

TIRAMISU

Žádná náhražka, žádný tvaroh, žádná smetana. Prostě autentické tiramisu jaké má být. Tohle množství se krásně vejde do formy 20×20 cm a stačí pro 4 osoby.

Ingredience:

2 vejce
250g mascarpone
špetka soli
2,5 lžice cukru
šálek espressa
2 malé panáky Amaretta
piškoty savoiardy
kakao

Jak na to:

1. Oddělte bílky od žloutků. Z bílků se špetkou soli vyšlehejte sníh. Žloutky utřete s cukrem do pěny.
2. Opatrně (nešlehat!) vmíchejte mascarpone do žloutkové směsi.
3. Opět opatrně vmíchejte sníh z bílků, až je směs jednotná. Jak nejlépe na to koukněte [sem](#).
4. Namočte piškoty z obou stran ve směsi z kávy a Amaretta. Vyložte formu.
5. Zalijte 1/2 krému a opakujte proces ještě jednou.
6. Před servírováním poprašte kakaem.

KOREJSKÉ PAK CHOI (Cheonggyeongchae doenjang- muchim)

Tenhle dish skvěle funguje jako příloha, chuťově zábavný a žádná nuda. Nejvíc se asi hodí k dušené rýži a jednoduchému restovanému masu, kde chutě pak choi marinády vyniknou. A recept je jednoduchost sama, jen sehnat ty ingredience v asia shopu (možná vám pomůže [tenhle e-shop](#)). V receptu zde napíšu originální verzi vč. nové, kterou jsem si s malou obměnou vytvořila doma, jelikož prostě doenjang pasta byla moc daleko a já moc líná pro ni dojít. Přesto to chutnalo skvěle.

Ingredience:

450g Pak Choi

1 česnek

2 lžíce korejské fermentované sojové pasty [doenjang](#)
nebo

2 lžíce [světlé miso pasty](#)

2 lžičky [gochujang](#) (pálivá pasta z chilli papriček)

2 lžičky sezamového oleje

špetka cukru

Jak na to:

1. Pak choi nakrájejte na kousky tak akorát do pusy.
2. Dejte napařovat (Tip: Jestli vaříte rýži v rýžovaru a

máte i napařovací misku, jednoduše pak choi na chvíli k rýži přihodíte) nebo spařte 1-2min ve vroucí vodě až bílé části změknou. Ihned schlaďte studenou vodou a zbylou vodu vyždímejte, aby pak choi nezůstalo mokré, ale jen vlhké.

3. Připravte si marinádu: nakrájejte česnek najemno a dobře smíchejte s doenjang, gochujang, cukrem a olejem.
4. Přimíchejte pak choi do marinády.

Při servírování můžete přidat sezamová semínka nebo chilli, kdo by ho ještě neměl dost:)

HRÁŠKOVÝ KRÉM S PARMEZÁNEM

Jednoduchá klasika. Klasický recept. I kdybyste se snažili, tak tenhle recept nelze pokazit. Foolproof.

Ingredience:

350g mladého hrášku (může být i mražený)
625ml vody nebo ideálně vývaru (nesoleného – pokud máte solený, upravte množství soli v receptu)
1 větší cibule
přepuštěné máslo ghee
1/2 lžičky soli
pepř
parmezán

Jak na to:

1. Na kostičky nakrájenou cibuli nechte na másle zesklovatět. Zalijte vodou nebo vývarem.
2. Přidejte hrášek, sůl a pepř. Povařte 5min.
3. Rozmixujte dohladka.
4. Pokud chcete, přidejte do krému ještě trochu hrášku, při jídle bude pěkně křupat a dodá polévce další strukturu.
5. Servírujte s hoblinami parmezánu.

VELIKONOČNÍ KUŘE S NÁDIVKOU Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Jelikož máme na zahradě stále hromadu medvědího česneku, nezbyvá než pokračovat s těmito recepty dál. Nějaký recept na nadívané velikonoční kuře už asi určitě znáte a co se týče velikonoc je už taky celkem pozdě, ale to nic nemění na tom, že je tahle nádivka skvělá a můžete si ji udělat kdykoli, dokud budete mít čerstvý medvědí česnek po ruce.



