vindahla. Určitě ale nemohu vynechat i jejich další knihu, která sklízí neskutečný úspěch a já jsem moc ráda, že je u nás konečně ke koupi i v češtině. Jestli si i vy chcete doma připravit nějaké zdravé dobroty, knihu můžete zakoupit na eshopu www.kitchenetteshop.cz.

Banánovo-špenátové lívance

- 4 vejce od slepic z volného výběhu
- 2 zralé banány, oloupané
- 120 ml rostlinného mléka
- 25 g baby špenátu
- 15 lístků čerstvé máty (není nutná)
- 50 g mandlové mouky
- 60 g pohankové mouky
- 40 g strouhaného kokosu
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka mořské soli
- panenský kokosový olej nebo máslo na smažení

Na servírování:

- plnotučný bílý jogurt
- čistý javorový sirup nebo med
- různé bobulovité ovoce
- dužina z mučenky
- různá semínka podle vlastního výběru nasekaná nadrobno



1. Vejce vyklepněte do nádoby mixéru, přidejte banány, mléko, špenát a mátu a vše dobře rozmixujte.
2. Přidejte suché ingredience, rozmixujte úplně dohledka, pak těsto vlijte do džbánu a nechte několik minut odpočívat.
3. V pánvi o průměru 20 cm rozehejte trochu oleje na střední výkon. Těsto promíchejte a do pánve vlijte naběračkou přibližně 60 ml na jeden lívanec (na pánev se vejdu 4). Smažte je cca 1 a ½ minuty nebo až se na povrchu objeví bublinky a zespodu budou zlaté. Každý lívanec opatrně obraťte plochou vařečkou a z druhé strany smažte ještě minutu nebo až zezlátne. Přesuňte je na talíř a postup zopakujte se zbylým těstem.
4. Servírujte je s trochou jogurtu, zakápnuté javorovým sirupem, s bobulovým ovocem, dužinou z mučenky a posypané nasekanými semínky.

MÓDNÍ TIPY

JESTLI JSEM SE V POSLEDNÍCH DNECH ZAMILOVALA DO NĚJAKÝCH MÓDNÍCH KOUSKŮ, TAK JSOU TO PRÁVĚ TYTO.

PLISOVANÁ SUKNĚ ZARA

Sukně, kterou jsem si neskutečně oblíbila. I když nejsem úplně příznivcem zvířecích vzorů, tato sukně je úžasná a cítím se v ní neskutečně dobře. Můžete ji nosit nejen ke kožené bundě, ale i k podzimnímu kabátu.

www.zara.com



ZNAČKA GINO ROSSI V CCC

Pokud si chcete pořídit opravdu kvalitní boty, určitě se podívejte do CCC na jejich novou značku Gino Rossi, která vyniká svou kvalitou. Já jsem na podzim zvolila nádherné kožené boty, které krásně pasují k plisované sukni.

www.ccc.eu/cz

LESVAR ACCESSOIRES

Před nedávnem jsem objevila značku Lesvar, která nabízí překrásné šperky. Jsou charakteristické kombinací více materiálů - stříbra (čistého nebo pozlaceného), rhodiované mosazi, Swarovski kamínků, skleněných korálků a hedvábných stužek. Já se zamilovala do nádherných náhrdelníků s medailonky, originálních náušnic, i zajímavých prstýnků. Aspoň už vím, co můžu svému okolí doporučit, aby mi pořídili jako dárek k narozeninám.

www.lesvar.cz



ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY

Špenát je u nás v rodině velmi oblíbenou zeleninou, dokonce ho miluje i Vojta. Proto teď velmi často k večeři připravuji tyto rychlé a zdravé špenátové palačinky.

