

Únor 2018

Na skok v kuchyni

FOOD AND
LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma



ŽIVOT JAKO NA HOUPAČCE



Poslední dny si připadám jako na houpačce. Jednou nahoře, jednou dole. Ale to je prý s dětmi normální. Hlavní je, že Vojta roste a dělá nám radost. A to, že to s dětmi letí ještě rychleji, je taky pravda. Je to neuvěřitelné, ale za chvíli budou Vojtovi tři měsíce a on už se toho za tu krátkou dobu zvládnul tolik naučit. Díky tomu, že je ale moc hodnej a můj manžel se hlídání nebojí, mohu se účastnit blogerských akcí, téměř jako v těhotenství nebo i před ním. Takže pro vás neustále sbírám nové informace a inspiraci na zajímavé recepty.

Únor je pro mě měsícem, který mi vždycky hrozně rychle uteče a nemyslím si, že to bude tím, že je to nejkratší měsíc. V únorovém čísle magazínu najdete nejen nové recepty, jako třeba na čokoládové cupcakes nebo marinovaný bůček, ale také tipy na dárky pro děti. Pokud vám v magazínu nějaké téma, které by vás zajímalo, chybí, budu moc ráda, když mi napíšete. Užijte si krásně celý únor a já už se na vás teď těším v březnu :-)

S láskou Romana



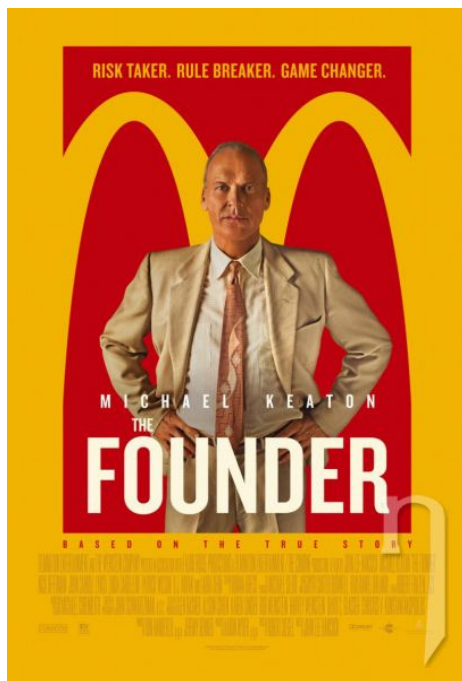
facebook.com/naskokvkuchyni
Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



[@naskokvkuchyni](https://instagram.com/naskokvkuchyni)
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.

ÚNOROVÉ TIPY

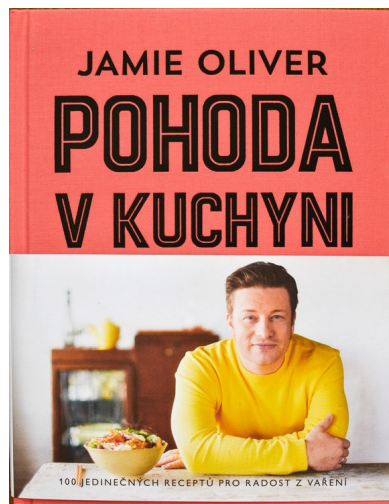
Filmový tip



ZAKLADATEL

Před nedávnem jsem dostala doporučení na tento film, který je natočený podle skutečných událostí a pojednává o vzniku společnosti McDonald's. Musím říci, že příběh pro mě není nijak zvlášť strhující, ale je určitě zajímavé vědět, jak to všechno v začátcích McDonald's bylo.

Knižní tip

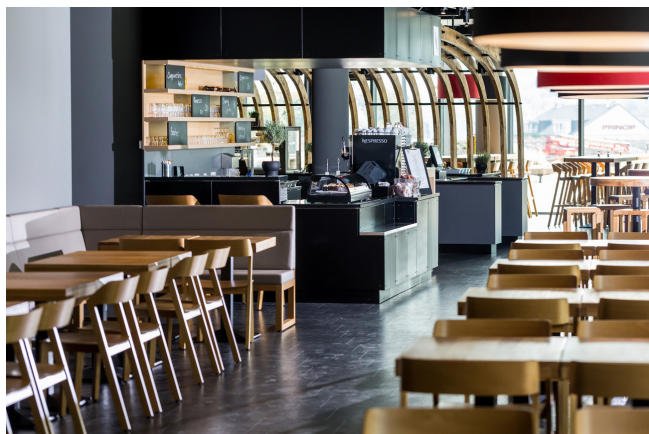


JAMIE OLIVER - POHODA V KUCHYNI

Jedna z mých nejoblíbenějších kuchařek, které mám ve své sbírce. Najdete zde 100 jedinečných receptů, ze kterých si určitě vyberete.

