



**365
SVAČINEK**

na cesty i na doma

Iveta El

JAKÉ DRUHY SVAČINEK V EBOOKU NAJDEŠ?



ZDRAVÉ SVAČINKY S
OVOCEM



SALÁTY



SLADKÉ



POMAZÁNKY



DOMÁCÍ
PEČIVO



SENDVIČE

FOLLOW US

Facebook: Iveta EL
Instagram: Iveta 777

© budsemnoufit 2025 | Vaříme spolu
www.budsemnoufit.com | online kurz VARÍME SPOLU
Fotky: Iveta EL



Byť chystáte domáci jídlo a tedy pečete své pečivo, určitě je fajn myslet na různorodost a pestrost jídel.. V této knize se zaměříme na svačiny, které si klíčo píčo můžete připravit k snídani.

Proč jsem se rozhodla knihu napsat?

Protože určitě mnoho z vás se setkalo s podobnou nepříjemnou situací, a tou je, že se snažíte svému dítěti a rodině nachystat kvalitní domácí jídlo. Jste nadšené a naučíte se pár jídel a ty stále dokola otáčíte.

A pak jednoho krásného rána připravíte svému synovi svačinu. A než odejde do školy, dvě předešlé svačiny jsou nesnědené, okoralé a připravené k vyhazovu do koše. Ach jo, taková škoda. Tolika práce a času.

Jste našťvané. Ovšem ani synek za to až tak nemůže, protože se vám bál říci, že sice je super nosit domácí svačinu, ovšem jíst stále dokola to stejné?

Pokud chcete slyšet větu typu: “Víš, jaké to je jíst stále dokola to stejný? Pořád stále stejnou chuť.”

To stojí za zamyšlení, že. Můžeme mít jedno velmi oblíbené jídlo, jenomže jakmile ho jíme každý den nebo hodně často, i to nejoblíbenějšího jídla se přejíme a tak to chce prostě změnu.

Mega obnovu a obnovit jídelníček stojí za to.



Představte si, že se na každé jídlo a každou svačinku těšíte. A každá kombinace chutí je maximálně výtečná, prostě vynikající.

1. svačinka z 365 svačinek



Francouzský croissant s pomazánkou, ledovým salátem, míchaným vaječným podložím a šunkou

Ingredience:

- 2 vejce
- 1 menší cibule
- 20 g šunky (90% masa a více)
- pár snítek rukoly
- ledový salát
- sůl, pepř
- croissant (recept najdete níže, video recept v kurzu VAŘÍME SPOLU)

Dokonalá
svačinka

Postup:

Upečeme si podle receptu croissant. Podélně rozřízneme a namažeme buď máslem nebo pomazánkou. Rozhuda viz. recept níže, ovšem v menší vrstvě. Na pánvi s nepřilnavým povrchem nebo na malém oříšku másla orestujeme cibulku najemno nakrájenou, přidáme 2 vejce a umícháme míchaná vajíčka. Jakmile jsou vajíčka hotová, již vše vrstvíme do croissantu a tedy na pomazánku poklademe ledový salát, plátek šunky, na plátek šunky položíme míchaná vajíčka, ozdobíme snítkami rukoly a croissant zabalíme do potravinové folie. Hotovo.

2. svačinka z 365 svačinek



Tiramisu do skleničky od pravého Itala Emanuela

Pokud milujete stejně jako já originální recepty, tak právě tato svačinka je pro vás jako dělaná.

Ingredience:

- 5 vajec
- 5 lžic cukru
- 2 vaničky mascarpone
- holadské kakao
- amareto
- cukrářské piškoty
- silné espresso

Postup:

Rozdělíme žloutky bílky. Do žloutků nasypeme 5 lžic cukru a vyšleháme. Do směsi vajec a cukru přidáme mascarpone. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a přidáme opatrně do směsi k mascarpone. Vytvoříme výborný krém. Do silného espressa nalijeme štamprdle amaretta. Piškoty namočíme do espressa a ty vrstvíme do skleničky na piškoty dáme mascarpone, znovu piškoty a navrch mascarpone. Vršek posypeme holandským kakaem.

3. svačinka z 365 svačinek



Rozhuda na 2 veliké skleničky

Rozhuda je výborná jako pomazánka, dip. Často podobnou chuť ucítíte v kebabu. Pokud upečete ještě k tomu své houstičky nebo domácí chlebík. Tak s takovou svačinkou určitě dostanete mnoho červených puntíků jako ocenění, že svačinka obstála.

Ingredience:

- 500 g polotučného tvarohu
- 150 ml hustého bílého jogurtu
- 8 lžic pažitky nakrájené nadrobno
- sůl a pepř

Postup:

Tvaroh a jogurt promíchejte, přidejte pažitku podle chuti, osolte, opepřete a vyšlehejte hladkou pomazánku. Podávejte pomazané ve vyšší vrstvě na čerstvém chlebu.

Můj tip: volbu pečiva určitě nepodceňujte, zvolte chléb z vaší nejbližší pekárny nebo si upečte svůj vlastní domácí.

4. svačinka z 365 svačinek



Tuňákový salát

Milujete saláty a ryby? Kombinace salátu a tuňáka ve vlastní šťávě je rychlou záležitostí - volte tuto svačinku, když opravdu nemáte čas s přípravou pomazánky a potřebujete salátu na jeden tah udělat větší množství pro více lidí.

Ingredience:

- ledový salát
- 1 kápii
- 1 rajče
- 1 okurka
- 1 mrkev
- 1 konzerva tuňáku ve vlastní šťávě

Postup:

Ledový salát natrhejte na větší kousky, omyjte a nakrájejte papriku, rajče. Okurku oškrábejte a přidejte k salátu. Mrkev také oškrábejte, omyjte a následně škrabkou do salátu vytvořte hoblinky z mrkve. Nakonec přidejte tuňáka. Podáváme s domácí bagetkou. Svačinka je opravdu rychlá, ovšem chutná a vydatná. Salát rozdělte do krabiček. Pečivo mějte mimo krabičku, aby nenavlhlo od salátu.

5. svačinka z 365 svačinek



Jogurt s borůvkami a chia semínky

Zdravá a výborná svačinka. Když tuto svačinku budete připravovat v období borůvkové sezóny, pěkně si pošmáknete, protože nasbírané borůvky z lesa mají výbornou specifickou chuť i vůni.

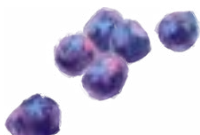
Ingredience:

- 150 g bílého jogurtu (3% tuku)
- 150 g borůvek
- 10 g chia semínek
- mletá skořice



Postup:

Borůvky omyjeme a nasypeme do misky s jogurtem. Klidně dáme do nějaké skleničky, kterou si bereme s sebou. Do jogurtu přidáme chia semínka a mletou skořici a navrch sklenice dáme hodně silnou vrstvu borůvek.



6. svačina z 365 svačinek



Camping salát s pečivem domácím

“Retro klasika, která chutná a bude chutnat stále.”



Ingredience:

- 430 g šunkového salámu,
- 200 g majonézy,
- 50 g hořčice,
- 120 g cibule,
- 50 g sterilované papriky (kapie)
- 70 g sterilovaných okurek
- 90 g sterilovaných feferonek (pokud nechcete salát pikantní, použijte beraní rohy)
- 1 lžičku octa
- 1 lžičku cukru
- mletý pepř
- sůl

Postup:

Na salát použijte plátkový šunkový salám, který rozkrojíte na půlky a pak je nakrájejte na trojúhelníčky. Cibuli a okurky nakrájejte na plátky, papriku na nudličky, feferonky nasekejte najemno. Vše dejte do mísy a smíchejte. Majonézu ochutíte hořčicí, octem, cukrem, pepřem a solí a smíchejte se surovinami v míse. Salát důkladně promíchejte a nechte odležet v lednici nejlépe přes noc. Podávejte s pečivem.

7. svačinka z 365 svačinek



Tortilla s lososem a zelným salátem

Tortillu si můžeme dát jako menší oběd nebo když uděláme tortilku menší, tak jako svačinka postačí a bude příjemným zpestřením našich jídelníčků.

Ingredience:

- 90 g lososa
- 1 tortilla klidně může být celozrnná
- 50 g bílého jogurtu
- 2 g bazalkového pesta (bazalkové pesto - recept najdete u mě v kurzu VAŘÍME SPOLU)
- 200 g hlávkového zelí
- 50 g mrkve
- 5 g olivového oleje
- ocet, sůl



Postup:

Lososa zbavíme kůže, omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky. Osolíme je a restujeme cca 10 minut na rozehřátém olivovém oleji. Hlávkové zelí nastrouháme společně s mrkví, osolíme a přidáme ocet. Tortillu potřeme jogurtem, do kterého jsme zamíchali bazalkové pesto. Na jogurtový dip rozložíme zelný salát s mrkví, přidáme kousky lososa, zarolujeme a zapečeme v grilu.

8. svačinka z 365 svačinek



Domácí kaiserka s rybičkovou pomazánkou a kedlubnou

Trochu více rybiček zařadíme do našich jídelníčků, že.

Ingredience:

- domácí kaiserka nebo si jí můžete koupit v kvalitní pekárně
- 40 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 40 g měkkého tvarohu
- 100 g kedlubny
- sůl, pepř

Postup:

Tvaroh rozmícháme s tuňákem, osolíme, opepříme a namažeme na housku. Do krabičky si přidáme kedlubnu. A je hotovo. Rychlá, dobrá a zdravá svačinka.



9. svačinka z 365 svačinek

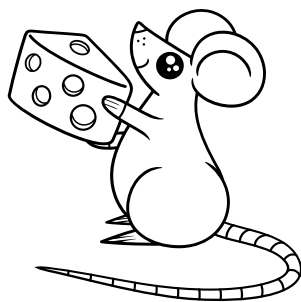


Pomazánka s nivou, kváskový celozrnný chléb, paprika

Niva nemusí úplně každému chutnat. Ovšem mě nivu naučila jíst moje mamka, která si právě nachystala čerstvé pečivo, bloček Nivy a k tomu zeleninu papriku, rajče nebo okurku. Každé sousto si krájela a pochutnávala si na tom. Mě se sbíhaly sliny tak, že jsem také ochutnávala od ní a nivu jsem si zamilovala. Zkuste také.

Ingredience:

- 50 g celozrnného žitného chleba
- 40 g tvarohu
- 20 g nivy
- sůl, pepř
- petrželka na ozdobu
- 100 g papriky neboli 1 papriku



Postup:

Do tvarohu namačkáme vidličkou nivu, dle potřeby opatrně osolíme a opepříme. Pomazánku namažeme na chléb a ozdobíme petrželkou. K pomazánce si přidáme očištěnou papriku.

10. svačinka z 365 svačinek

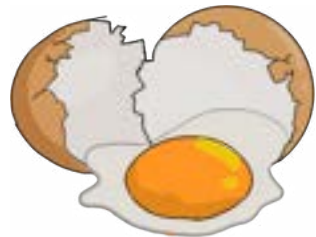


Topinková vajíčková pomazánka s česnekem

Pomazánku použijte buď na topinku nebo na domácí kváskový chléb. Tento recept použijte buď jako svačinku nebo klidně i k večeři jako malou jednohubku.

Ingredience:

- 4 natvrdo vařená vejce
- 100 g másla
- 3 stroužky česneku
- pepř, sůl



Postup:

Vychladlá vejce rozmačkáme vidličkou a vmícháme spolu s utřeným česnekem do másla, které jsme utřeli do pěny. Ochutíme pepřem a solí a namažeme na chlebové topinky nebo na čerstvý kváskový chleba.

11. svačinka z 365 svačinek

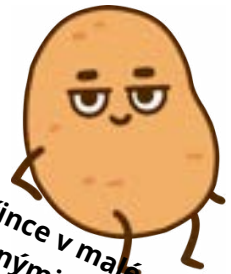


Dokonalý piknikový bramborový salát

Už nekupujte ke svačince bramborový salát, udělejte si pěknou porci k obědu a trochu odložte jako svačinku. Upečte k němu výborné houstičky z francouzského těsta máte svačinku jak vyšitou.

Ingredience:

- 3/4 kg nových brambor nakrájených na kostičky
- 1/2 šálku nasekané petrželky
- 1/4 šálku nakrájené cibule
- 1/4 šálku majonézy
- 1/4 šálku dijonské hořčice
- 1 polévkovou lžící balzamikového octa
- sůl a čerstvě mletý pepř podle chuti



*Ke svačince v malé misce
a výbornými domácími
houstičkami.*

Postup:

Kostičky brambor vhodte do osolené vroucí vody. Vařte asi 10 minut, ne do úplného změknutí. Promíchejte petrželku, cibuli, majonézu, hořčici, ocet, sůl a pepř. Téměř uvařené brambory slijte a přisypte do misky. Dobře promíchejte. Dochutěte a podávejte.

12. svačinka z 365 svačinek



Salát Caprese se smaženou bazalkou a kapary

Zavítejme chutí na skok do slunné Itálie

Ingredience:

- 1/3 šálku olivového oleje extra panenský
- 1/4 šálku kapar, okapaných a osušených
- 12 lístků bazalky
- čerstvou mozzarellu, nakrájenou na 0,5 cm silné plátky
- 3 zralá rajčata, nakrájená na kolečka, zbavená vrchní části okolo stopky a nakrájená také na 0,5 cm silné plátky
- sůl, pepř,
- balzamikový ocet na pokapání



Postup:

v pánvi rozežhřejte na středním až vysokém plamenu olej. Kapary na něm následně restujte 6-8 minut dokřupava. Děrovanou lžící je poté přendáme na papírové utěrky, které nasáknou přebytečný olej. Nyní restujte bazalkové listy - 30 vteřin každý - dokud nezkřehnou. Dejte na papírové utěrky okapat.

Před podáváním pokladte na servírovací talíř střídavě plátky mozzarely a rajčat tak, aby se částečně překrývaly. Orestované bazalkové listy vsuňte mezi plátky rajčat a mozarrely, opepřete a posypte smaženými kapary. Pokapejte olivovým olejem a bazalkovými octem.

13. svačinka z 365 svačinek



Domáci pizza Margaritta

Základní pizza, kterou si můžeme pozměnit podle našich chutí. Recept na pizza těsto níže nebo video recept v kurzu VAŘÍME SPOLU. A i kousek pizzy si můžeme dopřát jako báječnou svačinku.

Ingredience:

pizza těsto
mozzarella
olivový olej

Když se naučíte jedno těsto na pizzu, pak nemusíte zůstat jen u Margaritty, můžete vytvořit přímo pizza dílo

Postup:



Postup na pravé těsto na pizzu po italsku - pošlu extra přílohu - recept se nevejde na jeden list

14. svačinka z 365 svačinek



Salát z cizrny, žampionů a okurek

Určitě cizrnu zařadit do našich jídelníčků. Poprvé jsem si cizrnu udělala jako španělskou pánev s chorizem. Výborná záležitost. Nyní si ji uděláme do salátu právě jako svačinu.