Na těsto na palačinky:

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- špetka soli

Na náplň:

- 150 g Lučiny salátové
- 4 hrsti mixu salátů
- 8 cherry rajčátek
- hrstka piniových oříšků
- ½ zralého avokáda

Na zálivku:

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

1. Všechny suroviny na těsto na palačinky si dáme do mixéru (blenderu) a rozmixujeme do hladkého těsta. Palačinky pečeme na pánvi s nepřilnavým povrchem z obou stran.
2. V misce si smícháme olivový olej, med a dijonskou hořčici. Hotovou zálivku osolíme a opepříme podle chuti. Do mísy přidáme mix salátů, nakrájená rajčátka, piniové oříšky a na kostičky nakrájené avokádo. Vše zlehka promícháme.
3. Špenátové palačinky naplníme salátem a přehneme napůl. Navrch můžeme ještě nasekat nadrobno piniové oříšky.

TIP: Ke špenátovým palačinkám můžeme servírovat nakrájený jamón.



NOVÁ KUCHAŘSKÁ BIBLE CAT & COOK

Jestli se říká, že pokračování čehokoli bývá vždycky horší než první díl, u této kuchařky to rozhodně neplatí. I když první díl byl naprosto skvělý, musím říci, že ten druhý je naprostá pecka. Ivče Jindřichové se opět podařilo sepsat tradiční recepty tak, aby je dokázal uvařit i úplný začátečník, přitom ale baví i zkušené kuchaře nebo kuchařky. Já měla tu čest péct její mramorovou bábovku na křest této druhé kuchařské bible. Knížka je opět plná oblíbených tradičních českých i zahraničních jídel. Uvnitř najdete podrobně popsané postupy a vysvětlené kuchařské metody, aby se vám pokrm nejen povedl, ale abyste také porozuměli jeho přípravě. Můžete se těšit na spoustu postupových fotek krok za krokem, fotky s Miňonkou a také na minicestopis z Ivči roadtripu po Itálii. Knihu můžete zakoupit na eshopu shop.catandcook.cz od 23. 9. 2019.

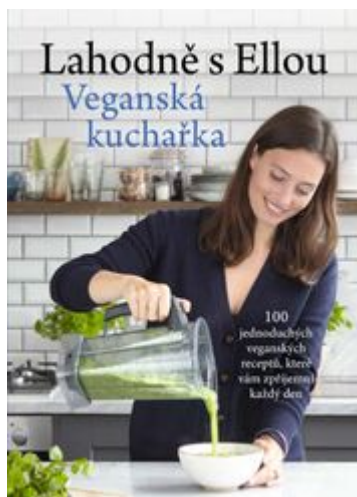


TIPY NA ŘÍJEN

ZUBNÍ PASTA ALTERRA S PŘÍCHUTÍ MÁTY

Rossmann má nově v nabídce ekologické produkty. Výrobek, který mě opravdu zaujal, je zubní pasta značky Alterra. Tato zubní pasta přispívá k udržení zdravých zubů díky minerálním čistícím částicím, které šetrně odstraňují zubní povlak. Navíc je veganská a 100 % bez mikroplastů.

www.rossmann.cz



NOVINKA LAHODNĚ S ELLOU - VEGANSKÁ KUCHAŘKA

Nádherná kuchařka plná skvělých veganských receptů, překrásných fotografií a tipů do vaší kuchyně. Britská rodačka v nové kuchařce nashromáždila své nejoblíbenější a nejosvědčenější recepty z vlastních organizovaných večerů a pop-upů, na kterých ukazuje, jak bohatá umí být rostlinná strava. Objevte originální barvitě pokrmy od salátů a vegetariánských burgerů, přes krémové dipy a přílohy až po štedrá kořeněná jídla, omáčky z jednoho hrnce, víkendové brunche nebo třeba rychlé snídaně. Na své si přijdou i milovníci sladkého, kteří zde najdou třeba návody na přípravu lahodných muffinů, koláčů či brownies.

www.knihydobrovsky.cz

NOVINKA MLÉČNÁ LINDT EXCELLENCE

Čokolády LINDT EXCELLENCE jsou celosvětově známé pro jejich nezaměnitelnou, unikátní chuť a hedvábně jemnou texturu. Nová mléčná řada LINDT EXCELLENCE nabízí perfektní kombinaci mléčné chuti čokolády a intenzity kvalitního kaka, přičemž odhaluje jedinečný zážitek pro milovníky mléčné čokolády. Stvořeno s vášní švýcarských Mistrů čokolády LINDT již od roku 1845.