Moc ráda podle ní dělám třeba gnudi se šalvějovým máslem.

Kam vyrazit



PERFECT CANTEEN

Od té doby, co se v září 2016 otevřela Perfect Canteen Aviatica, moc ráda se tu stavuji na oběd. Nejen, že si zde vyberete z několika jídel od klasické po zdravou kuchyni, můžete se zde zastavit i na výbornou kávu s dortíkem.

Oblíbený blog

RECIPE FOR 30s

Tento krásný lifestylový blog má na svědomí šikovná maminka dvou dětí Lucka. Najdete u ní nejen recepty, ale i články z cest nebo módní a kosmetické tipy.





SALÁT S ČOČKOU A OŘECHY

Tento salát vás díky čočce a ořechům krásně zasytí, takže si ho klidně dopřejte i místo oběda nebo večeře.

.....
70 g míchaného salátu
100 g uvařené zelené francouzské
čočky
hrst vlašských ořechů
.....

Na červenou řepu:

.....
1 vařená červená řepa
3 lžičce balzamikového krému
Kalamáta Papadimitriou Granátové
jablko
sůl
čerstvě mletý pepř
.....

Na dresink:

.....
1 lžičce olivového oleje
1 lžičce medu
1 lžička dijonské hořčice
sůl
čerstvě mletý pepř
.....

1) Čočku si uvaříme v osolené vodě podle návodu.

2) Mezitím si nakrájíme uvařenou červenou řepu na kostičky. Poté ji osolíme, opepříme a ochutíme balzamikovým krémem. Necháme chvíli marinovat.

3) V misce si umícháme dresink smícháním olivového oleje, medu, dijonské hořčice, soli a pepře.

4) Míchaný salát si dáme do větší mísy a smícháme s dresinkem. Nandáme ho na větší talíř, zasypeme čočkou, poklademe červenou řepou a vlašskými ořechy.

ROZPEČENÁ BAGETKA S KOZÍM SÝREM A HRUŠKAMI

Ještě jsem asi nikdy nebyla tak pyšná na tak jednoduché jídlo, ale kombinace zkaramelizovaných hrušek, kozího sýra a vlašských ořechů je neskutečná. Touto kombinací určitě ohromíte svoji návštěvu a přitom nestrávíte v kuchyni dlouhé hodiny.

.....
1 malá bageta
3 lžíce + 1 lžička másla
1 lžička bylinkové soli
1 krémový kozí sýr
1 - 2 zralé hrušky
3 lžíce balzamikového krému Kalamáta
Papadimitriou Granátové jablko
hrstka vlašských ořechů
snítky tymiánu
.....

- 1) V misce si smícháme 3 lžíce změkklého másla s bylinkovou solí.
- 2) Na plátky nakrájenou bagetu potřeme bylinkovým máslem a v troubě na 170 stupňů necháme cca 10 minut opéct do zlatova.
- 3) Na pánvi rozehejeme lžičku másla, na kterém orestujeme oloupané a na měsíčky nakrájené hrušky. Poté přidáme balzamikový krém a necháme ho zredukovat.
- 4) Na vychladlé bagetky namažeme kozí sýr, ozdobíme plátky restovaných hrušek, půlkou vlašského ořechu a snítkou tymiánu.



ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES

Neznám snad nikoho, kdo by neměl rád čokoládu. Proto se tento recept hodí na každou příležitost. Ať už cupcakes budete připravovat pro své nezkrotné přátele, náročnou tchyni nebo pro svého milovaného partnera, vždy to bude trefa do černého.

Na cupcakes:

.....

145 g hladké mouky
40 g kvalitního kakaa
½ prášku do pečiva (6 g)
¼ lžičky jedlé sody
větší špetka soli
130 g třtinového cukru
1 vejce
50 g rozpuštěného másla
120 ml smetany ke šlehání
50 g hořké čokolády

.....

Na krém:

.....

200 g mascarpone
100 ml smetany ke šlehání
33 %
2 lžíce moučkového cukru
několik kapek vanilkového extraktu

.....

Na ozdobu:

.....

Extra Jam Hamé višeň
čokoládové hobliny

.....