Ingredience:

- 80 g vařené cizrny
- 50 g žampionů
- 10 g cibulky
- 2 g olivového oleje
- sůl, pepř
- 50 g kyselých okurek

Postup:

Na pánvičce rozežřejeme olej a na něm orestujeme nejemno nakrájenou cibulku. Poté přidáme nejemno nakrájené žampiony a chvíli restujeme do změknutí hub. Hotovou směs zamícháme do uvařené cizrny, do které v závěru nakrájíme nejemno nasekané kyselé okurky. Osolíme, opeříme a můžeme konzumovat.

15. svačina z 365 svačinek



Koláčky s piniovými oříšky

36
kousků

Tyto žvýkavé mandlové sněhové koláčky pocházejí ze Sicílie, kde se pěstují jedny z nejlepších piniových oříšků na světě. Tento dezert je stejně populární ve své domovině jako v italsko-amerických cukrárnách.

Ingredience:

- 2 šálky celých loupaných mandlí
- 1/2 šálku krystalového cukru
- 1 šálek moučkového cukru
- 3 vaječné bílky lehce ušlehané
- 1/2 šálku piniových oříšků

Postup:

Troubu rozehřejte na 150 stupňů. V kuchyňském robotu smíchejte mandle s krystalovým cukrem a melte asi 4 minuty, dokud nedostanete velmi jemnou směs. Přidejte moučkový cukr a vaječné bílky a míchejte dokud se nevytvoří hladké těsto. Na plech vyložený pečícím papírem vytvoříme koláčky velikých 3-4 cm, které by měly být 5 cm od sebe. Do každého jemně vtlačte piniové oříšky tak, aby v těstu držely. Koláčky pečeme 25 minut. V polovině pečení je otočíme. Necháme úplně vychladnout.

16. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný kváskový chléb, míchané vejce, okurka a rajčata

Ingredience:

- 80 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 1 vejce
- 1 bílek
- 50 g okurek
- 50 g rajčat
- pažitka

Postup:

Na pánvi s nepřilnavým povrchem zpracujeme vejce ve vaječnou směs. Tu servírujeme do krabičky či na talíř společně se zeleninou a posypeme pažitkou.

17. svačinka z 365 svačinek



Jogurt s kakaem a jahodami, chia semínky

Ingrediencie:

- 150 g bílého jogurtu (3% tuku)
- 10 g kakaa
- 5 g chia semínek
- 120 g jahod
- mletá skořice



Postup:

chia semínka, stejně jako lněná, jsou bohatým zdrojem Omega 3 mastných kyselin, které si naše tělo neumí vyrobit. Říká se jim proto esenciální. Výhodou chia semínek je, že se nemusí drtit a ani máčet. Mají jemnou slupku a proto snadněji uvolní živiny do těla.

Jogurt rozmícháme s kakaem a chia semínky. Promícháme s jahody a posypeme skořicí.

17. svačinka z 365 svačinek



Pochoutkový salát s domácím luxusním pečivem

Deset minutek práce a skvělá svačinka a ještě k tomu domácí je na světě.

Ingredience:

- 400 g šunkového salámu
- 180 g nakládáných okurek
- 55 g sterilovaný hrášek
- 25,5 g cibule
- 300 g majonéza
- 20 g plnotučná hořčice
- 10 g cukr krupice
- 6 g ocet
- worcesterová omáčka
- sůl a pepř

Postup:

Salám a okurky nakrájejte stejnoměrně na tenké nudličky a vložte do mísy. Přisypte hrášek a najemno nakrájenou cibuli. Vmíchejte worcester, hořčici, ocet, cukr, pepř, spojte majonézou a nakonec postupně osolte. Každý salám i majonéza mohou být už od výrobce jinak slané, tak opravdu postupně, ať to se solí nepřehženete. Nechte uležet v lednici.

18. svačina z 365 svačinek



Domácí zelný salát, celozrnné pečivo

Celozrnné pečivo - buď koupené z nějaké super pekárny a nebo si vyberte recept na celozrnné pečivo níže

Ingredience:

- 300 g hlávkového zelí
- sůl
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- mletý černý pepř
- 100 g sterilovaných žampionů
- ocet
- cukr
- 2 lžičky nakrájených oliv
- olivový olej

Postup:

Zelí zbavíme košťálu, nakrájíme na nudličky, zalijeme vroucí osolenou vodou, chvíli necháme odstát a scedíme je. Zelenou a červenou papriku očistíme, odstraníme semínka a nakrájíme na proužky. Ve větší míse smícháme zelí s paprikami, přidáme nakrájené žampiony, opeříme a promícháme. Salát ochutíme octem a cukrem, promícháme a uložíme na chvíli do chladu. Před podáváním posypeme nakrájenými olivami a pokapeme olivovým olejem.

19. svačina z 365 svačinek



Hruškový koláč ke svačince

Není tak sladký a zamiluje si ho každý. Ke svačince je též vhodný.

Ingredience:

- 3 větší vejce
- 3/4 šálku nebo 150 g krystalového cukru
- 1 a 1/4 šálku nebo 150 g prosáté hladké mouky
- 1/4 šálku nebo 30 g kukuřičného škrobu
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka jemné mořské soli
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu
- 6 a 1/2 lžičky/90 g rozpuštěného nesoleného másla
- 4-6 zralých středně velkých hrušek oloupaných a nakrájených na větší kousky
- moučkový cukr na posypání



Postup:

Troubu předehřejte na 180 stupňů. Dno dortové formy o průměru 23 cm vystelte pečícím papírem. Ve velké míse šlehejte vejce s krystalovým cukrem, dokud není směs lehká a nadýchaná. Do středně velké mísy nasypejte mouku, kukuřičný škrob, prášek do pečiva a sůl. Vmíchejte vaječnou směs a poté též vanilkový extrakt a rozpuštěné máslo. Nakonec zamíchejte kousky hrušek a šťávu, kterou pustily. Těsto nalijte do připravené formy a pečte cca 45 minut do zlatova a dokud není růž, který do koláče zapíchnete, po vytažení čistý. Předtím než koláč vyjmete z formy a odloupnete z něj papír na pečení, ho v ní nechte 5 minut vychladnout. Podávejte vlažné nebo o pokojové teplotě, posypané moučkovým cukrem.

20. svačinka z 365 svačinek



Zeleninová pomazánka s majonézou

Ingredience:

- 200 g celeru
- 150 g mrkve
- 12 g salátové okurky
- sůl, mletý černý pepř
- 120 g šunkového salámu
- 1 lžička hořčice
- 120 g ochucené majonézy

Postup:

Celer a mrkev očistíme, nakrájíme nadrobno a v mírně osolené vodě uvaříme. Vychladlou zeleninu scedíme a dáme do mísy. Přidáme okapanou a nadrobno nakrájenou salátovou okurku, opeříme a promícháme. Šunkový salám nakrájíme na tenké nudličky a spolu s hořčicí a majonézou vmícháme do zeleniny. Pomazánku dáme na 15 minut do lednice a vychlazenou ji podáváme na topinkách. Pokud chceme mít pomazánku jemnější, zeleninu nastrouháme na jemném struhadle nebo ji rozmixujeme.

21. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka z lososa

Ingredience:

- 50 g lososa ve slaném nálevu
- 150 g rostlinného másla
- **80 g měkkého sýra**
- mletý pepř
- 2 lžičky majonézy
- petrželová nať

Postup:

V misce utřeme máslo se sýrem do pěny. Přidáme lososa (trochu ho necháme na ozdobení), opeříme a nakonec vmícháme majonézu. Podáváme na bílém pečivu ozdobené kousky lososa a petrželové natě.

22. svačinka z 365 svačinek



Vajíčka s lososem na ciabattě

Ingredience:

- 4 vejce
- 120 ml bílého vína
- 80 slaného sýra feta
- 100 g eidamu
- olej
- 80 g uzeného lososa
- sůl
- barevný pepř

Postup:

Dvě vejce a dva žloutky rozšleháme se 100 ml vína, přidáme nadrobno nakrájenou fetu a nastrouhaný tvrdý sýr a za stálého míchání necháme na rozehřátém oleji ztuhnout. Podle chuti osolíme, okořeníme pepřovou směsí, přidáme dvě třetiny uzeného lososa pokrájeného na nudličky a pomazánku natřeme na krajíce chleba nasucho opečené na teflonové pánvi nebo v topinkovači. Zbylé bílky vyšleháme se lžící vína a špetkou soli na tuhý sníh, lžičkou vykrajujeme malé noky a rozdělíme je na pomazánku. Krajíce položíme na talíř a odložíme umytými salátovými listy a plátky zbylého lososa.

23. svačinka z 365 svačinek



Skyr s lískovým oříškem a hruškou

Ve skleničce svačinka vypadá dobře a chutná skvěle.

Ingredience:

- 150 g skyru
- 140 g hrušek
- 10 g lískových oříšků, mletá skořice



Postup:

Do skyru zamícháme nakrájenou hrušku, přidáme lískové oříšky a posypeme skořicí.

24. svačina z 365 svačinek



Bretaňský koláč FAR *bonjour*

Chutěmi do francouzského venkova.

Ingredience:

- 2 šálky/300 g vypeckovaných sušených švestek
- 1/2 šálku nebo 120 ml tmavého karibského rumu
- 3 a 1/4 šálku nebo 760 ml plnotučného mléka
- 2/3 šálku nebo 130 g cukru
- 1 vanilkový lusť podélně rozpůlený, zbavený semínek, které si ponechte stranou
- 4 větší vejce
- špetka jemné mořské soli
- 1 a 3/4 šálku plus dvě lžičce nebo 225 g prosáté hladké mouky
- 1 lžička soleného másla plus navíc k podávání

Postup:

Do menší mísy nalijte rum a namočte do něj sušené švestky. Dejte nejméně na 2 hodiny stranou, aby švestky tekutinu nasály. Poté je sceďte, ale rum ponechte. Oboje zvlášť dejte stranou. Troubu předehřejte na 200 stupňů. Pečící nádobu o rozměrech 18x28 cm vymažte máslem. V rendlíku na středním plameni přiveďte zvolna k varu mléku společně s cukrem, vanilkovým lusťem a semínky. Mezitím ve velké míse ušlehejte vejce se solí. Z rendlíku odeberte vanilkový lusť a teplé mléku za stálého míchání pomalu přilévajte k vejčím. Pak přilijte rum a pokračujte v míchání. Postupně vmíchejte i mouku. Polovinu těsta nalijte do připravené nádoby, na ně pokladte rovnoměrně sušené švestky a ty následně přilijte zbytkem těsta. Vložte do trouby a pečte 30 minut. Teplotu trouby stáhněte na 180 stupňů. Koláč vyjměte a jeho vrchní část jemně potřete máslem. Vraťte zpátky do trouby a pečte cca 10 minut, dokud není far propečený. Před krájením a podáváním nechte koláč úplně vychladnout.

25. svačinka z 365 svačinek



Tuňáková pomazánka

Ingredience:

- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- 100 g rostlinného másla
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička sojové omáčky
- špetka zázvoru
- sůl
- 1 lžička citronové šťávy
- 1/2 cibule
- kousek kápie
- 2 lžíce kaparů

Postup:

Z tuňáka slijeme šťávu, dáme ho do misky, 2-3 kousky odložíme stranou, zbytek rozmačkáme vidličkou. Rostlinné máslo utřeme s worcesterskou a sójovou omáčkou, přidáme zázvor, podle chuti osolíme a smícháme s tuňákem. Očištěnou cibuli a kapii nadrobno nakrájíme a spolu s trochou kaparů vmícháme do pomazánky. Ochutíme citronovou šťávou, promícháme a necháme v lednici 15 minut uležet. Před podáváním pomazánku posypeme kapary a kousky tuňáka.

26. svačinka z 365 svačinek



Francouzská bageta s pomazánkou z vařeného krůtího masa

Ingredience:

- 300 g vařeného krůtího masa
- 1 cibule
- 50 g šunky
- 150 g rostlinného másla
- 1 lžice hořčice
- sůl
- mletý černý pepř
- 2 rajčata
- petrželová nať



Postup:

Krůtí maso dvakrát umeleme spolu s cibulí a šunkou v mlýnku na maso. Přidáme rostlinné máslo a hořčici, osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Směs dáme na 15 minut do lednice. Sendvičový chléb nakrájíme na plátky, na každý dáme dvě kolečka rajčat, na ně namažeme nebo nastříkáme pomazánku a posypeme nasekanou petrželkou.

27. svačinka z 365 svačinek



Slaný croissant a pomazánka z uzené makrely

Ingredience:

- 300 g uzené makrely
- 150 g rostlinného másla
- 1/2 cibule
- 100 g tvrdého sýra
- sůl
- mletý pepř
- 1 lžička citronové šťávy

Postup:

Uzenou makrelu vykostíme, nakrájíme na kousky a dáme do mixéru. Přidáme máslo a očištěnou cibuli a najemno rozmixujeme. Tvrdý sýr nastrouháme na jemném struhadle a přidáme k rozmixované hmotě. Osolíme, opepříme, vlijeme citronovou šťávu a promícháme.

28. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka z nivy na toustu

Ingredience:

- 150 g sýra s modrou plísní
- 2 mladé cibulky s natí
- 2 vejce uvařená natvrdo
- 100 g majonézy
- 4 lžičky zakysané smetany
- sůl

Postup:

Sýr nakrájíme nadrobno a dáme do mísy. Cibulky očistíme a nakrájíme na kolečko, trochu dáme stranou na ozdobení a zbytek přidáme k sýru. Přidáme nadrobno nakrájená vejce (trochu odložíme na ozdobení). Majonézu se zakysanou smetanou utřeme do pěny a smícháme se surovinami v míse. Podle chuti osolíme, promícháme a dáme na 15 minut do lednice. Pomazánku natřeme na chléb nebo pečivo a ozdobíme nakrájenou cibulkou a vejcem.

29. svačinka z 365 svačinek



Okurkový salát se smetanou

Ingredience:

- 300 g salátových okurek
- sůl
- mletý černý pepř
- olej
- 1 stroužek česneku
- 200 g zakysané smetany
- 1/2 lžičky moučkového cukru
- červená paprika
- petrželová nať na ozdobení

Postup:

Okurky umyjeme, oloupeme a nastrouháme na tenká kolečka. Dáme do mísy a necháme v chladu odstát, dokud okurky nepustí šťávu.

