

ZÁŘÍ 2017

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma

DOMÁCÍ KEČUP



OČNÍ LINKY



SOUVLAKI



KRUŠNÉ CHVILKY JEDNÉ TĚHOTNÉ

Jak jsem vám ze začátku tvrdila, že si nebudu na nic stěžovat, tak už je to tady. I když se snažím fungovat naplno, nebo možná je to právě tím, že funguji naplno a škrvněti se to nelíbí, život se mi tak trochu těhotenstvím změnil.

Naštěstí jsem nikdy nebyla modelka, takže nějaká kila navíc mi opravdu nevadí. To, že mi každý třetí řekne, že vypadám na holku a vůbec si neuvědomuje, že mi tím vlastně říká, že vypadám hrozně, na to už jsem si taky zvykla. Ale to, že mi na sedmém měsíci zjistí těhotenskou cukrovku, s tím jsem jaksi nepočítala. Už od mala držím všelijaké diety a nikdy jsem nebyla extrémně na sladké. Teď by se ve mně ale nikdo krve nedořezal při představě, že mi někdo zakáže v mém stavu sladké. Nejde jen o dortíčky u kávy, makronky o půlnoci na svatbě kamarádky nebo ovocné knedlíky od maminky, jde i o tuny jablek a banánů, co jsem do této chvíle jedla. A s tím je teď najednou konec. Čekají mě tři měsíce diety, ve které chybí snad vše, co jsem do této doby jedla. Nedokáží si představit snídani bez marmelády (no nic, musíme vyrobit nějakou s minimem cukru), neumím si představit, že budu jíst k obědu maso se zeleninou a už vůbec si neumím představit, že si nedám zmrzlinu. Bohužel těhotenské chutě člověk neovlivní a kdo si to neprožije, tak neví, o čem mluví. Já totiž také nevěděla. A i když jsem normálně masožravec, teď tomu už několik měsíců tak není. Takže nejen, že mi ve třetím měsíci zjistili, že mi správně nefunguje v těhotenství štítná žláza, k tomu všemu ještě tohle.

I když jsem si ale první den pobřečela, druhý den jsem se oklepala, jako se ostatně snažím oklepat co nejdříve ze všeho, a pustila se do vymýšlení nových jídel, které mi ty pro mě krušné chvíle zpříjemní. Takže se můžete těšit na odlehčené recepty, na jídla bez nebo s minimem cukru, ale samozřejmě vás neochudím ani o dezerty, i když je nebudu moci sníst ;-)

S láskou Romana





RICOTTOVÝ KOLÁČ S OSTRUŽINAMI

Díky ricottě, která je nedílnou součástí receptu, je koláč nádherně vláčný. Pokud vám zrovna na zahradě nerostou ostružiny, můžete je nahradit malinami, švestkami nebo borůvkami.

Na formu o průměru 20 cm:

- 135 g hladké mouky
- 100 g třtinového cukru
- 70 g rozpuštěného másla
- 1 lžička prášku do pečiva (vrchovatější)
- 2 špetky soli
- 2 vejce
- 150 g ricotty
- Několik kapek vanilkového extraktu
- 3 lžice Grand Marnier
- 50 ostružin
- 3 lžice třtinového cukru na obalení ostružin

- 1) Vejce vyšlehejte s třtinovým cukrem do pěny. Lehce vmíchejte ricottu, rozpuštěné máslo, vanilkový extrakt, Grand Marnier, prosátou mouku s práškem do pečiva a sůl.
- 2) V misce si smícháme ostružiny s cukrem.
- 3) Těsto vylijeme do máslem vymazané a moukou vysypané formy a zasypeme ostružinami.
- 4) Pečeme na 175 stupňů 50 - 55 minut.

