

# *Na skok v kuchyni*

ČERVEN 2018

FOOD AND LIFESTYLE  
MAGAZINE

Zdarma



# V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA

Květen byl pro nás měsícem plným oslav. Nejednalo se ale o oslavy, u kterých by se prohýbaly stoly jídlem. V květnu jsme s manželem měli druhé výročí svatby, zároveň měl náš Vojta půl roku a já jsem dostala v rámci blogování nabídku, ze které jsem měla opravdu radost. To vše se muselo oslavit. Neproběhly ale žádné velké oslavy, naopak. Konečně jsme si na sebe udělali s manželem a Vojtou čas a užívali si obyčejných chvil, kterých bylo v poslední době opravdu málo. Pořád před sebou vidím piknik, který jsme si v den výročí svatby připravili. Vzali jsme si deku, já objedнала sushi, manžel koupil Prosecco a bez zbytečného stresu z dokonalé oslavy jsme si prostě rozložili deku na sluníčko, užívali si krásného počasí a nekonečných úsměvů toho našeho prcka. A o tom to všechno je. Vykašlete se na dokonalost a vychutnávejte si obyčejné chvílky, které mají nakonec mnohem větší kouzlo.

My už tu ale máme červen a s ním i sezónu jahod a rebarbory, což jsou moje dvě velké oblíbenkyně. Na mém blogu najdete mnoho receptů z těchto dvou zázraků. Tak neváhejte a určitě nějaký z nich vyzkoušejte. V červnu jsou dny tak krásně dlouhé, že mám pocit, že toho najednou stíhám mnohem více, a proto možná i vy stihnete vyzkoušet nějaký ten recept navíc. Ze srdce vám přeji nádherný červen plný sluníčka a lásky a už se na vás těším o prázdninách :-)

*S láskou Romana*



# ČERVNOVÉ TIPY

## MON MACARON MON AMOUR

Už dlouhou dobu obdivuji úžasnou práci Blanky Hankové, která obrovskou pílí a především láskou ke sladkému proměnila svůj sen ve skutečnost - otevřela si stylový obchůdek s makronkami. Francouzské delikatesy Mon Macaron Mon Amour vyrábí ručně z kvalitních a čerstvých surovin a na chuti je to opravdu znát, jsou totiž vynikající. Vybírat můžete z mnoha příchutí, a to buď osobně v nové prodejní galerii v OC Chodov, nebo si můžete objednat makronky vám šité na míru. Pokud chystáte svatbu, oslavu či jinou událost, tým Mon Macaron vám zajistí např. makronkovou pyramidu (až 10 patrovou) nebo různě zdobené, či dle vašich představ vypadající makronky.

[www.monmacaron.cz](http://www.monmacaron.cz)



## TIP NA SERIÁL

Na sledování televize poslední dobou není moc času, ale když už si s manželem najdeme společnou chvíli, rádi si uděláme pohodový večer u nějakého pěkného filmu nebo seriálu. Momentálně jsme "posedlí" americkým seriálem **American Crime Story: Versace**, jehož děj je od samého začátku napínavý a nepředvídatelný. Příběh je inspirován skutečnou událostí, a to smrtí známého módního návrháře Gianni Versace, kterého podle všeho zavraždil sériový vrah Andrew Cunanan. Musím říci, že je tento seriál spíše pro silnější povahy, ale za nás určitě velmi zajímavé zpracování tohoto příběhu.



## NA ČEM GRILOVAT?

Období grilování je konečně tady a s ním také chuť nefalšovaného steaku, kterému se podle mého nic nevyrovná. Jelikož je naše rodina poměrně "masová", gril je naším věrným pomocníkem. Letošní grilovací sezónu jsme zahájili nově s litinovým tálem od firmy Česká litina, na který jsme dostali doporučení od našich kamarádů. Tento tál je vyroben pouze ručně z kvalitní, zdravotně nezávadné železné rudy. Předností těchto tálu jsou 5 mm vysoké vroubky, díky kterým maso při jeho přípravě neplave v tuku, a proto je grilování opravdu grilováním a ne obyčejným smažením. Z hlediska praktičnosti oceňuji především rychlé čištění. V nabídce mají tály ve tvaru kruhu nebo obdélníku za dobrou cenu. Patříte-li i vy mezi milovníky šťavnatých steaků a celkově vás baví grilování, rozhodně vám tento tál doporučuji.