Ingredience:

1 kuře (cca 1,5kg)
2x 1,5cm plátky másla
sůl
pepř

Na nádivku:

4 housky (1-3 dny staré)
2 vejce
100g másla
150g medvědího česneku
2 lžíce nasekané petrželky
150ml smetany ke šlehání
muškátový oříšek
sůl

pepř
máslo/přepuštěné máslo nebo olej na opečení housek

Jak na to:

1. Nakrájejte housky na 1-2cm kostičky a opražte je na pánvi s olejem nebo máslem. Pokud zvolíte máslo, nejlepší volba bude přepuštěné.
2. Vložte do velké mísy, rovnoměrně zalijte smetanou, lehce promíchněte a nechte nasát 10-15min.
3. Rozdělte bílky od žloutků. Žloutky utřete se změklym máslem, bílky vyšlehejte do sněhu.
4. Nakrájejte medvědí česnek na 1cm proužky.
5. K houskám teď přidejte sůl, pepř, muškátový oříšek, medvědí česnek a petrželku – lehce promíchejte (tak se lépe promíchá sůl a koření) a pak teprve utřené žloutky s máslem a sníh. Rovnoměrně ale opatrně promíchejte. Nejlépe v tomto případě poslouží ruka, utřené máslo je totiž složitější vmíchat rovnoměrně.
6. Kuře bohatě osolte zevnitř i zvenčí a opepřete.
7. Mezi kůži a prsa vložte zespod prsty a vytvořte kapsu, do které vložíte plátky másla, na každé straně po jednom. Vnitřek kuřete naplňte nádivkou, uzavřete špejlí nebo zašijte řeznickým provázkem a položte na pánev (tu, která může do trouby) nebo pekáč. Zbytek nádivky vložte do zapékací formy.
8. Pečte na 200°C; kuře 45-60min a nádivku cca 20min, až je krásně zlatá a napovrchu křupavá.

Důležité: Neotvírejte v průběhu pečení troubu, pokud to není nutné! Tak docílíte úžasně křupavé kůže. Pokud chcete kuře polít výpekem, udělejte to jednou a 10min před koncem.

S nádivkou si nedělejte starosti pokud vám mezitím vychladne, můžete ji po upečení kuřete opět zčerstvit v troubě zatímco kuře bude chladnout. A nebo jí jednoduše vložte do trouby

20min před koncem. Troubu můžete otevřít, ale protože jí dlouho trvá, než opět nabere tu správnou teplotu, je důležité otvírání omezit na co nejmíň.

ASIJSKÁ MISKA Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU, RÝŽE A PINTO FAZOLÍ

Za zahradou jsem našla tuny medvědího česneku, a musím říct, že dneska už mi asi nic větší radost neudělá. Neváhala jsem ani minutu a hned ho použila do super jednoduchého receptu, po kterým jsem se cítila tak dobře a byl zároveň tak dobrý! Asijský věci...však víte.



Ingredience:

- 150g vařených pinto fazolí (můžete i červené)
- 100g uvařené celozrnné rýže
- 50g medvědího česneku
- 1 lžíce tmavé sojové omáčky (hustý a sladký typ)
- 1 lžíce sojové omáčky shoyu
- 1 lžíce olivového oleje
- sezamová semínka
- sůl, pepř a chilli na dochucení

Jak na to:

Prostě jen nakrájejte medvědí česnek na proužky a smíchejte vše pořádně dohromady. Pokud ale chcete pokrm i nějak prezentovat, ochuťte omáčkami a olejem jen fazole, vše nakladte do mísy a vše si každý pak už promíchá sám před prvním soustem. Dochuťte solí, pepřem a chilli dle vašich preferencí.

RANNÍ KÁVOVÉ DETOX SMOOTHIE

Máte rádi kávu? A co takhle si ji dát ve smoothie jako snídani? Tohle smoothie je díky oříškům tak krásně krémový.

Ovoce a oříšky vám dodají potřebné vitamíny a minerály, kurkuma a skořice zas působí jako antioxidant. Dohromady úžasná kombinace a cítím se po ní prostě skvěle. Zkuste to a napište mi, jak chutnala a sedla vám!

Ingrediencie:

- 1 šálek kávy
- 1 banán (nejlépe zmražený)
- 1 hruška (nejlépe také zmražená)
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky skořice
- 1 lžíce mletých lněných semínek
- 6ks mandlí
- 6ks kešu
- cca 100ml vody

Jak na to:

Prostě všechno dohľadka rozmixujte a užijte si na ranním

sluníčku :)

PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLLO – GHÍ

Taky kroutíte očima nad cenou, když si chcete koupit ghí? Udělejte si ho doma! Je to jednoduché.

Ingredience:

Pravé máslo bez přidaných rostlinných tuků a nesolené, stačí nejlevnější které najdete.

Postup:

V rendlíčku na nejnižší teplotu máslo rozpustíte, až máslo začne pobublávat.

Za stálého míchání „vařte“, dokud není máslo nahnědlé. Poznáte to také tak, že máslo přestane hlasitě bublat.

Nakonec ještě zcedte přes velmi jemnou sítku nebo plátýnko, abyste odfiltrovali pěnu i vysmažené usazeniny. A takto máte už jen čistý tuk, na kterém můžete smažit bez zdravotních rizik.

Skladovat jej můžete v pokojové teplotě (pokud je ghí správně udělané, nezkazí se) nebo v lednici.

RAW ENERGY KULIČKY

Jako zdravé mlsání, jako doplněk energie, chutné a výživné.

