

**Úžasné Recepty
z Instagramu**

Úžasné Recepty z Instagramu

© Jakub Bartoš, 2018
Všetky práva vyhradené
Vydal: Jakub Bartoš
Prvé vydanie, www.uzasnejedlo.sk
-NEPREDAJNÉ-
ISBN 978-80-972927-8-2

PÁR SLOV NA ÚVOD

Táto kniha je venovaná všetkým milovníkom úžasného jedla, ktorí potrebujú každodennú inšpiráciu, motiváciu a jedlo je pre nich viac ako len uspokojenie ich najzákladnejšej ľudskej potreby. Ale aj pre tých, ktorí radi varia, skúšajú nové recepty a zároveň nechcú tráviť v kuchyni veľa času. A v neposlednom rade pre Vás všetkých, ktorí sledujete každodenne náš profil [@uzasne_jedlo](#) na Instagrame, ale aj pre tých, ktorí nás ešte len začnú sledovať. ☺

Myšlienka napísať túto knihu s receptami vznikla už pred niekoľkými mesiacmi, ale až v posledných týždňoch sa postupne začala formovať do tejto podoby. Prispeli ste k tomu hlavne Vy, naši každodenní followeri, ktorí nás neustále žiadate o viac a viac receptov k jedlám, ktoré zdieľame na našom profile. A tak sme sa rozhodli spísať Vám ich hneď niekoľko v tejto knihe. Chceli sme, aby táto kniha bola niečím výnimočná, odlišná od ostatných a tiež aj originálna. Zároveň sme však chceli, aby bola verejne dostupná a zadarmo pre každého, tak ako príspevky na Instagrame. Preto sme sa rozhodli napísať ju prioritne v elektronickej podobe ako eKnihu a darovať Vám ju zadarmo. A prečo sme vybrali práve tento názov? Pretože podľa nás, každé jedlo, ktoré pripravíte zo srdca, a do ktorého vložíte kus seba, je úžasné. A s každým úžasným jedlom sa predsa treba pochváliť na Instagrame, no nie?

Kniha je zložená z rôznych receptov od viacerých zaujímavých ľudí, ktorí pôsobia na Instagrame už dlhší čas a ich vášňou je varenie, pečenie, fotenie a zdieľanie svojich kuchárskych výtvorov s ostatnými. Niektorí z nich sú na Instagrame známejší, niektorí zase menej známi, ale spája ich jedno – „*Láska k jedlu*“. Sme veľmi radi, že práve títo ľudia z rôznych kútov Slovenska, Česka, ale aj zo zahraničia, ktorí majú odlišné zamestnania, záľuby, vek, vízie a ciele, prijali naše pozvanie a zúčastnili sa na tomto projekte, ktorý je zadarmo pre vás všetkých. Chceme im týmto úprimne poďakovať, zaželať im veľa dobrých nápadov, úspechov a skvelých receptov, ale hlavne im dopriať veľa úžasného jedla.

Veríme, že oceníte ich kreativitu a kuchárske umenie, ktoré vložili do svojich receptov v tejto knihe, radi si ich doma vyskúšate a možno sa o samotných autoroch dozviete aj niečo nové. Súčasťou tejto knihy totiž nie je iba prezentácia ich kuchárskej tvorby, ale aj prezentácia ich samotných. Ak sa vám páčia ich kuchárske výtvory, môžete ich sledovať na Instagrame podľa ich pseudonymov, ktoré sú uvedené spolu s ostatnými informáciami v tejto knihe. A pokiaľ sa vám naša kniha páči, zdieľajte ju so svojimi známymi, priateľmi, či s rodinou a šírte ju ďalej medzi ľuďmi. A samozrejme nás nezabudnite sledovať na Instagrame. ☺

Vaše [@uzasne_jedlo](#)

„Jesť, to je nevyhnutnosť,
ale jesť s chuťou a láskou, to je umenie.“





ADAM

Meno: Adam Beňko

Vek: 23 rokov

Instagram: @adam_benk0

Kategórie: Fitness a posilňovanie
Varenie a pečenie
Zdravý životný štýl

Recepty: 1. Fit francúzske toasty
2. Domáca fit tortilla
3. Snickers cheesecake

O MNE: Volám sa Adam Beňko. Vareniu a fitnessu všeobecne sa venujem už viac ako 7 rokov. Študoval som na vysokej škole odbor Molekulárna a bunčná biológia a momentálne študujem informatiku v Prahe. Prostredníctvom svojho instagramového profilu sa snažím motivovať mladých ľudí k zmene svojho životného štýlu. Varenie a fotenie jedla beriem ako umenie a aktivitu, ktorú si vždy užívam.



@uzasne_jedlo o Adamovi:

„Adam je mladý chalan, ktorého som si všimol na Instagrame v roku 2016, tesne pred Vianocami. Pamätám si, že to bolo práve vtedy, keď som hľadal vhodnú fotku na poobednú inšpiráciu v podobe chutného dezertu. A práve vtedy som náhodou narazil na fotku jeho Snickers cheesecaku, ktorý som jednoducho musel zdieľať na našom profile. Odvtedy som čas od času navštívil jeho profil a vždy som tam našiel skvelú inšpiráciu v podobe zdravých a skvele vyzerajúcich jedál. Na Adamovi obdivujem najviac to, že pri toľkých sladkých a hlavne chutne vyzerajúcich jedlách, ktoré má na svojom Instagramovom profile, vyzerá stále vynikajúco a vo forme. Samozrejme som tušil, že to nebude náhoda. ☺ Všimol som si, že Adam si svoje obľúbené jedlá vždy dokáže pripraviť o čosi zdravšie a tak, aby v nich boli obsiahnuté všetky správne nutričné hodnoty. Samozrejme, že okrem toho aj pravidelne cvičí. Aj preto som pri výbere oslovil práve jeho, aby Vás mohol inšpirovať nielen svojimi chutnými a zdravými jedlami, ale aj svojou skvelou postavou. A ako inak, pri výbere receptov som mal na neho jednu malú prosbu, aby jeden z nich bol práve už spomínaný a skvele vyzerajúci Snickers cheesecake. Ja osobne sa už teraz teším, ako si ho už čoskoro doma pripravím...“ – Jakub –



FIT FRANCÚZSKE TOASTY

INGREDIENCIE:

ZMES NA OBALENIE TOASTOV:

- 6 kusov toastového chleba
- 2 vajcia (alebo 1 vajce s 2 vajcovými bielkami)
- 50 ml mlieka
- stévia na osladenie
- škoricica (mletá)
- forma na pečenie v tvare obdĺžnika (plech)

ZMES NA TOASTY:

- 2 grécke jogurty (2 x 150g)
- 1 odmerka srvátkového proteínu (neochuteného)
- 1 vajce
- 100g lesného ovocia
- stévia na osladenie
- vanilková aróma

POSTUP:

Zmiešajte 2 vajcia (alebo 1 vajce s dvoma vaječnými bielkami) so stéviou, škoricou a mliekom a dobre premiešajte, aby vám vznikla zmes na obalenie toastov. V zmesi obaľte 3 kusy toastov a umiestnite ich na spodok formy na pečenie. Forma na pečenie by mala mať tvar úzkeho obdĺžnika, aby sa vám do nej zmestili presne 3 francúzske toasty.

Pripravte si zmes na toasty. Zmiešajte 300 gramov gréckeho jogurtu so srvátkovým proteínom (neochuteným), lesným ovocím, vajcom, stéviou a vanilkovými kvapkami podľa chuti. Túto zmes následne natrite na toasty, ktoré máte vo forme a vytvorte aspoň 1cm vysokú vrstvu.

Posledný krok je rovnaký ako prvý. Znovu obaľte 3 kusy toastov v zmesi vajec a mlieka a umiestnite ich na vrch, na natreté toasty. Vrchné toasty môžete, ale nemusíte rozkrojiť na 4 časti (tak ako na obrázku). Toasty sa vďaka tomu lepšie prepečú. Ako posýpku môžete použiť napríklad lesné ovocie, alebo aj iné ovocie. Pečte v rúre asi 25 až 35 minút na 180° C.



DOMÁCA FIT TORTILLA

🍷 INGREDIENCIE:

TORTILLA:

- 100 g ovsenej múky
- 2 hrnčeky vody
- 2 vajcia
- štipka soli
- panvicu na vyprážanie

✂️ POSTUP:

Ovsenú múku zmiešajte s vajcami, soľou a zalejte vodou. Snažte sa spraviť riedku konzistenciu. Ovsené cesto zakaždým rovnomerne vylejte na panvicu tak, aby ste vytvorili tenkú vrstvu. Tieto tortilly sú vlastne slané ovsené palacinky. Pečte z oboch strán na miernom ohni, iba pár minút. Tortilly môžete naplniť upečeným kuracím mäsom a syrom cheddar, ktorý nasypete pozdĺžne do stredu placky.

Môj tip: Ja osobne to robím tak, že začnem piecť tortillu a predtým ako ju vyberiem z panvice, na ňu nastrúham syr cheddar a nechám ju dopiecť. Následne tortillu vyberiem z panvice a poukladám do nej upečené a pokrájane kuracie prsia, cherry paradajky a trochu šalátu. V ďalšom kroku osolím a okorením mäso so zeleninou. Ako omáčku, ktorou prelejem zmes mäsa použijem buď nízko kalorickú majonézu alebo kečup so stéviou, ktorý má menej kalórií. Tortillu následne zabalím tak, že jednu časť kruhu ohnem dovnútra, aby tortilla po zrolovaní dobre držala zmes mäsa a zeleniny. Po zrolovaní tortillu prepichnem v 3 miestach pozdĺžne špáradlom tak, aby tortilla držala pohromade. Následne môžete dať predpečenú a naplnenú tortillu naspäť na panvicu, aby sa vám syr vo vnútri trochu roztekol. Z uvedeného množstva ingrediencií pripravíte 3 plnené tortilly.

NÁPLŇ DO TORTILLY:

- 300 g upečeného kuracieho mäsa pokrájaného na kúsky
- 150 g cherry paradajok
- 50 g syru cheddar
- listový šalát



SNICKERS CHEESECAKE

INGREDIENCIE:

KORPUS:

- 60 g mletých ovsených vločiek
- 60 g mandľovej muky
- 60 ml kravského mlieka
- 2 polievkové lyžice kokosového oleja
- ½ čajovej lyžičky mletej škorice
- trochu stévie na osladenie
- tortová forma (priemer 25 cm)

POLEVA A OZDOBA:

- karamelový sirup Waldenwarms
- 2 tyčinky Snickers

POSTUP:

Ovsené vločky, mandľovú múku a stéviu (podľa chuti) zmiešajte. Pridajte mlieko, kokosový olej a vypracujte cesto, ktoré vtlačte do vymastenej tortovej formy (priemer 25 cm) a pečte asi 10 minút vo vyhriatej rúre na 180 stupňov. Medzitým si pripravte plnku. Zmiešajte tvaroh, vajcia a vanilkový extrakt a potom pridajte ešte práškový puding a proteín. Zmes dosladte stéviou podľa svojej chuti a dobre premiešajte. Ak chcete, do plnky môžete pridať ešte jednu polievkovú lyžicu arašidového masla alebo polovicu rozmixovaného zrelého banánu, aby bol cheesecake mokrá a mal banánovú príchuť. Po 10-tich minútach vytiahnite predpečený korpus z rúry a nechajte ho chvíľu vychladnúť. Plnku rovnomerne vylejte na predpečený korpus. Pečte ďalej vo vyhriatej rúre na 160 stupňov ďalších 45 minút. Hotový cheesecake polejte karamelovým sirupom Waldenwarms. Je to bezkalorická náhrada karamelu. Navrch poukladajte ešte pokrúpané Snickers tyčinky. Cheesecake nechajte aspoň 3 hodiny (najlepšie však cez noc) vychladnúť v chladničke.

PLNKA:

- 750 g jemného polotučného tvarohu
- 3 vajcia z voľného chovu
- 1 odmerka vanilkového proteínu
- 1 práškový vanilkový puding
- ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
- ½ čajovej lyžičky prášku do pečiva bez fosfátov
- stéviu a mletú škoricu na dochutenie
- môžete pridať: MyProtein flavour drops



ANETA

Jméno: Aneta Woźnická

Věk: 20 let

Instagram: @anett_woznicka

Kategorie: Vaření a pečení
Zdravý životní styl
Bloggerka

Recepty: 1. Zdravý mrkvový dort
2. Salát s kuřecím masem a pomerančem
3. Cuketová buchta

O MNĚ: Jmenuji se Aneta a jsem obyčejná dvacetiletá dívka. Pocházím z Litoměřic (Česká Republika) a studuji speciální pedagogiku na vysoké škole. Ráda bych jednou pomáhala lidem. Mezi mé záliby patřila mnoho let výtvarná tvorba a běh za oddíl ASK Lovosice. Zajímám se i o jídlo, nejvíce mě baví pečení a aranžování. Ráda fotím (cokoliv a kdekoliv, hlavně nějaké dobroty). Nejraději připravuji sladké pokrmy, protože na nich ulítávám. Mám i svůj vlastní blog anettloveroffood.blogspot.cz, kam přidávám recepty a různé fotky z kaváren apod.



@uzasne_jedlo o Anete:

„Aneta je zaujímavé a sympatické mladé dievča, ktoré sa hneď na prvý pohľad naozaj na nič nehrá a ako sama píše, je obyčajné dievča z Litoměřic. Aspoň tak na mňa pôsobí odkedy som ju začal sledovať na Instagrame. Na svojom instagramovom profile Vám Aneta ponúkne skromný náhľad do svojho života, ktorý je plný úžasného jedla, ale aj jej voľno-časových aktivít. Občas pridá fotku jedla, ktoré sama uvarila či upiekla a občas zase fotku jedla, ktoré si vychutnala v reštaurácii. Alebo pridá svoju fotku z dovolenky, či nejakú svoju aktuálnu selfie. Je aktívna aj na svojom blogu, ktorý má tiež široký záber a v jej článkoch sa môžete dočítať naozaj o všeličom. Anetu som oslovil nielen preto, že je šikovná a páčia sa mi jej kuchárske výtvary, ale aj preto, že je zástupkyňou mladej generácie ľudí, ktorí sú úzko prepojení so sociálnou sieťou Instagram a zdieľajú tak život so svojím okolím. Na našom profile som už niekoľko krát zdieľal jej fotky, pretože sú vždy pekne nafotené, inšpiratívne a motivačné pre ostatných. Teraz má Aneta šancu, aby vám dokázala, že nie je iba skromné a obyčajné dievča, ale že je aj skvelá kuchárka, ktorá vás zaujme svojimi receptami a kuchárskym umením. Verím, že jej recepty radi vyskúšate, a že vám budú chutiť.“ – Jakub –



ZDRAVÝ MRKVOVÝ DORT

📋 **INGREDIENCE:**

DORT:

- 500 g mrkve
- 30 g medu nebo jiného sladidla
- 120 g jemných nebo rozemletých vloček
- 1 kypřicí prášek
- 2 čajové lžičky skořice
- 1 čajová lžička chia semínek
- 3 vejce
- 1 velké jablko
- 1 hrst nasekaných vlašských ořechů
- 1 hrst (bio) rozinek
- trochu mléka dle konzistence

🔪 **POSTUP:**

Předehřejte si troubu na 180°C. Mrkve a jablko oloupejte a nastrouhejte. V míse smíchejte vločky, kypřicí prášek, skořici, ořechy, rozinky a chia. Vejce rozmixujte na pěnu spolu s medem (sladidlem) a přelijte k sypkým ingrediencím. Směs doplňte nastrouhanými surovinami (a mlékem dle potřeby) a zamíchejte. Připravte si pečicí papír a formu na pečení o průměru cca 28 cm. Těsto přendejte do pečicí nádoby a vložte do trouby přibližně na 40 min. Na krém smíchejte Skyr natur s tvarohem (smetanou) a sladidlem. Vzniklou hmotou potřete vychladlý dort. Ozdobit ho můžete nastrouhanou čokoládou a mrkví. Můžete servírovat.

POLEVA A ZDOBNÍ:

- 1 Skyr natur (350g)
- 1 tvaroh nebo zakysaná smetana
- třtinový cukr nebo jiné sladidlo dle chuti
- nastrouhaná hořká čokoláda (zdobení)
- nastrouhaná mrkev (zdobení)



SALÁT S KUŘECÍM MASEM A POMERANČEM

INGREDIENCE:

SALÁT:

- 150 g kuřecích prs
- 100 g pórků
- 1 zralý pomeranč
- pár listů salátu (ledový, hlávkový, římský)
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- směs koření na pečené maso (nebo grilovací koření)

ZÁLIVKA:

- 2 lžíce olivového oleje
- půlka pomeranče (šťáva)
- 1 čajová lžička medu
- sůl, pepř (dle chuti)

POSTUP:

Salát omyjte, natrhejte na kousky a dejte do mísy, nebo talíře. Pórek omyjte, nakrájejte a smíchejte se salátem. Maso nakrájejte na nudličky, okořeňte a opečte na oleji. Pomeranč oloupejte a rozdělte ho na měsíčky, které překrojte na půlky (nebo na třetinky) a přidejte je k salátu. Připravte si zálivku. Půlku pomeranče odšťavte a šťávu smíchejte s olivovým olejem, medem, solí a pepřem a metličkou vše lehce zašlehejte. Zálivku vylijte na salát a jemně promíchejte. Podávejte s pečivem, těstovinami, nebo s bramborami.

Poznámky: Uvedené množství vám vystačí na jednu větší porci, nebo na dvě menší porce. Salát má nevšední chuť díky pomeranči.



CUKETOVÁ BUCHTA

INGREDIENCE:

KORPUS:

- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 hrnek cukru
- 2 hrnky nahrubo nastrouhané cukety (2 kusy cukety)
- ½ hrnku oleje
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
- 2 čajové lžičky jedlé sody
- 2 polévkové lžíce kakaa

KRÉM:

- 1 čokoláda
- 400 - 450 ml mléka
- 1 vanilkový pudink
- 1 změkklé máslo (250g)
- Cukr dle chuti

POSTUP:

Troubu si předehřejte na 180 stupňů. Vejce vyšlehejte s cukrem, přidejte olej, cuketu, mouku s kypřícím práškem a kakao. Můžete přidat více mouky, těsto má řidší konzistenci. Plech vyložte pečícím papírem, vlijte těsto a pečte přibližně 30 minut na 180° C. Proveďte test špejlí. Na krém si uvařte vanilkový pudink. Mléka použijte místo obvyklých 500 ml jen 400 nebo 450, aby byl krém hustý. Počkejte než pudink vychladne a poté ho vyšlehejte spolu se změkklým máslem. Když se těsto dopeče a trochu vychladne, tak ho potřete polevou. Navrch ještě nastrouhejte nebo položte čokoládu. Buchtu můžete ještě dozdobit libovolným ovocem.