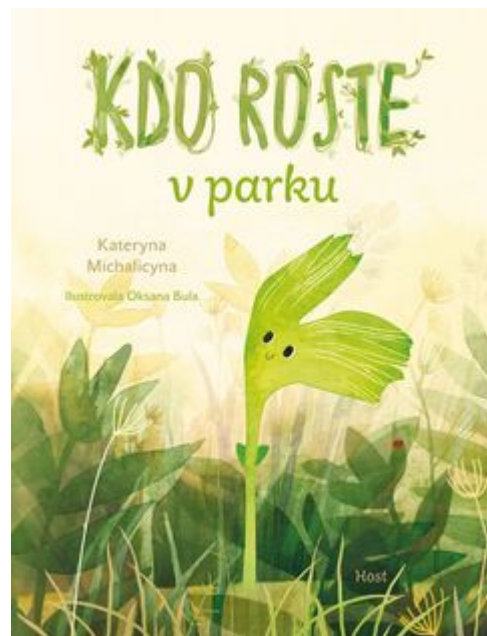
www.lindt.cz



OLIVOVÝ OLEJ LA CHINATA

Nejlepší olivový olej - španělská rodinná firma, která se zabývá produkcí olivového oleje již po několik desetiletí. Nyní jsou jejich produkty k sehnání v našich končinách. Já jsem si moc oblíbila jejich bazalkový a citrónový olej, který dodá pokrmům úplně jinou chuť.

www.lachinata.cz



KDO ROSTE V PARKU?

Další nádherná knížka ukrajinské výtvarnice Oksany Buly. Naučíte se s ní rozeznávat neznámější parkové stromy v příběhu malého semenáčku, který hledá svou rodinu.

www.hostbrno.cz



NUTRILON PRONUTRA 4

Vojty narozeniny se pomalu, ale jistě blíží a já se už připravuji na přechod z Nutrilonu 3 na Nutrilon 4. Pro našeho Vojtu je pití mlíčka jeho oblíbený rituál, kterého se ještě určitě v blízké době nechceme vzdát. Vojtiškovi mléko chutná a stále ho dobře přijímá. K tomu všemu Nutrilon obsahuje vitamíny A, C a D, které přispívají ke správné funkci imunity, která je především teď na podzim zapotřebí. Mléko mu připravuji každý den ráno a večer a zatím si to bez něj nedokážeme představit.

www.nutrikub.cz

Tento článek vznikl ve spolupráci se značkou Nutricia <https://www.business.elitebloggers.cz/content-marketing>



NEPLECHA NA PLECHU

Letošní podzim jako by se roztrhl pytel s kuchařkami. S kvalitními kuchařkami plnými skvělých receptů a inspirace. Jednou z nich je i kuchařka manželů Markéty a Františka, kteří mají na svědomí blog Neplecha na plechu. Jejich kuchařka není jen plná receptů, ale také cestovatelských tipů, které nasbírali při svých cestách po světě. Musím říci, že se na “nepleši” kuchařku hrozně těším a není to jen proto, že se s Markét a Frantou známe, ale hlavně proto, že je jejich kuchařka úplně jiná než ostatní.



Markét, kdy vznikl nápad na to vydat kuchařku? Bylo to na jedné z vašich cest?