SOUVLAKI

Rychlé, jednoduché a neskutečně dobré. Takové recepty mám nejradši. Navíc vepřová panenka potřebuje pouze minutkovou úpravu, takže nemusíte trávit u grilu nebo v kuchyni dlouhé hodiny. Základem úspěchu jsou jednoznačně čerstvé bylinky, které dodají tomuto pokrmu tu správnou svěžest.

.....
400 - 500 g vepřové panenky
1 dcl olivového oleje + na opékání na pánvi
5 lžic Angostury (můžeme nahradit bílým vínem)
1 lžice citrónové šťávy
hrst nasekaných bylinek (tymián, šalvěj, rozmarýn)
kajenský pepř
barevný pepř
sůl
.....



- 1) Panenku nakrájíme na 2 - 3 cm kousky. Přidáme ostatní ingredience, dobře promícháme a necháme minimálně 2 hodiny v chladničce marinovat.
- 2) Poté maso napícháme na špejle předem namočené ve vodě.
- 3) Rozpálíme gril nebo pánev a špízy zprudka opékáme na lžici olivového oleje cca 3 minuty z každé strany.
- 4) Podávat můžeme s celozrnnou tortillou, jogurtovým dipem a rajčátky.



POLÉVKA ZE ZELENÝCH FAZOLEK

Nikdy by mě nenapadlo, že polévka ze zelených fazolek bude taková dobrota. Aktuálně jsem ji zařadila mezi moje TOP 3 nejoblíbenější krémové polévky. Ještě k tomu se jedná o bezlepkovou variantu. Pokud chcete, aby byla polévka opravdu dietní, nedávejte do ní na konci smetanu ke šlehání.

.....
500 g čerstvých zelených fazolek
1 žlutá cuketa
3 středně velké cibule
2 lžíce přepuštěného másla
3 střední brambory
1 l zeleninového vývaru
smetana ke šlehání na zjemnění
sůl
pepř
chilli
římský kmín
.....

1) Na pánvi na másle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli. Jakmile začne zlátnout, přidáme oloupané a na kostičky pokrájené brambory a cuketu. Vše asi 10 minut restujeme. Poté přidáme vývar a vaříme do změknutí.

2) V mezičase si připravíme fazolky. Omyjeme je a seřízneme oba konce. Fazolky nakrájíme na cca 3 cm dlouhé kousky. Vaříme je v osolené vodě asi 5 - 6 minut (na skus).

3) Asi polovinu uvařených fazolí přidáme do základu polévky, okořeníme a celé umixujeme.

4) Nakonec zjemníme šlehačkou a přidáme zbytek vařených fazolek.

TIP: Polévku můžeme ozdobit osmaženou slaninou nebo kousky fazolek.



SPECIÁL O OČNÍCH LINKÁCH

Vybrat si správné linky na oči může být trochu oříšek, protože nabídka je celkem široká. Všechny linky nejsou stejné a odlišují se hned v několika aspektech. Jak tedy najít toho pravého pomocníka k vytvoření dokonalé linky přesně podle vašeho přání? V tomto článku vám představím 4 druhy očních linek a pokusím se vysvětlit, jaký je mezi nimi rozdíl, aby bylo vaše rozhodování jednodušší.

Tužka na oči

Tato léty osvědčená a všemi vyzkoušená klasika je ideální pro jemné denní líčení. Tužku stačí aplikovat pouze do vnitřní linky oka, což je velice jednoduchá a rychlá technika pro přirozený vzhled. Pokud máte rovnou z práce namířeno do baru na drink, tak s ní také můžete vytvořit výraznější look tím, že orámujete celé své oči podél řas. Tužku na oči si oblíbilo mnoho žen kvůli snadné aplikaci, ale ostrou dlouhotrvající linku s ní těžko vytvoříte.