Poznámky: Hrniček používám o objemu 250 ml. Buchtu můžete podávat i bez krému, chutná podobně jako perník, jen je díky cuketě vláčnější.



BARBORA

RYKROKY

- Meno:** Barbora Vachulová
- Vek:** 17 rokov
- Instagram:** @barbora_eats_colours
- Kategórie:** Vegetariánka
Smoothies a ovsené kaše
Zdravý životný štýl
- Recepty:** 1. Ovsená kaša s ovocím
2. Cestovinový šalát
3. Mini crumbles dezert

O MNE: Volám sa Barbora Vachulová, mám 17 rokov a pochádzam z malého mesta na Kopaniciach - z Myjavy (Slovensko). Som študentka anglicko-slovenského bilingválneho gymnázia. Najradšej trávim svoj voľný čas s priateľmi alebo rodinou. Taktiež veľmi rada cestujem (často krát aj sama) a nakupujem. Milujem prírodu ale zároveň aj veľkomestá. Som veľká detailistka. Varenie a pečenie ma baví v podstate od mala. Varím klasické a jednoduché jedlá, no vždy sa ich snažím prispôbiť, aby chutili aj ostatným. Napriek tomu, že som vegetariánka (a nejem ani ryby) som zvyknutá mäso pripravovať. Inak som celkom "normálna". Čo sa týka jedla, asi najradšej mám ovsenú kašu s malinovým džemom. ☺ Raňajky musia byť vždy sladké! Milujem cestoviny, arašidové maslo a asi všetko ovocie na tomto svete. Znie to možno nereálne, ale k foteniu jedla a celkovo k Instagramu som sa dostala tak povediac omylom a nasilu. Ani neviem kedy a ako sa to dostalo do takýchto rozmerov, no viem, že na začiatku som nemusela ani tak čeliť narážkam od spolužiakov ako nepochopeniu zo strany rodičov. Zdalo sa im to zbytočná strata času. Tiež sme sa kvôli tomu párkrát doma "povadili". Som však tvrdohlavá a tak som si išla za svojim. Ešte na základnej škole som hrala basketbal, potom som prešla na futbal a teraz chodievam do fitka s kamarátkou alebo si chodíme zabehať. Ďalej milujem jogu, zväčša navštevujem hodiny ashtangy. Ak by som mala spomenúť nejaké "zaujímavosti" o mne alebo divné zlozvyky, tak sú to tieto: 1. Vždy meškám. 2. Všetko si píšem na zoznamy. Od zoznamov potravín v obchode, cez zoznamy písomiek a vecí do školy až po to, že mám ísť večer spať. Lebo niekedy mám toho toľko, že by som zabudla snáď aj na to. 3. Na jednom uchu mám tri dierky a na nohe mám vytetované malé srdiečko od pätnástich rokov. ☺



@uzasne_jedlo o Barbore:

„Keď som sa prvý krát dostal na Barborin profil na Instagrame, bol som milo prekvapený z toho, aké úžasné jedlá dokáže Barbora pripraviť, ale hlavne nafotiť. A neskôr, keď som zistil, že má iba 17 rokov, tak som tomu nechcel veriť. ☺ Ale o to viac Barbore fandím a práve preto som ju vybral aj do tejto knihy. Podľa mňa má v sebe veľký talent a cit na dekoráciu a prezentáciu jedla, čo sa v budúcnosti môže stať jej veľkou výhodou. A ešte preto, že jej smoothie misky a skvelé ovsené kaše s ovocím, ktoré prezentuje na svojom Instagramovom profile, sú proste úžasné. Ja osobne jej veľmi držím palce a dúfam, že vás osloví jej tvorba tu v knihe, ale aj na Instagrame.“ – Jakub –



OVSENÁ KAŠA S OVOCÍM

INGREDIENCIE:

OVSENÁ KAŠA:

- 40 g ovsených vločiek
- 200 ml kravského mlieka
- cukor, med alebo sladidlo (podľa chuti)
- malý hrniec

OZDOBA:

- čerstvé ovocie (banán, kiwi, maliny, jahody...)
- sušené ovocie (podľa chuti)
- orechy (vlašské, lieskové, mandle, iné...)
- arašidové maslo (alebo iné maslo)
- agávový, datľový alebo javorový sirup
- kúsky horkej čokolády
- džem alebo jogurt

POSTUP:

Mlieko dajte do malého hrnca a pridajte ovsené vločky. Varte na slabom ohni pár minút, pokým ovsené vločky nezmäknú a nevytvorí sa z nich hustejšia kaša. Môžete si ju osladiť podľa svojej chuti. Zvyšok si už každý prispôbobi podľa seba. Kašu si dajte do misky alebo do hlbokého taniera a ozdobte ju čerstvým ovocím, sušeným ovocím, orechmi, arašidovým maslom alebo kúskami horkej čokolády. Prípadne ju polejte ešte agávovým alebo javorovým sirupom. Fantázii sa medze nekladú. ☺



CESTOVINOVÝ ŠALÁT

📋 INGREDIENCIE:

CESTOVINY:

- kukuričné cestoviny Penne (2 hrste)
- extra panenský olivový olej
- soľ, mleté čierne korenie
- stredný hrniec

✂️ POSTUP:

1. Cestoviny varte 10-15 minút v osolenej vode. Keď budú uvarené, zlejte ich a prelejte studenou vodou, aby sa vám nezlepili.
2. Cestoviny dajte do väčšej misky a pokvapkajte ich olivovým olejom. Dochuťte ich soľou a korením, pridajte šalát, nakrájanú paradajku, nastrúhanú mrkvu a dobre premiešajte.
3. Cestoviny môžete servírovať na tanier alebo do misky a posypte ich tvarohom.
4. Dobrú chuť. 😊

ZELENINA A OBLOHA:

- 1 nastrúhaná mrkva
- 1 veľká paradajka
- mix listového šalátu (1 balenie)
- odtučnený tvaroh (množstvo podľa chuti)



MINI CRUMBLES DEZERT

📌 **INGREDIENCIE:**

ZÁKLAD:

- 200 g ovocia podľa vlastného výberu
- 30-35 g trstinového cukru
- 2 malé zapekacie misky

POSÝPKA:

- 20 g kokosového oleja
- 20 g ovsených vločiek
- 30 g špaldovej múky
- 10 g trstinového cukru

✂️ **POSTUP:**

1. Ovocie posypte cukrom a poriadne premiešajte. Množstvo cukru závisí od druhu ovocia, ktoré používate. Ak je ovocie kyslé, pridajte viac cukru. Ak je sladké, tak pridajte menej cukru.
2. Ovocie nechajte odstáť, aby pustilo vodu a vznikla tak sladká šťava. Nebude jej veľa, ale spraví ovocnú zmes šťavnatejšou. Ovocnú zmes dajte do malých zapekacích misiek. Toto množstvo by vám malo vyjsť do 2 misiek.
3. Pripravte si posýpku. Všetko spolu zmiešajte tak, aby vám vznikla strúhanková posýpka a potom ňou posypte ovocnú zmes, ktorú máte v zapekacích miskách. Zapekacie misky vložte do predhriatej rúry a pečte ich 15-20 minút na 200°C do zlatista.
4. Po upečení môžete dať na vrch ešte trochu jogurtu, škoricu alebo čerstvé ovocie.



DANA

Meno: Dana Salášková

Vek: 23 rokov

Instagram: @fitness_loving_pharmacist

Kategórie: Fitness a posilňovanie
Zdravý životný štýl
Výživová poradkyňa a blogerka

Recepty: 1. Jemné kakaové rezy s kokosom
2. Pizza z ovsených vločiek
3. Pohánkové kocky s čokoládou a malinovým krémom

O MNE: Volám sa Dana Salášková, mám 23 rokov a aktuálne študujem už 5. rok na Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave. Práca v lekární ma neskutočne baví a po skončení školy v r. 2018 by som sa rada zamestnala v tejto oblasti. Napriek tomu mojou najväčšou záľubou stále zostáva fitness a zdravý životný štýl. Asi pred piatimi rokmi som komplet zmenila stravovanie, začala som si sama variť a tiež pravidelne cvičiť. Začiatky boli ťažké, ale zvykla som si na tento nový režim a teraz si už neviem predstaviť, že by to bolo inak. Najviac moje srdce tiahne k činkám, ale mám rada aj beh alebo korčule. V kombinácii s dobrou hudbou je to najlepší spôsob, ako si vyčistiť myseľ. Zaujímam sa o novinky z oblasti výživy a cvičenia, chodím na kurzy a semináre. Pred rokom a pol som absolvovala kurz „Poradca pre výživu“, takže vo voľnom čase sa venujem aj poradenstvu a zostavovaniu jedálničkov. Baví ma varenie, pečenie a vymýšľanie nových receptov, v ktorých sa vždy snažím zvýšiť podiel bielkovín a eliminovať jednoduché cukry, tak, aby si pokrm zachoval chuť a zároveň bol výživný. Na môj instagramový profil už viac ako dva roky pridávam fotky svojich jedál aj s receptami. Niektoré moje dlhšie recepty, recenzie na rôzne produkty a články však pridávam na môj osobný blog: www.fitnesslifestylebydankasali.blogspot.sk. Som perfekcionista, čo považujem za pozitívum aj negatívum zároveň a zastávam názor, že veci by sa mali robiť buď poriadne alebo vôbec. Človek som ambiciózny a potrebujem mať veľa plánov do budúcnosti a stanovený nejaký cieľ, ktorý sa snažím dosiahnuť. Medzi tie najaktuálnejšie patrí dokončenie štúdia, nájdenie práce, cestovanie a zdokonaľovanie sa v cudzích jazykoch + ďalšie vzdelávanie v oblasti výživy. Moje obľúbené životné motto: „It will hurt. It will take time. It will require dedication. But it's worth it.“



@uzasne_jedlo o Dane:

„Keď si pozriete Dankin profil na Instagrame tak ihneď pochopíte, že to čo robí, robí naozaj úprimne a zo srdca. Či už je to varenie, pečenie, posilňovanie alebo zdravý spôsob života. Vždy do toho dáva niečo svoje, niečo originálne, čo vás zaujme. Teda, aspoň na mňa to tak zapôsobilo, keď som po prvýkrát uvidel jej fotky. Ako napovedá jej instagramový pseudonym (názov profilu), Danka je naozaj milovníčka fitness a budúca farmaceutka, čo vždy aj hrdo prezentuje. Je milé a inšpirujúce vidieť, ako už teraz vie, čo chce v živote robiť a ide si za tým. Popri tom si však dokáže plniť aj iné životné ciele a výzvy a je kreatívna aj vo svojom voľnom čase. Angažuje sa ako výživová poradkyňa a tiež píše články a recepty na svoj osobný blog. Len tak ďalej, Danka!“ ☺ – Jakub –



JEMNÉ KAKAOVÉ REZY S KOKOSOM

☛ **INGREDIENCIE:**

CESTO:

- 6 vajec (zvlášť bielka a žltka)
- 50 g strúhaného kokosu
- 50 g holandského kakaa
- 50 g brezového cukru xylit (alebo iné sladidlo)
- 2 čajové lyžičky prášku do pečiva

KRÉM:

- 50 g strúhaného kokosu
- 50 g proteínu (vanilkový alebo kokosový)
- 500 g polotučného tvarohu (vo fólii)

POLEVA:

- 50 g horkej čokolády
- 1 čajová lyžička kokosového oleja
- strúhaný kokos na posypanie

✂ **POSTUP:**

Oddeľte bielka od žĺtkov. Bielka so štipkou soli vyšľahajte do hustého snehu. K žĺtkom pridajte kokos, kakao, cukor a prášok do pečiva. Snež z bielkov jemne vmiešajte do cesta. Zmes vylejte na plech v tvare obdĺžnika, ktorý vyložte papierom na pečenie a pečte 10-15 minút na 180°C. Po upečení rezy rozrežte vertikálne na dve polovice (obdĺžniky).

Pripravte si krém tak, že zmiešate tvaroh s proteínom a kokosom. Krém natrite na jednu polovicu upečených a vychladnutých rezov a jemne ich zvrchu priklopte druhou polovicou rezov. Vo vodnom kúpeli si roztopte čokoládu s kokosovým olejom a polejte ňou rezy. Nakoniec ich zľahka posypte kokosom. Dobrú chuť. ☺



PIZZA Z OVSENÝCH VLOČIEK

INGREDIENCIE:

CESTO:

- 150 g jemných ovsených vločiek
- 2 vajcia
- 2 polievkové lyžice bieleho jogurtu
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- štipka soli

OBLOHA NA PIZZU:

- kečup alebo rajčinový pretlak (podľa chuti)
- šunka alebo saláma (podľa chuti)
- syr (podľa chuti)
- hrášok (paprika, kukurica)
- čierny sezam
- štipka oregana

POSTUP:

Vločky zalejte horúcou vodou a nechajte ich asi 5-10 minút nasiaknuť. Vody dajte len toľko, koľko sú vločky schopné prijať, aby nebolo cesto príliš tekuté. Primiešajte vajcia, jogurt a ostatné suroviny. Všetko rozmixujte a nalejte do silikónovej formy. Pečte cca 10 minút na 180°C.

Ešte nedopečenú pizzu vytiahnite, potrite kečupom (alebo rajčinovým pretlakom) a pridajte ďalšie suroviny podľa chuti (šunka, saláma, syr). Posypte oreganom a dajte naspäť ešte na 15-20 minút zapieť. Na záver môžete pridať hrášok (alebo inú zeleninu) a na ozdobu jemne posypte čiernym sezamom.



🍰 **INGREDIENCIE:**

CESTO:

- 130 g pohánkovej múky
- 3 vajcia (zvlášť bielka a žltka)
- 50 g horkej čokolády (70% a viac) nasekanej na malé kúsky
- 20 g holandského kakaa
- 40 g brezového cukru xylit (prípadne iné sladidlo)
- 50 g kokosového oleja
- 100 - 120 ml kravského mlieka
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva

KRÉM:

- 150 g malín
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 150 g smotanového syra (mascarpone, ricotta, Lučina...)
- sladidlo (cukor, med, stévia...)

POHÁNKOVÉ KOCKY S ČOKOLÁDOU A MALINOVÝM KRÉMOM

✂ **POSTUP:**

Oddel'te bielka od žĺtkov a z bielkov (so štipkou soli) vyšľahajte hustý sneh. Čokoládu roztopte vo vodnom kúpeli s kokosovým olejom. V jednej miske zmiešajte dokopy sypké suroviny a v druhej miske zase mokré suroviny. Obe zmesi následne spojte a na záver jemne primiešajte sneh z bielok. Mlieko pridajte ako posledné. Množstvo mlieka prispôbte podľa konzistencie zmesi.

Pečte 20 minút na 180°C v silikónovej forme alebo na plechu, ktorý vyložte papierom na pečenie. Maliny rozmixujte dohľadka a pár kusov si odložte bokom na ozdobu. Do malín pridajte tvaroh a smotanový syr a všetko spolu zmiešajte. Oslad'te podľa chuti (cukrom, medom alebo stéviou). Krém naneste na vychladnutý korpus a ten následne narežte na kocky. Odložené maliny použite na ozdobu.



IVANA

Meno: Ivana Feketíková

Vek: 28 rokov

Instagram: @ivaness_f

Kategórie: Zdravé varenie a pečenie
Cestovanie
Zdravý životný štýl

Recepty: 1. Proteínovo-banánové lievance
s čokoládou a malinami
2. Pravé talianske rizoto so
šampiňónmi a cuketou
3. Ferrero Rocher cheesecake

O MNE: Ahoj, volám sa Ivana a mám 28 rokov. Som z Liptovského Mikuláša, ale doteraz som bola často rozlietaná po svete. Varenie a hlavne pečenie zdravých dobrôt je mojou veľkou vášňou, a keďže mi záleží aj na tom, ako vyzerám ☺ a zároveň milujem sladké, a bez sladkých jedál si svoj život neviem predstaviť, varenie a pečenie je mojím každodenným rituálom. V dnešnej dobe je slovné spojenie zdravý životný štýl skloňované na každom kroku. Ja som sa oň začala zaujímať pred 5 rokmi, pretože mi mamina ochorela na rakovinu. Začala som čítať rôzne štúdie, knihy a články o zdravom stravovaní a o vplyve jedla na náš organizmus. Stotožňujem sa s názorom, že hlavným iniciátorom, udržiavateľom zdravia a sebaliečiteľom je každý z nás a naše zdravie najviac ovplyvňuje spôsob nášho každodenného života. Podstatné je, aby sa človek prostredníctvom stravy, pohybu a psychiky cítil dobre a bol zdravý. Snažím sa teda jesť zdravo, cvičiť a byť pozitívne naladená. Varím bez polotovarov, z kvalitných surovín, s množstvom zeleniny a ovocia a v tomto duchu sa snažím vplývať na svoje okolie. Veľmi ma to baví a milujem, keď sa ku mne dostanú pozitívne ohlasy. PS: S úsmevom na tvári spomínam na to, ako som ešte v 18-tich rokoch robila palacinky z prášku ☺.