Ano, přesně tak. Vznikl poněkud spontánně zhruba před rokem při naší cestě po Islandu. Seděli jsme tenkrát u oběda na krásném ranči Vogafjós. Přes prosklenou stěnu jsme koukali do ledové krajiny Islandu, pochutnávali si na vynikající jehněčí polévce kjötsúpa, ke které jsme přikusovali lávový chléb rúgbrauð. Ten nás natolik okouznil, že jsme si pro jeho recept došli do kuchyně a s nadšením poslouchali, jak o něm místní kuchař s láskou vypráví. Byla to vážně jedinečná chvíle a my si ten moment velice užívali. Tehdy to vzniklo, věděli jsme, že všechny ty zážitky z cest, které jsou protkané chuťovými vzpomínkami, chceme předat dál a naše myšlenky o cestopisu plném chutí dále se spoustou receptů tak dostaly reálné obrysy. Dnes je tomu rok, co jsme nahlas vyslovili toto přání vydat knihu.

Moc se mi líbí, kolik času jste kuchaře věnovali a nemohu se dočkat chvíle, až si ji už prohlédnu. Jaký je tvůj nejoblíbenější recept z kuchařky? A proč?

Moc děkujeme za pochvalu a velice si toho od tebe vážíme. Jmenovat jen jeden recept z kuchařky by bylo nereálné, ona vlastně celá ta kuchařka je složená z našich nejoblíbenějších receptů,

které jsme na cestách sbírali 7 let a do knihy vybrali jen ty, které jsme si oblíbili nejvíce. Určitě bych však ráda zmínila recept na bagely, které jsme pilovali snad ze všech nejdéle. Pod rukama nám prošly stovky těchto housek, než recept získal podobu, která je v knize. Pilovali jsme je po chvílích téměř tři roky již od té doby, co jsme je prvně ochutnali v jednom americkém bistru v Budapešti. Byly tak skvělé, že jsme hned věděli, že si je chceme péci i doma, a tak začal hon za chutnou houskou s dírou uprostřed. Skvělé jsou také argentinské medialunas, které jsme ladili s naší argentinskou kamarádkou Natálkou, dokud nezískaly tu správnou jihoamerickou autentičnost. Ty podle mě nelze nemilovat, ale takových dezertů je v knize mnohem více. Sama nevím, který jmenovat dříve.

Kdybys mi teď měla říci jednu zemi, kterou bych určitě měla navštívit, která by to byla? Která země tě nejvíce uchvátila?

Jednoznačně Island. Mohla bych o něm vyprávět hodiny a vždy se při vzpomínce na něj neubráním dojetí. Tak moc jsem si tuto zemi zamilovala a tak moc mi přirostla k srdci! Nelze však zapomenout ani na Nový Zéland, Austrálii a Cookovy ostrovy. To jsou čtyři země, které v nás zanechaly ze všech nejvíce.

Jaké to bylo připravovat kuchařku s malým prckem? Já si to vůbec neumím, jako máma téměř dvouletého syna, představit.

Náročné! Věděla jsem, že to nebude lehké, ale realita byla mnohem horší. Ale nestěžuji si. Sami jsme se pro sepsání knihy rozhodli a nikdo netvrdil, že to bude lehké. Byla to velká zkušenost a já jsem ráda, že jsme vše zvládli tak, aby na tom nebyl Štěpánek tratný.

Byly i chvíle, kdy jste měli chuť se na všechno vykašlat nebo šlo všechno hladce?

Nedá se říci, že by šlo vše hladce. Byly chvíle, kdy to bylo náročné, ale když to zhodnotím jako celek, bylo úžasné se do takového projektu, jako je náš deník s recepty, pustit. Každé jídlo v knize máme spojené s nějakou vzpomínkou a s myšlenkou mít všechny tyto vzpomínky pohromadě, se krize překonávaly mnohem lépe. Úžasná byla i podpora od čtenářů, kteří nás svými zprávami, že se na knihu těší, drželi nad vodou a my jsme jim za to velice vděční.

Kde můžeme vaši kuchařku zakoupit?

