

SRPEN 2017

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

DOKONALÝ ÚČES

aneb Rychlý
účes na svatbu
i na nákupy.

SOUTĚŽ

VYHRAJTE ČAJE
OD SONNENTORU!

KVĚTÁKOVÝ

KUSKUS

S VEPŘOVOU
PANENKOU

STYLOVÉ

BYDLENÍ

NECHTE SE
INSPIROVAT.

Zdarma

Holka NEBO kluk?

HOLKA NEBO KLUK?

Nejdříve jsem své těhotenství nechtěla vůbec zveřejňovat. Když se nad tím ale kamarádky blogerky začaly trochu pozastavovat, řekla jsem si, že když s vámi sdílím téměř vše, co v životě zažiji, měla bych asi i tohle. Vzhledem k tomu, že břicho už neukryji před nikým ani před ničím, je už asi nejvyšší čas. Aktuálně jsem v šestém měsíci a náš první potomek se narodí v listopadu. Tedy alespoň doufám, že to do té doby se mnou vydrží. Dávám mu totiž pěkně zabrat. První větší zátěž naše miminko zažilo hned v prvním trimestru. To, že jsem těhotná, jsem zjistila několik dní před plánovanou cestou do jihovýchodní Asie. Má už tedy za sebou zátěžový test v podobě osmi letů letadlem. V dalších měsících jsem ho začala testovat i na velmi častou a celkem i dalekou jízdu autem, na dlouhou pracovní zátěž a na občasnou decku vína. Všechno ale zvládá na jedničku a my s manželem budeme za pár měsíců rodiče, což je pro nás určitě nová kapitola života. Rozhodně ale nechci, aby tato kapitola ukončila kapitoly předchozí, jen by je měla o něco obohatit a rozšířit. Plánuji totiž ve všem, co jsem dělala doposud, pokračovat dál a možná ještě s větším nasazením než doteď. Doufám, že budete všichni dostatečně tolerantní k občasným výpadkům na blogu, ke kterým doufám nebude docházet moc často. A že mi také v případě mých (ne)zkušeností s dětmi i v mnohém pomůžete. No a bude to.....KLUK.



22. týden

*S láskou
Romana*



18. týden

KVĚTÁKOVÝ KUSKUS S VEPŘOVOU PANENKOU

Klasický kuskus doma připravuji velmi často. Ke květákovému jsem se poprvé dostala až teď a musím říci, že ho určitě zařadím mezi stálíce v mém jídelníčku. Poslouží totiž skvěle jako příloha k jakémukoli masu.

- 1 malý květák
 - 1 cibule
 - ½ pórků
 - 1 mrkev
 - 5 lžic kukuřice
 - 400 g vepřové panenky
 - Přepuštěné máslo
 - Bylinková sůl
 - Koření Dobrá nálada - Sonnentor
 - Sůl
 - Pepř
- 1) Na přepuštěném másle si na pánvi dozlatova osmahneme na kostičky nakrájenou cibulku. Poté přidáme na půlkolečka nakrájený pórek a na julienne mrkev.
- 2) Mezitím si v mixéru rozmixujeme nahrubo květák, u kterého jsme si jednotlivé růžičky předem omyli (nemixujte ho moc dlouho, ať z něho nemáte kaši).
- 3) Když se nám na pánvi zelenina trochu opeče, přidáme kukuřici a rozmixovaný květák. Opékáme do té chvíle, než květák zbavíme přebytečné vlhkosti (trvá to zhruba 5 minut). Květákový kuskus dochuťíme bylinkovou solí podle chuti.
- 4) Na rozpálené pánvi si na přepuštěném másle z obou stran osmahneme medailonky z vepřové panenky. Panenku děláme hodně zprudka a pouze krátce, abychom ji nevysušili. Nakonec ji osolíme a okořeníme směsí Dobrá nálada (prodává Sonnentor).