@uzasne_jedlo o Ivane:

„Stále usmiata milá blondínka, cestovateľka, svetobežníčka, výborná kuchárka a šikovná fotografka. Aj takto by som vedel opísať Ivanu pár slovami, keby to bolo potrebné. ☺ Ale skrýva sa v nej oveľa viac! Na Instagrame ju sledujem už dlhšiu dobu, ale osobne som sa s ňou spoznal až keď som ju oslovil kvôli účasti v tejto knihe. Ivana je Liptáčka a je na to právom hrdá. Hneď na prvý pohľad je sympatická, srší z nej pozitívna energia a keď sa s ňou dáte do reči, nemá problém s vami pokecať o všeličom. Najviac však za ňu hovorí jej kuchárske umenie a výtvary, ktoré dáva na Instagram. Uvarí a upečie naozaj všetko a ešte to dokáže aj úžasne naservírovať a odfotiť. A potom to aj s radosťou zje. ☺ Snaží sa žiť zdravo, čo je vidieť na jej fotkách, ale aj na jej postave. Držím jej palce, nech ju to stále baví a naplňa!“ – Jakub –



PROTEÍNOVO-BANÁNOVÉ LIEVANCE S ČOKOLÁDOU A MALINAMI

🍳 **INGREDIENCIE:**

NA LIEVANCE:

- 100 ml mlieka
- 80 g rozmixovaného banánu (1 malý)
- 50 g gréckeho jogurtu (alebo tvarohu)
- 50 g ovsenej múky
- 30 g celozrnnej špaldovej alebo inej múky
- 30 g vanilkového proteínu
- 15 g kakaa
- 1 vajce
- 1 bielok
- ½ čajovej lyžičky škorice
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva

✂️ **POSTUP:**

Z dvoch vajec si oddelíte žĺtka od bielkov. Jeden žĺtok vyšľahajte s mliekom, gréckym jogurtom a banánom. Suché suroviny zmiešajte, pridajte ich do mokrých surovín a dobre premiešajte. Nakoniec jemne primiešajte dve bielka. Cesto bude ľahučké a výborne sa s ním pracuje. Je tak akurát husté a nerozteká sa na panvici. Malo by vám vyjsť na 2 porcie (12-14 lievancov). Cesto opekať na troške kokosového oleja na obvyčajnej alebo lievancovej panvici. Nakoniec roztopíte čokoládu vo vodnom kúpeli a polejte ňou lievance. Navrch položte čerstvé maliny a môžete servírovať. 😊

NA OZDOBU:

- horká čokoláda (70% a viac)
- maliny, jahody alebo iné čerstvé ovocie
- voliteľné: arašidové maslo, javorový sirup...



PRAVÉ TALIANSKÉ RIZOTO SO ŠAMPIŇÓNMÍ A CUKETOU

🍷 **INGREDIENCIE:**

POTREBUJETE:

- 400-500 ml vývaru (bujónu)
- 200 g ryže Arborio
- 100 ml suchého bieleho vína
- 4-5 šampiňónov
- ½ väčšej cukety
- ½ stredne veľkej cibule
- 1 polievková lyžica studeného masla
- 1 polievková lyžica syra Grana Padano (alebo Parmezán)
- morská soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- hrst rukoly na ozdobenie
- olivový olej

🍴 **POSTUP:**

Cibuľu nasekajte nadrobno a podušte na miernom ohni na troche olivového oleja. Pridajte ryžu Arborio a nasucho ju chvíľku opekajte, až kým nie sú všetky zrníčka obalené v oleji. Podlejte suchým bielym vínom a miešajte. Keď sa z vína odparí alkohol (všetka tekutina), začnite postupne pridávať (po naberačkách) teplý zeleninový vývar, tak aby bola ryža vždy iba trochu zaliata a miešajte. Ochutťe soľou a čiernym korením a za občasného podlievania teplým vývarom ďalej varte asi 20-30 minút (pokiaľ ryža nebude hotová) tak, aby odparením vývaru vzniklo krémové rizoto. Medzitým na druhej panvici na troche olivového oleja orestujte nakrájané šampiňóny s cuketou a osol'te podľa chuti. Keď je ryža uvarená, pridajte hotovú šampiňónovo-cuketovú zmes, nastrúhaný syr Grana Padano, odstavte z plameňa a primiešajte maslo. Premiešajte a ihneď podávajte. Rizoto servírujte do hlbokého taniera. Ozdobte ho rukolou a pred podávaním ešte posypte pár hoblíkami syra Grana Padano. Buon Appetito! ☺

**INGREDIENCIE:****KORPUS:**

- 50 ml mlieka
- 25 g kokosovej múky
- 25 g čokoládového proteínu
- 20 g gréckeho jogurtu
- 15 g kakaa
- 10 g kokosového oleja
- 1 malé vajce
- tortová forma o priemere 20 cm

KRÉM A POLEVA:

- 350 g jemného tvarohu
- 250 g Ricotty
- 200 g Creamcheese (so zníženým obsahom tuku)
- 3 malé vajcia
- 30 g proteinelly
- 40 g orieškového proteínu (ak nemáte tak čokoládový alebo o 40 g viac proteinelly)
- 40 g kakaa
- 10 g čokoládového pudingového prášku
- sladidlo podľa chuti (čokoládové flavidrops, stévia...)
- 50 g kokosového mlieka z plechovky (poleva)
- 30 g horkej 74% čokolády (poleva)
- 10 g kokosového oleja (poleva)

GULKY:

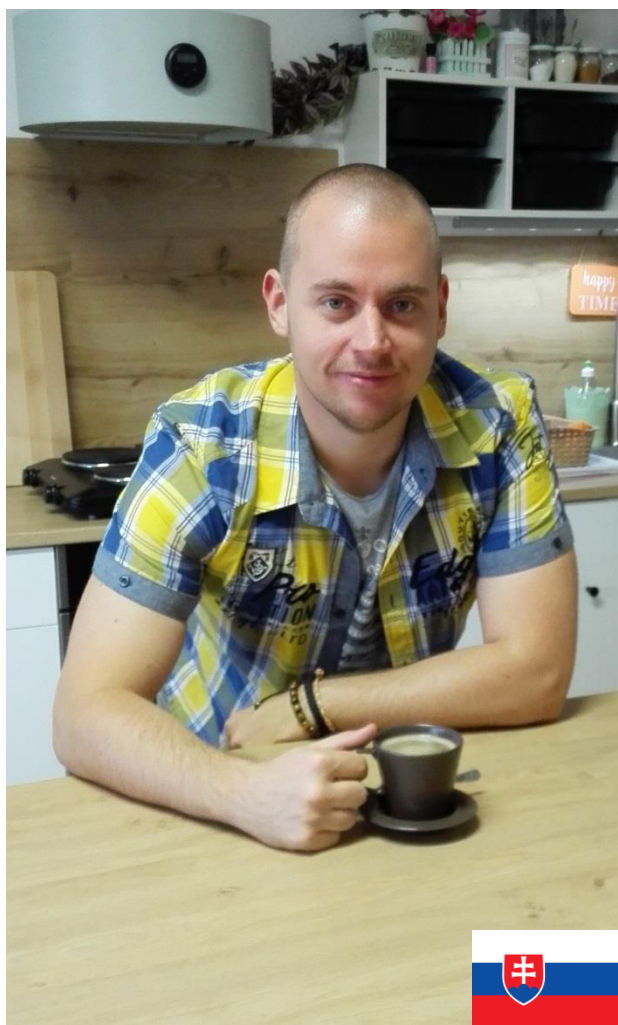
- 150 g jemného tvarohu
- 70 g lieskových orechov (alebo aj mix s vlašskými alebo mandľami) + aj do vnútra + aj na obalenie
- 50 g horkej 74% čokolády + aj na obalenie
- 30 g orieškového proteínu (alebo čokoláda-oriešok) alebo vynechajte a dajte o 30 g viac proteinelly

- 30 g proteinelly
- 10 g kokosovej múky alebo 20 g rozmixovaných ovsených vločiek
- 20 g kakaa + aj na obaľovanie
- sladidlo podľa vašej chuti

FERRERO ROCHER CHEESECAKE**✂ POSTUP:**

Cheesecake: Na korpus si vyšľahajte 1 vajce, pridajte kokosový olej, jogurt, mlieko a ešte proteín zmiešaný s kakaom a múkou. Tortovú formu vyložte papierom na pečenie a cesto na spodok rovnomerne rozotrite. Korpusové cesto dajte piecť do vyhriatej rúry na 180°C a pečte asi 8 minút. Zatiaľ si pripravte krém (náplň). Vymiešajte dohľadka Creamcheese s Ricottou, tvarohom a sladidlom (150g z tvarohu odoberte na guľky). Pridajte proteinellu, proteín zmiešaný s kakaom a pudingom. Zmes vyšľahajte metličkovým mixérom na najnižších otáčkach. Postupne pridávajte vajcia po jednom kuse. Podľa chuti osladte. Krém vylejte do tortovej formy, pobúchajte s ňou, aby sa krém rovnomerne usadil a pečte ďalších 10 minút v rúre vyhriatej na 180°C. Potom znížte teplotu na 130°C a pečte ďalších 40-50 minút. Pred vybratím sa môže cheesecake trochu triasť, ale keď vychladne, tak stuhne. Po vychladnutí ho dajte do chladničky minimálne na 3 hodiny. Môžete ho posypať kakaom alebo poliať polevou, ktorú si urobíte tak, že roztopíte spolu kokosový olej a čokoládu a do mierne vychladnutej zmesi pridáte ešte kokosové mlieko. Koláčik s polevou dajte stuhnúť a uživate. ☺

Guľky: Najprv si dajte na pár minút lieskové oriešky do rozohriatej rúry, aby z nich bolo možné dať dole šupku a zároveň mali intenzívnejšiu vôňu a chuť. Po vychladnutí ich rozmixujte čo najviac na pastu. Následne si zmiešajte všetky suché a mokré suroviny a všetko spojte dokopy. Dajte odležať na 30 minút do chladničky, aby vám zmes stuhla (čokoláda tomu pomôže) a následne po vytiahnutí vytvarujte guľky (vážila som ich po 16g). Dovnútra dajte vždy 1 oriešok. Namáčajte ich v roztopenej čokoláde (pomôžte si špáradlom) a priebežne ich dávajte na pár minút do mrazničky, aby čokoláda rýchlejšie tuhla. Potom ich posypte alebo vyváľajte v posekaných orechoch (viď foto), alebo ich obaľte kakaom. Servírujte položené na cheesecaku alebo len tak ku káve ako dezert. ☺ Skladujte v chladničke.



JAKUB

Meno: Jakub Bartoš

Vek: 32 rokov

Instagram: @jacobs_amazing_food

Kategórie: Varenie a pečenie
Fotografovanie jedla
Cestovanie, písanie a blogovanie

Recepty:

1. Ovsené kokosové palacinky s pomarančom a čokoládou
2. Mrkvovo-kalerábové placky s jogurtovým dipom
3. Grécky šalát s opečenou bagetkou a bylinkovým maslom
4. Nepečený tvarohovo-kokosový mangocake

O MNE: Ahoj, volám sa Jakub a som z Trnavy. V roku 2015 som spolu s mojim bratom založil Instagramový profil @uzasne_jedlo, ktorý som začal spravovať a zdieľať na ňom fotografie jedla od rôznych autorov z Instagramu. Odvtedy sa môj život postupne začal uberať trochu iným smerom. Fotenie jedla a zverejňovanie fotiek na Instagrame sa síce stalo mojou záľubou a koníčkom už oveľa skôr, takže to pre mňa nebola žiadna novinka, avšak profil @uzasne_jedlo bol úplne odlišný. Zahŕňal v sebe hneď niekoľko dôležitých vecí, ktoré sa postupom času stali mojimi obľúbenými činnosťami. Chcel som prinášať ľuďom dennú dávku inšpirácie a motivácie v podobe úžasného jedla z celého sveta tou najjednoduchšou formou – cez sociálnu sieť Instagram. Láska k jedlu mi neustále otvára ďalšie a ďalšie dvere a prináša mi tak nové možnosti a výzvy. ☺ Spoznávam vďaka nej nových ľudí, nadväzujem nové spolupráce, začal som viac cestovať a ochutnávať všetky chute sveta, viac variť, piecť a zlepšovať sa v kuchárskom umení. Skúšam nové recepty, alebo si vymýšľam svoje vlastné a viac sa venujem fotografovaniu jedla. Ale hlavne ma to všetko priviedlo k momentu, kedy mi práve vďaka úžasnému jedlu napadol tento skvelý projekt. Elektronická kniha s receptami od rôznych autorov, ktorých som oslovil, pretože ich všetkých spája práve láska k jedlu. Navyše som sa rozhodol túto knihu vytvoriť pre všetkých zadarmo a poskytnúť ju tak voľne na stiahnutie, aby si ju mohol prečítať naozaj každý z Vás. Vždy som robil veci tak, ako som ich cítil – zo srdca. A presne tak som vytvoril a napísal aj túto knihu. Vďaka ľuďom, ktorí sa na nej zúčastnili a podporili jej vznik, nesie v sebe oveľa väčší odkaz, ako som pôvodne plánoval. Verím, že sa z nej budete tešiť tak ako ja a že sa vďaka nej znovu posuniem o krok vpred a budem môcť realizovať ďalšie nápady, projekty a určovať si nové ciele, ktoré chcem dosiahnuť. Každý by mal totiž robiť to, čo ho naozaj baví a naplňa. A pokiaľ tým dokáže spraviť niekomu radosť, je to o to lepšie! Moje vlastné fotky jedla, ktoré fotím a zdieľam na Instagrame môžete nájsť na mojom osobnom profile @jacobs_amazing_food. Okrem úžasného jedla zbožňujem aj cestovanie. Za uplynulé 2 roky som dvakrát navštívil Thajsko, pozrel som sa do Vietnamu a v budúcnosti plánujem navštíviť aj iné krajiny juhovýchodnej Ázie. Tiež by som rád navštívil aj Kanadu a USA. Baví ma písať o obyčajných veciach zo života, o čom sa môžete presvedčiť na mojom osobnom blogu www.nestracajcas.sk ☺ Mám rád nové výzvy, kreatívne spolupráce a vždy som sám sebou. Milujem hudbu a všetko čo je s ňou spojené, ako napríklad aj hru na klavír. Rád fotím, športujem, hrám futbal a behám. Som detailista, nikdy sa nenuďím a rád si pozriem dobrý film alebo seriál. Máte nápad na spoluprácu? Napíšte mi email na uzasnejedlo@gmail.com ☺



OVSENÉ KOKOSOVÉ PALACINKY S POMARANČOM A ČOKOLÁDOU

Ovsené palacinky sú moje obľúbené jedlo a robím si ich každý víkend odkedy som si recept vyladil do správnej podoby, ktorá mi vyhovuje. Sú z ovsenej múky, kokosového mlieka a dosladené iba ovocím a horkou čokoládou.

🍷 **INGREDIENCIE:**

PALACINKY:

- ½ šálky teplého kokosového mlieka z konzervy (125 ml)
- ½ šálky teplej vody (125 ml)
- ½ šálky ovsenej múky (alebo ovsených vločiek)
- 1 vajce (veľkosť L)
- 1 čajová lyžička roztopeného kokosového oleja
- štipka morskej alebo himalájskej soli
- kvalitná panvica na palacinky (priemer 22 cm)

PLNKA A OBLOHA:

- 2 stredne veľké pomaranče (alebo 1 veľký)
- 1 veľký zrelý banán
- 1 polievková lyžica arašidového masla
- 3 polievkové lyžice kokosového mlieka z konzervy
- 2-3 kocky kvalitnej horkej čokolády (aspoň 70%)
- malý hrniec a plechová miska (na vodný kúpeľ)

🍷 **POSTUP:**

Najprv si pripravte palacinkovú zmes. Všetky ingrediencie na palacinky spolu rozmixujte v mixéri, aby Vám vzniklo tekuté palacinkové cesto. Zmes prelejte do sklenenej misy a počkajte 5 minút, aby sa všetko spojilo. Počas varenia ju občas premiešajte, aby bola zmes hustá. Rozpáľte si panvicu a medzitým si pripravte plnku do palacinek. Do stredne veľkej sklenenej misy si ošúpte zrelý banán a rozpučte ho na kašu. Pridajte polievkovú lyžicu arašidového masla a 3 polievkové lyžice kokosového mlieka. Všetko spolu dobre premiešajte, aby sa vám vytvorila nadýchaná banánová kaša. Na palacinkovú panvicu dávajte vždy trochu kokosového oleja (asi 1/4 čajovej lyžičky) a nalejte 1 naberačku (60-70 ml) palacinkového cesta. Cesto naberajte zospodu misy. Opekajte na väčšom ohni (4. stupeň zo 6-tich), najprv z jednej strany (asi 2-3 minúty) a potom z druhej strany (asi 1 minútu). Prípadne aj dlhšie, záleží od varnej dosky a panvice! Palacinky budú tenké a krehké, takže dávajte pozor pri obracaní, aby sa vám nepretrhli. Chce to správny grif. Po upečení si dajte palacinku na tanier a začnite piecť ďalšiu. Medzitým si naneste na upečenú palacinku banánovú kašu a rozotrite ju lyžicou po celej palacinke. Pomaranče nešúpte, ale nakrájajte ich na kolieska aj so šupkou. Tú potom orežte a kolieska prekrojte na polovicu. Takto nakrájané kúsky poukladajte dovnútra každej palacinky (iba 1 vrstvu) podľa toho, či ich chcete zrolovať alebo poskladať na štvrtinky. Toto opakujte pri každej palacinke. Na hotové palacinky poukladajte pomaranče, ktoré vám zostali. Horkú čokoládu roztopte vo vodnom kúpeli a pokvapkajte ňou palacinky. Uvedené množstvo by vám malo vyjsť na 4 palacinky.



MRKVOVO-KALERÁBOVÉ PLACKY S JOGURTOVÝM DIPOM

Určite poznáte veľa receptov na rôzne zemiakové placky, hranolky alebo iné dobroty. Ale vyskúšali ste si už niekedy pripraviť výborné zdravé zeleninové placky bez múky, zemiakov a iba s troškou kokosového oleja a kurkumou?