Okurky opepříme, přidáme trochu oleje a promícháme. Ve smetaně rozmícháme prolisovaný česnek s cukrem a vylijeme ji na okurky. Promícháme, rozdělíme do misek a ozdobíme proužky červené papriky a kouskem petrželky.

30. svačinka z 365 svačinek



Sýrová pomazánka s pažitkou na francouzské bagetě

Ingredience:

- 120 g uzeného tvrdého sýra
- 80 g másla
- 2-3 lžíce zakysané smetany
- 1 lžička francouzské hořčice
- sůl
- mletý černý pepř
- 2 vejce uvařená natvrdo
- pažitka
- rajče na ozdobení



Postup:

Tvrký sýr nastrouháme na jemném struhadle. Máslo, zakysanou smetanu a hořčici utřeme v misce do pěny. Osolíme, opepříme, přidáme sýr a 1 nadrobno nakrájené vejce a důkladně promícháme. Pomazánku dáme na 15 minut do lednice a před podáváním do ní vmícháme nadrobno nasekanou pažitku. Pomazánku natřeme na chléb nebo pečivu, posypeme nadrobno nakrájeným druhým vejcem a ozdobíme kouskem rajčete.

31. svačina z 365 svačinek



Letní salát s toustem

Ingredience:

- 1 salátová okurka
- 2-3 papriky
- 2-3 rajčata
- 100 ml převařené vody
- 1 červená cibule
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička medu
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 stroužky česneku

*Můžeme dát
pro zpestření i vejce*



Postup:

Salátovou okurku omyjeme a odřízneme konce. Papriky, rajčata a cibuli očistíme, omyjeme a vše pokrájíme na kolečka. Zeleninu ukládáme po vrstvách do hlubší mísy. Ve vodě rozmícháme sůl, tekutý med, citronovou šťávu a prolisovaný česnek. Zálivku nalijeme na připravenou zeleninu a bez míchání necháme na chladném místě 15 minut odstát. Před podáváním salát zlehka promícháme.

32. svačinka z 365 svačinek



Celerová pomazánka

Ingredience:

- 150 g sterilovaného celeru
- 2 vejce uvařená natvrdo
- 1 menší cibule
- 2 sladkokyselé okurky
- 4 lžičce zakysané smetany
- 1 lžička citronové šťávy
- cukr
- sůl
- mletý černý pepř
- čerstvý kopr nebo pažitka

Postup:

Celer scedíme, nakrájíme nadrobno a dáme do mísy. Vejce oloupeme, pokrájíme na kostičky, okurky nastrouháme nahrubo, cibuli nasekáme nadrobno a vše smícháme s celerem. Zakysanou smetanu smícháme s citronovou šťávou, ochutíme cukrem a solí, opeříme a důkladně smícháme s nakrájenými surovinami. Nakonec vmícháme omyté nasekané bylinky a dáme na 20 minut do chladničky. Podáváme s domácím pečivem.

33. svačinka z 365 svačinek



Sušenky z křehkého těsta

Podle francouzské receptury, pokud neplánujete extra velikou svačinku. Jen takovou decentní svačinku a kafičko.

Ingredience:

- 1 1/3 šálku mouky
- 3 až 7 lžic krystalového cukru
- 1/8 lžičky prášku na pečení
- 7 lžic tuku: 5 lžic vychlazeného másla a 2 lžice vychlazeného tuku
- mísa o objemu přibližně 3 litrů
- 1 vejce rozšlehané s 1 lžičkou vody
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu
- dřevěný vál
- voskovaný papír

Postup:

Do mísy vložíme mouku, cukr, máslo, rostlinný tuk a prášek na pečení. Tuk důkladně rozmneme prsty na malé kousky velikosti hrášku a smícháme ho s ostatními ingrediencemi. Přidáme vejce a vanilkový extrakt a co nejrychleji těsto uhněteme do koule. Těsto položíme na lehce pomoučený vál nebo na pracovní plochu. Hranou dlaně - rozhodně se celou dlaní, která je příliš teplá - těsto po malých částech o velikosti asi dvou polévkových lžic hněteme - pravidelnými asi patnácticentimetrovými pohyby ho od sebe tlačíme po válu nebo pracovní ploše. Tímto způsobem se dokonale spojí tak s moukou a těsto je připravené k dalšímu použití. Pokud použijeme plné množství cukru, těsto se bude dost lepit. Jakmile je těsto dobře uhnětené, zabalíme ho do voskovaného papíru a necháme pár hodin v chladničce ztuhnout. Těsto vyválíme na třímilimetrovou placku a poté z ní vykrájíme kolečka o průměru přibližně 3 centimetrů. Dřevěný vál posypeme krystalovým cukrem. Vyválíme v něm vykrájená kolečka a poté je zamotáme do válečků, které naskládáme na nevymaštěný plech na pečení. Válečky pak posypeme skořicí. sušenky potřeme ušlehaným vejcem a pečeme uprostřed trouby předehřáté na 190 stupňů přibližně 10 - 15 minut nebo tak dlouho, dokud pěkně nezezlátnou. Jakmile jsme s barvou spokojeni, necháme je vychladnout na mřížce pod dorty.

34. svačina z 365 svačinek



Salát Coleslaw, domácí kuřecí nugetky a domácí bagetka z francouzského těsta

Je toho více a tak se můžeme podělit anebo když je to tak dobré, tak celé sníst.

Ingredience:

- 1/2 hlávky zelí
- 2 mrkve
- 1 malá cibule
- 2 lžičce olivového oleje
- Zálivka:
- 100 g majonézy
- 100 g bílého jogurtu (nebo smetany)
- citronová šťáva
- 1 lžička hořčice
- cukr
- sůl
- bílý mletý pepř

Postup:

Zelí nakrouháme najemno, prosolíme, zakápneme olejem, necháme chvíli odstát a potom rukou promačkáme. Mrkev nastroháme, cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. Obojí přidáme k zelí. Připravíme zálivku tak, že vše promícháme. Nalijeme jí na zelnou směs a necháme chvíli v chladu odležet.

35. svačina z 365 svačinek



Chia pudink s jahodami

Zdravá a dobrá svačina

Ingredience:

- 150 g bílého jogurtu
- 20 g chia semínek
- 150 g jahod
- mletá skořice



Postup:

Do bílého jogurtu rovnoměrně zamícháme chia semínka. Polovinu krému rozmixujeme s polovinou jahod. Následně navrstvíme do skleničky a ozdobíme jahodami. Posypeme skořicí. Můžeme přidat k mixování i trochu cukru, pokud jahody nejsou dostatečně sladké.

36. svačina z 365 svačinek



Celozrnný kváskový chléb, vejce, lučina, paprika a okurka

Pečivo mějte své domácí, ať už se jedná o kváskový chleba nebo francouzskou houstičku, nebo i croissant se k této variaci náramně hodí.

Ingredience:

- 50 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 10 g lučiny
- 1 vejce
- 50 g papriky, 50 g okurky
- sůl, pažitka

Postup:

Chléb namažeme lučinou a nakrájíme na něj vejce uvařené nahniličko. Osolíme, posypeme nasekanou pažitkou a do krabičky či na talíř přidáme nakrájenou zeleninu.

37. svačinka z 365 svačinek



Budapeštská pomazánka s croissantem a paprikou

Upečeme si croissant a připravíme mňam pomazánku až z Budapešti. Moje babička pocházela z Maďarska a musím uznat, že některá jejich jídla jsou opravdu skvělá.

Ingredience:

- 80 g měkkého tvarohu
- 1 lžička mleté červené papriky
- 1 lžíce na proužky či malé kostičky nakrájená nakládaná kápie
- 1/2 malé cibule
- sůl
- 50 g červené papriky

Postup:

Tvaroh umícháme s mletou paprikou, kapií a nejemno nakrájenou cibulkou. Osolíme a natřeme na croissant. K tomu si ještě přidáme červenou papriku, která oživí a přidá šťavnatou chuť celému pokrmu.

38. svačina z 365 svačinek



Bramborový salát ve sladkokyselém nálevu

“Mé doporučení - salát je skvělý a pokud připravujete nálev, tak při jeho přípravě okošťovat, aby byl chuťově tak akorát, případně přidejte více cukru”

Ingredience:

- 750 g malých brambor uvařených ve slupce
- 150 g mrkve
- 2 červené cibule
- 2-3 kyselé okurky
- 200 ml vody
- 1 lžička soli
- 1 lžička cukru
- 2 lžíce octa
- 3 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- mletý černý pepř
- olivový olej

Postup:

Brambory oloupeme, nakrájíme na kolečka a dáme do mísy. Přidáme očištěnou a nahrubo nastrouhanou mrkev, cibuli nakrájenou na kolečka a kyselé okurky. Do vody dáme sůl, ocet, cukr, nové koření a bobkový list a na mírném ohni vaříme 3 minuty.

39. svačinka z 365 svačinek



Brynzová pomazánka s ředkvičkami

Ingredience:

- 250 g brynzý
- 100 g jemného tvarohu
- 4 lžíce zakysané smetany
- sůl
- mletý černý pepř
- 1 lžička křenu ve sladkokyselém nálevu
- 1 svazek ředkviček
- šunka

Postup:

Brynzu, tvaroh a zakysanou smetanu utřeme do pěny a dáme na 15 minut do lednice. Vychlazenou pěnu podle chuti osolíme, opeříme, přidáme křen a nadrobno nastrouhané ředkvičky a důkladně promícháme. Pomazánku rozdělíme na plátky šunky, posypeme nasekanou petrželkou a podáváme s čerstvým pečivem nebo chlebem.

40. svačina z 365 svačinek



Salát s čínského zelí

Pečivo volíme podle chuti

Ingredience:

- 1 čínské zelí
- 1 cibule
- 3 jablka
- 150 g mrkve
- sůl
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 lžička moučkového cukru
- mletý černý pepř
- 2 rajčata
- 2 lístky bazalky
- 1 lžička nasekané petrželové natě
- olivový olej



Postup:

Zelí očistíme, vyřízneme košťál a pokrájíme na nudličky. Cibuli nasekáme nadrobno, z jablek odstraníme jádřince, jablka nakrájíme na kostičky a pokapeme citronovou šťávou. Zelí cibuli a jablka dáme do mísy, přidáme očištěnou a nastrouhanou mrkev, osolíme, opepříme, pocukrujeme a promícháme. Salát posypeme nakrájenými rajčaty, bazalkou a petrželovou natí a zlehka promícháme. Před podáváním pokapeme olivovým olejem.

41. svačinka z 365 svačinek



Rybí pomazánka

Ryby obsahují mnoho prospěšných látek pro tělo i mysl.

Ingredience:

- 1 konzerva sardinek v oleji
- 150 g rostlinného másla
- 1 lžice hořčice
- 1 lžička sardelové pasty
- 50 g smetanového sýra
- kousek bílé části pórků
- sůl
- 1/2 citronu
- ředkvičky a petrželová nať na ozdobení

Postup:

Sardinky v misce dobře rozmačkáme. Máslo utřeme hořčicí, sardelovou pastou a smetanovým sýrem do pěny a vmícháme k sardinkám. Přidáme omytý a nadrobno nakrájený pórek, jemně osolíme, pokapeme šťávou z poloviny citronu, dohladka vmícháme a na 15 minut dáme do lednice. Před podáváním ozdobíme kolečky omytých ředkviček a nasekanou petrželovou nebo cibulovou natí.

42. svačinka z 365 svačinek



Masová pomazánka s paprikami

Jako základnu zvolíme papriky nebo domácí luxusní pečivo

Ingredience:

- 200 g pečeného krůtího masa
- 30 g cibule
- sůl
- mletý černý pepř
- 1 lžička mleté červené papriky
- 2 bílky z vajec uvařených natvrdo
- 20 g rajčatové pasty
- petrželová nať
- pažitka
- papriky

Postup:

Maso nakrájíme a spolu s nakrájenou cibulí dvakrát umeleme v mlýnku na maso. Osolíme, opepříme, posypeme mletou červenou paprikou, přidáme najemno nastrouhané bílky a rajčatovou pastu a důkladně promícháme. Nakonec do pomazánky vmícháme nadrobno nasekanou petrželku a pažitku. Umyté papriky rozkrojíme napůl (lodičky a je masovou pomazánkou naplníme nebo pokud svačinku chystáme do práce či do školy, zvolíme pečivo, které nám chutná.

43. svačina z 365 svačinek



Falešný tatarský biftek z ryb

Ingredience:

- 2 konzervy ryb v rajské omáčce
- 2-3 mladé cibulky
- 1 lžička hořčice
- 1/2 lžičky mletého černého pepře
- 1 lžička mleté červené papriky
- 1 lžičce worcesterské omáčky
- 1 lžičce sójové omáčky
- sůl
- topinky
- 2 stroužky česneku
- nať mladé cibulky
- pažitka nebo petrželová nať

Postup:

Rybí maso i s nálevem dáme do mísy a důkladně rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme. Přidáme očištěné a nadrobno nakrájené cibulky, hořčici, pepř, mletou papriku, worcesterskou a sójovou omáčku, lehce osolíme a dobře promícháme. topinky potřeme prolisovaným česnekem, pak pomazánkou a posypeme cibulovou natí, pažitkou nebo petrželkou.

44. svačinka z 365 svačinek



Křupavý salát

Ingredience:

- 500 g červeného zelí
- 1 lžička soli
- 1 lžička drceného kmínu
- mletý černý pepř
- 1 bobkový list
- 2 lžíce octa
- 1 lžička cukru
- 1 kedlubna
- 2 cibule
- hladká mouka
- 2 lžíce oleje
- petrželová nať

Postup:

Červené zelí zbavíme košťálu, nakrájíme je nebo nastroháme na tenké nudličky a dáme do mísy. Osolíme, promícháme a necháme 10 minut odstát. V hrnci přivedeme k varu 700 ml vody, přidáme bobkový list, ocet a cukr a krátce povaříme. Vlažným nálevem zalijeme zelí, promícháme a necháme 10 minut uležet. Kedlubnu očistíme, omyjeme a nakrájíme nadrobno. Přidáme k zelí, okořeníme pepřem a kmínem, promícháme a rozdělíme na talíře.

45. svačinka z 365 svačinek



Česneková pomazánka se šunkou

Ingredience:

- 4 větší stroužky česneku
- 150 g měkkého sýra
- 150 g másla
- 100 g šunkového salámu
- sůl

Postup:

Česnek oloupeme a prolisujeme. Sýr utřeme s máslem dohladka, vmícháme česnek a podle chutí osolíme. Přidáme šunkový salám umletý v mlýnku na maso. K přípravě pomazánky můžeme použít i mixér. Česnek i šunkový salám rozmixujeme a vymícháme s ostatními surovinami na hladkou hmotu. Pomazánku dáme na 15 minut do lednice a poté natřeme na chléb nebo pečivo a ozdobíme zeleninou - zvolila bych papriku či okurku.