Kajalová tužka na oči

Pro sexy kouřové oči, které upoutají na první pohled, potřebujete něco, co se dobře roztírá, což znamená, že gelové a tekuté linky jsou z kola venku. Výborným pomocníkem je sametová kajalová tužka, kterou zvládnete rozetřít do kouřového efektu pouze konečky svých prstů. Tato tužka má velmi intenzivní pigmentaci, což je její velká výhoda. Pokud máte problém s vytvořením rovné bezchybné linky, tak z ní budete nadšená. Nevyplatí se to s ní ovšem přehánět, protože dokáže velmi snadno vytvořit nežádoucí oči á la panda.



Gelové oční linky

Na první pohled vás mohou tyto linky vyděsit, protože se může zdát, že jsou spíše pro pokročilejší uživatelky. Nelekejte se ale, zdání klame. Ve skutečnosti je totiž jejich aplikace velmi jednoduchá a postačí vám k tomu pouze tenký štětec, který se většinou prodává jako součást balení (např. Maybelline, Rimmel London). Díky jejich krémové konzistenci se s nimi pracuje opravdu dobře a čistou precizní linku máte vytvořenou během chvíle. Jejich jediný problém je však v tom, že rychle vysychají, a pokud zapomenete štětec, tak jste nahraná.



Tekuté oční linky

Jestliže toužíte po výrazné ostré lince, která vytvoří dramatický look ve stylu pin-up, tak rozhodně vyzkoušejte tekuté oční linky. Jsou vhodné jak pro extra tenkou linku, tak i pro kočičí oči, které vytvoříte protažením linky směrem nahoru k obočí. Aplikace tekutých očních linek je však poměrně náročná a vyžaduje pevnou ruku. Určitě to s nimi ale kvůli tomu nevzdávejte, protože je to jen otázka cviku. Také je nutné pamatovat na to, že se vám tyto linky začnou po nějakém čase z očí odlupovat a drolit, jejich výdrž totiž není úplně dlouhá.



Jelikož nejsou linky na oči zrovna levnou záležitostí, doufám, že jsem vám tímto článkem alespoň trochu napomohla při jejich výběru. Závěrem bych jen dodala, že oči jsou okna do duše, takže si s jejich zvýrazněním dejte záležet, aby hned na první pohled vynikla vaše vnitřní krása.



Inka Mery

DOMÁCÍ KEČUP

Klasický kečup doma v kuchyni moc nevyužívám. Tohle je ale úplně jiná liga. Můžete ho použít jako základ na domácí pizzu nebo do těstovin, které s touto pochoutkou povýšíte na delikatesu.

.....
1 kg zralých rajčat
2 sladká jablka
2 větší cibule
2 lžíce olivového oleje
100 g třtinového cukru
1 a 1/2 lžičky soli (nejlépe růžová himalájská)
1/2 lžičky sladké papriky
2 lžíce vinného octa
pepř (případně kajenský pepř)
.....



- 1) Rajčata nakrojíme do kříže, spaříme a oloupeme. Vykrojíme z nich tvrdší středy, zbavíme je semínek a nakrájíme na malé kousky.
- 2) Stejně tak vykrájíme jablka, oloupeme a pokrájíme.
- 3) V kastrolu si rozehejeme olivový olej a osmahneme na něm drobně nakrájenou cibuli do sklovata. Přidáme jablka, sladkou papriku a orestujeme. Poté zasypeme třtinovým cukrem a necháme zkaramelizovat. Nakonec přidáme pokrájená rajčata, sůl, pepř a ocet. Vše necháme cca 1 hodinu probublávat, dokud směs nezhoustne.
- 4) Odstavíme z plotny, rozmixujeme a plníme do vymytých sklenic.





DIY - PAPIŘOVÁ DEKORACE POM-POMS

Tyto papírové dekorace se vám hodí nejen na oslavu narozenin, ale třeba i na svatbu. Můžete si pohrát s velikostmi a barvami. Fantazii se meze nekladou.



1) Připravíme si papír na Pom-Poms (hedvábný papír, krepový papír).