🍷 **INGREDIENCIE:**

PLACKY:

- 1 biela reďkovka (stredne veľká)
- 2 mrkvy (stredne veľké)
- 1 kaleráb (stredne veľký)
- 1 cibuľa (stredne veľká)
- 4 strúčiky cesnaku
- 2 vajcia (veľkosť L)
- ½ šálky ovsených vločiek alebo ovsenej múky
- 1 čajová lyžička Sriracha omáčky (chilli omáčka)
- ½ čajovej lyžičky morskej alebo himalájskej soli
- ½ čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- ½ čajovej lyžičky kurkumy (alebo kari korenia)
- panvica na lievance a kokosový olej na vyprážanie

🍷 **POSTUP:**

Zeleninu nastrúhajte na jemné a tenké slíže (úplne na jemno). Cibuľu nakrájajte na drobno, cesnaky pretlačte a pridajte všetko do veľkej sklenenej misy. Pridajte Sriracha omáčku, soľ, korenie, kurkumu a dobre premiešajte. Rozmixujte ovsené vločky na múku alebo pridajte ovsenú múku do misy a dobre premiešajte. Nakoniec rozbite vajcia, pridajte ich do zmesi a posledný krát premiešajte. Rozpáľte panvicu a pripravte si jogurtový dip. Jogurt vyklopte do menšej sklenenej misky, pridajte kečup, majonézu a Sriracha omáčku. Ak chcete pridajte 1 pretlačený cesnak. Dobre premiešajte a nechajte odstáť. Rozpálenú panvicu si dajte nabok a do všetkých otvorov dajte trošku kokosového oleja (1/5 čajovej lyžičky) a rovnomerne do nich dajte prvú várku zmesi. Ja používam kvalitnú kamennú panvicu na lievance so siedmymi otvormi. Uvedené množstvo surovín mi teda postačí na 14 placiek, čiže na dvakrát. Vráťte panvicu na sporák, znížte oheň na stredný stupeň a opekajte placky asi 4-5 minút z každej strany. Pri otáčaní placiek buďte opatrní, pretože budú krehké. Ja používam polievkovú lyžicu. Po dopečení všetkých placiek ich môžete servírovať spolu s jogurtovým dipom a čerstvou zeleninou. Placky sú zvonku jemne chrumkavé, vo vnútri šťavnaté a majú krásnu žltu-oranžovú farbu vďaka mrkve, vajíčkam a kurkume. A pokiaľ máte takú panvicu ako ja, tak sa na vás budú aj šibalsky usmievať. ☺ Dobrú chuť!

JOGURTOVÝ DIP:

- 1 biely jogurt 3,5% (150g)
- 2 polievkové lyžice kečupu
- 1 čajová lyžička majonézy (môžete vynechať)
- 1 čajová lyžička Sriracha omáčky (chilli omáčky)
- môžete pridať aj cesnak alebo provensalské korenie
- 1 menšia sklenená miska



GRÉCKY ŠALÁT S OPEČENOU BAGETKOU A BYLINKOVÝM MASLOM

Zbožňujem šaláty a hlavne zeleninové. Veľmi rád si ich preto pripravujem aj doma a to na rôzne spôsoby. Niekedy len tak improvizujem, inokedy zase idem presne podľa konkrétneho receptu a niekedy si recept prispôbim podľa seba tak, aby mi čo najviac chutil. A tak vznikol aj tento grécky šalát, ktorý je môj obľúbený a často si ho pripravujem.

🍷 **INGREDIENCIE:**

GRÉCKY ŠALÁT:

- 3 paradajky (stredne veľké) alebo cherry paradajky (200g)
- 2 bledozelené papriky (stredne veľké)
- ½ šalátovej uhorky (veľkej)
- ½ červenej cibule (veľkej)
- 1 syr gréckeho typu feta alebo balkánsky syr (200g)
- ½ šálky zelených olív a ½ šálky čiernych olív
- 50 ml extra panenského olivového oleja
- ½ citróna (šťava z citróna)
- 1 čajová lyžička Balsamica
- štipka morskej alebo himalájskej soli (podľa chuti)
- veľká sklenená misa a podložka na krájanie zeleniny

✂ **POSTUP:**

Maslo vyberte z chladničky a nechajte ho vonku zmäknúť, alebo ho položte na chvíľu na radiátor. Zeleninu umyte a začnite ju krájať na tenké kolieska (max. 0,5 cm široké) a potom ešte na polovicu na mesiačiky. Polovicu červenej cibule pokrájajte na jemno na úplne tenké mesiačiky. Všetko dajte do veľkej sklenenej misy. Zelené a čierne olivy vyberte z nálevu, trochu ich odkvapkajte a dajte do misy. Neprekrajujte ich na polovicu, ale nechajte ich celé. Feta syr nakrájajte na menšie kocky alebo obdĺžniky a pridajte ich do misy. Do malej sklenenej misky alebo šálky si pripravte zálievku. Šťavu z ½ citrónu zmiešajte s olivovým olejom, balsamicom a soľou. Dobré premiešajte a zálievku vylejte do misy. Všetko zľahka dobre premiešajte a šalát nechajte 1 hodinu odstáť, aby zelenina pustila šťavu a chute sa dobre premiešali. Medzitým si v malej sklenenej miske pripravte bylinkové maslo tak, že ho rozpučíte, pridáte doňho bylinky podľa chuti, soľ, korenie, olivový olej a prípadne aj pretlačený cesnak alebo chilli, či kajenské korenie. Dobré premiešajte a nechajte odstáť. Maslo môžete neskôr zabaliť do originál obalu od masla a dať ho do chladničky aby stvrdlo. Vyradí vám dlho a dá sa použiť na grilovanie, na pečivo, či na steaky. Po hodine šalát znova dobre premiešajte a môžete servírovať. Najlepšie do veľkých sklenených misiek spolu s opečenou bagetkou a bylinkovým maslom. Mňam! ☺

BAGETKA S BYLINKOVÝM MASLOM:

- 1 celozrnná bagetka (podľa vášho výberu)
- 1 malé maslo (125g)
- 1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja
- bylinky (tymian, kôpor, provensalské korenie...)
- štipka morskej soli a štipka korenia
- môžete pridať aj: cesnak, chilli, kajenské korenie...
- 1 menšia sklenená miska



NEPEČENÝ TVAROHOVO-KOKOSOVÝ MANGOCAKE

Čískej, chisekake alebo čískej dort? Nie! Toto je môj nepečený tvarohový mangocake, ktorý musíte ochutnať. © Pokiaľ máte radi tvaroh, kokos, bielu čokoládu a mango, tak neváhajte a utekajte rýchlo do obchodu nakúpiť ingrediencie.

🍷 INGREDIENCIE:

KORPUS:

- 1 a ½ šálky ovsených vločiek
- ½ šálky vlašských orechov
- 2 polievkové lyžice arašidového masla
- 100 ml kokosového mlieka
- 100 ml vody
- forma na tortu (priemer 24 cm)

TVAROHOVO-KOKOSOVÁ VRSTVA:

- 2 Bio nízkoťučné tvarohy Milko 0,5% tuku (2 x 250 g)
- 2 Bio nízkoťučné grécke jogurty Milko 0,5% tuku (2 x 140 g)
- 1 a ½ šálky strúhaného kokosu
- 100 ml kokosového mlieka
- 2 biele čokolády Fin Carré z Lidlu (2 x 100 g)
- veľká sklenená misa

MANGOVÁ VRSTVA:

- 1 zrelé mango (čím väčšie a sladšie, tým lepšie)
- 100 ml vody
- 1 cukrárenské želé Dr. Oetker (žlté), extra silné s agarom (10 g)
- menší hrniec

✂ POSTUP:

Korpus: Mlieko a vodu zmiešajte dokopy. Polovicou (100 ml) zalejte v miske šálku ovsených vločiek a zamiešajte. Nechajte odstáť 30 minút, aby sa vločky napili a boli lepkavé. Ostatné vločky rozmixujte s orechmi na sypkú múčku a po 30 min. ju zmiešajte s napučanými ovsenými vločkami vo veľkej mise. Pridajte zvyšok mlieka s vodou (100ml), roztopené arašidové maslo a dobre premiešajte. Vznikne vám pevná jemne lepkavá zmes, ktorú rovnomerne rozotlačte lyžicou po celej spodnej ploche tortovej formy. Formu dajte na 20 minút do mrazničky. Zapnite sporák a pripravte si tzv. „vodnú kúpeľ“, aby ste roztopili čokoládu. Medzitým pripravte tvarohovo-kokosovú vrstvu: Tvaroh, jogurty a kokosové mlieko (100 ml) dajte do veľkej sklenenej misy, pridajte kokos a dobre premiešajte. Zmes vám zhutne. Pridajte do nej roztopenú bielu čokoládu a zamiešajte, aby sa všetko spojilo. Pracujte rýchlo, pretože biela čokoláda tvrdne rýchlejšie. Hotovú tvarohovú zmes vyklopte do tortovej formy, rozotrite a dajte ju na 20 minút do mrazničky. Pripravte si mangovú vrstvu. Mango ošúpte, pokrájajte a rozmixujte na riedku kašu. Dajte ju do hrnca spolu so 100ml vody a začnite zohrievať. Kašu priveďte do varu, pridajte do nej cukrárenské želé a za stáleho miešania varte 1-2 min. Odstavte hrniec a nechajte ju vychladnúť. Po dobu 15 minút ju každé 3 minúty premiešajte. Vytiahnite z mrazničky tortovú formu a mangovú zmes rovnomerne vylejte navrch. Mangocake nechajte v chladničke cez noc a potom opatrne servírujte. ©



KATKA

Jméno: Katka Novotná

Věk: 28 let

Instagram: @healthykate

Kategorie: Zdravé vaření a pečení
Fotografování jídla
Cestování

Recepty:

1. Pohankové lívance s kokosovým karamellem
2. Kuřecí maso v arašídové omáčce s rýží
3. Domácí čokoládové donuty

O MNĚ: Ahoj, jmenuji se Katka a jsem 28letá učitelka se smyslem pro humor a vždy dobrou náladou. Ráda cestuji a objevuji nová místa. Mezi moje koníčky patří vaření zdravého jídla, sport a focení. Svůj čas ráda trávím s přáteli, v přírodě anebo s knížkou. Moje výtvary a recepty můžete najít na mém Instagramovém profilu. 😊



@uzasne_jedlo o Katke:

„Ked' som sa po prvý krát dostal na Katkin Instagramový profil, bol som veľmi príjemne prekvapený z jej fotiek a kuchárskych výtvarov. Katka má veľký talent na fotenie jedla, ale aj na jeho prípravu a servírovanie. S jedlom dokáže hotové zázraky a to potom vyzerá jednoducho úžasne. A keď sa pozriete na jej fotky zblízka, ihneď sa vám začnú zbíhať sliny, tak ako mne. 😊 Dokáže uvariť, upiecť a krásne nafotiť naozaj všetko od palaciniiek, cez lievance, vafle, koláče, cheesecaky, kaše, až po mäsové jedlá, domáci chlieb, či pizzu. Už niekoľko rokov zaplňa svoj Instagramový profil týmito úžasnými výtvormi, ktoré sa ľuďom naozaj veľmi páčia, o čom svedčí aj jej počet lajkov na fotkách. Pokiaľ má čas tak vždy pridá k fotke aj recept, aby si aj ostatní mohli pochutiť na jej výtvoroch. Je vidieť, že to všetko robí zo srdca a hlavne, že ju to veľmi baví. Katka bola prvá osoba, ktorá ma napadla pri výbere ľudí do tejto knihy a myslím, že si to aj právom zaslúži. Som veľmi rád, že prijala moje pozvanie a že sa chce s vami podeliť o svoje kuchárske umenie. Verím, že jej recepty, ako aj jej fotky, sa vám zapáčia a s radosťou si ich doma pripravíte tak ako ja. 😊 Želám jej všetko dobré a nech nás stále zásobuje svojimi skvelými fotkami a úžasným jedlom.“ – Jakub –



POHANKOVÉ LÍVANCE S KOKOSOVÝM KARAMELEM

🍷 **INGREDIENCE:**

LÍVANCE:

- 100 ml kravského plnotučného mléka
- 40 g mletých ovesných vloček
- 40 g pohankové mouky
- 1 vejce
- 1 čajová lžička prášku do pečiva

KARAMEL A OZDOBA:

- 300 g kokosového mléka z plechovky
- 100 g kokosového cukru
- 1 čajová lžička vanilkové esence
- špetka soli
- čerstvé ovoce na ozdobu (banán, borůvky)

🔪 **POSTUP:**

Všechny ingredience na lívance smíchejte v míse. Těsto by mělo být hustější, ale přesto tekuté. Lívance smažte na mírném plameni na kvalitní pánvi na sucho, nebo můžete použít trochu kokosového oleje. Suroviny na karamel vložte do hrnce, přiveďte k varu a poté stáhněte plamen a vařte asi 15 minut do zhoustnutí. Hotové lívance dozdobte karamellem a čerstvým ovocem. Z uvedeného množství uděláte 2 porce lívanců.



KUŘECÍ MASO V ARAŠÍDOVÉ OMÁČCE S RÝŽÍ

INGREDIENCE:

POTŘEBUJETE:

- 2 kuřecí prsa
- 160 g kokosového mléka z plechovky
- 50 g arašídového másla
- sůl, pepř (podle chuti)
- 1 čajová lžička řepkového oleje
- špetka chilli (podle chuti)
- čerstvá bazalka
- rýže

POSTUP:

Maso nakrájejte na kostičky, osolte, opepřete a zprudka orestujte na pánvi na řepkovém oleji. Až bude maso hotové, zalijte ho kokosovým mlékem a přidejte arašídové máslo a chilli. Promíchávejte, dokud se vše nerozpustí. Podávejte s rýží a čerstvou bazalkou. Z uvedeného množství uděláte 2 porce. Dobrou chuť. 😊



DOMÁCÍ ČOKOLÁDOVÉ DONUTY

🍷 INGREDIENCE:

DONUTY:

- 70 g celozrnné špaldové mouky
- 50 ml mandlového mléka
- 30 g mandlové mouky
- 20 g čokoládového proteinového prášku
- 10 g kakaového prášku
- 1 vejce
- 1 banán
- 2 kostičky kvalitní hořké čokolády
- 1 čajová lžička vanilkové esence
- 1 čajová lžička prášku do pečiva

🍷 POSTUP:

V míse smíchejte všechny suché suroviny. Poté k nim přidejte mokré suroviny: rozmačkaný banán, vejce, mléko a vanilkovou esenci. Nakonec do hotové směsi vmíchejte ještě nasekanou čokoládu. Těsto nalijte do formy na donuty a pečte přibližně 25 minut v rozehřáté troubě na 180°C. Hotové donuty můžete dozdobit libovolným ořechovým máslem a nasekanou čokoládou.

ZDOBENÍ:

- ořechové máslo (podle chuti)
- hořká čokoláda



MAREK

Meno: Marek Strojvus

Vek: 36 rokov

Instagram: @marekfitness

Kategória: Fitness a posilňovanie
Zdravé varenie a pečenie
Príprava jedla do potravinových boxov

Recepty:

1. Vanilkové wafle s proteínom a cottage syrom
2. Vajíčkové muffiny s paprikou a baby špenátom
3. Proteínové Overnight oats s čučoriedkami

O MNE: Ahoj, som Marek. Mám 36 rokov, som otec 7 ročného syna a pracujem ako elektroinžinier v štáte Connecticut v USA. Čo sa športového života týka, volejbal je moja vášeň už od detstva, kedy som hrával za Vranov nad Topľou. Teraz ešte stále hrám poloprofesionálne v USA. Tiež trénujem mládež vo volejbale pre súkromný klub. Čo sa týka Fitness života, tak v roku 2013 som získal PRO kartu v naturálnej „Men's Physique“, kedy som vyhral národnú súťaž „Yorton Cup“. Potom som asi 1 rok súťažil ako PRO a umiestnil som sa na 3. a 5. mieste v USA. Dnes je môj život zameraný skôr na vyrovnanosť a kvalitu. V prvom rade kvalitu jedla. Ja osobne som vegetarián, ale na mojich sociálnych sieťach sa snažím pomôcť všetkým. Či už jedia mäso alebo nie. Mojim mottom je „Eat your colors“, čiže „Jedz svoje farby“, čo vystihuje ako si ja predstavujem svoj jedálniček. Keďže som zaneprázdnený hlavne mojim zamestnaním, rodičovstvom, ale aj koníčkami, pripravujem si jedlo na niekoľko dní dopredu (do uzatvárateľných potravinových boxov). Nájdete ma na Instagrame ako @marekfitness a na Facebooku ako „Marek Fitness“. Alebo mi napíšte na marek_fitness@yahoo.com.



@uzasne_jedlo o Marekovi:

„Na Mareka a jeho Instagramový profil som narazil úplnou náhodou asi pred rokom, keď som hľadal vhodnú fotku na raňajky. Našiel som jeho skvelé Crepes palacinky a odvtedy sledujem jeho profil. Okrem toho, že Marek pravidelne cvičí a skvele vyzerá, pripravuje si svoje jedlo dopredu do potravinových boxov, aby ušetril čas, ktorý môže stráviť so svojim synom alebo inými aktivitami. Jeho fotky jedla v krabičkách sú naozaj úžasné a sú plné farieb a zdravia. Marek je totiž vegetarián, čomu sa dosť ťažko verí, keď sa pozriete na jeho postavu. ☺ Svoje jedlá si pripravuje naozaj svedomite a veľmi zdravým spôsobom. Momentálne začal natáčať aj videá, v ktorých ľuďom ukazuje, že to čo robí nie je žiadna veda a zvládne to naozaj každý. Svojimi fotkami taktiež inšpiruje a motivuje ľudí k zmene životosprávy a spôsobu života. Len tak ďalej!“ – Jakub –



VANILKOVÉ WAFLE S PROTEÍNOM A COTTAGE SYROM

Jednoduchý a chutný recept na vanilkové wafle z mandľovej múky, vajec, cottage syru a vanilkového proteínu. Táto zdravšia verzia je plná bielkovín a skoro bez sacharidov. Začnite deň zdravo a bez výčítiek. ☺

🍳 INGREDIENCIE:

POTREBUJETE:

- 3 vajcia
- 3/4 šálky cottage syru
- 1 naberačka vanilkového proteínu
- 1/3 šálky mandľovej múky
- 1/4 čajovej lyžičky vanilkovej arómy
- štipka soli

🔪 POSTUP:

Všetky ingrediencie vložte do mixéru a poriadne ich rozmixujte na cesto. Cesto dávajte postupne do waflovača a pečte do zlatista iba pár minút. Toto množstvo ingrediencií vám vystačí na 5 kusov wafli širokých asi 10 cm. Hotové wafle môžete podávať s čerstvým ovocím a poliate horkou čokoládou. Dobrú chuť! ☺

Makro živiny: 130 kcal / 3 g sacharidov / 15 g bielkovín / 7 g tukov



VAJÍČKOVÉ MUFFINY S PAPRIKOU A BABY ŠPENÁTOM

Väčšina z vás určite pozná sladkú dobrotu zvanú „muffin“. Je to chutný koláčik v košíku, ktorý sa dá pripraviť na veľmi veľa spôsobov. Ale skúšali ste ho už niekedy pripraviť na slano len z vajíčok a zeleniny? Tieto vajíčkové muffiny si môžete dať na raňajky, na večeru alebo ako prílohu k hlavnému jedlu.