[www.ceskalitina.cz](http://www.ceskalitina.cz)



# MANGOVÉ SMOOTHIE

*Není nad zdravé osvěžení v podobě ovocného koktejlu, v tomto případě mangového smoothie. Sladkou chuť ovoce a medu skvěle doplní bílý jogurt, díky kterému bude tento lahodný nápoj krémový a výživově o mnoho hodnotnější.*

**Náročnost:** snadné

**Doba přípravy:** 10 minut

**Na smoothie:**

.....

- 200 g manga Dione
- 1 banán
- 200 ml šťávy z pomerančů
- 2 lžičky bílého jogurtu
- 1 lžička medu

.....

**Na ozdobu:**

.....

- kokosové chipsy
- chia semínka
- jedlé růžičky

.....

- 1) Mango vyndáme z mrazáku a necháme cca 15 minut rozmrazit.
- 2) Všechny suroviny dáme do mixéru (blenderu) a rozmixujeme do hladka.
- 3) Podáváme ve sklenici ozdobené trochou kokosových chipsů, chia semínek a případně jedlých růžiček.



# ŠPENÁTOVÉ KAPSY S RICOTTOU

Mám pro vás svěží recept na špenátové kapsy s ricottou, po kterých pravděpodobně nebudete mít svaly jako Pepek námořník, ale boule za ušima rozhodně ano. Jsou totiž výtečné. Dokonce si je pochvaloval i můj manžel, který není zrovna milovníkem tohoto "zeleného pokladu".

**Náročnost:** snadné

**Doba přípravy:** 15 minut

**Doba zapékání:** 10 minut

**Počet porcí:** 6

- 400 g špenátu Dione (listový řezaný)
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 střední cibule
- 6 chlebů pita
- 250 g ricotty
- 8 rajčat
- provensálské koření
- sůl
- pepř
- olivový olej

1) Na pánvi si rozpustíme máslo a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Když nám zežlátne, přidáme špenát, který jsme si nechali chvilku povolit. Špenát restujeme tak dlouho, dokud se nám z něj nevypaří všechna přebytečná tekutina. Osolíme a opepříme podle chuti.

2) V misce si promícháme ricottu se solí.

3) Rajčata si nakrájíme na plátky a v troubě je pečeme pokapané olejem a posypané provensálským kořením cca 15 - 20 minut na pečicím papíře.

4) Mezitím si prořízneme pita chléb tak, aby se nám dobře plnil. Nejdříve ho naplníme vrstvou špenátu, poté dáme ricottu a nakonec rajčata.

5) Zapečeme na kontaktním grilu dozlatova.



# OBLOŽENÉ BAGETY

Bagety jsou velmi vděčným pokrmem a v kuchyni se s nimi dají dělat hotové divy. V případě obložených baget můžeme použít jakékoliv ingredience, které máme rádi. Pokud, stejně jako já, nedáte dopustit na vepřovou panenku, vyzkoušejte ji v kombinaci s omáčkou Teriyaki, Májkou a zeleninou v rozpečené bagetě. Výsledek vás příjemně překvapí.

**Náročnost:** snadné

**Doba přípravy:** 20 minut

**Počet porcí:** 2

- 2 bagety
- 300 g vepřové panenky
- 4 lžíce omáčky Teriyaki
- ½ lžičky sušeného zázvoru
- ¼ lžičky kajenského pepře
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 90 g Májky Premium
- 2 mrkve
- 3 větší ředkvičky
- šťáva z ½ citrónu
- 2 lžičky cukru
- sůl
- černý a bílý sezam
- čerstvý koriandr

- 1) Panenku si nakrájíme na tenké nudličky a promícháme v misce s omáčkou Teriyaki, sušeným zázvorem a kajenským pepřem. Na pánev dáme přepuštěné máslo a zprudka na něm opečeme naloženou panenku.
- 2) V misce si smícháme bílý a černý sezam a obalíme v něm hotovou panenku.
- 3) Mrkev a ředkvičky si nakrájíme na julienne a dáme do misky. Přidáme citrónovou šťávu, cukr a sůl. Necháme chvíli marinovat.
- 4) Bagety si prořízneme (ne úplně) a na spodní vnitřní stranu namažeme Májku Premium. Troubu si rozpálíme na 160 stupňů a bagety v ní cca 5 minut zapečeme.
- 5) Bagety plníme marinovanou zeleninou, panenkou a čerstvým koriandrem.