- 1) V misce smícháme mouku, kakao, prášek do pečiva, jedlou sodu, špetku soli a prosejeme.
- 2) V druhé misce si promícháme cukr, rozpuštěné máslo, smetanu ke šlehání a vejce.
- 3) Obě směsi důkladně promícháme a nakonec přisypeme nasekanou hořkou čokoládu.
- 4) Do plechové formy na cupcakes dáme papírové košíčky a naplníme těstem (cca 12 kusů).
- 5) Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut. Cupcakes necháme vychladnout.
- 6) Mezitím si v robotu vyšleháme mascarpone se šlehačkou, cukrem a vanilkovým extraktem. Šleháme tak dlouho, dokud nám krém nezačne tuhnout.
- 7) Krém přendáme do sáčku se zobičkou a zdobíme cupcakes.
- 8) Nakonec každý cupcake ozdobíme lžičkou džemu a posypeme čokoládovými hoblinami.



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

TIPY NA DÁRKY PRO DĚTI



Rok v lese

Jako nezkušená, co se týče nakupování dárků pro děti starší, než je Vojta, jsem si v knihkupectví nechala doporučit knížku pro dvouletou holčičku Adélku k jejím narozeninám. Mezi asi deseti knížkami, které mi ochotná paní prodavačka nabídla, byla i ilustrovaná knížka Rok v lese od Emilie Dziubakové.

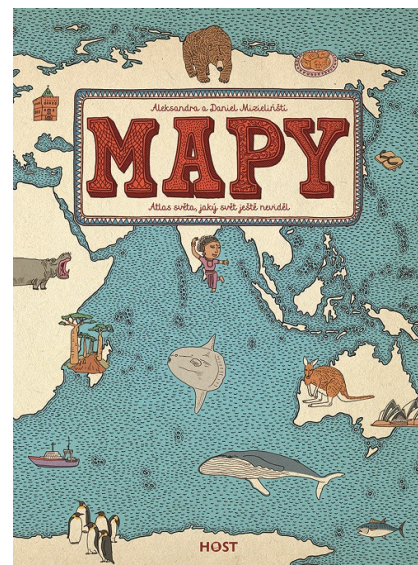
nakladatelstvi.hostbrno.cz



Dětská deka na hraní

Patchworková deka v šedé barvě, kterou vaše ratolest využije nejen na hraní, ale i na ležení nebo odpočinek. V nabídce mají i růžovou nebo modrou barvu, ale mě nejvíce zaujala tato šedá.

www.lidl-shop.cz



Mapy

Neuvěřitelná kniha. Když se mi poprvé dostala do ruky, prolístovala jsem jí dokonce několikrát. Je to úžasný dárek nejen pro děti, ale i pro dospělé.

nakladatelstvi.hostbrno.cz



Body Lupilu

Do těchto bodyček jsem se zamilovala na první pohled. V této rezavé barvě doma ještě žádné nemáme a myslím, že v nich Vojta bude štramák.

www.lidl-shop.cz



Měkká kniha

Vojta tuto knihu dostal k Vánocům a myslím, že je to zatím jeho nejoblíbenější hračka. Vydrží si ji číst dlouhou dobu a ještě ho nepřestala bavit. Dokonce zvířátkům občas i něco povídá.

www.nila.cz



Šněrovací bota

Tato šněrovací bota je krásný dárek nejen proto, že je dřevěná a má originální design, ale díky ní se děti i krásně naučí zavazovat tkaničky.

www.nila.cz

LOKŠE S POVIDLÝ A MÁKEM

Bramborové placky zvané lokše, oblíbený pokrm našich babiček, si můžete vychutnat i vy, a to jak ve slané, tak i ve sladké variantě. Já jsem si pro vás připravila pro mne tu oblíbenější verzi - lokše na sladko a jsem přesvědčená, že zachutná i vám. Výhodou tohoto receptu je rychlá příprava a počet ingrediencí, který je opravdu minimální. A navíc si troufnu říci, že většinu z nich máte doma.

Tak s chutí do toho.

.....
300 g vařených brambor

(moučných)

100 g hladké mouky

sůl

máslo na potření (ideální je

přepuštěné máslo)

mák mletý

moučkový cukr

švestková povidla Hamé
.....