46. svačinka z 365 svačinek



Tortilla s ledovým salátem, kuřecím masem a česnekovou majonézou

Gramáž volíme podle počtu tortill

Ingredience:

- tortillu kupovanou nebo si uděláme svou domácí
- majonézu
- česnek
- ledový salát
- kuřecí maso
- sušená rajčata
- mozzarella

Postup:

Do majonézy prolisujeme česnek a řádně smícháme. Tortillu natřeme majonézou, vložíme ledový salát, opečené kuřecí kousky (pečeme na pánvi a jen osolíme a opeříme), do tortilly přidáme ještě nakrájená sušená rajčata a mozzarellu. Tento recept je velmi jednoduchý, ovšem výborný.

47. svačinka z 365 svačinek



Okurková pomazánka (na způsob vytuněných tzaziků)

Ingredience:

- 300 g mladých salátových okurek
- 100 g bílé části pórků
- sůl
- špetka mletého zázvoru
- 100 ml smetany ke šlehání
- 4 lžíce zakysané smetany
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička cukru
- kopr

Ize použít jako pomazánku, ale i jako dip k masu. K masu podávejte bez cukru.

Postup:

Salátové okurky omyjeme, oloupeme, nakrájíme nadrobno a dáme do mísy. Osolíme a necháme chvíli odstát. Potom okurky slijeme, přidáme důkladně omytý a najemno nasekaný pórek a promícháme. Smetanu dotuha vyšleháme, přidáme zakysanou smetanu, podle chuti osolíme, ochutíme zázvorem, citronovou šťávou a cukrem a směs nalijeme na zeleninu. Směs promícháme a dáme na 15 minut do lednice. Před podáváním posypeme pomazánku nadrobno nakrájeným koprem.

48. svačinka z 365 svačinek



Hlávkový salát s jogurtem

Ingredience:

- 1 hlávka salátu
- 150 g bílého jogurtu
- 1 stroužek česneku
- sůl
- 1/2 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička citronové šťávy
- kopr

Postup:

Hlávkový salát rozebereme na listy, pod tekoucí vodu je opláchneme a rozložíme na místě. V jogurtu rozmícháme prolisovaný česnek, špetku soli, moučkový cukr a citronovou šťávu a směs nalijeme na salátové listy. Pokapeme zálivkou a posypeme nakrájeným koprem. Podáváme vychlazené.

49. svačina z 365 svačinek



Pomazánka z plísňového sýra

Ingrediencie:

- 150 g sýra s bílou plísní
- 100 g sýra se zelenou plísní
- 200 g zakysané smetany
- 1/2 lžičky mleté červené papriky
- sůl
- petrželová nať

Postup:

Sýr s bílou plísní nakrájíme nadrobno a dáme do misky. Sýr se zelenou plísní rozmačkáme vidličkou a oba sýry smícháme. V zakysané smetaně rozmícháme špetku soli, mletou papriku a nakrájenou petrželku vlijeme ji na sýry. Promícháme a necháme v lednici 15 minut uležet. Podáváme s čerstvou zeleninou a pečivem.

50. svačina z 365 svačinek



Sendvič obložený

Použijeme do sendviče pomazánku z ebooku, která nám nejvíce chutná

Ingredience:

- pomazánku dle vlastního výběru z ebooku
- ledový salát
- šunku
- sýr čedar
- papriku kápii
- cereální toustový chleba

Postup:

Tato svačina je velmi jednoduchá a rychlá na přípravu. Na jeden plátek toustového chleba namažeme pomazánku, a obložíme ledovým salátem, šunkou, sýrem a kápií. Celou práci zakončíme druhým plátkem toustového chleba. Zabalíme do potravinové fólie.

51. svačinka z 365 svačinek



Tortilla s kousky krůtího masa, zelný salát s mrkví, jogurtový dip s bylinkami

Ingredience:

- 140 g krůtích prsou
- 1 celozrnná tortilla
- 50 g bílého jogurtu
- 2 g bazalkového pesta
- 200 g hlávkového zelí
- 50 g mrkve
- 5 g olivového oleje
- ocet
- sůl
- grilovací koření

Postup:

Krůtí prsa omyjeme, očistíme, nakrájíme na kousky, osolíme a okořeníme. Na rozehřátém olivovém oleji restujeme přibližně 10 minut. Hlávkové zelí nastroháme společně s mrkví, osolíme a přidáme ocet. Tortillu potřeme jogurtem, do kterého jsme zamíchali trochu bazalkového pesta. Poklademe zelným salátem s mrkví a přidáme kousky krůtího masa. Zarolujeme a zapečeme na grilu.

52. svačinka z 365 svačinek



Mléčný dezert s jogurtem a malinami, chia semínka

Chcete-li tento dezert sladší - bezpečným sladidlem je čekankový sirup

Ingredience:

- 150 g bílého jogurtu (3% tuku)
- 100 g malin
- 10 g chia semínka
- mletá skořice

Postup:

Do jogurt zamícháme chia semínka a necháme je nabobtnat. Následně přidáme maliny a zasypeme skořicí. Pokud máte chuť na koktejl, z této verze si ho můžete snadno připravit, a to pouhým rozmixováním všech surovin.

53. svačina z 365 svačinek



Chia pudink s banánem a malinami

Ingredience:

- 120 ml kravského mléka (1,5% tuku)
- 40 g banánu
- 100 g malin
- 200 g chia semínek
- mletá skořice



Postup:

V mléce rozmixujeme banán. Polovinu banánového mléka oddělíme a polovinu malin rozmixujeme. V každém podílu mléka důkladně rozmícháme chia semínka a navrstvíme do skleniček, postupně a na střídačku. Ozdobíme zbylými malinami a posypeme skořicí. Výsledný efekt je kouzelný. Vytvoříme si barevnou verzi dezertu.

54. svačinka z 365 svačinek



Zeleninový salát s cottage a pestem z medvědího česneku

Ingredience:

- 150 g cottage
- 300 g mixu zeleniny (rajčata, okurka, papriky, ledový salát)
- 5 g vlašských ořechů
- balsamico
- 2 g pesta z medvědího česneku
- sůl



Postup:

Zeleninu omyjeme a nakrájíme na malé kousky, salát natrháme. Přidáme sůl, pesto, balsamico a cottage sýr. Vše důkladně promísíme. Při podávání salát posypeme vlaškými ořechy.

55. svačina z 365 svačinek



Tuňáková pomazánka

Ingredience:

- 1 konzerva ve vlastní šťávě
- 100 g rostlinného másla
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička sojové omáčky
- špetka zázvoru
- sůl
- 1 lžička citronové šťávy
- 1/2 cibule
- kousek kapie
- 2 lžičky kaparů



tuňák je skvělý

Postup:

Z tuňáka slijeme šťávu, dáme ho do misky, 2-3 kousky odložíme stranou, zbytek rozmačkáme vidličkou. Rostlinné máslo utřeme s worcesterskou a sójovou omáčkou, přidáme zázvor, podle chuti osolíme a smícháme s tuňákem. Očistěnou cibuli a kapii nadrobno nakrájíme a spolu s trochou kaparů vmícháme do pomazánky. Ochutíme citronovou šťávou, promícháme a necháme v lednici 15 minut uležet. Před podáváním pomazánku posypeme kapary a kousky tuňáka.

56. svačina z 365 svačinek



Obložené vejce

Ingredience:

- 150 g uvařené loupané brambory
- 50 g uvařená mrkve
- 50 g uvařený celer
- 200 g kvalitní šunkový salám
- 80 g nakládané okurky (+ trocha láku na přelití vajec)
- 50g mražený hrášek
- 100 g domácí majonéza + na přelití vajec
- plnotučná hořčice
- cukr
- ocet
- worcesterová omáčka (případně na dochucení)
- sůl

Postup:

K podávání

- šunkový salám (několik plátků nebo šunky)
- nakládané okurky (sterilované okurčičky)
- sterilovaná kapie
- zelená petrželka na ozdobu
- čerstvý rohlík

Postup:

Na salát nakrájejte brambory, mrkev, celer, šunkový salám a okurky na jemné nudličky. V míse je promíchejte s hráškem (ten předem povařte asi 3 minuty ve vroucí vodě a pak propláchněte studenou), majonézou, hořčicí a dochuťte. Salát nechte v chladu odležet.

Před podáváním rozdělte salát na talířky, posadte na něj půlku vejce, přelijte ho majonézou prošlehanou s trochou láku a ozdobte. Správné retro je plátek salámu stočený do kornoutku, proužek kapie a kudrnatá petrželka...Podávejte s čerstvým rohlíkem.



vajíčka.
spojují nejen
testo

57. svačina z 365 svačinek



Čerstvý sýr žervé - variace 1

Žervé čili jemný smetanový sýr typu Lučina si udělat můžete v dvou variantách. Ochutnejte - oba jsou skvělý. Tento první typ je lehce nakyslý.

Ingredience:

- 750 g tučného jogurtu
- 350 g zakysané smetany 18%



Postup:

Tato první varianta je skvělá na chleba nebo do pomazánek. Jogurt a metanu promícháme metličkou v míse. Připravíme si i nádobu, do které "sedne" hustý speciální cedník na výrobu sýrů. (Neplést si s obyčejným cedníkem - obsah by všechen protekl) Nebo vystelte jiný svůj obyčejný cedník plátnem bez aviváže - sýr by vám voněl a žaludku by neprospěl. Uložíme na 24 hodin do lednice, kde necháme vykapat syrovátku. Sýr zmenší objem a zhoustne. Dá se použít na mnoho způsobů. Třeba jen samotný na chleba, pečivo nebo do pomazánky. Přidáme čerstvou papriku, cibuli, pažitku.

58. svačinka z 365 svačinek



Čerstvý sýr Žervé - typu Lučina - variace 2

S česnekem tvoří také skvělou kombinaci. Ovšem tuto variantu můžete použít do sladkých krémů, na těstoviny. Fantazii se meze nekladou.

Ingredience:

- 750 g tučného jogurtu
- 200 g smetany ke šlehání (nejméně 33%)

Postup:

Použijeme stejný postup jako u varianty číslo 1. Syrovátka, která vám zbyde a pečete chleba, tak do chleba můžete použít.

by mě nenapadlo,
že je tolik variant



59. svačinka z 365 svačinek



Míchaný salát s ředkvičkami

Ingredience:

- 1 hlávka čínského zelí
- 1 větší pórek
- 1 svazek ředkviček
- 100 ml převařené vody
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl
- mletý černý pepř
- hrst vlašských ořechů
- 1 lžíce oleje ochuceného meduňkou

Postup:

Ze zelné hlávky odstraníme poškozené vrchní listy, omyjeme ji, překrojíme na polovinu a odstraníme košťál. Nakrájíme na nudličky a vložíme do mísy. Omytý pórek nakrájíme nadrobno, ředkvičky omyjeme a nakrájíme na tenké měsíčky. Nakrájenou zeleninu vmícháme do zelí, jemně osolíme a necháme chvíli odstát. Ve vodě rozmícháme med, citronovou šťávu a špetku mletého černého pepře, vylijeme na salát a promícháme. Salát rozdělíme do misek, pokapeme ochuceným olejem a posypeme nasekanými ořechy.

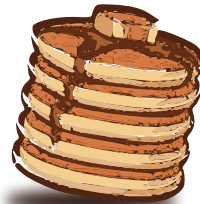
60. svačinka z 365 svačinek



Jablečné lívance - super rychlý recept

Ingredience:

- jablko (velké) 1 ks
- 1 vejce
- vaječný bílek 1 ks
- 1/3 hrnku ovesných vloček
- 1 špetka mleté skořice
- 1 špetka jedlé sody
- 1 špetka soli
- ghí (přepuštěné máslo na smažení)
- agávový sirup (nebo javorový)
- čerstvé ovoce



Postup:

Je to tak jednoduché! Stačí nakrájet oloupané jablko na malé kostičky, ty dát do mixéru (blenderu), přidat ovesné vločky, celé vejce, bílek, skořici, sůl a trošku jedlé sody. Vše rozmixujte na hladkou kaši.. Z tohoto těsta tvořte na větší pánvi s troškou ghí malé lívance a opečte je z obou stran. Pak je podávejte s agávovým sirupem a čerstvým ovocem.

61. svačinka z 365 svačinek



Smažené žemle se salámem a vejcem

Recept pochází z kuchařky mého dětství a tento recept se hodně osvědčil. Suroviny na něj máte vždy doma.

Ingredience:

- 8 žemlí
- 2-3 vejce
- 20 g rostlinného tuku
- 80 g šunky
- 80 g tvrdého sýra - ementál nebo gouda
- mletý pepř, sůl
- 100 g oleje
- 40 g cibule
- pažitka

Postup:

Žemle mohou být starší, podélně rozkrojíme, cibuli oloupeme a najemno nasekáme. Rostlinný tuk zahřejeme v kastrolu na plotně, přidáme sekanou cibuli a necháme ji jen zpěnit, aby zůstala světlá. Na zpěněnou cibuli vlijeme rozšlehaná vejce, přidáme drobně rozkrájenou uzeninu a za stálého míchání necháme vejce mírně ztuhnout. Nakonec vmícháme tvrdý sýr nastrouhaný na jemném struhadle nebo drobně rozkrájený. Směs namažeme dosti silně řezné plochy žemlí. Olej nebo ztužený tuk rozpálíme v pánvi na plotně, vkládáme do něho žemle pomazánkou dospod a krátce osmažíme dozlatova. Opékáme jenom z jedné strany, neobracíme.

62. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný žitný chléb, pomazánka s česnekem a avokádem, čerstvá zelenina

Ingredience:

- 50 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 30 g žervé (15 g tuku na 100 g)
- 30 g avokáda
- 1 stroužek česneku
- 100 g čerstvé zeleniny
- sůl

Postup:

Avokádo a žervé umícháme vidličkou do krémové konzistence. Přidáme mačkaný česnek a dosolíme. Namažeme na chléb. Do krabičky přidáme čerstvou zeleninu.