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



# POHANKA SE ŽAMPIONY A ŠPENÁTEM

*Pohanka se dá připravit na mnoho způsobů. Tato skvělá varianta v kombinaci se žampiony a špenátem vás nadchne, protože je neskutečně jednoduchá a navíc velmi lahodná. Ať už ji budete chtít připravit k večeři nebo k obědu, za půl hodiny od začátku vaření máte jídlo na stole, a to se někdy hodí.*

**Náročnost:** snadné

**Doba přípravy:** 30 minut

- 250 g pohanky
- 1 balení listového špenátu Dione řezaný
- 200 g žampionů
- 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičce přepuštěného másla
- 50 g nastrohaného parmazánu
- himalájská sůl
- čerstvě mletý pepř

1) Pohanku namočíme cca na 10 minut do studené vody. Vodu slijeme, propláchnutou pohanku spaříme horkou vodou, osolíme a dáme vařit na cca 10 minut (v poměru 1:1,5). Hrncem přikryjeme poklicí a necháme dojít.

2) Mezitím si na lžičce přepuštěného másla osmažíme šalotku a nasekaný česnek. Poté přidáme špenát a krátce ho podusíme. Ochutíme solí a pepřem podle chuti a smícháme s uvařenou pohankou.

3) Na pánev dáme lžičce přepuštěného másla a orestujeme na něm na plátky pokrájené žampiony. Vše smícháme dohromady a ještě teplé servírujeme posypané parmazánem.



# KAMILA VODOCHODSKÁ

**Módní koučka, stylistka a návrhářka v jednom, to je úžasná Kamila Vodochodská, která mi brzy pomůže vybrat několik kousků do mého šatníku. Díky jejím zkušenostem a dlouholeté praxi v oboru si jsem jistá, že s výsledkem budu nadmíru spokojená.**

Kamila mě zaujala díky svému přístupu k módě. Není pro ni podstatné, co se právě nosí a jaké trendy přinese následující roční období, ale za základ při oblékání považuje osobnost člověka. Aby se každý ve svém outfitu cítil dobře a aby měl ve skříni pouze to, co má pro něj opravdovou hodnotu. Dle jejích slov se v našem oblékání odráží náš vnitřní svět, jak na sebe pohlížíme, co je pro nás v životě důležité nebo jak se v danou chvíli cítíme. A na základě těchto důležitých věcí pak při asistovaných nákupu či při navrhování nachází ten správný styl a osobitý směr v oblékání svých klientek. Těm koneckonců nejen zjednoduší nákupy a zvýší sebevědomí, ale také udělá místo v šatníku a hlavně jim ušetří peníze.

Kamila kromě toho všeho pořádá workshopy a školení, v rámci svého oboru bojuje za udržitelnost a podporuje zdravou a bezpečnou módu. Na jednom z těchto školení jsme se právě my dvě poznaly. Pro mne je to neskutečně silná a inspirativní žena, kterou opravdu obdivuji. A vy se již brzy můžete těšit na článek o "asistovaných nákupu", na které mě právě Kamča vezme.

[www.vodochodska.cz](http://www.vodochodska.cz)



# TIPY MĚSÍCE

## Emco protein

Proteiny hrají v lidském těle velmi významnou roli, a to nejen při růstu svalů. Nedávno jsem je začala přijímat ve formě tyčinek a kaší firmy Emco, abych podpořila svou imunitu a přece jen trochu nabrala svalovou hmotu. Vojtta roste jako z vody a nosit ho začíná být docela posilovna.