🍳 **INGREDIENCIE:**

POTREBUJETE:

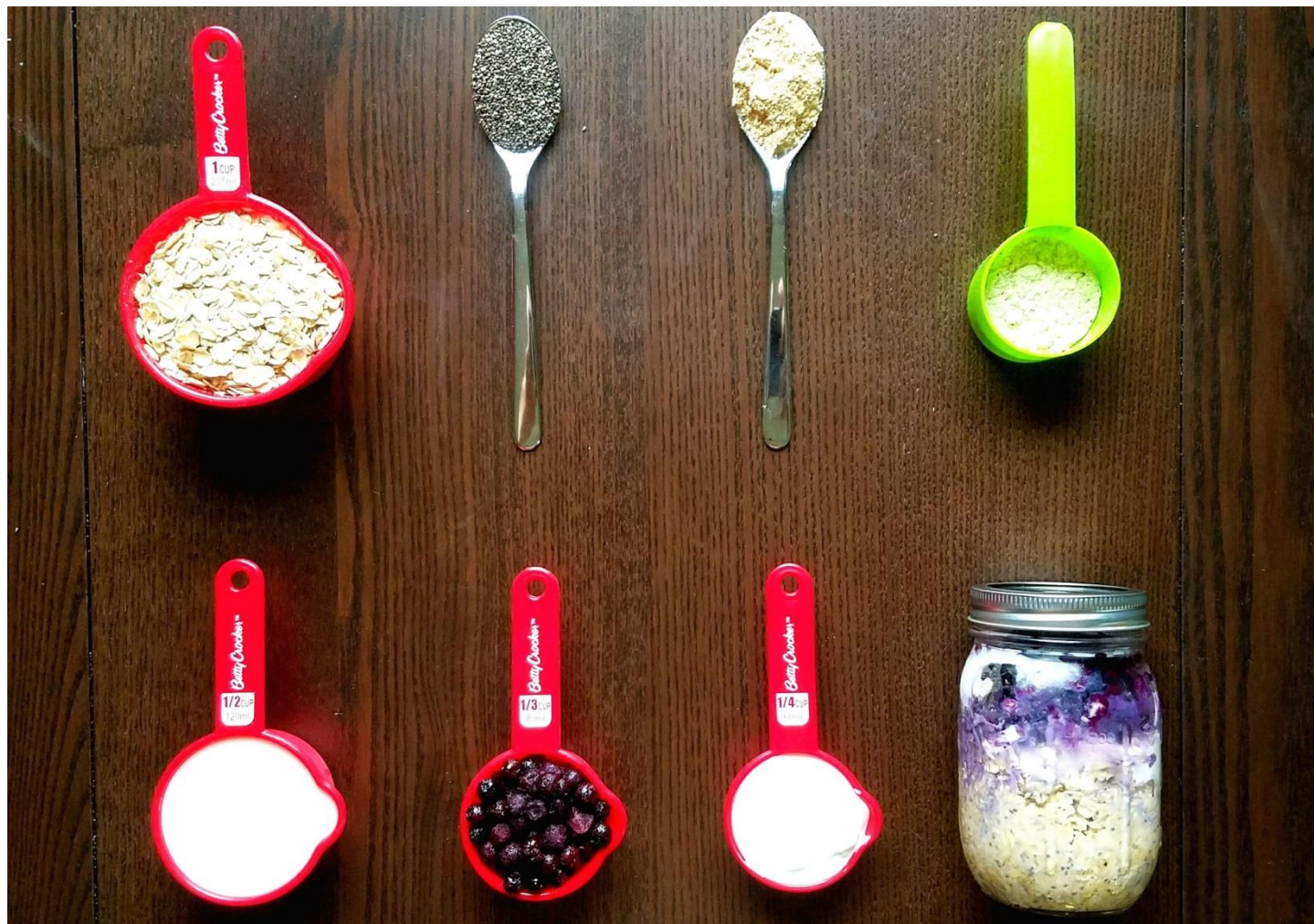
- 12 bielkov
- 6 celých vajec
- 1 červená paprika (kápia)
- 1 žltá paprika
- pekáč na muffiny (na 12 muffinov)
- hrst' baby špenátu
- olivový olej v sprejovej dóze
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)

🔪 **POSTUP:**

Rúru si predhrejte na 185°C. Do väčšej misy rozbité 6 vajec a pridajte 12 bielkov, soľ a mleté čierne korenie (podľa chuti). Zmes vyšľahajte metličkou tak, aby sa vám všetko dobre spojilo.

Pripravte si pekáč na muffiny, ktorý postriekajte olivovým olejom v spreji (alebo ho poriadne vymažte olivovým olejom). Nakrájajte si červenú a žltú papriku na malé kúsky a rovnomerne ich rozložte do každého otvoru na muffiny. To isté urobte aj so špenátom. Vyšľahanú vajíčkovú zmes rovnomerne rozlejte do každého otvoru na muffiny. Pečte asi 20-25 minút na 185°C a kontrolujte, aby sa vám muffiny nepripekli.

Makro živiny: 230 kcal / 4 g sacharidov / 31 g bielkovín / 10 g tukov



PROTEÍNOVÉ OVERNIGHT OATS S ČUČORIEDKAMI

Tento recept je rýchly, jednoduchý a vhodný ako rýchly snack pred cvičením. Je nabitý sacharidmi a určený prioritne pre ľudí, ktorí žijú aktívny fitness životný štýl a chodia pravidelne do posilňovne. Tomu odpovedá aj zloženie a vyššia dávka ovsených vločiek (sacharidov). Pre ostatných, ktorí pravidelne necvičia a chcú si pochutiť na tomto skvelom poháriku, je vhodné znížiť uvedené množstvo ovsených vločiek na polovicu.

INGREDIENCIE:

POTREBUJETE:

- 1 šálka ovsených vločiek
- ½ šálky mandľového alebo kokosového mlieka
- ½ naberačky čistého proteínu
- zaváraninový pohár s vrchnákom (objem 500 ml)
- ¼ šálky čučoriedok (ríbezlí alebo lesnej zmesi)
- ¼ šálky gréckeho jogurtu
- 1 polievková lyžica fit arašidového masla v prášku
- 1 polievková lyžica chia

POSTUP:

Do väčšieho pohára s kovovým viečkom nasypete ovsené vločky, chia, fit arašidové maslo v prášku, proteín a dobre premiešajte. Pridajte mlieko a znovu dobre premiešajte. Navrch dajte čučoriedky (alebo iné ovocie) a grécky jogurt. Nechajte odležať cez noc na chladnom mieste (alebo v chladničke) a na druhý deň môžete konzumovať. Napríklad poobede pred tréningom alebo cvičením.

Makro živiny: 520 kcal / 75 g sacharidov / 35 g bielkovín / 12 g tukov



MONIKA

Meno: Monika Filípková

Vek: 20 rokov

Instagram: @majnigaa

Kategórie: Zdravé varenie a pečenie
Bezlepkové a fit recepty
Autorka aplikácie Yummky

Recepty: 1. Sweet-chilli kurací steak
s vege rizotom
2. Tekvicovo-cesnakový Quiche
3. Čoko-čučo-kádo

O MNE: Volám sa Monika a mám 20 rokov. Pred dvomi rokmi som musela zo zdravotných dôvodov prejsť na bezlepkovú stravu. Tam sa začala moja cesta. V tom čase som začala na Instagrame zverejňovať svoje prvé pokusy o bezlepkové jedlá. Čím viac času som trávila v kuchyni s vymýšľaním receptov, tým viac sa mi varenie a pečenie dostávalo pod kožu. Stalo sa to mojou vášňou a niečím, čo ma baví a naplňa. No nikdy by som nepovedala, že sa dostanem až tam, kde som teraz. Ľudia sa začali zaujímať o moje recepty a mňa to neskutočne tešilo. Vďaka týmto ľuďom, ktorí ma podporovali svojím záujmom o moje recepty, som sa rozhodla o vytvorenie vlastnej mobilnej aplikácie „Yummky“ so zdravými, fit a bezlepkovými receptami. Yummky mi dáva priestor na rozvíjanie a tiež zdieľanie mojej fantázie, inšpirovanie ľudí k zdravej strave a tiež je dôkazom toho, že aj človek, ktorý má v strave isté obmedzenia, sa môže plnohodnotne a chutne najesť a dokonca si aj zamaškrtiť. Ja si napríklad svoje ráno bez zdravých bezlepkových koláčikov a dezertov už ani nedokážem predstaviť. ☺ Moja mobilná aplikácia Yummky je dostupná na [App Store \(iPhone\)](#) alebo na [Google Play \(Android\)](#).



@uzasne_jedlo o Monike:

„Moniku som spoznal vďaka súťaži o jej aplikáciu Yummky, ktorá prebiehala na našom profile na jeseň roku (2017), ale registroval som ju už predtým. Všimol som si ju ešte pred letom a vedel som, že na svoj Instagramový profil dáva fotky svojho zdravého a bezlepkového jedla, ktoré sama vymýšľa a aj fotí. Páčilo sa mi to čo robí a keď som si všimol, že má dokonca aj svoju vlastnú aplikáciu, oslovil som ju kvôli spolupráci – súťaži na našom profile. Neskôr, keď som rozmýšľal nad ľuďmi, ktorých oslovím do tejto knihy, napadla ma aj Monika. Vedel som, že má dobré kuchárske zručnosti a dosť svojich vlastných receptov, o ktoré sa určite rada podelí s ostatnými. Snaží sa totiž pomáhať ľuďom so zdravotnými obmedzeniami a zameriava sa hlavne na bezlepkové recepty a varenie. Monika prijala moje pozvanie a vy tak môžete aspoň z časti nazrieť do jej receptáru a vyskúšať si jej výtvary u vás doma. Verím, že vás Monika inšpiruje k zdravšiemu vareniu a pečaniu a ktovie, možno si aj kúpite jej appku do mobilu.“ – Jakub –



SWEET-CHILLI KURACÍ STEAK S VEGE RIZOTOM

INGREDIENCIE:

STEAK A MARINÁDA:

- 2 kuracie prsia (400 g)
- 4 polievkové lyžice Zero sirupu Waldenfarms (príchut' Caramel alebo Pancake)
- 2 čajové lyžičky chilli omáčky Sriracha
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- soľ (podľa chuti)

VEGE RIZOTO:

- 400 g červenej repy
- 400 g tekvice (maslová – hokkaido)
- 300 g brokolice
- 1 veľká červená cibuľa
- 200 ml vody (alebo vývaru)
- 2 strúčiky cesnaku
- soľ a mleté čierne korenie (podľa chuti)
- mletá paprika a sušená petržlenová vňať (podľa chuti)

POSTUP:

Steak a marináda: Kuracie prsia osol'te a okoreňte. Zmiešajte suroviny na marinádu a polovicou potrite mäso. Odložte ho aspoň na 1 hodinu do chladničky, aby nasiaklo marinádu. Po hodine ho na teflónovej panvici opečte na silnejšom plameni z oboch strán tak, aby sa uzatvorili póry a mäsko ostalo šťavnaté. Následne ho položte na papier na pečenie do malého plechu, znovu ho potrite marinádou a pečte asi 25 minút vo vyhriatej rúre na 180°C. Posledný krát potrite mäso marinádou a dajte ho ešte dopieť na asi 10 minút do chrumkava.

Vege rizoto: Surovú brokolicu, červenú repu a tekvicu rozmixujte v mixéri na konzistenciu, ktorá pripomína „ryžu“. Cibuľku nakrájajte na drobno a orestujte na teflónovej panvici. Pridajte zeleninu, osol'te a okoreňte (podľa chuti) a znovu chvíľu orestujte. Potom podlejte vodou (alebo vývarom), pridajte mletú papriku a petržlenovú vňať, prikryte pokrievkou a nechajte dusiť do polomäčka (asi tak 10-15 minút). Keď je zelenina polomäkká, pridajte 2 pretlačené strúčiky cesnaku, osol'te, okoreňte ak treba (podľa chuti) a za občasného miešania nechajte na miernom plameni odokryté, pokiaľ sa všetka prebytočná šťava neodparí. Odstavte z plameňa, naservírujte podľa vašej fantázie a podávajte. ☺ Uvedené množstvo je na 2 porcie. Dobrú chuť.



📋 **INGREDIENCIE:**

CESTO:

- 100 g Šmakoun Mexiko
- 35 g pomleté bezlepkové vložky
- 1 vajce
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- pizza korenie (podľa chuti)
- forma na pečenie o priemere 25 cm

VRCHNÁ VRSTVA:

- 150 g tekvice hokkaido (surová)
- 100 g jemného tvarohu
- 1 bielko
- 3 strúčiky cesnaku
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)

TEKVICOVO-CESNAKOVÝ QUICHE

✂ **POSTUP:**

Cesto: Cesto si pripravte aspoň 2 hodiny dopredu a nechajte ho odležať v chladničke! V mixéri rozmixujte spolu všetky suroviny, tak aby sa vám vytvorila hustá hmota. Vytvarujte z nej väčšiu guľku a cesto vložte do chladničky. Po 2 hodinách si vychladnuté cesto rozvalkajte pomocou kuchynskej fólie, preložte ho do formy, ktorá je vystlaná papierom na pečenie a prispôbte ho tvaru formy. Pečte 10 minút v rúre vyhriatej na 180°C.

Vrchná vrstva: Tekvicu rozmixujte v mixéri na konzistenciu, ktorá pripomína „ryžu“. Zmiešajte ju s tvarohom, vajítkom, osolte a okoreňte (podľa chuti) a pridajte pretlačený cesnak. Hotovú zmes rovnomerne rozotrite na predpečené cesto a pečte ďalších asi 25-30 minút na 180°C. Dobrú chuť. ☺



📋 **INGREDIENCIE:**

KORPUS:

- 20 g bezlepkových vločiek
- 10 g čokoládového proteínu (alebo pridajte o 10 g viac vločiek)
- škorica (podľa chuti)
- sladidlo (podľa chuti), napr. stévia, flavdrops alebo med
- 1/3 čajovej lyžičky sódy bikarbóny
- horúca voda na zaliatie vločiek
- tortová forma o priemere 12 cm

1.VRSTVA:

- ½ jemného tvarohu (125 g)
- 60 g čučoriedok (mrazené alebo čerstvé)
- 1 vajcové bielko
- sladidlo podľa chuti (stévia, flavdrops, med...)

2.VRSTVA:

- ½ jemného tvarohu (125 g)
- 50 g avokáda
- 5 g kakaa
- 5 g práškoveho arašidového masla PB2 (alebo 10g arašidového masla)
- sladidlo (podľa chuti), napr. stévia, flavdrops alebo med

ČOKO-ČUČO-KÁDO

✂ **POSTUP:**

Korpus: Pomleté vločky zmiešajte v miske so škoricou, zalejte ich trochou horúcej vody a nechajte ich 5 minút prikryté nasiaknuť. Potom primiešajte proteín, doslad'te podľa potreby a nakoniec pridajte sódu bikarbónu. Cesto dajte do tortovej formy vystlanej papierom na pečenie a pečte 10 minút v rúre vyhriatej na 180°C. Medzitým si pripravte vrstvy.

1.vrstva: Tvaroh zmiešajte s bielkom, oslad'te podľa potreby a nakoniec opatrne primiešajte čučoriedky.

2.vrstva: Všetky suroviny spolu rozmixujte do hladka a doslad'te sladidlom podľa chuti.