1) Uvařené brambory oloupeme a nastroháme (příp. prolisujeme). Necháme je vychladnout, přidáme mouku a sůl a vypracujeme hladké těsto. Utvoříme si váleček, který rozdělíme na 6 - 8 dílků. Každý díl vyválíme na placku silnou asi 2 - 3 mm (přiměřeně podsypáváme moukou). Pečeme na sucho na pánvi či litinovém plátu. Upečené lokše omastíme máslem a přiklopíme miskou, aby zvláčněly.

2) Servírujeme potřené povidly a posypeme mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem.



TIPY MĚSÍCE

Malinové octové želé Gölles

Toto želé jsem si oblíbila na různé druhy jednohubek. Mám ho doma vždy při ruce, když mi přijde nečekaná návštěva. Vynikající je i na různé druhy kvalitních sýrů.

www.warehouse1.cz

Čaj Lipton Time to relax

Pokud potřebujete po hektickém dni chvilku odpočinku, uvařte si čaj Time to relax, ve kterém najdete nejen levanduli, ale i sladký lipový květ, heřmánek a vanilku.

www.lipton.cz

Koupelová bomba Love Boat

Nová koupelová bomba z valentýnské kolekce od firmy Lush je nádherným dárkem. Krásná vůně sicilských citrónů a sladkých pomerančů je pro relax ve vaně ideální.

cz.lush.com



Pokud chcete v novém roce trochu odlehčit jídelníček, vyzkoušejte mražené ryby od firmy Mylord. Když zrovna nemám čas nebo příležitost koupit si čerstvou rybu, vždy mám doma v mrazáku lososa nebo aljašskou tresku.

Tyto ryby nakupuji nejčastěji v řetězci Billa.

Mylord

Pečící papír od značky Fino je nedílnou součástí mé kuchyně. To, že má jednotlivě oddělené archy, je pro mě velkou výhodou, protože mi to usnadňuje práci v kuchyni.

www.fino.eu/cz/



Fino

Odličovač očí Mary Kay

Dlouhou dobu jsem sháněla takový odličovač, který nebude moje oči dráždit, ale při tom odstraní dokonale moji řasenku. Konečně jsem ho našla. Stačí si trochu navlhčit vatový tampon vodou, nakapat několik kapek tohoto odličovače a vaše líčení jde dolů samo.



Spodní prádlo Opal

Spodní prádlo nenakupuji už jinde, než v Boux Avenue. Tuto podprsenku mám od loňského roku černé barvě. Když jsem ji ale zahlédla v této červené barvě, musela jsem ji mít také. Jejich valentýnská kolekce je skvělá celá. Obchod najdete v obchodním centru Chodov.

www.bouxavenue.com



Nespresso Nová limitovaná edice kávy

Nové limitky z řady Nespresso Arabica Ethiopia Harrar a Robusta Uganda, které byly inspirovány poutavými legendami o původu kávy, které se odehrály v Etiopii, zemi původu kávy Arabica, a v Ugandě, jednom z míst, odkud pochází odrůda Robusta.

www.nespresso.com





MARINOVANÝ BŮČEK

Pokud nevíte, co připravit k nedělnímu obědu nebo pro svou návštěvu, tento recept je tou správnou volbou. Bůček v kombinaci s povidlovou marinádou, která celému pokrmu dodá jemnost, si zamiluje každý ještě před tím, než ho donesete na stůl. Voní totiž tak úžasně, že se mi sbíhají sliny, jen na to pomyslím.

Náročnost: střední

Příprava: 20 minut

Pečení: 3 - 4 hodiny

.....
1 kg vepřového bůčku

2 cibule žluté

2 cibule červené

2 mrkve

hrst sekaných bylinek (tymián,
šalvěj, estragon)

hrubozrnná sůl

čerstvě mletý pepř
.....

Na marinádu:

.....

2 lžíce povidel Hamé

1 dl vývaru (z vepřových kostí nebo
zeleninový)

.....

1) Kůži na mase nakrojíme do čtverců,
osolíme a opeříme.

2) V misce si důkladně rozmícháme
povidla s vývarem.

3) Maso přendáme do mísy a potřeme ze
všech stran povidlovou marinádou.

Necháme nejlépe 24 hodin odležet
(minimálně ale 3 hodiny).

4) Troubu rozejdeme na 170 stupňů.
Maso dáme do pekáče kůží nahoru a
necháme cca 30 minut zapéct.

5) Mezitím si nakrájíme cibuli na větší
proužky, mrkev na klínky, smícháme s
nasekanými bylinkami a dáme do pekáče
pod maso. Pečeme pozvolna na 130
stupňů cca 3 hod.