Jsem zdravá svačinka



63. svačinka z 365 svačinek



Dýňové lívance s tvarohovým krémem

Ingredience:

Dýňové pyré:

- 1 dýně hokaido
- olivový olej



Na těsto:

- 320 g polohrubé mouky
- 550 ml podmáslí
- 100 g domácí dýňové pyré
- 80 g třtinového cukru
- 1 vejce
- 1 lžička skořice
- 20 g čerstvého droždí

Na krém:

- 250 g tučného tvarohu ve vaničce
- 30 g domácího dýňového pyré
- 40 g moučkového cukru

Postup:

Jako první si připravte dýňové pyrė. Dýni omyjte, zbavte ji stopky a bubáka, přepulte, vydlabejte a poté nakrájejte na měsíčky. Nakrájenou dýni rozprostřete na plech, potřete ji trochou oleje, aby se nepřichytila k plechu, a v troubě pečte na 200 °C cca 30 minut nebo tak dlouho, dokud zcela nezměkne a neutvoří místy černé puchýře. Hotovou dýni umixujte dohladka a poté ji nechte vychladnout. Jakmile je pyrė chladné, začněte připravovat těsto na lívance. Nejprve si připravte a odvažte všechny suroviny. Budete totiž z těchto surovin zadělávat kvásek a jejich odvážení je tak důležité, aby se gramy nepopletly. Současně je důležité mít všechny suroviny před přípravou těsta chvíli na lince, aby přijaly přibližně stejnou teplotu. Do velké mísy nalijte 3 lžice vlažného podmáslí (je dobré, aby tekutina byla vlažná, ne teplá – teplá tekutina by mohla zahubit kvasnice. Příliš studená může být naopak příčinou toho, že kvásek vzhází příliš pomalu.

Dále přisypte cukr a rozdrolte droždí, které v tekutině rozmíchejte. Nyní přidejte tři mouky a opět promíchejte tak, aby vzniklo hustější těstíčko, které setřete ze stěn mísky, a na dnu ho hezky uhladte.

Poté nechte 15 minut vzejít kvásek. Nyní promíchejte mouku se skořicí, a když je kvásek vzešlý, prosejte k němu tuto směs. Přidejte vejce, pyrė a zbylé podmáslí a vše umíchejte v hladké tekuté těsto.

Misku přikryjte utěrkou a nechte 30 minut odpočívát. Jakmile těsto zvětší svou velikost, přistupte ke smažení lívanců. Lívanečník dobře rozehřejte, a jakmile je horký, naneste do něj lžící hezkou porci těsta. Lívance smažte nasucho při střední teplotě 3 minuty z jedné a 2 minuty z druhé strany.

Dále si připravte krém. Tvaroh vložte do mísky, přidejte cukr a dýňové pyrė a vše dohladka umíchejte tak, aby se suroviny dobře spojily.

Krém přeneste do sáčku s hvězdicovou hubičkou a každý lívanec jím nazdobte tak, aby připomínal hřívu lva. Nos poté domalujte čokoládou a očička cukrovou polevou.

64. svačinka z 365 svačinek



Ředkvičkový salát

Ingredience:

- 2 svazky červených ředkviček
- 200 g malých rajčat
- 1 hlávka salátu
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžice krupicového cukru
- 2 lžice octa
- 1/4 lžičky mletého černého pepře
- 1 lžice olivového oleje
- bylinky (pažitka, meduňka, petrželová nebo celerová nat)



*Do tohoto dej
větší
množství
ředkviček*

Postup:

Ředkvičky omyjeme, nakrájíme na půlky nebo čtvrtky a dáme do mísy. Přidáme omytá nakrájená rajčata a jemně promícháme. Salát omyjeme, rozebereme na listy a natrháme na kousky. Sůl, cukr, ocet a mletý černý pepř rozmícháme v troše vody, přidáme olej a metličkou vyšleháme. Nálev vylijeme na zeleninu, promícháme a necháme 15 minut odstát. Nakonec vmícháme natrhaný salát a posypeme nakrájenými bylinkami.

65. svačina z 365 svačinek



Jiná pomazánka ze sardinek, celozrnný chléb, rajčata

Ingredience:

- 30 g sardinek
 - 1/2 natvrdo uvařeného vejce
 - 10 g cibule
 - 5 g hořčice
 - 5 g oliv
- 50 g cherry rajčat
 - 50 g celozrnného kváskového žitného chleba
 - petrželka
 - sůl
 - pepř

Postup:

Sardinky rozmícháme s vejcem, nejmenno nakrájenou cibulkou, hořčicí a olivami, osolíme a opepříme. Namažeme na chléb, ozdobíme petrželkou a přidáme rajčata.

66. svačina z 365 svačinek



Luxusní sendvič s vajíčkem

Ingredience:

- 2 velká vejce
- 2 plátky oblíbeného chleba (třeba kváskového)
- 2 - 4 lžičky tatarské omáčky Hellmann's
- 2 plátky čedaru nebo ementálu
- 2 plátky slaniny
- máslo nebo olej na smažení (záleží na vás)
- sůl a pepř podle chuti

Postup:

Nejprve na pánvi osmažte slaninu do křupava. Doporučujeme opéct také chléb, aby byly plátky zlatavé. Jeden plátek po opečení potřete tatarskou omáčkou, zasypte sýrem a ten rozpusťte pomocí flambovací pistole nebo jej vložte na chvíli pod gril. Mezitím si na pánvi na středním plameni připravte volská oka. Do pánve s trochou másla nebo oleje rozklepněte vejce, dochuťte je špetkou soli i pepře a usmažte je do požadované propečenosti. Doporučujeme nechat žloutek mírně tekutý, což dodá sendviči extra štavnatost. Při finálnímu poskládání sendviče potřete i druhý plátek chleba tatarskou omáčkou, položte na něj opečenou slaninu a na ni obě volská oka se žloutky vedle sebe. Navrch přidejte předpřipravený plátek chleba s opečeným sýrem. Dobrou chuť!

67. svačinka z 365 svačinek



Kadeřavý salát s plísňovým sýrem

Ingredience:

- 1 hlávka kadeřavého salátu (může být i hnědý)
- 2 kyselejší jablka
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička krupicového cukru
- 1 lžička oleje
- mletý bílý pepř
- 1 lžíce nahrubo nasekaných ořechů
- 150 g sýra s bílou plísní

Postup:

Zdravé listy salátu omyjeme pod tekoucí vodou, natrháme na kousky a dáme do mísy. Jablka překrojíme, odstraníme jádřince, jablka nakrájíme na malé kostičky a dáme do druhé mísky. Citronovou šťávu, sůl, cukr, olej a špetku mletého bílého pepře důkladně promícháme, vylijeme na jablka a necháme chvíli odstát. Poté je smícháme se salátovými listy a posypeme ořechy a sýrem nakrájeným na kostičky.

68. svačinka z 365 svačinek



Ovocný salát s kokosem

Svačinka pro více členů

Ingrediencie:

- 120 g bobulí bílého a tmavého hroznového vína
- 100 g třešní
- 120 g malin a jahod
- 1/2 oloupaného a nakrájeného pomeranče
- 100 g červeného melounu zbaveného semínek
- hrst červeného a bílého rybízu
- 1 lžička pomerančové šťávy
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 lžíce strouhaného kokosu

Postup:

Omyté ovoce dáme do mísy, pokapeme pomerančovou šťávou a promícháme. Vanilkový cukr smícháme se strouhaným kokosem, nasypeme na ovoce, promícháme a rozdělíme do pohárů. Posypeme pomerančovou kůrou nastrouhanou na delší nudličky a ozdobíme hvězdičkami karamboly. Hrušku umyjeme, ušší konec oloupeme a do části se slupkou napícháme hřebíčky.

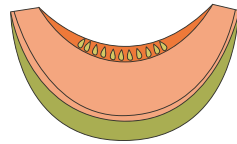
69. svačina z 365 svačinek



Kuřecí salát s melounem

Ingredience:

- 120 g kuřecích prsíček
- sůl
- mletý bílý pepř
- 1/2 bílého melounu
- 1/2 hlávky ledového salátu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1/2 lžičky cukru
- 5 koktejlových rajčátek
- 80 g tvrdého sýra
- 1 lžička nakrájené pažitky



Postup:

Odblaněná kuřecí prsa osolíme, opepříme a na troše oleje z obou stran 4-5 minut smažíme. Vychladlé maso nakrájíme na plátky. Meloun oloupeme, odstraníme semínka a nakrájíme ho na plátky. dáme ho do mísy a přidáme omytý salát potrhaný na kousky. Z citronové šťávy, soli, cukru a 1 lžíce oleje připravíme nálev a zalijeme jím salát. Promícháme a necháme v lednici 15 minut uležet. Potom salát promícháme, přidáme nakrájená rajčata a sýr pokrájený na kostičky a promícháme. Kuřecí maso dáme na talíř, odložíme ho salátem a posypeme nasekanou pažitkou.

70. svačina z 365 svačinek



Chia pudink s banánem a malinami

Ingredience:

- 120 ml kravského mléka
- 40 g banánu
- 100 g malin
- 20 g chia semínek
- mletá skořice

Postup:

V mléce rozmixujeme banán. Polovinu banánového mléka oddělíme a polovinu malin rozmixujeme. V každém podílu mléka důkladně rozmícháme chia semínka a navrstvíme do skleniček, postupně a na střídačku. Ozdobíme zbylými malinami a posypeme skořicí. Výsledný efekt je kouzelný. Vytvoříme si barevnou verzi dezertu.

71. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný žitný chléb, pomazánka s česnekem a avokádem, čerstvá zelenina

Ingredience:

- 50 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 30 g žervé
- 30 g avokáda
- 1 stroužek česneku
- 100 g čerstvé zeleniny
- sůl

Postup:

Avokádo a žervé umícháme vidličkou do krémové konzistence. Přidáme rozmačkaný česnek a osolíme a opepříme. Namažeme na chléb. Do krabičky nebo na talíř přidáme zeleninu - rajče, papriku, okurku.

72. svačina z 365 svačinek



Francouzské pečivo

Jedno těsto více variant

Ingredience:

- 500 g hladké mouky
- 1/2 čerstvého droždí
- 1 a půl lžičky soli
- 260-300 ml teplé vody (od 40 stupňů výše)

Postup:

Do mísy hnětací od kuchyňského robota smíchejte mouku a sůl. Do teplé vody přidejte droždí a nechte ho rozpustit. Vlijte do mouky. Následně míchejte v robotu tak dlouho až se těsto nebude lepit na mísu. Posypte moukou a nechte 30 minut nakynout. Nakynuté těsto vyndejte, a vytvarujte pečivo. Pomašlujte vodou, nařízněte, posypte například sezamem nebo kmínem. Pečeme pod pokličkou zhruba 20 minut a pak 10 minut odklopené.

73. svačinka z 365 svačinek



Těstovinový salát s červeným zelím

Ingredience:

- 300 g těstovin uvařených v osolené vodě
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 papriky
- 4 rajčata
- 200 g sterilovaného červeného zelí
- mletý černý pepř
- 200 g zakysané smetany
- petrželová nať

Postup:

Těstoviny dáme do větší mísy, polijeme olivovým olejem a promícháme. Papriky očistíme, nakrájíme na nudličky, rajčata překrojíme, odstraníme tvrdé části a nakrájíme na měsíčky. Spolu s paprikou přidáme k těstovinám. Nakonec vmícháme nakrájené červené zelí i se šťávou. Zakysanou smetanu rozmícháme se špetkou pepře, nalijeme na salát a promícháme a posypeme posekanou petrželkou.

74. svačinka z 365 svačinek



Masová pomazánka se zeleninou

Ingredience:

- 250 g pečeného kuřecího nebo vepřového masa
- 100 g salátové okurky
- 100 g sterilované mrkve
- 2 sladkokyselé okurky
- 2 vejce uvařené natvrdo
- 100 g bílého jogurtu
- 2 lžíce majonézy
- sůl
- mletý černý pepř
- petrželová nať

Postup:

Maso, oloupanou salátovou okurku a mrkev umeleme v mlýnku na maso a dáme do mísy. Přidáme nadrobno nakrájené sladkokyselé okurky a vejce a promícháme. Jogurt promícháme s majonézou, osolíme, opeříme, nalijeme na umletou směs, přidáme nadrobno nasekanou petrželku a důkladně promícháme. Pomazánku dáme na 15 minut do lednice odstát. Podáváme s pečivem nebo jí naplníme papriky nebo rajčata.

75. svačina z 365 svačinek



Zeleninový salát s vejcem, trhaným kuřecím masem a ořechy

Ingredience:

- 1 vejce
- 50 g kuřecích prsou
- 300 g mixu zeleniny (rajčata, okurka, paprika, ledový salát)
- 5 g vlašských ořechů
- 3 g olivového oleje
- balsamico
- citronový pepř
- sůl

Postup:

Vejce uvaříme naměkko. Kuřecí maso osolíme a také uvaříme. Mezitím si natrháme ledový salát, ostatní zeleninu nakrájíme na kousky a promísíme v míse s olejem, balsamicem, pepřem a solí. Vejce servírujeme rozkrojené na salátu, maso natrháme. Salát zasypeme vlašskými ořechy.

76. svačina z 365 svačinek



Salát s pomerančem

Ingredience:

- 1 hlávka salátu (listového, ledového, římského)
- 3 pomeranče
- špetka soli
- 150 g bílého jogurtu
- špetka mletá skořice
- cukr

Kuřecí špízy: 600 g kuřecích prsou, sůl, pepř, červená paprika, špetka chilli, olej

Postup:

Salát rozebereme na listy, pod tekoucí vodou je omyjeme a dáme do mísy. Pomeranče oloupeme a důkladně odstraníme bílé části. Jeden nakrájíme na plátky, vmícháme do salátu a zbylé dva odšťavníme. Pomerančovou šťávu osolíme, nalijeme na salát a promícháme. Bílý jogurt vymícháme s mletou skořicí a trochou cukru a nalijeme na vychladlý salát. Navrch položíme vepřové špízy a podáváme. Příprava špízů: Maso nakrájíme na menší kostky, posypeme s kořením a promícháme. Napichujeme na grilovací jehly nebo dřevěné špejle, dáme do pekáče, pokapeme olejem a upečeme. Během pečení špízy otáčíme a poléváme výpekem.

77. svačinka z 365 svačinek



Hruškový kompot jako svačinka

Na 3 sklenice 700 ml

Ingredience:

- 2 kg hrušek
- 2 litry vody
- 500 g krupicového cukru
- 1 svitek skořice
- 4 hřebíčky
- 2 plátky citronu + trocha šťávy

Postup:

Hrušky oloupejte, podélně rozpulte a vykrojte jádřince. V hrnci přiveďte k varu vodu a vhodte do ní hrušky. Nechte je minutu vařit, pak vodu slijte a hrušky zchladte studenou vodou. Rozdělte je do sklenic. Do hrnce nalijte 2 litry vody, přidejte cukr, skořici, hřebíčky a citron a přiveďte k varu. Povařte 5 minut. Horkým návaem pak zalijte ovoce ve sklenicích, aby bylo ponořené. Zavíčkujte a sterilujte 25 minut při 80 stupních.