AVOKÁDOVÝ DIP

Avokádový dip využijete nejen jako přílohu k masu, hodí se ale skvěle i na opečené bagetky nebo do tortil.

.....
1 zralé avokádo

1 malé rajče

Šťáva z ½ citronu (limety)

½ lžičky dijonské hořčice

Kajenský pepř

Himalájská sůl

Čerstvě mletý pepř
.....

1) Avokádo oloupeme, vypeckujeme a dáme do misky. Vidličkou ho rozmačkáme do hladka a zalijeme šťávou z citronu.

2) Rajče si spaříme horkou vodou a oloupeme. Rozkrojíme ho napůl a vyndáme měkký střed. Zbytek si nakrájíme na drobné kostičky a přidáme k avokádu.

3) Avokádový dip dochutíme dijonskou hořčicí, kajenským pepřem, solí a pepřem.



KORIANDROVÁ MAJONÉZA PODLE GOURMET PAUZA

V červenci jsme s manželem dostali pozvání do restaurace Gourmet Pauza, která se nachází v Lidické ulici na Andělu. Vzhledem k tomu, že to máme z domova kousek a ještě jsme tuto krásnou restauraci nenavštívili, jedné červencové neděle jsme se vydali ochutnat jejich speciality. Po dlouhé době jsme objevili restauraci, ve které jsme si skvěle pochutnali na všech chodech, dali si k tomu kvalitní víno a poseděli v příjemném prostředí. K jednomu z chodů byla i koriandrová majonéza, která byla dle našeho názoru geniální, proto jsem poprosila majitelku Zuzku o jejich tajný recept.

.....
Na koriandrovou majonézu potřebujete:

- 200 ml majonézy (nejlépe domácí)
- 100 g čerstvého koriandru
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce javorového sirupu
- Sůl

1) Lístky koriandru si nasekáme nadrobno a dáme do misky s majonézou. K tomu přidáme utřený česnek, javorový sirup a sůl podle chuti.

TIP: Doporučujeme podávat k hranolkám z kořenové zeleniny nebo brambor.



Gourmet Pauza, Lidická 19, Praha 5

Restaurace Gourmet pauza se na pražském Andělu sice nachází teprve od roku 2015, ale v představách majitelek

Pavlíny Kantové a její dcery Zuzany Klucké existovala již dlouho předtím. Právě to je nejspíš důvodem pro okamžitý úspěch podniku, který se zaměřuje na středomořskou kuchyni a obecně sleduje moderní gastronomické trendy.

Naleznete zde nejen oblíbené italské pokrmy, na své si ale přijdou i milovníci exotických chutí a české kuchyně, jejíž jídla najdou zákazníci v denním poledním menu.

www.gourmetpauza.cz



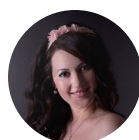
DOKONALÝ ÚČES KROK ZA KROKEM



Myslíte si, že vrchol vašeho vlasového tvoření je culík nebo cop? My vás vyvedeme z omylu. V tomto článku vám ukážeme dva velice jednoduché a rychlé účesy, ve kterých budete vypadat



dokonale jak na svatbě kamarádky, tak i na nákupu ve městě.



Inka Mery



1. Své vlasy rozdělte na tři prameny a prostřední z nich uvažte do nízkého culíku.



2. Culík propleťte jeho středem směrem dovnitř.



3. Postranní prameny svažte gumičkou dohromady nad propleteným culíkem.



4. Svázané postranní prameny provlečte středem propleteného culíku.



5.a) Z takto svázaných vlasů upleťte cop nebo konec culíku zagumičkujte.



5.b) Závěrem konec copu nebo culíku provlečte středem propletence a zespodu zasponkujte.