Na upečený korpus dajte 1.vrstvu a znovu pečte 25 minút na 180°C. Po upečení nechajte koláč poriadne vychladnúť. Potom ho vyberte z formy, odstráňte papier na pečenie a do tej istej formy vložte koláč naspäť aj s kuchynskou fóliou. Koláč nakoniec potrite aj 2. vrstvou a dajte ho vychladnúť do chladničky (najlepšie cez noc). Servírujte s čerstvými čučoriedkami. ☺



PETRA NELA

Meno: Petra Nela

Vek: 35 rokov

Instagram: @specialnavyziva

Kategórie: Zdravá a špeciálna strava
Výživová poradkyňa a autorka
Zdravý životný štýl

Recepty:

1. Krémová cesnaková polievka
2. Morčacie fašírky s kešu majonézou
3. Nekysnuté domáce šišky

O MNE: Dlhé roky ma trápili veľmi vážne zdravotné problémy. V roku 2014 som sa postupne dozvedela čo bolo ich príčinou. V skutočnosti ich bolo niekoľko, ale mojím najväčším nepriateľom je lepok. Moje ďalšie diagnózy sú HIT (histamínová intolerancia), laktózová intolerancia a osteopénia. V minulosti som tiež trpela roky chronickým premnožením kvasinky Kandida. Nanešťastie sa toto netýkalo iba mňa, ale aj našej dcéry, ktorá trpela hlavne vážnymi bolesťami bruška. Nakoniec sa aj u nej potvrdilo, že hlavným problémom je taktiež lepok, ale bola jej diagnostikovaná aj HIT. Moja dcérka bola pre mňa hnacou silou a samozrejme aj ňou stále je. Aj napriek tomu, že som nemala vôbec vzťah k pečeniu, tak som „osídlila“ kuchyňu dňom aj nocou a začala tvoriť svoje vlastné recepty. Zároveň som začala profesionálne študovať výživu a dodnes pokračujem v neustálom odbornom vzdelávaní. Venujem sa výživovému poradenstvu pre špeciálnu výživu, pre potravinové intolerancie a alergie, premnoženie kvasiniek, histamínovú intoleranciu, celiakiu a iné. Organizujem kurzy varenia, semináre a poskytujem aj osobné alebo online výživové poradenstvo. Vydala som knihu receptov a pracujem na ďalšej novej kuchárke. V prípade záujmu ma môžete kontaktovať na specialnavyziva@gmail.com



@uzasne_jedlo o Petre Nele:

„S Petrou Nelou som sa spoznal v lete v roku 2017, vďaka súťaži o jej knihu, ktorá prebiehala na našom profile. Jej fotky a kuchárske výtvy na Instagrame na mňa už od začiatku pôsobili veľmi pozitívne a cítil som, že to čo robí, robí naozaj zo srdca a myslí to vážne. Keď som ju neskôr spoznal aj osobne, zistil som, že som sa nemýlil. Petra je naozaj skvelý človek, a záleží jej na druhých ľuďoch, ktorí majú podobné zdravotné problémy ako ona. Snaží sa im pomáhať organizovaním odborných seminárov, ale aj poskytovaním špeciálneho odborného výživového poradenstva na mieru. Taktiež organizuje kurzy varenia, na ktorých som sa aj ja osobne zúčastnil a veľmi sa mi páčili. Ľudia sa na nich dokážu naučiť variť alternatívy svojich obľúbených jedál, ktoré možno už vyradili zo svojho jedálneho lístku, kvôli svojim zdravotným problémom. Želám jej, nech stále pokračuje v tom čo robí, aspoň s takým nadšením ako doteraz!“ – Jakub –



INGREDIENCIE:

POTREBUJETE:

- 1 polievkovú lyžicu kokosového oleja
- 1 stredne veľkú cibuľu (90 g) – očistenú a nakrájanú
- 6 zemiakov (400 g) – očistených a nakrájaných (čistá váha po očistení je 300 g)
- 12 strúčikov cesnaku (pretlačené)
- 1 čajovú lyžičku morskej soli
- $\frac{3}{4}$ hrnčeka kokosovej smotany (200 ml) alebo kokosového mlieka
- 3 hrnčeky vody (750 ml)

KRÉMOVÁ CESNAKOVÁ POLIEVKA

POSTUP:

V hrnci na rozpálenom oleji opražte na minútku cibuľu. Do hrnca pridajte nakrájané zemiaky a pretlačený cesnak. Kokosovú smotanu a vodu si nechajte na neskôr. Prikryte hrniec a pár minút osmažte. Zalejte vodou a smotanou, prikryte a varte na miernom ohni asi 30 minút (občas premiešajte). Po dovarení všetko rozmixujte mixérom. Podávajte.

Poznámky:

Môžete podávať s čerstvou petržlenovou vňaťou a s bezlepkovým chlebíkom. ☺



MORČACIE FAŠÍRKY S KEŠU MAJONÉZOU

🔪 **INGREDIENCIE:**

MORČACIE FAŠÍRKY:

- 650 g mletého morčacieho mäsa z prs
- 2 vajcia (stredne veľké)
- 1 veľká cibuľa (150 g) – očistená a nakrájaná
- malá hrst čerstvej petržlenovej vňate (najemno nesekej)
- ½ hrnčeka bezlepkovej kukuričnej strúhanky (40 g)
- 2 veľké strúčiky cesnaku (pretlačené)
- 1 polievková lyžica majoránky
- 1 a ½ čajovej lyžičky morskej soli
- 2 čajové lyžičky sladkej mletej červenej papriky
- olivový olej

🔪 **POSTUP:**

Predhrejte si rúru na 180°C. Vložte plech papierom na pečenie a poriadne ho vymastite olivovým olejom. V mise si zmiešajte všetky suroviny na fašírky. Olejovými rukami vytvarujte malé oválne fašírky a poukladajte ich na plech. Malo by vám vyjsť 22 až 24 fašírok. Pečte asi 50 minút (počas pečenia treba fašírky niekoľkokrát otočiť). Fašírky môžete podávať napríklad so zemiakovou kašou alebo s bezlepkovým chlebom a kešu majonézou. Tento recept je bez lepku, bez sóje, bez laktózy a nemliečny.

🔪 **INGREDIENCIE:**

KEŠU MAJONÉZA:

- 1 a ¾ hrnčeka kešu orechov (200 g)
- ½ hrnčeka ryžovej smotany (125 ml)
- ½ hrnčeka vody (125 ml)
- 5 polievkových lyžíc čerstvej citrónovej šťavy
- 1 malá cibuľa (60 g) – očistená a nakrájaná
- 1 polievková lyžica práškového xylitolu (alebo agáve sirupu)
- 1 čajová lyžička pomletých žltých horčičných semienok
- ½ čajovej lyžičky morskej soli
- štipka mletého čierneho korenia

🔪 **POSTUP:**

Medzitým ako sa vám budú piecť fašírky si k nim môžete pripraviť takúto zdravú, ale hlavne veľmi chutnú alternatívu klasickej majonézy. 😊 Všetky ingrediencie dajte do veľkého stolného mixéra a dohľadka ich rozmixujte. Kešu majonézu môžete podávať k rôznym jedlám ako náhradu majonézy alebo ako prílohu. Skladovať ju môžete v chladničke. Tento recept je bez lepku, bez sóje, bez laktózy, nemliečny, bez vajec a vegánsky.



🍷 **INGREDIENCIE:**

NA ŠIŠKY:

- 2 vajcia (stredne veľké)
- 1 hrnček odtučneného jemného tvarohu (250 g) – nie hrudkový!
- 1 hrnček bielej hladkej ryžovej múky (140 g)
- ½ hrnčeka tapiokovej múky (70 g)
- 1 polievková lyžica javorového sirupu (20 ml)
- 1 čajová lyžička vanilkového prášku
- 2 čajové lyžičky kypriaceho prášku
- ½ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
- 1 čajová lyžička jablčného octu
- kokosový olej na smaženie (najlepšie bez vône)

NA OZDOBU:

- domáci džem podľa vašej chuti
- trochu práškoveho xylitolu (na posypanie)

NEKYSNUTÉ DOMÁCE ŠIŠKY

✂ **POSTUP:**

V mise si zmiešajte vajcia, tvaroh a javorový sirup (použite habarku). Potom pridajte ostatné suroviny a vymiešajte na hladkú zmes. V panvici rozohrejte asi 3 polievkové lyžice kokosového oleja. Olejovými rukami vytvarujte malé guľky, ktoré opatrne vložte do panvice. Prikryte pokrievkou a na miernom ohni osmažte asi 2 minúty. Potom otočte na druhú stranu, prikryte pokrievkou a opäť osmažte do zlatista. Takto postupujte až kým miniete všetko cesto. Šišky môžete ozdobiť domácim džemom a posypať práškovým xylitolom. Tento recept je nekysnutý, bez lepku, bez sóje, bez orechov a vegetariánsky.

Poznámka: Šišky treba otáčať naozaj opatrne, najlepšie pomocou dvoch obracačiek. Pozor pri otáčaní šišiek, olej môže prskáť.



PETRA

BEILKY

Jméno: Petra Vašíčková

Věk: 39 let

Instagram: @petulavas

Kategorie: Zdravé vaření a pečení
Recepty se Šmakounem
Zdravý životní styl

Recepty:

1. Matcha kakaová roláda
2. Špaldová Šmakounová pizza Mexiko
3. Malinový cheesecake z brusinkového Šmakouna

O MNĚ: Jmenuji se Petra Vašíčková, je mi 39 let a jako správná holka z Moravy miluji jídlo. To se stalo i mým koníčkem. Velice ráda vařím a pečů pro mou rodinu a přátele. Největší odměnou pro mě je když jim chutná. Ráda si sestavuji vlastní recepty, u kterých často improvizuji. Zajímám se o zdravý životní styl, miluji běh a nové sportovní výzvy.



@uzasne_jedlo o Petre:

„Petrin Instagramový profil poznám a sledujem už veľmi dlho. Je plný zdravých a farebných jedál, ktoré Petra sama varí, pečie, servíruje na tanier a aj fotí. Jej fotky rád zdieľam na našom profile a vždy patria medzi veľmi populárne. Jednou z týchto fotiek bol aj jej úžasný malinový cheesecake, ktorý Petra na moju žiadosť zaradila do tejto knihy a ja už sa veľmi teším ako si ho upečiem. Vždy sa mi totiž páčili jej kuchárske výtvary a obdivoval som na nej hlavne to, ako skoro do každého jedla dokáže zakomponovať zdravého Šmakouna. ☺ Pokiaľ ste o ňom ešte nepočuli, Šmakoun je zdravá potravina s vysokým obsahom živočíšnych bielkovín bez tukov, lepku, sacharidov a cholesterolu. Petra to veľmi dobre vie a aj keď sa to zdá na prvý pohľad neuveriteľné, dokáže zo Šmakouna vykúzliť naozaj úžasné jedlá: koláče, palacinky, lievance, rolády, ale aj pudinky, či pizzu. Varí a pečie hlavne pre seba, svoju rodinu a priateľov, ale aj pre všetkých ľudí na Instagrame. Teraz sa Petra o svoje kuchárske umenie rozhodla podeliť aj s vami a vy si tak môžete doma uvariť niečo nové, chutné a zdravé, alebo možno aj zdravšie alternatívy vašich obľúbených jedál, ktoré máte radi. Chuťovo určite nebudú zaostávať za tými klasickými. ☺ Želám Petre nech jej varenie a pečenie stále ide tak šikovne od ruky a tiež aj veľa nových nápadov na skvelé recepty!“ – Jakub –



INGREDIENCE:

TĚSTO:

- 3 vejce (bílky vyšlehat zvlášť)
- 1 odměrka čokoládového proteinu
- 1 polévková lžíce Čekankového sirupu
- 1 čajová lžička kakaa
- ¼ čajové lžičky sody bikarbony

KRÉM:

- 1 jemný tvaroh (250 g)
- 50 g meruňkového Šmakouna
- 2 polévkové lžíce Čekankového sirupu
- 1 pytlík čaje „Matcha“ (20 g)
- trochu mléka na zředění

MATCHA KAKAOVÁ ROLÁDA

✂ POSTUP:

Těsto: Rozbijte vejce a oddělte žloutky od bílků. Z bílků vyšlehejte sníh. Žloutky pak vyšlehejte s čekankovým sirupem, proteinovým práškem, sodou bikarbonou a kakaem. Směs opatrně promíchejte se sněhem a pečte asi 8-10 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Ještě teplou roládu pak opatrně zarolujte a odložte.

Krém: Mezitím, jak se roláda peče v troubě, si vyšlehejte tvaroh s čajem „Matcha“ (práškem), čekankovým sirupem a jemně nastrohaným meruňkovým Šmakounem. Tuto směs nařed'te trochou mléka (podle potřeby), tak aby zůstala dostatečně hustá a dobře ji promíchejte.

Odloženou roládu rozviňte, potřete ji krémovou náplní (rovnoměrně) a opět ji zarolujte. Roládu dejte do nádoby nebo zabalte do alobalu a dejte ji zchladit do lednice aspoň na pár hodin, nejlépe přes noc.



ŠPALDOVÁ ŠMAKOUNOVÁ PIZZA MEXIKO

🍷 INGREDIENCE:

TĚSTO:

- 100 g Šmakouna Mexico
- 3 polévkové lžíce špaldové mouky
- 1 vejce
- ¼ čajové lžičky sody bikarbony
- sůl (podle chuti)
- obyčejný plech na pečení

✂ POSTUP:

Postup je velmi jednoduchý. Ingredience na těsto smíchejte dohromady a pořádně rozmixujte. Vláčné těsto rozválejte na pečicí papír a dejte na plech. Potřete ho rajčatovým protlakem (nebo pyré), posypte kořením, přidejte tuňáka, mozzarellu, špenát, cibuli (pokrájenou na kroužky), feferonky (pokrájené na kroužky) a nakonec posypte nastrouhaným sýrem Pecorino (množství podle chuti). Pečte asi 30 minut v troubě vyhřáté na 210°C. Vyndejte z trouby a můžete servírovat. Dobrou chuť! ☺

OBLOHA NA PIZZU:

- 1 malý rajčatový protlak (asi 120 g) nebo pyré
- 1 malý tuňák v konzervě (asi 80 g)
- 1 hrst baby špenátu
- ½ Mozzarellly
- ½ menší cibule (pokrájená na kroužky)
- 2 kusy feferonek
- strouhaný sýr Pecorino (množství podle chuti)
- pizza koření (nebo i oregano, bazalka...)



INGREDIENCE:

KORPUS:

- 100 g Šmakouna
- 3 polévková lžíce žitné mouky
- 1 polévková lžíce Čekankového sirupu
- 1 vejce
- ¼ čajové lžičky sody bikarbony
- trochu Ghee másla
- dortová forma (průměr 18 cm)

KRÉMOVÁ VRSTVA:

- 1 Mascarpone (250 g)
- 1 bílý jogurt (150 g)
- šťáva z ½ citronu
- Čekankový sirup (podle chuti)

MALINOVÁ VRSTVA:

- 500 g čerstvých malin + na ozdobu
- 3 polévková lžíce Čekankového sirupu
- 1 vanilkový pudink Amylon

MALINOVÝ CHEESECAKE Z BRUSINKOVÉHO ŠMAKOUNA

✂ POSTUP:

Korpus: Šmakouna rozmixujte, přidejte vejce, čekankový sirup, mouku, sodu bikarbonu a zpracujte těsto. Vytválejte ho na velikost dortové formy (průměr 18 cm) a vymažte ho Ghee máslem. Těsto dejte do formy a upravit ho podle okrajů.

Krémová vrstva: Všechny ingredience potřebné na krémovou vrstvu smíchejte dohromady a nalejte na korpus. Pečte asi 30 minut v troubě vyhřáté na 170°C. Mezitím si připravte malinovou vrstvu.

Malinová vrstva: Čerstvé (nebo mražené) maliny povařte spolu s čekankovým sirupem a vanilkovým pudinkem (práškem) pár minut na mírném ohni, tak aby se vám maliny rozvařily.

Na upečený (téměř vychladlý) koláč nalejte malinovou směs (puding) a nechte vychladnout. Potom šoupněte koláč do lednice a nechte ho odležet (nejlépe přes noc). Počkejte si na ráno a vychutnávejte. ☺



PETR

BEIK

Jméno: Petr Zdrojewski

Věk: 23 let

Instagram: @petr_zdroj

Kategorie: Vaření a pečení
Milovník kvalitního jídla
Fotografování jídla

Recepty:

1. Steak na asijský způsob s nudlemi Udon
2. Pečená dýně s mozzarellovou omáčkou
3. Jahodový cheesecake

O MNĚ: Ahoj, jmenuji se Petr. Už tady žiju 23 let, konkrétně v severočeském městě Jablonec nad Nisou, kde současně studuju Technickou Univerzitu v Liberci, obor Marketing podniku. Podle mého příjmení lze usuzovat, že nejsem z Čech, ale jsem a upřímně s polskou kuchyní nejsme moc kámoši. Moje láska k jídlu vznikla díky střední škole, ale vystupňovala se paradoxně až na vysoký. Jestli mě něco dělá šťastným, tak je to komunita lidí kolem vaření a zážitky z nových míst a chutí. Pokud bych měl vyzdvihnout nějaké jídla, rozhodně bych zabrouzдал do asijských končin, které mě oslovily svými chutěmi a kombinacemi koření, masa a snadnou přípravou. Plus bez čeho by nemohl být můj život kompletní? Burgery! Bez těch si život už nedokážu představit! Mezi nápoje bych zařadil kávu, pokud je bez alkoholu. Nevadí mi jakýkoliv způsob včetně espresso tonicu. Je to takový vhodný společník při práci, nebo při ranním vstávání a dobré snídani. Nedá se tím nic zkazit. Když už jsem "nakousl" téma snídani, tak preferuji radši slanou před sladkou. Každý člověk s vášní pro jídlo by měl být tak trochu "filosof u plotny". Proto doufám, že i nadále svoje příspěvky budu věnovat jídlu, ale také i běžnému životu a zajímavým postřehům, které se mi v životě dějí. Pevně věřím, že budu moct všechny co nejdřív přivítat i na svém blogu, který momentálně plánuju, vymyslím a doufám v co nejbližší vydání!



@uzasne_jedlo o Petrovi:

„Petra som si všimol začiatkom roku 2017, keď som mu zdieľal fotku na našom profile. Z jeho fotiek mi bolo jasné, že miluje jedlo, rád varí a má v sebe iskru. Jeho láska k jedlu ho ženie stále vpred, čo je vidieť aj na jeho Instagramovom profile. Jeho progres vo varení, servírovaní a fotení jedla za posledných niekoľko mesiacov je nielen viditeľný, ale aj chvályhodný. Petr sa stále zlepšuje a jeho fotky jedla sa objavujú aj na našom profile. Petr momentálne rozmýšľa nad spustením svojho blogu, na ktorom by mohol zdieľať svoje kuchárske umenie ešte viac. Držím mu palce, nech sa mu to podarí a nech stále robí to, čo ho baví.“ – Jakub –



STEAK NA ASIJSKÝ ZPŮSOB S NUDLEMI UDON

Perfektní steak... Jenom naučit se ho trvá pár měsíců a k dokonalosti nedojdete téměř nikdy. Vybral jsem svůj nejoblíbenější a podle mě ne zcela běžný. Pokud máte rádi maso a Asii, tak tohle bude přesně pro vás. Spousta skvělých ingrediencí a čerstvých surovin v jednom jídle přece stojí za to ochutnat! ☺

🍳 **INGREDIENCE:**

STEAK:

- 250 g steakového hovězího masa
- 30 ml sojové omáčky
- sůl (podle chuti)
- pepř (podle chuti)
- trochu oleje na marinádu a opékání

🔪 **POSTUP:**

Steak: Osolte a opepřete z každé strany. Do nádoby nalijte sojovou omáčku a trochu oleje. V této marinádě nechte steak asi hodinku, aby nasákl omáčku. Předehřejte troubu na 200°C. Poté na rozpálené pánvi na trošce oleje opečte steak z každé strany asi 2-3 minutky. Po opečení vložte steak do malého pekáče a přelijte výpekem z pánve. V troubě pečte dalších 6-8 minut. Po vytažení nechte maso odležet asi 5 minut a pokrájejte na plátky.