78. svačinka z 365 svačinek



Fazolová pomazánka se sýrem

Ingredience:

- 200 g uvařených nebo sterilovaných fazolí
- 1 cibule
- 2 vejce uvařená natvrdo
- 150 g másla
- 150 g eidamu
- mletý černý pepř
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1 lžíce nasekané petrželky

Postup:

Fazole, očištěnou cibuli a oloupaná vejce umeleme v mlýnku na maso a dáme do mísy. Máslo s nastrohaným sýrem, špetkou soli a pepřem, citronovou šťávou a zakysanou smetanou utřeme do pěny a vmícháme do umleté směsi. Přidáme petrželku a důkladně promícháme. Pomazánku dáme na 15 minut do lednice, poté ji natřeme na chléb a ozdobíme kolečkem rajčete.

79. svačina z 365 svačinek



Broskvová pomazánka - sladká

Ingredience:

- 2-3 broskve (v zimním období nahradíme kompotem)
- 100 g sýra lučina
- 50 g měkkého tvarohu
- 100 g smetanového bílého jogurtu
- 1 sáček vanilkového cukru
- meduňka nebo máta na ozdobení

Postup:

Broskve na chvíli ponoříme do vroucí vody, zchladíme pod studenou vodou a oloupeme. Jednu broskev necháme na ozdobení a ostatní překrojíme, vypeckujeme a v misce vidličkou rozmačkáme. Ve druhé misce utřeme tvaroh, jogurt a vanilkový cukr do pěny, po lžičkách přidáme rozmačkané broskve a postavíme na 15 minut do lednice. Pomazánku podáváme s bílým chlebem nebo pečivem nasucho opečenými na teflonové pánvi nebo v topinkovači. Před podáváním ozdobíme kousky broskve a lístkem meduňky nebo máty.

80. svačinka z 365 svačinek



Vajíčková pomazánka s lososem

Ingredience:

- 4 vejce
- 120 ml bílého vína
- 80 slaného sýra feta
- 100 g eidamu
- olej 80 g uzeného lososa
- sůl
- směs kuliček pepře (černý, bílý a červený pepř)

Postup:

Dvě vejce a dva žloutky rozšleháme se 100 ml vína, přidáme nadrobno nakrájenou fetu a nastrouhaný tvrdý sýr a za stálého míchání necháme na rozehřátém olej ztuhnout. Podle chuti osolíme, okořeníme pepřovou směsí, přidáme dvě třetiny uzeného lososa pokrájeného na nudličky a pomazánku natřeme na krajíce chleba nasucho opečené na teflonové pánvi nebo v topinkovači. Zbylé bílky vyšleháme se lžící vína a špetkou soli na tuhý sníh, lžičkou vykrajujeme malé noky a rozdělíme je na pomazánku. Krajíce položíme na talíř a obložíme umytými salátovými listy a plátky zbylého lososa.

81. svačinka z 365 svačinek



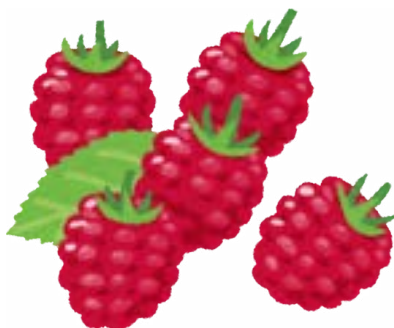
Jogurtový krém s malinami a mandlemi

Ingredience:

- 140 g bílého jogurtu (3% tuku)
- 50 g malin
- 5 g mandlí
- karamelový čekankový sirup
- mletá skořice

Postup:

Do jogurtu zamícháme část malin a část rozmixovaných mandlí, zasypeme skořicí a ozdobíme celými malinami a mandlemi. Kdo má potřebu dosladit, může použít čekankový sirup.



82. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka na bramborách

Ingredience:

- 8 středně velkých brambor
- sůl
- olej
- 1 cibule
- 120 g kuřecího masa
- mletý černý pepř
- 150 g kysaného zelí
- 1 paprika
- 2 lžíce ochucené majonézy
- 150 g zakysané smetany
- pažitka nebo petrželová nať

Postup:

Brambory omyjeme a uvaříme ve slupce v osolené vodě. Překrojíme je podélně na poloviny, střed vydlabeme a necháme vychladnout. Na troše oleje zpěníme nadrobno posekanou cibuli, přidáme kuřecí maso nakrájené na kostičky, osolíme, opeříme a za stálého míchání osmažíme. Snížíme teplotu a smažíme ještě 3-4 minuty. Do vychladlého masa vmícháme vyždímané a nakrájené kysané zelí, nadrobno nakrájenou papriku, vydlabané kousky brambor a majonézu. Směsí naplníme připravené brambory, polijeme je rozmíchanou kysanou smetanou a posypeme nasekanou pažitkou nebo petrželkou.

83. svačinka z 365 svačinek



Pražená oříšková směs

na 2 skleničky

Ingredience:

- 5 lžic olivového oleje
- 3 lžíce worcesterské omáčky
- 2 lžičky tabasca
- 3 lžičky mleté sladké papriky
- mletý pepř
- 500 g směsi ořechů podle chuti (vlašské, lískové, kešu, mandle, arašídy)
- mořská sůl (nejlépe vločková)

Postup:

Troubu předehřejte na 180 stupňů. Olej, omáčky a koření dejte do pekáče, dobře promíchejte. Přisypte oříšky a znovu promíchejte, aby se směsi obalily. Pečte 10 minut, protřepte a pečte ještě 5 minut dozlatova. Vysypte na papírové utěrky, posolte, nechte vychladnout a uložte do skleniček.

84. svačinka z 365 svačinek



Mušličkový salát

Ingrediencie:

- 150 g těstovin mušliček
- sůl
- 1 hlávkový salát
- 100 g prorostlé uzené slaniny
- 1 lžíce oleje
- 150 g pérku
- 1 červená paprika
- 80 g tvrdého sýra
- mletý černý pepř

Postup:

Mušličky uvaříme v osolené vodě, scedíme, propláchneme vlažnou vodou a necháme okapat. Hlávkový salát rozebereme na listy, omyjeme a natrháme na kousky. Uzenou slaninu nakrájíme na nudličky, osmažíme a vyndáme na talíř. Do výpeku přidáme olej, nakrájený pérek, nakrájenou papriku zbavenou semínek, osolíme a za stálého míchání vše osmažíme. Mušličky dáme do mísy, přidáme osmaženou zeleninu, opepříme a promícháme. Zlehka vmícháme hlávkový salát, nastrouhaný sýr a osmaženou slaninu.

85. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný žitný chléb, tvarohová pomazánka s pažitkou, okurka

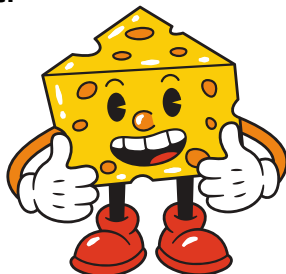
Ingredience:

- 50 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 80 g měkkého tvarohu
- 10 g pažitky
- sůl
- 100 g okurky hadovky

Postup:

Tvaroh smícháme s nasekanou pažitkou, osolíme, opepříme a natřeme na chléb. Do krabičky či na talíř si přidáme okurku.

**“V tomhle receptu nejsem, ale chci
Ti říct, že v každém kousku sýru
najdeš sílu”**



86. svačinka z 365 svačinek



Čokoládová pomazánka

1-2 skleničky 350 ml

Ingredience:

- 100 g loupaných lískových oříšků
- 1 konzerva slazeného kondenzovaného mléka (salka)
- 200 g tmavé čokolády, nalámané na kousky
- 3 lžíce medu
- kůra z 1 pomeranče, nastrouhaná najemno (nemusí být)

Postup:

Oříšky opražte nasucho na pávi a ještě horké je rozmixujte na kaši. Kondenzované mléko, čokoládu, med a pomerančovou kůru dejte do ohnivzdorné mísy, položte ji na rendlík s mírně vroucí vodou tak, aby se nedotýkala hladiny a míchejte, dokud nezískáte hladkou hmotu. Pak medovou čokoládu přidejte k oříškům a promixujte dohladka, aby byla bez hrudek.

87. svačinka z 365 svačinek



Koláče žloutkové podle M. D. Rettigové

Pokud nerozumíš - rozbor najdeš na konci ebooku psáno
jejím slangem

Postup:

Vezmi tři žejdlíky mouky na mísu, pokrájej do ní čtyry loty másla, dej do hrnečka osm žloutků, tři lžičce hustých kvasnic, tři lžičce tlučeného cukru a malý žejdlík sladké smetany, dobře to zadělej a vypracuj jako ty bílkové trochu to osol a dej trochu květu do toho a nech kynout. Pak vezmi 28 lotů másla ve vodě dobře vypracovaného na vál, tak jak k máslovému těstu ho rozvaluj a překládej, udělej z něho kulatý koláč a dej ho mezi dva cejnové talíře do sklepa hodně ztuhnout. Když těsto zkyne, postav ho též do chladu, pak ho rozválej, máslo též a polož na těsto, pak třikrát vždy přelož a rozválej jako máslové těsto, pak s formičkami rozličné maličkosti z toho vypichuj, vlož na papír a pak na plech, pomaž rozklotaným vejcem, poklad' krájenými mandlemi, upeč, posyp cukrem a dej na stůl.

Bílkové koláče rec. č. 89

88. svačinka z 365 svačinek



Celozrnná houska, pikantní sýrová pomazánka, okurka

Ingrediencie:

- 1 celozrnná houska
- 20 g eidamu
- 60 g měkkého tvarohu
- chilli
- sůl
- 10 g okurek

Postup:

Eidam nastrouháme na jemném struhadle, následně jej zamícháme do tvarohu a přidáme špetku chilli koření a sůl. Pomazánku namažeme na housku a na talíř či do krabičky přidáme okurku.

89. svačina z 365 svačinek



Bílkové koláče podle M. D. Rettigové

Postup:

Vezmi osm žejdlíků mouky na mísu, pokrájěj do ní dvě libry čerstvého másla, šest lžíc hustých kvasnic, dva žejdlíky husté sladké smetany, tři lžice tlučeného cukru a z dvanácti bílků hezky tuhý sníh, dobře těsto vypracuj prv s vařečkou, pak rukama tak dlouho, až se pěkně jako tkanice táhne a od mísy i od vařečky pouští, pak ho nech kynout, osol a dělej obyčejné skládané koláčky, dej do nich mák, tvaroh, povidla, pak zase udělej pevný sníh, tím je poklad' a strouhanými mandlemi a zhruba tlučeným cukrem je hodně posyp a nech pěkně zpovolna upéct, tak jsou dobré.



90. svačinka z 365 svačinek



Teplá vajíčková pomazánka s paprikou

Ingredience:

- 4 vejce
- 50 g zakysané smetany
- 1 malá cibule
- olej
- sůl
- 1 červenou papriku
- čerstvý sušený nebo zmrazený kopr

Postup:

Vejce rozšleháme v zakysané smetaně. Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na troše oleje, přidáme nakrájenou papriku, osolíme a krátce podusíme. Zalijeme smetanou s vejci a za stálého míchání necháme ztuhnout. Horkou pomazánku posypeme nakrájeným koprem a podáváme s bílým pečivem.

91. svačinka z 365 svačinek



Brownies z červené řepy

Ingrediencie:

- 500 - 550 g syrové červené řepy
- 2 vejce
- 1/2 lžičky soli
- 1 balíček bezfosfátového prášku do pečiva
- 110 g másla
- 50 ml čekankového sirupu
- 60 g kakaa
- 1 lžička mleté skořice
- 115 g celozrnné hladké špaldové mouky
- 100 g čokolády (89% kakaa) - zahřejeme do tekuté hmoty

Postup:

Řepu dáme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme asi hodinu do změknutí. Necháme ji vychladnout, oloupeme a rozmixujeme na hladké pyré. V míse vyšleháme vejce se solí do pěny. Máslo rozpustíme a necháme vychladnout. K vajíčkům přidáme máslo, sirup, pyré a promícháme. Přisypeme prosáté kakao, skořici a mouku s práškem do pečiva, přilijeme rozpuštěnou čokoládu a pořádně promícháme. Troubu vyhřejeme na 180 stupňů. Obdélníkovou formu o rozměrech 20x30 cm (nebo kulatou o průměru 24 cm) vyložíme pečicím papírem. Těsto nalijeme do formy a pečeme 30-35 minut. Když do těsta zabodneme špejli, vyjde ven téměř suchá. Hotový koláč necháme vychladnout a pak přemístíme do lednice, kde vydrží i 4 dny.

92. svačina z 365 svačinek



Bramborový salát se slaninou

Ingredience:

- 550 g brambor uvařených ve slupce
- sůl
- mletý černý pepř
- 1 cibule
- 3 rajčata
- 200 g naložených fazolek
- 1 lžice citronové šťávy
- 120 g prorostlé uzené slaniny
- sušené oregano
- čerstvé bylinky (meduňka, petrželová nať)

Postup:

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Osolíme, opeříme, přidáme scezené a nakrájené fazolky, nadrobno posekanou cibuli a nakrájená rajčata, pokapeme citronovou šťávou a promícháme. Slaninu nakrájíme na tenké plátky, na pánvi ji osmažíme dorůžova a polijeme jí připravený salát. Salát dáme na 15 minut do lednice a před podáváním ho ochutíme oreganem a posypeme bylinkami.

93. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka z krůtího masa

Ingredience:

- 200 g vařeného krůtího masa
- 1 cibule
- 120 g rostlinného másla
- 1 vejce uvařené natvrdo
- 1 lžice francouzské hořčice
- 1 sladkokyselá okurka
- mletý černý pepř
- 1 lžička citronové šťávy
- petrželová nať

Postup:

Krůtí maso spolu s nakrájenou cibulí umeleme v mlýnku na maso a dáme do misky. Máslo s najemno nastrohaným vejcem utřeme s hořčicí do pěny, přidáme nadrobno nakrájenou okurku, opepříme a smícháme s masem. Před podáváním ochutíme citronovou šťávou a bohatě posypeme nakrájenou petrželkou.

94. svačinka z 365 svačinek



Vajíčková mísa

Ingredience:

- 10 vejce
- 100 g másla,
- 1/2 kari koření
- 1 lžíce hořčice
- sůl
- olej
- plátky šunky
- 120 g uzeného lososa
- 1 červená paprika
- 50 g strouhaný sýr
- pažitka

Postup:

Jedno vejce uvaříme natvrdo, oloupeme, překrojíme napůl a žloutek dáme do mísy. Přidáme změkklé máslo, kari, hořčici a špetku soli a vše utřeme do pěny. Pěnu dáme na 15 minut do lednice. Další 4 vejce rozšleháme, osolíme a na troše oleje za stálého míchání usmažíme. Přidáme nadrobno nakrájeného lososa a papriku a nastrouhaný sýr a důkladně promícháme. Ze zbylých vajec připravíme na troše oleje volská oka. Na servírovací mísu rozložíme omyté salátové listy, na ně navrstvíme pomazánku s lososem, uvažené bílky, které naplníme vychladlou žlutou pěnou, a volská oka. Posypeme nakrájenou pažitkou a obložíme plátky šunky.