Knihy bude dostupná prozatím na našem eshopu eshop.neplechanaplechu.cz a uvidíme, jestli ji někdy do budoucna rozšíříme někam dále.



CIBULOVÝ DIP s čerstvými bylinkami

Naprostu delikátní záležitost v podobě tohoto cibulového dipu si můžete připravit během chvíle. Svou jedinečnou chutí a vůní bylinek dodá jídlu nový rozměr. Lze ho použít k jakémukoli masu, grilované zelenině, do salátů či burgerů.

Cibulový dip:

- 2 lžíce přepuštěného másla
- 3 velké cibule (žluté)
- 2 lžičky bílého vinného octa
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, koriandr)
- 140 g Lučiny nadýchané se smetanou
- 200 g zakysané smetany (min. 15 %)
- čerstvě mletý pepř
- sůl

Na servírování:

- grilovaná vepřová panenka
- lehký salát zakápnutý olivovým olejem

1. Na pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo a orestujeme na něm do zlatavo-hnědé barvy na půlkolečka nakrájenou cibuli.
2. Cibuli necháme vychladnout. Poté ji osolíme, opeříme, přidáme vinný ocet a bylinky. Vše dobře promícháme. Nakonec zlehka přimícháme Lučinu a zakysanou smetanu.

TIP: CIBULOVÝ DIP SE SKVĚLE HODÍ KE GRILOVANÉ VEPŘOVÉ PANENCE A LEHKÉMU SALÁTKU, KTERÝ ZAKÁPNEME OLIVOVÝM OLEJEM.

CO SE DĚJE V ŘÍJNU A CO PODNIKNOUIT

NEJOČEKÁVANĚJŠÍ POP-UP ROKU - MANDARIN V ALCRONU

21. 10. 2019 se bude konat další pop-up v řadě. Tentokrát na domovské půdě, tedy v restauraci Alcron. Hostem bude Stephen Senewiratne z Mandarin Oriental Prague. Pojetí bude velice hravé se zacílením na podzimní lokální suroviny. Tematicky jsou jednotlivé chody rozděleny na pole, vodu a vzduch, vždy ve dvojitým podání.

www.alcron.cz



Restaurace Nota Bene je známá svým osobitým přístupem. Majitel a šéfkuchař Lukáš Nevyjela se například naučil sám bourat maso, aby měl jistotu, co svým hostům podává na stůl. Zná každého svého dodavatele osobně a na přátelské úrovni. Dokonalá surovinová nabídka řemeslně zpracovaná. Nově od října mizí menu a vrací se ke svému staršímu konceptu, který nabízí každý den nabídku dle aktuálních surovin. Host se jen rozhodne, zdali chce maso a jaké, jestli má chuť na to či ono a pak už se nechá jen překvapit, co mu od Lukáše Nevyjela přistane na stole.

www.notabeneprague.cz

NEJŘEMESLNĚJŠÍ KUCHYNĚ NOTA BENE

NEJLEPŠÍ TAPAS - THE BISTRO

V Londýnské se nikdo nenudí. Kosmopolitní The Bistro totiž nabízí pestrou kolekci světových specialit, které kuchyně servíruje ve formě oblíbených tapas, díky čemuž může každý host ochutnat klidně půl tuctu parádních pokrmů. A přeskakovat z jedné národní kuchyně do druhé.

www.bistolondynska.cz



NEJLEPŠÍ TATARÁK V BABIČČINĚ ZAHRADE

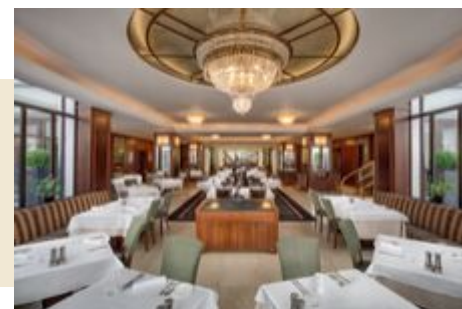
Restaurace Babiččina zahrada je vyhlášená svým tatarákem, který se připravuje přímo před hostem. Executive chef Radek David si ho hýčká již roky a stále boří mýty dokonalosti.