Nudle Udon: Uvařte ve vodě asi 6 minut (pokud máte sušené). Čerstvé nudle stačí vařit pouze 3 minuty. Sced'te je a nechte chvilku odstát (pro lepší chuť můžete zakápnout dýňovým olejem). Přidejte lžičku sojové omáčky a lžičku limetkové šťávy a opatrně promíchejte. Servírujte na talíř posypané černým sezamem a koriandrem.

NUDLE UDON:

- 100 g nudlí Udon
- 1 čajová lžička sojové omáčky
- 1 čajová lžička šťávy z limetky
- 2 čajové lžičky černého sezamu
- čerstvý koriandr (podle chuti)



PEČENÁ DÝŇ S MOZZARELLOVOU OMÁČKOU

Dlouho jsem hledal jídlo, které bude sezónní, dobře chutnat, bude vyvážené a hlavně zažene i menší hlad! Dýně. Univerzální surovina, která jde použít snad úplně do všeho, na co si vzpomenete. Společně se sýrovou omáčkou a pár základními ingrediencemi dělá opravdu harmonii na talíři.

🍷 INGREDIENCE:

POTŘEBUJETE:

- půlka dýně Hokkaido (očištěná, umytá, nakrájená)
- 75 g mozzarely
- 60 ml olivového oleje
- 50 ml smetany na vaření
- 1 stroužek česneku
- dýňová semínka
- sůl a pepř (podle chuti)
- hrst čerstvé pažitky

🍴 POSTUP:

Předehřejte troubu na 200°C a plech vyložte papírem na pečení. Nakrájenou dýni rozložte na plech, polijte polovinou oleje a můžete přidat třeba větvičku rozmarýny nebo jiné aromatické bylinky (tymián). Rychle si opražte dýňová semínka na rozpálené pánvi, trochu je posolte a vysypte na dýni. Pečte po dobu 15 minut na 200°C. Mezitím v malém hrnci smíchejte mozzarellu se smetanou a potřeným česnekem. Přidejte sůl a pepř a vařte asi 3 minuty. Upečenou dýni se semínky dejte na talíř, zalijte omáčkou a posypte čerstvou pažitkou. 😊



JAHODOVÝ CHEESECAKE

Vždycky jsem byl toho názoru, že "číských" dortů a.k.a. cheesecakes není prostě nikdy dost! Jenže jak udělat z obyčejného cheesecaku ještě lepší a povznesenější nad věci? Pokud máte čerstvé nebo zmražené jahody, můžete je příkladně využít. Pořád nevíte jak? No udělejte přece cheesecake s jahodami uvnitř!

🍷 **INGREDIENCE:**

KORPUS:

- 150 g hladké mouky
- 80 g cukru (krupice)
- 100 g másla
- 3 žloutky
- 1 vanilkový lusk
- 5 g prášku do pečiva
- trochu soli a citronové kůry (podle chuti)

✂️ POSTUP:

Korpus: Mouku a cukr utřete do pěny, do které vřleháte žloutky, sůl, citronovou kůru a vanilku. Nakonec vmíchejte prosátou mouku s práškem do pečiva - krátce, ale důkladně. Těsto na korpus vyválejte a vyplňte jím dortovou formu (průměr 18 cm). Pečte 10 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Korpus nechte chvíli vychladnout.

Náplň: Tvaroh, cukr, vejce a mouku spolu vyšlehejte. Přidejte zakysanou smetanu a vanilku. Na korpus uložte omyté jahody a dort následně zalijte tvarohovým krémem. Vložte zpátky do trouby a dopečte ještě asi 50-60 minut na 160°C. Nechte vychladnout a ozdobte jahodami, šlehačkou a čokoládou. Dobrou chuť. 😊

NÁPLŇ:

- 500 g měkkého tvarohu
- 250 g zakysané smetany
- 250 g čerstvých jahod + na ozdobu
- 180 g cukru (krupice)
- 4 vejce
- 1 polívková lžíce hladké mouky
- 1 vanilkový lusk



RADKA

- Meno:** Radka Véglová
- Vek:** 27 rokov
- Instagram:** @radk.a
- Kategórie:** Zdravé varenie a pečenie
Jumping fitness inštruktorka
Zdravý životný štýl
- Recepty:**
1. Zdravá fit proteínová roláda
 2. Tuniakovo-tekvicový šalát so syrom
 3. Malinovo-kokosový cheesecake

O MNE: Volám sa Radka, mám 27 rokov a so zdravým životným štýlom som začala asi pred 3 rokmi. Boli to však časy, kedy som sa učila, čo na moje telo funguje a čo nefunguje. Nakoľko som vo svojom okolí nemala nikoho, kto by sa zdravo stravoval, ostalo to čisto na mojom samovzdelávaní a zisteniach, že cereálne sušienky z reklamy mi naozaj nedajú energiu na celé dopoludnie. ☺ Postupne som to skĺbila s pohybom a absolvovala som kurz Jumping fitness na patentovaných trampolínach, čomu sa venujem ako inštruktorka dodnes. Ako typické nežné pohlavie som začínala s pôvodným cieľom, že chcem zdravým životným štýlom zhodiť nejaké tie kilá. To sa mi aj podarilo a zdravý životný štýl sa stal každodennou súčasťou môjho života, najmä kvôli iným „benefitom“, ktoré tento spôsob života prináša. Mám omnoho viac energie, vstávam ráno o 5tej (či je víkend alebo Vianoce) a po niekoľkonásobných angínach (ktoré som prekonala v minulosti) som už za toto posledné obdobie vôbec nebola chorá. Zlepšila sa mi imunita, som šťastná, spokojná, fit a hlavne zdravá. Veľmi rada pečiem a varím zdravé varianty jedál, ale taktiež sa už nebojím dopriať si aj niečo „navyše“, pretože sa vždy rada vrátim naspäť k svojmu zdravému štýlu života. ☺



@uzasne_jedlo o Radke:

„Radku som si všimol na Instagrame niekedy pred letom roku 2017. Hneď ma oslovila svojimi fotografiami a úžasným zdravým jedlom, ktoré prezentuje na svojom profile. Už vtedy som vedel, že pokiaľ budem v budúcnosti chcieť riešiť nejakú spoluprácu, určite ju oslovím. Radka je sympatická mladá slečna plná energie a vždy s úsmevom na tvári. Je na nej vidieť, že život berie pozitívne a snaží sa užívať si ho naplno. Miluje jedlo, varenie, pečenie, fitness a trampolíny. ☺ Keď som ju oslovil kvôli účasti v tejto knihe, veľmi sa potešila a bola rada, že sa môže o svoje fit recepty podeliť s ostatnými. A neskôr, keď som ju aj trochu viac spoznal, zistil som, že je aj veľmi milá, vtipná a priateľská. Jej fotky jedla na Instagrame sú vždy pekné, vkusné a takpovediac „na zjedenie“. Želám jej nech sa jej darí aspoň tak ako doteraz a nech stále pokračuje v tom, čo robí.“ – Jakub –



📋 **INGREDIENCIE:**

KORPUS:

- 4 bielka
- 4 polievkové lyžice čokoládového proteínu (alebo iná príchuť)
- 1 polievková lyžica kakaa
- 1 čajová lyžička kypriaceho prášku
- sladidlo na dosladenie podľa chuti (kokosové sladidlo, stévia, med...)
- silikónová forma na pečenie

PLNKA:

- 250 g nízkotučného tvarohu
- 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu
- sladidlo na dosladenie podľa chuti (kokosové sladidlo, stévia, med...)
- hrst' černíc alebo iného podobného ovocia (napríklad lesná zmes)

ZDRAVÁ FIT PROTEÍNOVÁ ROLÁDA

Všetci milujeme koláče, ktorých môžeme zjesť veľa a bez výčítiek. A práve takáto je aj táto zdravá domáca fit roláda plná tvarohu a proteínu, ktorú máte hotovú za pár minút. 😊

✂ **POSTUP:**

Korpus: Bielka vyšľahajte a pridajte do nich čokoládový proteín, kakao, kypriaci prášok a podľa potreby aj sladidlo. Túto zmes vylejte do silikónovej formy a pečte asi 10 minút v rúre vyhriatej na 180°C. Po upečení korpus vytiahnite a nechajte ho pár minút vychladnúť.

Plnka: Po vychladnutí na korpus naneste tvaroh zmiešaný so strúhaným kokosom a sladidlom (kokosové sladidlo, stévia alebo med) a povpichujte nadrobno nakrájané černice (alebo iné podobné ovocie) a zrolujte. Túto roládu je potrebné pred konzumáciou vložiť na pár hodín do chladničky.

Tip: Odporúčam pokvapkať čokoládou (v mojom prípade bez cukru, sladená stéviou) a posypať kokosom. 😊



INGREDIENCIE:

POTREBUJETE:

- 1 tuniak z konzervy (vo vlastnej šťave)
- ½ syru Gretikos (125 g)
- ½ tekvice hokkaido
- hrst' čerstvého listového šalátu
- 1 mrkvu (nahrubo nastrúhanú)
- 1 reďkovku
- 1 červenú alebo zelenú papriku
- 1 šalátovú uhorku
- trochu kukurice z konzervy
- pár kusov lieskových orechov
- korenie na americké zemiaky
- soľ (podľa chuti)

TUNIAKOVO-TEKVICOVÝ ŠALÁT SO SYROM

Šaláty, šaláty a ešte raz šaláty naše každodenné! Ak patríte medzi milovníkov šalátov (tak ako ja), ale suché kuracie prsia vám na nich už idú hore krkom, skúste si pripraviť o niečo zaujímavejší a chutnejší šalát, ktorý má v sebe obsiahnuté všetky dôležité makroživiny. ☺

POSTUP:

Všetku zeleninu si nakrájajte na stredne veľké kúsky, pridajte nastrúhanú mrkvu, trochu kukurice z konzervy a všetko zmiešajte dokopy. Tekvicu hokkaido nakrájajte na menšie kúsky, ochuťte ju korením na americké zemiaky a pečte asi 25 minút v rúre vyhriatej na 230°C, pokým sa vám nechytí vrch tekvice. Po vytiahnutí z rúry ju nechajte trochu vychladnúť a pridajte potrebné množstvo do šalátu, spolu s tuniakom (bez šťavy) a syrom Gretikos pokrúpaným na malé kocky. Všetko spolu zľahka premiešajte. Nakoniec šalát ešte posypte lieskovými orechmi, osol'te podľa chuti a servírujte s úsmevom. ☺



MALINOVO-KOKOSOVÝ CHEESECAKE

INGREDIENCIE:

KORPUS:

- 4 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
- 4 polievkové lyžice mletých ovsených vločiek
- 2 bielka
- 30 g vanilkového proteínu
- 1 čajová lyžička kypriaceho prášku
- tortová forma o priemere 25 cm

STREDNÁ TVAROHOVÁ VRSTVA:

- 500 g jemného tvarohu
- 1 malá konzerva kokosového mlieka light (do 200 ml)
- 1 grécky jogurt (140 g)
- 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu
- sladidlo podľa chuti (kokosové sladidlo, stévia, med...)
- 1 číra želatína

VRCHNÁ MALINOVÁ VRSTVA:

- 250 g jemného tvarohu
- 1 grécky jogurt (140 g)
- 100 g čerstvých malín + na ozdobu

- sladidlo podľa chuti (kokosové sladidlo, stévia, med...)
- 1 číra želatína

POSTUP:

Pripravte si korpus: Všetky ingrediencie rozmixujte, dajte do tortovej formy a pečte asi 15 minút vo vyhriatej rúre na 180°C. Medzitým pripravte tvarohovú vrstvu: Všetko zmiešajte dokopy, pridajte číru želatínu uvarenú podľa návodu, naneste na vychladnutý korpus do tortovej formy a dajte do chladničky vychladnúť aspoň na 30 minút. Pripravte si malinovú vrstvu: Tvaroh, jogurt a sladidlo zmiešajte dokopy. Maliny rozvarte v malom hrnci na miernom ohni a pridajte ich do tvarohovej zmesi. Nakoniec pridajte číru želatínu pripravenú podľa návodu. Malinovú zmes dajte na vrch do tortovej formy a opäť dajte stuhnúť do chladničky (na pár hodín). Po stuhnutí môžete cheesecake poliať roztopenou čokoládou (bez cukru, sladenú stéviou) a dozdobiť čerstvými malinami.



RENATA

Jméno: Renata Knapová

Věk: 45 let

Instagram: @renataknapova

Kategorie: Vaření a pečení všeho druhu
Vlastní recepty
Tradiční česká kuchyně

Recepty: 1. Banánový chlebík
2. Těstoviny s avokádem a
parmezánem
3. Tvarožník

O MNĚ: Jmenuju se Renata Knapová, je mi 45 let a pracuji jako dělnice ve Škoda Auto v Mladé Boleslavi, kde i bydlím. Mám dva dospělé syny a můj největší koníček a relax je vaření a hlavně pečení všeho druhu, i mých vlastních receptů. Díky nim jsem si založila profil na Instagramu, kde každý den sdílím svoji lásku k vaření a pečení. Miluju těstoviny na každý způsob a moje dortíky. Neumím moc odpočívat a nesnáším nudu. Můj jediný odpočinek jsou knihy. Miluju svoji rodinu a humor. 😊



@uzasne_jedlo o Renate:

„Je málo Instagramových profilov, ktoré vo vás pri prezeraní fotiek dokážu vyvolať pocit pohody. A práve tak na mňa zapôsobil Renatin profil, keď som ho po prvý krát uvidel. Renata miluje varenie a pečenie, čo je naozaj cítiť aj z jej fotiek, ktoré pridáva na svoj Instagramový profil. A vedľa to aj ľudia, ktorí ju na Instagrame sledujú. Jej príspevky a fotky sú veľmi populárne a zdieľam ich aj na našom profile. Renata je taká naša Instagramová maminka, ktorá vždy napečie nejaký dobrý koláč, bábovku alebo cheesecake a pri jej fotkách a receptoch si príjemne oddýchnete a pridáte na nové myšlienky. Teda aspoň na mňa to takto pôsobí. 😊 Vždy sa teším na jej nové fotky a milé slová, ktoré vás zahrejú na duši a na chvíľu spomalia čas v tomto uponáhľanom svete. Pri výbere ľudí do tejto knihy som Renatu nemohol vynechať a verím, že jej pozitívna energia a prístup k životu, ako aj jej jednoduché a chutné recepty, vás potešia a radi si ich doma pripravíte. Ja želim Renate len to najlepšie, veľa úžasného jedla, receptov a nech stále pokračuje v tom čo robí.“ – Jakub –



BANÁNOVÝ CHLEBÍK

📌 **INGREDIENCE:**

POTŘEBUJETE:

- 220 g celozrnné špaldové mouky
- 4 velké zralé banány + na ozdobu
- ½ hrnku třtinového cukru
- ½ hrnku kakaa
- ½ hrnku mandlového mléka
- čerstvé nebo mražené ovoce (jahody, maliny...)
- 100 ml silné uvařené kávy
- 60 ml oleje
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 1 čajová lžička sody bikarbony
- 1 čajová lžička mleté skořice
- forma na chlebíček

✂ **POSTUP:**

Všechny ingredience smíchejte a vytvořte těsto. Půlku těsta nalejte do formy na chlebíček a přidejte čerstvé nebo mražené ovoce (maliny, jahody, borůvky). Zalejte druhou půlkou těsta a nahoru zatlačte jeden banán překrojený napůl. Pečte asi 50 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Asi 20 minut před koncem přikryjte alobalem. Dobrou chuť. ☺



TĚSTOVINY S AVOKÁDEM A PARMAZÁNEM

INGREDIENCE:

POTŘEBUJETE:

- 200 g vašich oblíbených těstovin
- 1 velké avokádo
- 2 čajové lžičky javorového sirupu
- 2 čajové lžičky citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- sůl (podle chuti)
- pepř (podle chuti)
- strouhaný sýr Parmazán (množství podle chuti)

POSTUP:

Uvařte si těstoviny na skus (nebo podle návodu). Avokádo rozmačkejte na kaši, přidejte do něj prolisovaný velký stroužek česneku, 2 čajové lžičky javorového sirupu, 2 čajové lžičky citronové šťávy a ještě pepř a sůl podle chuti. Avokádovou směs zamíchejte do teplých těstovin a posypte je parmazánem. Můžete servírovat. ☺



INGREDIENCE:

KORPUS:

- ½ hrnku ovesných vloček
- 1 balení ovesných sušenek Zuzanky (z Lidlu)
- 70 g rozpuštěného másla
- dortová forma o průměru 24 cm

NÁPLŇ:

- 500 g polotučného tvarohu
- 200 g žervé Goldessa (z Lidlu)
- ¼ hrnku Salka (zahuštěné slazené mléko)
- 2 polévkové lžíce nastrouhané citronové kůry
- 2 vejce

TVAROŽNÍK

✂ POSTUP:

Korpus: Postup je jednoduchý. Ovesné vločky a sušenky (Zuzanky) rozmixujte a přidejte do nich rozpuštěné máslo. Směs rovnoměrně namačkejte do dortové formy o průměru 24 cm a pečte asi 10 minut v troubě vyhřáté na 180°C.

Náplň: Všechny ingredience spolu rozmixujte a směs nalejte na upečený korpus. Formu dejte zpátky do trouby a pečte dalších 35-40 minut na 180°C.