Ingredience:

1 hrnek ovesných vloček
2/3 hrnku sušeného kokosu
1/2 hrnku mletých lněných semínek
1/2 hrnku arašídového másla
1/3 hrnku medu/javorového sirupu/jiného sirupu
1/4 hrnku kakaa
1 lžíce chia semínek
1 lžička vanilky

Postup:

1. Suché ingredience dobře promíchejte a přidejte zbytek ingrediencí. Promíchejte, prohněťte dokonale.
2. Vezměte kousek do dlaně a pomocí intenzivního mačkání v jedné ruce se těsto spojí. Následně pak prsty druhé ruky už jen dotvarujte kuličku.

Jak na mungo klíčky

Je podzim, blíží se zima a proto je ten pravý čas začít klíčit. Klíčky jsou v těchto obdobích ta nejčerstvější, nejsilnější a nejzdravější potravina, kterou si můžete dopřát. Klíčení všeobecně trvá asi 5-7 dní, záleží na druhu fazolí (soja, čočka, mungo...). Tentokrát se budu věnovat mungo klíčkům, které trvají do 5ti dnů.

Postup:

1. Namočte mungo fazole na 12-24h do vody.
2. Do síta vyloženého papírovým ubrouskem nasypejte mungo klíčky (síto zvolte větší, klíčky hodně nabydou, pro přesnou představu jejich velikosti po klíčení se podívejte do přiloženého videa), přikryjte utěrkou nebo ručníkem, aby měly klíčky tmu (se světlem začnou zelenat a zhořknou) a nechte

dalších 24h stát.

3. Další den klíčky opatrně prolijte vodou 3x – ráno, odpoledne i večer. Nezapomeňte klíčky pokaždé opět přikrýt.

4. Opakujte i čtvrtý den. Pokud chcete, můžete už dnes klíčky sesbírat, nebo ještě prolévat a nechat dorůst do pátého dne.

5. Pátý den už můžete klíčky jednoznačně sesbírat.

PEČENÝ MÜSLI ZÁKLAD S MEDEM A MELASOU

Stačilo pár informací o tom, jak na naše zdraví působí veškeré běžné kupované müsli (spousta cukru a palmového tuku, který obsahuje celkem dost cholesterolu), které ale tak krásně křupe a i chutná. Jako zastánce zdravé (ale taky nepřehnané :) výživy jsem přemýšlela, jak tyhle produkty nahradit. Když jsem přišla na tenhle recept, byla jsem opravdu nadšená, že není potřeba použít ani žádný tuk, ten je ve směsi obsažen jen ve zdravé podobě oříšků/semínek.

Ingredience:

500g ovesných vloček

2 lžíce medu

2 lžíce melasy

250g mix ořechů a semínek dle vlastního výběru (já preferuji pekanové, vlašské, mandle, lískové, kešu, slunečnicová a dýňová semínka)

Postup:

1. Troubu si předehřejeme na 170°.

2. Ve velké míse smícháme ovesné vločky, melasu a med. Vše důkladně promíchat až uvidíte, že se müsli rovnoměrně lepí a jednotlivé slepené kusy vloček na sebe přepadají jaksi ztěžka,

neměla by tam být žádné slepené velké koule.

3. Vyložíme na plech/pekáč a pečeme zhruba 15 minut. Pečení si po 10ti minutách raději hlídejte, aby se vám směs shora nespálila.

4. Když je müsli krásně zlaté, vyndejte z trouby, ihned promíchejte (jinak se vám přilepí na plech) a nechte vychladnout – dostanou krásně křupavou konzistenci a budou sypké. Při chladnutí můžete müsli ještě 1-2x promíchat.

5. Do směsi pak vmíchejte nadrcené ořechy a celá semínka. Kousky ořechů tak velké, jak vám budou příjemné.

6. Tohle je recept na základ, každé ráno se pak můžete rozhodnout, co si do směsi přidáte, jestli čerstvé nebo sušené ovoce, drobečky čokolády nebo kakao, skořici... Radost přichází právě i v tuhle chvíli, kdy si můžete vymyslet opravdu vlastní kombinaci chutí.

Co se týče sladkosti, myslím že takhle jsou akorát, potěší, ale v podstatě jakýkoliv cukr ve větším množství škodí, takže čím méně potřebujete sladit, tím líp, ale většímu množství se meze nekladou, pokud chcete opravdu sladší, přidejte med.

K zalití pak můžete použít mléko, jogurt, tvaroh, acidofilní mléko nebo jejich kombinaci, pro vegany doporučuji mandlové, kokosové a nebo jiné mléko (obilné, rýžové...). Sojové moc nedoporučuji, v nefermentované podobě není rozhodně ničím, co by nám mělo prospět. Pokud vás zajíma proč, více o soje se dozvíte z [tohoto článku](#) od Mgr. Margit Slimáková PH.D., které zdravé názory velmi respektuji a ráda jim naslouchám. Snad pomůžou i vám :)