Dvoubarevné rty



Nude rty



Bordó rty



Ombрэ rty

TRENDY RTY

Léto je období, ve kterém se nemusíte bát experimentovat s barvami. Jestliže v horkých letních dnech nerady používáte hutný neprodyšný make-up, nejlepší a nejjednodušší způsob, jak oživit váš přirozený vzhled, je vyměnit fádňi rtěnku za odvážnější. Hrajte si s různými odstíny, vyzkoušejte barvy, vůči kterým jste byla vždy skeptická, možná naleznete svého nového favorita.

Inka Mery



Fuchsiové rty



Růžové rty



Fuchsiové rty



Oranžové rty

SOUTĚŽ O BALÍČEK VÝROBKŮ OD FIRMY SONNENTOR

Pro měsíc srpen jsem si pro vás připravila soutěž o výrobky od firmy Sonnentor. Jedná se o čaj Ledový džbáněk jahoda - zázvor, směs koření Pohoda lahoda a jubilejní čaj Tady roste radost. Soutěž probíhá do 31. 8. 2017 a jediné, co pro zařazení do slosování musíte udělat, je odpovědět na jednoduchou otázku.



Soutěžní otázka: Jaké narozeniny slaví letos firma Sonnentor? Správnou odpověď hledejte na www.sonnentor.cz.

Odpovědi zasílejte na email soutez@naskokvkuchyni.cz do 31.8.2017 (do předmětu emailu napište Sonnentor). Poté bude vylosován jeden výherce, kterému balíček zašlu na jeho adresu.



SONNENTOR s.r.o.
Příhon 943
696 15 Čejkovice
www.sonnentor.cz SONNENTOR s.r.o.
Příhon 943
696 15 Čejkovice
www.sonnentor.cz

TIPY MĚSÍCE

Grand Marnier

Jak jste si již všichni mohli všimnout, téměř do každého dezertu používám tento zázračný pomerančový Grand Marnier. Najdete ho nejen ve višňové bublanině, ale i v rebarborovém clafoutis nebo levandulovém sirupu.

www.warehouse1.cz



Tefal Snack Collection SW854D16

Jedinečný pomocník do domácnosti. Po vyzkoušení se do něj ihned zamilujete. Budete na něm velmi snadno připravovat teplé snídaně, rychlé obědy i večeře. Hlavní předností jsou vyměnitelné formy, ve kterých můžete připravovat jak slané, tak sladké dobroty. Navíc se velmi dobře udržují, stačí je otřít ubrouskem, nic se na nich nepálí. Nejvíce nadšené budou vaše děti, protože jim v okamžiku připravíte vše, na co dostanou chuť, například donuty, lívance, mini koblížky, klasické vafle i oplatky, na které můžete servírovat zmrzlinu.

www.tefal.cz



Café Zapatista - Cold brew od F. H. Prager

Není nic silnějšího, co by vás postavilo na nohy během náročného večera. Obsahuje 100% cold brew z Arabicy nejvyšší kvality produkované v ekologickém zemědělství. Společnost F. H. Prager odebírá kávu přímo od mexických Zapatistů z Chiapasu.

www.pragercider.cz



Alpro

Samotný, dobře vychlazený, ve smoothie, do kávy, k ranní porci cereálií nebo třeba jako ingredience na přípravu zmrzliny! Kokosový nápoj Alpro nabízí nekonečně mnoho možností, jak si ho užít. Je 100% rostlinný a obsahuje jen přirozeně se vyskytující cukry.

www.alpro.com/cz



Jídelní stůl
Dejan



Jídelní židle Bali



Karafa na vodu ZSM-5730

Hodiny 617018



Všechny produkty na této stránce je možné zakoupit na eshopu www.nabytek-valmo.cz.

INSPIRACE PRO VÁŠ BYT

Pomalu se blíží období, kdy si každý z nás chce nějakým způsobem zútulnit bydlení. Já pro vás tento měsíc vybrala několik tipů na nábytek a bytové doplňky, které mě zaujaly.

Komoda
ZDU-5060



Knihovna Leone 981044