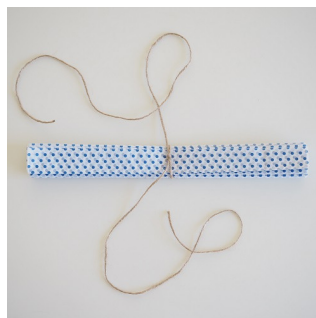
2) Nastříháme si ho podle velikosti, kterou u Pom-Poms požadujeme.



3) Navrstvené papíry (cca osm papírů na sobě) začneme překládat.



4) Papíry překládáme až do úplného konce.



5) Přeložené papíry uprostřed svážeme (např. jutovým provázekem).



6) Konce papíru zastříháme do kulata.



7) Papíry rozložíme podle obrázku.



8) Každý papír rozvineme tak, jak je na obrázku.



9) Hotová papírová dekorace.

SOUTĚŽ O POUKÁZKU DO GOURMET PAUZA

Pro měsíc září tu mám pro vás soutěž o dvě poukázky do restaurace Gourmet Pauza. Jedná se o dvě poukázky v hodnotě 500 Kč. Soutěž probíhá do 30. 9. 2017 a jediné, co pro zařazení do slosování musíte udělat, je odpovědět na jednoduchou otázku.

Soutěžní otázka: V jakém roce byla založena restaurace Gourmet Pauza? Správnou odpověď hledejte na www.gourmetpauza.cz.

Odpovědi zasílejte na email soutez@naskokvkuchyni.cz do 30. 9. 2017 (do předmětu emailu napište Gourmet Pauza). Poté budou vylosováni dva výherci, kterým poukázky zašlu na jejich adresu.

GOURMET PAUZA

Lidická 19, 150 00 Praha

+420 257 312 849

www.gourmetpauza.cz



TIPY MĚSÍCE

VIP mami

Vzhledem k mému pokročilému stavu (3. trimestr) jsem vybírala produkt, který bude obsahovat vše, co náš prcek potřebuje. Je vhodný i pro kojící, takže užívání v těhotenství určitě u mě neskončí.
www.vipmami.cz



Rexona Clear Scent

Jestli mohu za poslední dobu doporučit nějaký antiperspirant, tak je to určitě Rexona Maximum Protection Clear Scent. Vyrží opravdu dlouho, má krásnou čistou vůni a nešpiní oblečení. Za mě absolutní jednička.
www.rexona.cz



Croissanty v plechovce Lidl

Novinka, kterou jsem objevila v Lidlu. Pokud milujete čerstvé croissanty a chcete si je dopřát, i když v obchodě zrovna čerstvé nejsou, jednoduše si je můžete připravit doma.
www.lidl.cz



Kosmetika Herbacin

V poslední době jsem si moc oblíbila bylinkové sprchové gely od firmy Herbacin, konkrétně Dragon and Passion fruit. Zanechají vaši pokožku krásně vláčnou a vůni si zamilujete při prvním použití.
www.herbacin.cz



Goji - Kustovnice čínská

Goji patří mezi nejzdravější ovoce na zemi. Označuje se jako elixír mládí, zdraví a krásy. Snižuje únavu, zlepšuje soustředění, zvyšuje energii a redukuje stres.
www.gojilife.cz



Gölles - Hruškový balzámový ocet

Vzhledem k tomu, že mi byla před nedávnem zjištěna těhotenská cukrovka, musela jsem z mé trochu nezdravé stravy přejít na stravu zdravou. Takže k večeri je pro mě ta pravá volba směs salátů, kterou si zakápnu tímto balzámovým octem, posolím a doplním například sýrem halloumi.
www.warehouse1.cz



Řasenka Mary Kay Lash Intensity Mascara

Už dlouhou dobu hledám pro své řasy vhodnou řasenku. Momentálně zkouším Lash Intensity od Mary Kay, která dostala nejedno ocenění. Po několika zkouškách to vypadá, že dostane své trvalé místo v mé kosmetické taštičce.
www.marykay.cz