babicinazahrada.cz

NA NEJLEPŠÍ KACHNU DO HOTELU ALCRON

Executive chef Roman Paulus ve své domovské restauraci La Rotonde, jenž se nachází pod střechou hotelu Alcron, láká své hosty již několik let na nejlepší kachnu. Prezentace je podle Romana, tedy dokonalá. O chutích snad ani nemluvě. Pokaždé je kachna doplněná o různorodou přílohu.

www.larotonde.cz



PRVNÍ CUKRÁRNA LAGARTO OTEVÍRÁ V ŘÍJNU

Gastronomická česká síť Lagarto v říjnu otevírá sladký ráj, samotný Olymp cukrářství v Teplicích. A kde jinde než v OC Olympia. Poprvé se nebude jednat o kavárnu s rozšířenou nabídkou dezertů, ale o opravdovou cukrárnu. Lagarto Emporio.

lagartocafe.cz

NEJLEPŠÍ MORAVSKÉ MENU - HOTELY AKADEMIE

Hotely Akademie ve svých restauracích počátkem srpna zavádí jednotné moravské degustační menu. Moderně pojatá tradice, která dělá z typických moravských pokrmů gastronomický zážitek.

www.hotelyakademie.cz



TIPY NA NOVOU KOSMETIKU A PARFÉMY

GHOST IN THE DARK

Střežte se všeho, co vylézá v noci. Až se budete strachy bát podívat pod postel, zalezte do koupelny, kde vás ochrání tenhle voňavý, ve tmě svítící přátelský duch. Nasvíťte ho pod lampou a nechte ho zahnat všechna zlá strašidla tmy. Mydlinky se strašidelně povznášející citronovou trávou a děsivě povzbuzujícím bergamotem vás zatím vynesou do nebe.

cz.lush.com



PARFÉMOVÁ VODA LANCÔME IDÔLE

Moje nová láska mezi parfémů. A že to byla láska na první pohled. Směs bergamotu, jasmínu, růže a růžové vody vám dodá tu správnou dávku sebevědomí. Věřte mi, tuto vůni si zamilujete.

www.notino.cz



PALETKA OČNÍCH STÍNŮ NAKED HONEY

Nádherná podzimní novinka od značky Urban Decay. Tuto paletku si zamilujete především pro její univerzálnost. Využijete ji ve všech ročních obdobích a pro všechny příležitosti.

www.sephora.cz



PALETKA OČNÍCH STÍNŮ JAWBREAKER JEFFREE STAR

Nová paletka očních stínů Jawbreaker je plná barev, ze kterých budete nadšené. Naleznete v ní 24 zářivých odstínů a pigmentů. Neuvěřitelně pigmentované, tak jako všechny paletky kosmetiky Jeffree Star. Se stíny se perfektně pracuje: matné se dobře stínují, třpytky vás oslní a zářivé metalické odstíny vyrazí dech.