[www.emco.cz](http://www.emco.cz)



## Marmelády Šafránka

Romana Šafránková se řadí mezi tři české ženy, které uspěly v prestižní soutěži The World's Original Marmalade Award Cumbria UK o nejlepší marmeládu světa. V její řemeslné manufaktuře najdete však i různá čatní a omáčky, nebo džemy. Kouzlo chuti spočívá v tom, že do výrobků používá bio suroviny, kvalitní a velké množství ovoce a zeleniny a obejde se bez chemie. Já ochutnala Extra džem Jablečný karamelový s vlašskými ořechy a je to neskutečná dobrota.

[www.marmeladysafranka.cz](http://www.marmeladysafranka.cz)



## Baby kosmetika Linteo

Jelikož chci pro Vojtta jen to nejlepší, začali jsme používat tuto kvalitní dětskou kosmetiku, po které vydrží jeho kůže opravdu dlouhou dobu hydratovaná. Všechny produkty Linteo Baby jsou díky svému složení určeny nejen pro miminka, ale z důvodu silnějšího pouta také pro jejich maminky, protože společná vůně je pro miminka velice důležitá. Jsou vyrobené v ČR a obsahují čistě přírodní výtažky a oleje z bylinek, takže kromě toho, že pokožku vyživují, ji také krásně provoní. Nám osobně vyhovuje tělové a mycí mléko, pleťový krém a ochranný krém na citlivou pokožku v oblasti plenek.

[www.linteo.cz/detska-kosmetika](http://www.linteo.cz/detska-kosmetika)

## La Roche Posay opalovací krémy

Sluníčko začíná mít sílu, a proto je důležité chránit pokožku už teď před negativními vlivy jeho paprsků. Opalovací krémy La Roche-Posay zajišťují bezpečné opalování, a to pro všechny typy pleti. Jsou vhodné i pro extrémně citlivou pokožku a v případě zasažení očí nepálí. Díky své konzistenci kůži nemastí a nezaněchávají bílé skvrny.

[www.laroche-posay.cz](http://www.laroche-posay.cz)

## Cereální tyčinky Nutrimama pro kojící matky

Od té doby, co kojím, se snažím jíst vyváženou a hodnotnou stravu. K tomu mi v čase svačiny pomáhají tyto cereální tyčinky. Jsou určeny pro kojící matky, kterým dodávají denní dávku potřebných živin. Z vlastní zkušenosti vím, jak je to pro správné fungování organismu ženy důležité. Mohu říci, že po měsíci mlsání mám plno energie, i když většinu ze sebe posílám malému Vojtovi. Co se týče chuti, jsou opravdu výborné a vřele je doporučuji.

[www.nutriklub.cz](http://www.nutriklub.cz)



# DOMÁCÍ PIZZA S PROSCIUTTEM A RUKOLOU

*Pokud dostanete chuť na pizzu a nechce se vám odcházet z pohodlí domova do pizzerie, zapojte všechny členy rodiny a společně si udělejte tuto skvělou domácí pizzu s prosciuttem a rukolou. Jsem si jistá, že všem pak bude o to více chutnat.*

**Náročnost:** *snadné*

**Doba přípravy:** *20 minut + na odležení těsta*

**Doba pečení:** *20 minut*

## Na těsto:

- 500 g hladké mouky
- 1 lžíce olivového oleje extra virgin
- 20 g čerstvého droždí
- 250 ml vody
- himalájská sůl

## Na pizzu:

- 1 rajčatové pyré Otma (190 g)
- 1 lžička oregana
- sůl
- 200 g mozzarely
- 3 - 4 střední žampiony
- 100 g prosciutta
- hrst rukoly
- několik lístků bazalky
- 40 g strouhaného parmezánu

1) Droždí si rozpustíme ve vlažné vodě a společně s moukou, olejem a solí vypracujeme hladké těsto. Vzniklé těsto dáme do fólie a necháme odležet (nejlépe několik hodin v lednici).

2) Těsto si vyválíme (obdélník nebo kruh - můžeme i rozdělit na dva díly). V misce si smícháme rajčatové pyré s oreganem a trochou soli. Touto směsí potřeme vyválené těsto. Poklademe natrhanou mozzarellou a na plátky nakrájenými žampiony.

3) Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut.

4) Nakonec na pizzu poklademe natrhané prosciutto, bazalku, rukolu a posypeme parmezánem.