Nakonec vypnete troubu a nechte v ní tvarožník zcela vychladnout. Potom ho dejte aspoň na 2 hodiny do lednice (nejlépe přes noc) a můžete vychutnávat. 😊



TATIANA

Meno: Tatiana Kušnírová

Vek: 23 rokov

Instagram: @tanin_sk

Kategórie: Milovníčka kávy
Fotografovanie jedla
Maľovanie fotobackgroundu
na mieru

Recepty: 1. Dúha nápojov
2. Slané parfait
3. Kváskový chlieb s dipom
z červenej repy

O MNE: Volám sa Tatiana a som celkom kávomilná. Instantnú kávu si nezalievam a keď mi ju niekto ponúkne, tak mu to nezazlievam. Verím, že káva je viac než len obyčajný nápoj. Je to príležitosť byť sama so sebou, či viesť dobrý rozhovor, či jednoducho len tak byť. Keď dopijem pár šálok kávy, začnem ako fotograf spolupracovať s ľuďmi, ktorí majú vášeň pre svoje remeslo, jasné posolstvo a s láskou sú otvorení na ďalšie spoločné projekty. Moje fotky sú zamerané na pestrosť a farebnosť. Dôležité sú výrazné textúry jedla, produktov so zmyslom pre detail. Svoj čas rozdeľujem medzi krásnou prírodou a mestom. Na východnom Slovensku kreatívne pracujem a fotím. Zbožňujem rýchly hektický rytmus mesta s reštauráciami, zvukmi ulice a obchodmi, ktorý mi dáva iný pohľad. Jednoducho, byť na cestách ma inšpiruje. Zamilovala som sa do fotografovania v oblasti produktov a receptov, kde som mala možnosť fotiť kuchársku knihu a ebooky na podporu predaja produktov. Písať, stylovať a fotiť do časopisov, ale aj úžasného kalendára na rok 2018. Ak si pripravený pozrieť si môj kreatívny život, klikni na www.tatianakusnirova.sk. O kávovom svete a novinkách si rada napíšem na mojom blogu www.tanin.sk. Moja viera v život je jednoduchá: „Budme skutoční, budme milí, sledujme túžbu a vytvárajme veci zo srdca. Zamerajme sa na to, na čom nám najviac záleží a spomaľme, aby sme si užili život.“ To je celá moja vízia. Čo by ste však o mne nepovedali? Kreativitu zvyšujem a svoj nahromadený kofeín si rada vybijem na crossfite alebo hraním na cimbale. Na svojom ďalšom Instagramovom profile @tanindesk ručne vyrábam a maľujem podklady (fotobackgroundy) pre fotografov, ktoré menia obyčajné fotografie na jedinečné. Je to ideálna pomôcka pre každého fotografa, ktorý sa chce odlíšiť od masy. Keď príde nočná hodina je čas na červené víno a kreatívne chvíle, ktoré sa neodmietajú.



@uzasne_jedlo o Tatiane:

„Tatiana je mladé a temperamentné dievča z východu Slovenska, ktoré sa profesionálne venuje foteniu jedla, produktov a vytváraniu podkladov. Spoznal som sa s ňou v lete roku 2017 v rámci spolupráce na súťaži, ktorá prebiehala na našom profile. Pri výbere ľudí do tejto knihy som ju oslovil, pretože má talent na fotenie jedla a taktiež je kreatívna pri vytváraní rôznych receptov na mieru. Z jej fotiek a tvorby môžete vidieť, že ju to naozaj veľmi baví a s každou novou skúsenosťou zlepšuje svoje schopnosti. Jej portfólio fotiek a spoluprác si môžete prezrieť na jej internetovej stránke alebo na jej dvoch Instagramových profiloch. Taktiež píše svoj osobný blog o káve, ktorú tak veľmi zbožňuje. Držím jej palce a verím, že o nej ešte budeme počuť.“ – Jakub –



DÚHA NÁPOJOV

INGREDIENCIE:

ŽLTÁ DÚHA:

- 150 ml mlieka
- 1 zrelý banán
- 3 polievkové lyžice pomletých mandlí
- štipka kardamónu a curry
- med (podľa chuti)

ORANŽOVÁ DÚHA:

- 100 g mrazeného exotického ovocia (mango alebo ananás)
- 100 ml čerstvej pomarančovej šťavy
- 1 mrkva
- kúsok zázvoru (2 cm)
- štipka škorice

ČERVENÁ DÚHA:

- 1 granátové jablko
- 1 červená repa
- šťava z ½ citróna
- 100 ml voda
- med (podľa chuti)

FIALOVÁ DÚHA:

- 100 g mix černíc, čučoriedok
- 100 g váš preferovaný jogurt
- 100 ml domáceho kefíru
- 1 polievková lyžica chia semiačok
- 5 lístkov čerstvej mäty

HNEDÁ DÚHA:

- 200 ml domáceho kefíru
- 1 zrelý banán
- 2 polievkové lyžice vášho obľúbeného orechového masla (ja som použila mandľové)
- 2 polievkové lyžice kakaa
- voliteľné ingrediencie: vanilkový extrakt, 5 kusov datlí na osladenie

POSTUP:

Pri každej „dúhe“ je postup jednoduchý. Uvedené ingrediencie spolu zmiešajte a rozmixujte. Ideálne je hodiť do mixéru ešte 2-3 kocky ľadu. Na zdravie! ☺



📷 **INGREDIENCIE:**

ZÁKLAD:

- obľúbený šalát (ja som použila mix rukoly a kučeravého šalátu)
- 200 g cherry paradajok
- 1 šalátová uhorka
- 5 kusov red'koviek
- 100 g kukurice z konzervy
- 100 g tekvicových alebo slnečnicových semiačok

VOLITEĽNÉ:

- cícer
- upečené mäso
- grilovaný losos

DRESSING:

- 6 čajových lyžičiek olivového oleja
- 3 čajové lyžičky šťavy z citrónu
- 2 čajové lyžičky medu
- štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia

SLANÉ PARFAIT

Slovičko „parfait“ pochádza z Francúzska a znamená dokonalý. Taktiež aj váš rýchly snack pred obedom alebo olovrant, keď nemáte moc času a ste v pracovnom nasadení, môžu byť perfektné a chutné.

✂ **POSTUP:**

1. Zeleninu si nakrájajte na požadovaný tvar, najlepšie na kocky.
2. Postupne začnite ukladať zeleninu do pohára podľa vlastnej fantázie.
3. Nakoniec ju prelejte pripraveným dresingom, ozdobte voliteľnou prílohou (mäso, losos) a semiačkami.
4. Dobrú chuť.



KVÁSKOVÝ CHLIEB S DIPOM Z ČERVENEJ REPY

🍷 **INGREDIENCIE:**

ZÁKLAD:

- kváskový chlieb
- 1 vajce
- 1 menšia paradajka
- obľúbený mix šalátu (rukola, baby šalát...)
- voliteľné: nakrájané avokádo

DIP Z ČERVENEJ REPY:

- 2 červené repy
- 100 g parmezánu
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia

🔪 **POSTUP:**

1. Pripravte si dip. Repu si upečte (v alobale) v rúre do mäkka alebo si ju kúpte už predvarenú.
2. Parmezán si nastrúhajte najemno.
3. Po vychladnutí repy všetky ingrediencie na dip zmiešajte a rozmixujte.
4. Zmes osolte a pridajte mleté čierne korenie podľa chuti.
5. Chlieb si nakrájajte a jemne ho orestujte na olivovom oleji. Natrite ho dipom a poukladajte naňho zeleninu.
6. Nakoniec si spravte z vajíčka volské oko a položte ho na vrch. Môžete servírovať. 😊

„Ďakujeme našim partnerom, ktorí podporili túto knihu.“

HLAVNÝ PARTNER:



REKLAMNÍ PARTNERI:



www.acaimania.com

[Facebook: „Acaico SK“](#)

[Instagram: @acaicosk](#)



www.popit.sk

[Facebook: „Pop it popcorn“](#)

[Instagram: @popcornpopit](#)



www.smakoun.eu

[Facebook: „Šmakoun“](#)

[Instagram: @smakounadlerproteiner](#)



www.olejolejnik.sk

[Facebook: „OlejOlejnik“](#)

[Instagram: @olejolejnik](#)



Smoothie Bar

www.baldisimi.com

[Facebook: „Baldisimi - Bistro & Smoothie Bar“](#)

[Instagram: @baldisimi](#)



„ACAICO“ SMOOTHIE POHÁR S OVOCÍM

ACAICO je značka kvalitných a chutných produktov, ktoré obsahujú brazílske bobule Açaí. Tie vášmu telu dodajú nielen potrebné vitamíny, ale aj energiu na celý deň. Môžete si ich vychutnať v širokej palete produktov napr. vo forme nápoju, smoothie, snacku alebo ako zmrazenú dreň, či nanuk. A pokiaľ ich skombinujete s ďalšími zdravými potravinami ako sú grécky jogurt, ovocie, ovsené vločky, či kokosové mlieko, môžete si z nich pripraviť aj takýto úžasný pohár plný vitamínov a chutí.

🍷 **INGREDIENCIE:**

POTREBUJETE:

- 150 ml Acaico Smoothie nápoju (1 balenie = 330ml)
- 200 ml teplého kokosového mlieka (alebo kravského)
- 1 šálka a 2 polievkové lyžice ovsených vločiek
- 2 grécke jogurty 0,5% (2 x 130g)
- ½ čajovej lyžičky medu
- 2 stredne veľké zrelé banány
- 1 balenie zmrazeného lesného ovocia (200 g)
- 2 vysoké kokteilové poháre (objem 400 ml)
- 2 dlhé čajové lyžičky
- 2 stredne veľké sklenené misky

✂ **POSTUP:**

Zmrazené lesné ovocie vyberte z mrazničky v dostatočnom predstihu, tak aby sa vám dobre rozmrazilo. Kokosové mlieko si zohrejte a pridajte doňho ½ čajovej lyžičky medu. 1 šálku ovsených vločiek vysypte do sklenenej misky a zalejte teplým kokosovým mliekom. Dobré ich premiešajte, zakryte a nechajte ich aspoň 30 minút odstáť. Vznikne vám ovsená kaša. Grécke jogurty si vyklopte do druhej sklenenej misky a pridajte 150ml **Acaico Smoothie** nápoju (alebo Acaico mrazenú dreň 120 g ak chcete). Vznikne vám jogurtová zmes, ktorú dobre premiešajte a nechajte odstáť. Nachystajte si 2 kokteilové poháre. Banán nakrájajte na tenké kolieska a nachystajte si aj lesné ovocie. Môžete začať s vrstvením. Na spodok pohára dajte polovicu ovsenej kaše, na ňu dajte kolieska banánu, lesné ovocie a jogurtovú zmes. Pokračujte tak, že na jogurtovú zmes rovnomerne nasypete 1 polievkovú lyžicu suchých ovsených vločiek, znovu kolieska banánu, lesné ovocie a jogurtovú zmes. Úplne na vrch poukladajte kolieska banánu a bobule lesného ovocia. Rovnako vytvorte aj druhý pohár z ingrediencií, ktoré vám ostali. Tak a máte hotové zdravé a chutné raňajky pre 2 osoby. Na zdravie! ☺



ČOKOLÁDOVÉ „POP iT!“ GULKY

POP iT! je vypukaný popcorn, ktorý si môžete so sebou zobrať kamkoľvek, pretože je šikovne zabalený v malom a štýlovom balení. Môžete si vybrať z 3 príchuťí: slané, slano-sladké alebo karamelové. A pokiaľ zbožňujete horkú čokoládu, popcorn a proteínové tyčinky, môžete si z nich rýchlo a jednoducho vykúzlitiť takýto úžasný dezert ku káve, ktorý sa dá jednoducho skladovať v chladničke. Spojenie chutí slaných pukancov a horkej čokolády je proste úžasné!

🍷 **INGREDIENCIE:**

POTREBUJETE:

- 2 balenia slaných pukancov POP iT! (2 x 25 g)
- 3 balenia horkej čokolády 70% (3 x 100 g)
- 3 proteínové bezlepkové čokoládové tyčinky
- 1 čajová lyžička extra panenského kokosového oleja
- veľká sklenená misa
- malý hrniec a plechová miska
- malý plech na pečenie alebo misa
- papier na pečenie

✂ **POSTUP:**

Otvorte **POP iT!** pukance a vysypte ich do veľkej sklenej misy. Zapnite sporák a pripravte si tzv. „vodnú kúpeľ“, aby ste roztopili proteínové tyčinky. Tie si pokrájajte na menšie kúsky a dajte ich do plechovej misky. Pridajte 1 čajovú lyžičku kokosového oleja a 2 kocky horkej čokolády. Nechajte všetko roztopiť a občas premiešajte. Tyčinky sa budú roztápať pomaly. Vznikne vám z nich tuhá zmes, s ktorou sa ťažko pracuje. Asi po 7-8 minútach vypnite sporák a odstavte hrniec. Plechovú misku si dajte do drezu odmočiť. Hmotu si vysypte medzi pukance. Mala by vám pripomínať plastelinu. Nechajte ju vychladnúť asi 1-2 minúty a začnite s ňou pracovať. Používať ju budete ako „lepidlo“ na spojenie niekoľkých pukancov do tvaru gulky. Malo by vám vyjsť asi tak 30 kusov. Opláchnite si plechovú misku a pripravte si opäť „vodnú kúpeľ“, aby ste roztopili horkú čokoládu. Do misky s roztopenou čokoládou postupne namáčajte gulky a ukladajte ich na plech s papierom na pečenie (alebo misu). Po prvom namočení ich dajte na 10 minút do chladničky a potom ich vytiahnite a ešte raz ich pomocou polievkovej lyžice polejte malým množstvom čokolády. Gulky nechajte v chladničke stuhnúť aspoň 2-3 hodiny. Pred konzumáciou ich nechajte aspoň 20 minút v izbovej teplote, aby neboli vo vnútri tvrdé.

POĎAKOVANIE AUTORA KNIHY

Chcel by som sa osobne poďakovať všetkým, ktorí sa podieľali na vzniku tejto knihy a to hlavne **autorom receptov**: Adamovi, Anete, Barbore, Dane, Ivane, Katke, Marekovi, Monike, Petre Nele, Petre, Petrovi, Radke, Renate a Tatiane za ich výbornú spoluprácu, za ochotu vytvoriť niečo spoločnými silami a inšpirovať tak ostatných ľudí, ale hlavne za to, že prijali moje pozvanie do tejto knihy a venovali do nej svoje recepty. Verím, že budú aj naďalej pokračovať v tom čo robia a želám im všetkým veľa úžasného jedla, kulinárskych zážitkov, receptov, inšpirácie a úspechov v živote.

Ďalej chcem poďakovať svojej najbližšej **rodine**, ktorá ma podporila pri vzniku tejto knihy a pomohla mi ju vytvoriť. ☺ Mojim rodičom za to, že ma od malička učili milovať dobré jedlo, za ich výborné kuchárske zručnosti, za všetko úžasné jedlo, ktoré doma každodenne s láskou pripravovali a pripravujú, ale hlavne za to, že mi boli vždy dobrým vzorom v živote. Môjmu bratovi Matejovi (bez ktorého by nevzniklo @uzasne_jedlo) za to, že ma vždy podporoval a podporuje v mojich nápadoch, pomáha mi pri ich realizovaní, pri rozvíjaní mojej kreativity a kuchárskych zručnosti, ale hlavne za jeho užitočné rady a grafické zručnosti, ktoré mi pomohli pri vytváraní tejto knihy. A tiež pozdravujem celú svoju úžasnú rodinu (babičku, krstných rodičov, tety, ujo a sesternicu Jasmínku), bez ktorých si svoj život neviem predstaviť. ☺

V neposlednom rade chcem poďakovať svojim **priateľom**, ktorí či už aktívne alebo pasívne prispeli ku vzniku tejto knihy. Menovite: hlavne Petre Nele, za všetky jej skvelé rady a pomoc pri tvorbe tejto knihy, ktoré mi veľmi pomohli a uľahčili mi tak život. ☺ Veronike H. za to, že podporila môj nápad vytvoriť túto knihu. Sandre O. ďakujem za to, že mi požičala svoju zrkadlovku, aby som mohol nafotiť moje recepty. Všetkým ostatným, ktorí vedome alebo nevedome ovplyvnili chod mojich myšlienok počas písania a vytváranie tejto knihy. Zároveň pozdravujem všetkých, podľa ktorých to bola iba strata času.

Taktiež **pozdravujem** všetkých mojich obedových parťákov, s ktorými sa čas od času stretneme a vychutnáme si spolu úžasné vietnamské špeciality u nás v Trnave. ☺

A nakoniec chcem ešte raz poďakovať všetkým **partnerom**, ktorí podporili túto knihu.

Jakub



Inšpirujte sa úžasným jedlom z celého sveta: @uzasne_jedlo

Označujte svoje úžasné jedlo hashtagom: #uzasnejedlo

Táto kniha bola vydaná v elektronickej podobe a je dostupná pre všetkých milovníkov úžasného jedla **ZADARMO**, výhradne na internetovej stránke www.uzasnejedlo.sk

Táto kniha **nesmie byť použitá** bez písomného súhlasu autora knihy na žiadne ďalšie reklamné alebo propagačné účely, či prezentáciu a nesmie byť umiestnená na iných webových stránkach alebo blogoch za účelom jej ďalšieho šírenia alebo predaja. Ak sa tak stane, bude to chápané ako **hrubé porušenie** autorských práv a duševného vlastníctva autorov!

Autor knihy:

Jakub Bartoš

Autori receptov a fotografií:

Adam Beňko, Aneta Wožnická, Barbora Vachulová, Dana Salášková,
Ivana Feketíková, Jakub Bartoš, Katka Novotná, Marek Strojvus,
Monika Filípková, Petra Nela, Petra Vašíčková, Petr Zdroj,
Radka Véghová, Renata Knapová, Tatiana Kušnírová

Autor bonusových receptov a fotografií:

Jakub Bartoš

Grafické úpravy:

Jakub Bartoš a Matej Bartoš

Jazyková korektúra:

Mgr. Anna Bartošová a Jakub Bartoš

Fotografie na obálke:

zakúpené na stránke www.photodune.net

Všetky recepty, fotografie a informácie uvedené v tejto knihe sú použité na základe **písomných súhlasov** autorov receptov. Akékoľvek ďalšie kopírovanie, uverejňovanie alebo zneužitie týchto informácií inými fyzickými alebo právnickými osobami vo svoj prospech, bez písomného súhlasu autorov týchto receptov, bude chápané ako **hrubé porušenie** ich autorských práv a duševného vlastníctva!

Úžasné Recepty z Instagramu

© Jakub Bartoš, 2018

Všetky práva vyhradené

Vydal: Jakub Bartoš

Prvé vydanie, www.uzasnejedlo.sk

-NEPREDAJNÉ-

ISBN 978-80-972927-8-2

Úžasné Recepty z Instagramu

@uzasne_jedlo

@adam_benk0

@anett_woznicka

@barbora_eats_colours

@fitness_loving_pharmacist

@ivaness_f

@jacobs_amazing_food

@healthykate

@marekfitness

@majnigaa

@specialnavyziva

@petulavas

@petr_zdroj

@radk.a

@renataknapova

@tanin_sk

ISBN 978-80-972927-8-2

www.uzasnejedlo.sk