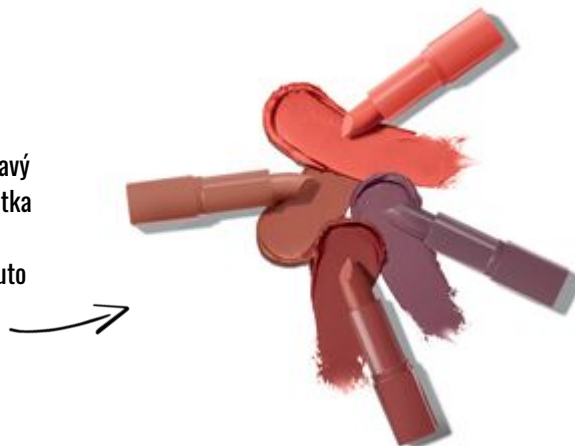
www.marionnaud.cz



PODZIMNÍ KOLEKCE ALCINA FALL IN LOVE

Nová limitovaná kolekce dekorativní kosmetiky od ALCINY nese přiléhavý název FALL in love. Je totiž plná trendy podzimních barev, které si zkrátka nejde nezamilovat. Svou pozornost věnuje rtům, kterým propůjčí ty nejkrásnější tóny po vzoru aktuálních hitů, a navíc vyzývá i ke hře s touto barevnou paletou – vytvoření ombré líčení. Nechte se jím pro tento podzim unést také.

www.alcina.cz





AVOKÁDOVÝ CHLEBÍČEK s míchanými vajíčky

Nevíte, jaké pohoštění připravit na narozeninovou oslavu či firemní večírek? Překvapte své přátele, rodinu nebo kolegy z práce těmito výtečnými avokádovými chlebičky, které nejenže skvěle vypadají, ale skvěle také chutnají.

- 6 plátků kořenového chleba (příp. ciabatty)
- 5 kostek Lučiny Mini natur
- 1 zralé avokádo
- 4 cherry rajčata
- hrst mixu salátů
- 4 vejce
- 1 lžička másla (přepuštěného)
- špetka kurkumy
- špetka kajenského pepře
- sůl
- černý a bílý sezam na ozdobu

1. Nejdříve si připravíme míchaná vajíčka. Na pánev si dáme máslo (příp. přepuštěné máslo) a necháme ho rozehtát. Do misky si mezitím rozklepneme vajíčka, která si společně s kurkumou, kajenským pepřem a solí zlehka prošleháme.
2. Na rozehtátou pánev nalijeme vajíčka a zlehka mícháme, až nám zhoustnou. Do míchaných vajíček přidáme 2 kostky Lučiny Mini a dobře promícháme. Necháme vychladnout.
3. Mezitím si plátky chleba namažeme zbylou Lučinou, na kterou navrstvíme míchaná vajíčka. Chléb ozdobíme na tenké plátky nakrájeným avokádem, cherry rajčátky, lístky salátu a nakonec ho posypeme sezamem.

MANDLOVO-MRKVOVÉ DORTÍKY

s pistáciemi

Z mrkve jde udělat spousta lahodných pokrmů. A nejen těch slaných. Velmi ráda ji používám do dezertů, jako jsou různé koláče, muffiny, dorty nebo tyto mandlovo-mrkvové dortíky, které mají vždy velký úspěch.

Na cca 12 dortíků.

Na korpus:

- 100 g mandlové mouky
- 50 g hladké mouky
- 100 g cukru
- 130 g najemno nastrohané mrkve
- 40 g nasekaných vlašských ořechů
- 100 ml oleje
- 2 malá vejce
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/4 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky skořice
- špetka soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 250 g tvarohu
- 100 g Lučiny
- 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- citrónový krém (Lemon Curd)
- nasekané pistácie
- čerstvé ostružiny (případně jakékoli oblíbené ovoce)

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
2. Hladkou mouku si spolu s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
3. Poté přidáme prosátou mouku, mandlovou mouku, skořici, sůl, citrónovou kůru. Úplně nakonec přimícháme mrkev, ořechy a olej.
4. Hotové těsto rozlijeme do formy na muffiny (zhruba do 3/4 formy).
5. Pečeme na 175 stupňů 15 - 20 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. V robotu vymícháme tvaroh s Lučinou, vanilkovým extraktem a cukrem, poté přidáme šlehačku a šleháme do husté pěny.
7. Na každý vychladlý muffin dáme do středu lžičku citrónového krému a ozdobíme pomocí zdobícího sáčku krémem.
8. Nakonec posypeme nasekanými pistáciemi a ostružinou.