95. svačinka z 365 svačinek



Lotové koláče podle M. D. Rettigové

Postup:

Vezmi osm lotů přepouštěného a sedm lotů čerstvého másla, utří ho jak se patří, vraz do něho 9 žloutků, 8 lžíc smetany, tři lžice kvasnic, lot tlučeného cukru a 26 lotů pěkné mouky, trochu soli a nech to čtvrt hodiny stát. Pak namaž papír novým máslem, udělej se lžící z toho těsta 26 stejných kulatých hromádek, rozdělej je nožem, a dej do každé kousek zavařeného rybízu nebo višně a zase ji zadělej pak oblož hezky tuhým sněhem a posyp hrubým cukrem a strouhanými mandlemi, nech hezky spěšně pect a dej cukrem posypané na stůl.

96. svačina z 365 svačinek



Salát s čočkou, sýrem a cherry rajčaty

Ingredience:

- 40 g červené čočky (v suchém stavu)
- 15 g eidamu
- 100 g cherry rajčat
- hořčice
- balsamico
- sůl
- pepř

Postup:

Červenou čočku uvaříme doměkka, to trvá cca 10 minut. Promísíme ji se strouhaným sýrem, hořčicí, balsamicem a nakrájenými cherry rajčaty. Podle chuti osolíme a opepříme.



97. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný chléb kváskový, sýr Ricotta, cherry rajčata

Ingredience:

- 80 g celozrnného kváskového žitného chleba
- 50 g sýra Ricotta
- 100 g cherry rajčat
- pažitka nebo petrželka



Postup:

Sýr namažeme na chléb a ozdobíme petrželkou nebo pažitkou. Já osobně mám raději pažitku, má výraznější chuť. Do krabičky přidáme cherry rajčátka. Velice snadná a opravdu rychlá svačinka.



98. svačinka z 365 svačinek



Chia pudink s banánem a borůvkami

Ingredience:

- 120 g bílého jogurtu (3% tuku)
- 90 g banánu
- 10 g chia semínek
- 20 g borůvek
- mletá skořice

Postup:

Do jogurtu rozmixujeme nebo rozmačkáme banán a přimícháme chia semínka. Dezert ozdobíme borůvkami a posypeme skořicí.

99. svačinka z 365 svačinek



Tvarohový dezert s mandarinkou, semínky a karamelovým sirupem

Ingredience:

- 100 g měkkého tvarohu (2% tuku)
- 130 g mandarinek
- 10 g lněných semínek
- mletá skořice
- karamelový čekankový sirup

Postup:

Do tvarohu přidáme oloupané mandarinky, posypeme mletými lněnými semínky a skořicí, přelijeme karamelovým sirupem.



100. svačinka z 365 svačinek



Kadeřavý salát s mletý masem

Ingredience:

- 1 hlávka kadeřavého salátu
- 250 g mletého libového vepřového masa
- 2 mladé cibulky s natí
- olej
- sůl
- mletý černý pepř
- mletá červená paprika
- 3 lžíce sterilované kukuřice
- 1 rajče
- 100 g bílého jogurtu

Postup:

Salát rozebereme na listy, pod tekoucí vodou omyjeme a rozložíme na větší mísu. Mleté maso spolu s nakrájenou mladou cibulkou na troše oleje orestujeme a za stálého míchání osmažíme dozlatova. Vychladlé maso přendáme do salátové mísy, přidáme scezenou kukuřici, pokrájené rajče a posekanou cibulovou nať a promícháme. Nakonec salát polijeme bílým jogurtem a před podáváním zlehka promícháme.

101. svačina z 365 svačinek



Tvarohová varianta 1 - pomazánka classic

Ingredience:

- 300 g tvarohu
- sůl
- pepř
- 100 g zakysané smetany
- 1/2 lžičky mleté červené papriky
- pažitka

doplň i ředkvičkami

Postup:

Tvaroh podle chuti osolíme a opeříme, přidáme mletou červeno papriku a důkladně promícháme. Vmícháme zakysanou smetanu a nadrobno nasekanou pažitku a promícháme. Uložíme na 15 minut do lednice, opět promícháme a podáváme s tmavým chlebem nebo s čerstvou zeleninou.

102. svačinka z 365 svačinek



Tvarohová varianta 2 - Tvarohovozeleninová pomazánka

Ingredience:

- 250 g měkkého tvarohu
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1 lžička olivového oleje
- sůl
- mletý pepř
- 80 g mrkve
- 80 g celeru ve sladkokyselém nálevu
- šunka
- salám
- sýr
- vejce uvařená natvrdo a zelenina na ozdobu

Postup:

Tvaroh a zakysanou smetanu vmícháme s olivovým olejem a špetkou soli a pepře do pěny. Mrkev očistíme, celer scedíme, nakrájíme nadrobno a vmícháme do tvarohu. Necháme na chladném místě 15 minut odstát. Pomazánku podáváme na krajíčcích bagety a bílého pečiva a obložíme plátky šunky, sýra a kolečky vajíček.

103. svačina z 365 svačinek



Panino se šunkou a sýrem

Velice snadná a rychlá svačina po italsku

Ingrediencie:

- 1 italská ciabatta
- 1 lžíce másla
- 100 g šunky od kosti nebo italského prosciutta
- 100 g provolone nebo ementálu

Postup:

Ciabattu podélně rozřízněte, řezné strany potřete máslem a opečte na suché pánvi. Na řeznou stranu spodní poloviny ciabatty vyskládejte plátky šunky a na ní vyskládejte plátky sýra. Zakryjte horní polovinou ciabatty a dejte zapéct do kontaktního grilu na 5-7 minut.

104. svačina z 365 svačinek



Tvarohová variace 3 - Tvarohová pomazánka s pórkem

Ingredience:

- 250 g pórku
- sůl
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička francouzské hořčice
- 250 g jemného tvarohu
- 2 lžičky tatarské omáčky
- rajče
- kousek pórku na ozdobení

Postup:

Očištěný pórek nakrájíme na kolečka, důkladně propláchneme pod tekoucí vodou a dáme do mísy. Lehce osolíme, pokapeme citronovou šťávou a worcesterskou omáčkou, promícháme a necháme 15 minut odstát. Tvaroh s francouzskou hořčicí a tatarskou omáčkou utřeme dohladka a smícháme s ochuceným pórkem. Pomazánku necháme v lednici aspoň 10 minut uležet. Potom ji natřeme na krajíce chleba a ozdobíme plátky rajčete a kolečky pórku.

105. svačinka z 365 svačinek



Rajčatový salát s tuňákem

Ingredience:

- 400 g rajčat
- 2 cibule
- 1 tuňáková konzerva
- sůl
- mletý pepř
- špetka mletého zázvoru
- 1 citron
- cukr
- 1 lžíce nakrájené petrželové natě

Postup:

Rajčata nakrájíme a dáme do mísy, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, osolíme, okořeníme mletým pepřem a zázvorem a necháme na chvíli odstát. Tuňákovou konzervu otevřeme, slijeme šťávu a maso vmícháme do salátu. Pokapeme šťávou z půlky citronu, osladíme, posypeme nakrájenou petrželkou a promícháme. Před podáváním salát ozdobíme petrželovou natí a plátky citronu.

106. svačina z 365 svačinek



Okurkový salát s česnekovou smetanou

Ingredience:

- 300 g salátových okurek
- sůl
- mletý černý pepř
- 1/2 citronu
- 1 lžička moučkové cukru
- 200 g zakysané smetany
- 2 stroužky česneku
- 2 snítky máty (nemusí být)

Postup:

Okurky omyjeme, oloupeme, nastrouháme nebo nakrájíme na tenká kolečka a dáme do misky. Osolíme, opeříme, promícháme a necháme na chladném místě 10 minut odstát, aby okurky pustily šťávu. Potom salát pokapeme šťávou z citronu, posypeme cukrem a promícháme. Smetanu smícháme s prolisovaným česnekem, vylijeme ji na salát a ozdobíme lístky omyté máty.

107. svačinka z 365 svačinek



Toust s cheddarem - trochu pikantní

Ingredience:

- 1 velká červená cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 2 chilli papričky
- sůl a čerstvě mletý pepř
- 150 g cheddaru
- 150 g sýrů gouda
- toustový chleba
- máslo
- nakládané jalapeños

Postup:

Červenou cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Zelenou a červenou papriku a chilli papričky zbavte jádřince a nakrájejte také na drobné kostičky. Vše dejte do misky, osolte, opepřete a zamíchejte. Cheddar a goudu nastrouhejte a smíchejte dohromady. Toustový chléb namažte máslem, vložte na táč vyložený pečícím papírem a dejte do trouby předehřáté na 210 stupňů na 3 minuty. Vyjměte z trouby, navrch naneste zeleninovou směs, posypte sýrem a navrch každého toustu dejte jeden plátek nakládaných jalapeños. Dejte zpět do trouby na cca 8 minut nebo dokud se na povrchu nezapeče sýr. Servírujte s chilli, množství dle chuti.

108. svačinka z 365 svačinek



Rybí salát ze sledů

Ingredience:

- 300 g sledů v kyselém nálevu
- 2 cibule
- sůl
- 1 lžička cukru
- 1 lžička octa
- voda
- 4 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- 15 g mrkve
- olej

Postup:

Sledě nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Cibuli nakrájíme na kolečka, dáme na pánev, osolíme, pocukrujeme a za stálého míchání krátce orestujeme. Podlijeme trochou vody, přidáme nové koření, bobkový list, ocet a krátce podusíme. Vychladlou cibuli nalijeme na sledě, přidáme mrkev nakrájenou na tenké plátky, pokapeme olejem a promícháme. Salát necháme na chladném místě aspoň hodinu uležet.

109. svačinka z 365 svačinek



Zeleninová pomazánka s majonézou

Ingredience:

- 200 g celeru
- 150 g mrkve
- 120 g salátové okurky
- sůl
- mletý černý pepř
- 120 g šunkového salámu
- 1 lžička hořčice
- 120 g ochucené majonézy

Postup:

Očištěný celer a mrkev nakrájíme nadrobno a v mírně osolené vodě uvaříme. Vychladlou zeleninu scedíme a přendáme do mísy. Přidáme oloupanou salátovou okurku nakrájenou nadrobno, opepříme a promícháme. Šunkový salám nakrájíme na tenké nudličky a spolu s majonézou vmícháme do zeleniny. Pomazánku dáme na 15 minut vychladit a podáváme na chlebu, toustu i klidně topinkách. Pokud chceme pomazánku jemnější, zeleninu nastrouháme na jemném struhadle nebo ji rozmixujeme.

110. svačinka z 365 svačinek



Kuřecí salát s jahodami

Ingredience:

- 250 g pečených kuřecích prsou
- 1 hlávka římského salátu
- sůl
- 1 lžíce jahodového sirupu
- 1 lžička jablečného octa
- 1 lžíce olivového oleje
- 200 g čerstvých jahod
- 1 snítka bazalky
- hrst mandlí

Postup:

Upečená kuřecí prsa nakrájíme na plátky a položíme na mísu. Salát omyjeme, potrháme na kousky, dáme do misky a mírně osolíme. Jahodový sirup, jablečný ocet a olivový olej vyšleháme do pěny, vylijeme na salát a promícháme. Přidáme nakrájené jahody a nasekanou bazalku, promícháme a poklademe na kuřecí maso. Posypeme nasekanými mandlemi a podáváme.

111. svačinka z 365 svačinek



Míchané ořechové kuličky

Ingredience:

- 60 g mletých mandlí
- 60 g mletých lískových oříšků
- 60 g pekanových ořechů
- 85 g měkké střídky z celozrnného chleba
- 115 g nastrouhaného čedaru
- 1 vejce
- 4-5 čajových lžiček suchého cherry nebo 2 čajové lžičky mléka nebo 3 čajové lžičky suchého scherry
- 1 malá cibule, jemně nakrájená
- 1 čajová lžička čerstvě mletého zázvoru
- 1 čajová lžička nasekané čerstvé petrželky
- 1 malá červená nebo zelená chilli paprička, bez semínek a nejmenno nasekaná
- 1 středně velká červená paprika, zbavená semínek a nakrájená na kostičky
- 1 čajová lžička mořské soli
- 1 čajová lžička čerstvě namletého černého pepře
- na ozdobu plátky citronu nebo limetky

Kuličky se dají připravit předem a zamrazit.

Postup:

V misce smíchejte mandle, lískové oříšky a pekanové ořechy dohromady s chlebovou střídkou a sýrem. Dejte stranou. V jiné misce smíchejte vejce se sherry, cibulí, zázvorem, petrželí, chilli a červenou paprikou. Spojte se směsí ořechů a přidejte sůl a pepř. Dobře promíchejte. Jestliže je směs příliš suchá, přidejte trochu sherry nebo mléka. Ze směsi vytvořte malé kuličky (asi 2,5 cm v průměru) Kuličky naskládejte na dobře vymazaný plech na pečení a pečte v nepřehřáté troubě 20-25 minut při teplotě 180 stupňů dokud nezezlátnou. Podávejte studené nebo horké, ozdobené citronovým nebo limetkovým skrojkem.

Podávejte s hlávkovým salátem a ozdobte třeba citronem.

112. svačina z 365 svačinek



Rukolový salát s kuřetem, čerstvými fíky a avokádem

Z francouzské Provence

Ingredience:

- 4 kuřecí prsa nebo maso z 1 malého pečeného kuřete, nakrájené na plátky
- 1 sáček rukoly
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 čajové lžičky balzamikového octa
- 1 velká špetka hrubozrnné mořské soli
- 8 čerstvých fíků, nakrájených na čtvrtky
- 2 malá avokáda, nakrájená na centimetrové plátky
- 2 polévkové lžíce syrových dýňových semínek

Postup:

Ve velké pánvi opečte kuřecí prsa na trošce olivového oleje, dochutěte solí a pepřem. Těsně před podáváním zalijte salát zálivkou z olivového oleje, octa a soli. Rozdělte salát podle porcí, navrch nasypete kuře, fíky a avokádo. Nakonec přihodte dýňová semínka.

113. svačinka z 365 svačinek



Omeleta s bylinkami

Ingredience:

- 4 vejce
- 1 1/2 lžičky studené vody
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme bylinky - před nalitím směsi na pánev vrchovatá lžička pažitky nasekané najemno, petrželka, tymián, majoránka atd.

Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

114. svačinka z 365 svačinek



Květákový a brokolicový nákyp

Můžete ho podávat klidně jako svačinku

Ingredience:

- 350 g květáku
- 350 g brokolice
- 55 g rostlinného tuku
- 55 g hnědé rýžové mouky
- 425 ml mléka
- 55 g strouhaného čedaru
- 1 větší vejce
- větší špetka strouhaného muškátového oříšku
- sůl a čerstvě namletý černý pepř

Postup:

Rozeberte květák a brokolici na malé hlavičky a vařte ve vroucí vodě 7-10 minut dokud nezměknou. Na pánvi rozpusťte tuk, pánev stáhněte z tepla a pomalu přisypávejte mouku. Míchejte dokud se nevytvoří jíška, pak postupně přidávejte mléko, dobře promíchejte, aby omáčka byla hladká. Vraťte pánev na plotýnku a stále míchejte, dokud omáčka nezhoustne a nezačne se vařit. Stáhněte z tepla. Ochlaďte, pak do ní dejte sýr a žloutek. Dobře promíchejte a přidejte muškátový oříšek. V misce ušlehejte z bílku sníh, který opatrně vmíchejte do omáčky. Zeleninu dejte do šesti malých vymazaných zapékacích misek a okořeňte solí a pepřem. Omáčku rozdělte v pravidelných dávkách na zeleninu v miskách a pečte ihned v předehřáté troubě 35 minut při 190 stupních, dokud směs nenakyne a její povrch nezahnědne. Pak podávejte s hlávkovým salátem.

115. svačinka z 365 svačinek



Slané tyčinky rozmarýnové - upečeno s láskou

Ingredience:

- 200 g pšeničného kvásku
- 20 g vody
- 20 g olivového oleje
- 100 g hladké mouky
- 1 polévková lžíce pšeničných otrub
- rovná lžička soli
- sekané lístky rozmarýnu

Postup:

Postup je opravdu velmi jednoduchý. Všechny suroviny smícháme dohromady a necháme asi 30-40 minut odpočinout třeba, aby bylo vidět, že se těsto pohnulo a začalo kynout. Lehce nakynuté těsto pak rozválíme na plát o síle cca 1-1,5 cm přímo na pečicí fólii na plechu. Rádýlkem nebo nepříliš ostrým příborovým nožem nařežeme proužky o šířce 1,5-2 cm. Posuneme je kousek od sebe, aby měly místo na kynutí a zapneme troubu na 200 stupňů. Než se trouba zahřeje, těsto dokyne. Upečeme ve vyhřáté troubě asi 12-15 minut.

116. svačinka z 365 svačinek



Omeleta se šunkou nasekanou

Variant na omelet je více - zde je jedna z nich

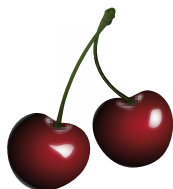
Ingredience:

- 4 vejce
- 1 1/2 lžičky studené vody
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme nasekanou šunku - šunku můžeme na pánvi osmahnout a vložit poté do omelety

Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

117. svačinka z 365 svačinek



Višně v čokoládě

Ingredience:

- 1,75 - 2 kg vypeckovaných višní
- 1-1,2 kg cukru
- 200 g čokolády s obsahem min. 50 %
- 20 g citrusového pektinu
- rovná lžička kyseliny citronové
- 80-100 ml rumu (pro děti můžete vynechat klidně rum)

Postup:

Odpeckované višně nahrubo rozmixujeme, vlijeme do širšího kastrolu a přivedeme na 10-15 minut k varu. Pektin smícháme s několika lžicemi cukru, za stálého promíchávání vsypeme do rozmixovaného ovoce, znovu přivedeme k varu a provaříme asi 5 minut. Vmícháme zbytek cukru a kyselinu citronovou, a když višně začnou znovu bublat, odebíráme pěnu, pokud se na hladině tvoří. Po několika minutách je možné zkusit pevnost marmelády - stačí ji kápnout na studený talířek. Pokud je stále tekutá, ještě chvíli ji vaříme. Je-li po vychlazení pevná, vsypeme nastrouhanou čokoládu, marmeládu opět přivedeme k varu, přibližně minutu povaříme a sporák vypneme. Poté vlijeme rum, dobře promícháme a ihned plníme do předeřhátých sklenic. Dobře je zavíčkuje a obrátíme na několik minut dnem nahoru.

118. svačinka z 365 svačinek



Obilný trhanec

Ingredience:

- 500 g tvarohu
- 200 g hladké celozrnné mouky
- 1 čajová lžička soli
- čerstvě namletý černý pepř na ochucení
- strouhaný muškátový oříšek na dochucení
- 1 svazeček mladých cibulek, jemně nakrájených
- 1 fenykl, nakrájený
- 175 g vařené pšenice
- 175 g vařené ječné krupice
- 50 g slunečnicových semínek
- asi 50 g rostlinného tuku
- 100 g strouhaného ementálu

Postup:

Tvaroh slijte nebo ho nechte vykapat. V misce jej pak smíchejte s moukou, solí, pepřem, muškátovým oříškem a zeleninou. Smíchejte pšenici a krupici se semínky slunečnice a přidejte k tvarohové směsi. Dobře promíchejte. Na pánvi rozehřejte tuk, pak přidejte obilnou směs. Opékejte po jedné straně asi 5 minut dokud se nevytvoří křupavá kůrka a pak obraťte a opékejte po druhé straně. Vidličkou roztrhejte na kousky a ty pak ještě 2 minuty smažte. Před podáváním posypte strouhaným sýrem..

Tip na servírování - podávejte s míchaným hlávkovým salátem nebo salátem z paprik, rajčat a cibule.

119. svačinka z 365 svačinek



Omeleta s pažitkou a smetanou

Ingredience:

- 4 vejce
- 1 1/2 lžičky studené vody
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme pažitku s trochou smetany



Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

120. svačinka z 365 svačinek



Žížalky

- 120 g mouky
- velká špetka cukru
- lžička soli
- lžička papriky
- lžíce sezamu
- lžíce oleje
- 100 g pšeničné mouky celozrnné
- 100 g hladké mouky
- 8-9 g čerstvého droždí

Postup:

Ve vodě rozmícháme cukr, droždí a trochu z odvážené hladké mouky a počkáme než kvásek vykyne. Pak přidáme zbytek surovin a vymícháme těsto. Na vykynutí těsta stačí 20 minut, pak ho rozválíme na plát (mírně podsypeme) a nakrájíme tyčky. Každou tyčku před uložením na plech zkroutíme, na vykynutí jim stačí doba než se předeře trouba. Pečeme zprvu prudce, pak dopékáme do křupavá na nižší teplotu (200 stupňů 10 minut, 170 stupňů 10 minut, každá trouba peče jinak). I na chuti tyčinek poznáte, že jsou z celozrnné mouky.

121. svačinka z 365 svačinek



Ovoce v čokoládě

Ingredience:

- 300 ml smetany ke šlehání
- 100 g tmavé čokolády
- 550 g nakrájeného ovoce (jahody, maliny, třešně, borůvky) bez pecek, rozpůlené
- 1 polévková lžíce moučkového cukru

Postup:

V malém hrnci ohřívejte smetanu. Jakmile se bude téměř vařit, odstavte ji, přidejte kousky čokolády a míchejte, dokud se čokoláda nerozpustí.

Do hrnce přisypte většinu ovoce i moučkový cukr a jemně promíchejte. Rozdělte do hrnků nebo sklenic, ozdobte zbylým ovocem a uložte do lednice až do doby podávání.

122. svačina z 365 svačinek



Okurka ve smetanové koprové omáčce

Ingredience:

- 2-3 okurky vážící dohromady asi 800 g
- 1 polévková lžíce másla
- 1 svazeček jarních cibulek, očištěných a nakrájených na plátky
- 1 červená paprika, zbavená semínek a nakrájená na kousky
- jemně nastrohaná kůra a šťáva z 1 citronu
- sůl a bílý pepř
- 120 ml šlehačky
- 2 polévkové lžíce suchého bílého vína
- 1-2 polévkové lžíce nasekaného čerstvého kopru



Postup:

Okurky oloupejte, pak po délce rozřízněte. Lžící odstraňte semínka a okurku nakrájejte na plátky asi 1 cm silné. V hrnci rozpusťte máslo, přidejte jarní cibulky a za občasného míchání duste asi 5 minut dokud nezesklovatí. Přidejte okurku a za občasného míchání pomalu 3 minuty duste. K okurkové směsi přidejte papriku a duste 5 minut dokud nezměkne, občas zamíchejte. Přidejte citronovou kůru a šťávu a ochuťte solí a pepřem. Hrnc zakryjte a za občasného míchání pomalu duste dalších 7 minut. Smíchejte se šlehačkou, pak krátce povařte při vysoké teplotě, než přidáte víno. Před podáváním posypte nasekaným koprem. Podávejte horké.

123. svačinka z 365 svačinek



Lotuskový krém ve skleničce

Ingredience:

- 1 balení sušenek Lotus
- 250 g tučného tvarohu ve vaničce
- 250 g mascarpone
- 6-8 lžic cukru
- vanilkový extrakt



Postup:

Sušenky pomelte nebo je válečkem rozdrťte na prášek. Mascarpone prošlehejte s cukrem a pak do něj vmíchejte tvaroh a extrakt. Do skleničky vrstvěte střídavě.

124. svačinka z 365 svačinek



Omeleta s kuřetem

Ingredience:

- 4 vejce
- 1 1/2 lžičky studené vody
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme jemně nakrájené studené kuře - přidáme sůl, pepř, může být i k tomu pažitka a trocha smetany



Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

125. svačinka z 365 svačinek



Česnekové brambůrky

Ingredience:

- 800 g brambor nových malých s čistou krásnou slupkou
- 2 paličky česneku
- koření na brambory (můžete umíchat sami)
- mletá sladká paprika
- 5 lžic olivového oleje



Postup:

Na plech na pečení rozložíme jednu vrstvu brambor nakrájených na měsíčky. Česnek rozdělíme na stroužky, ale neoloupeme je. Stroužky česneku rozložíme i se slupkou na plech mezi brambory. Koření na brambory smícháme s paprikou a olivovým olejem. Takto připraveným olejem potřete brambory a česnek. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 20 minut.

126. svačinka z 365 svačinek



Bagetka s hermelínem a brusinkami



Základ:

- 1 dlouhá bageta
- avokádový olej
- 200 g hermelínu

Brusinková omáčka:

- 100 g brusinek
- 85 g granátového jablka
- 35 g kokosového cukru
- 60 ml vody

Na dokončení:

- čerstvá bazalka

Postup:

Jako první si nakrájíme bagetu. Plátky poklademe na plech, postříkáme olejem a dáme zapéct na 200 °C asi 5 minut. Na zapečenou bagetu dáme nakrájený hermelín a dáme zapéct na dalších 5 minut. Mezitím si připravíme suroviny na omáčku – nasekáme brusinky na menší kousky a oloupeme granátové jablko.

TIP - do receptu jsme použili čerstvé brusinky, pokud je ale zrovna nemáte doma, použijte ty sušené a do rozvaru přidejte o trochu více vody. Brusinky a granátové jablko si dáme do hrnce s cukrem a vodou. Povaříme, dokud brusinky změknu (nějakých 5-8 minut).

Po lžičkách navrstvíme na rozteklý sýr, posypeme trochou posekané čerstvé bazalky a můžeme hned podávat.

127. svačina z 365 svačinek



Cuketový tatarák

Ingredience:

- 2 ks cukety
- 1 ks menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kaparů
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička dijonské hořčice
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžíce kečupu
- 2 lžičky čerstvé pažitky
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře

Postup:

Cukety omyjte a nahrubo nastrouhejte nebo pokrájejte na velmi malé kostičky. Přendejte je do misky a prosolte, aby pustily vodu. Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte najemno. Na lžici olivového oleje osmažte cibuli dozlatova, přidejte česnek a po chvíli i vymačkanou cuketu. Vše společně restujte asi 5 minut. Poté směs sundejte ze sporáku a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

Mezitím v misce smíchejte zbylý olej, pokrájené kapary, hořčice, citronovou šťávu, worcesterskou omáčku a kečup. Můžete přidat také nasekanou petrželku nebo si ji nechat na ozdobu. Na závěr zapracujte vychladlou cuketu, promíchejte a vše dle chuti osolte a opepřete.

Cuketový tatarák nechte alespoň 30 minut rozležet v lednici a poté servírujte na libovolném pečivu. Skvělý je i na krekrech nebo slaných sušenkách.

128. svačina z 365 svačinek



Tabouleh

Ingredience:

- 3 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- 150 g bulguru
- 15 ks cherry rajčat
- 2 lžíce máty
- 1 svazek jarní cibulky
- 1 svazek petrželky

Postup:

Na dresink dejte olivový olej, citronovou šťávu a nasekaný česnek do hrnku a dobře prošlehejte vidličkou. Bulgur připravte podle návodu na obalu a nechte vychladnout. Přendejte do salátové mísy, přidejte nadrobno nakrájená rajčata a cibulky, nasekanou petrželku a mátu. Zalijte připraveným dresinkem a dobře promíchejte.

129. svačinka z 365 svačinek



Omeleta s houbami

Ingredience:

- 4 vejce
 - 1 1/2 lžičky studené vody
 - sůl a mletý černý pepř
 - 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme houby - nakrájené a usmažené na rostlinném tuku

Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

130. svačinka z 365 svačinek



Karmelský salát

Chutná svačinka

Ingredience:

- 115 g karotky očištěné
- 1 zelená paprika
- 55 g čerstvých meruněk
- 1 polévková lžíce sezamových semínek
- 255 fazolových klíčků
- 4 polévkové lžíce francouzské zálivky

Postup:

Karotku nakrájejte na stejně velké proužky. Dejte stranou. Z papriky odstraňte semínka a nakrájejte ji na tenké kroužky. Dejte stranou. Meruňky nakrájejte na plátky. Dejte stranou. Sezamová semínka opražte na suché pánvi na malém ohni do hněda. Odstavte z ohně a dejte stranou. Karotku, papriku, meruňky a fazolové klíčky dejte do servírovací mísy. V misce smíchejte francouzskou zálivku s ananasovým džusem a přelijte přes salát. Povrch salátu posypte sezamovými semínky a ihned podávejte.

Tip na servírování: Podávejte jako přílohu k zeleninovým plackám nebo pizze nebo s čerstvě opraženým chlebem

131. svačinka z 365 svačinek



Ovocná pěna - víkendová kuchařka

Ingredience:

- 250 g malin, jahod nebo ostružin
- 1 vanilkový cukr
- 4 vejce
- 160 g moučkového cukru

Postup:

Ovoce podle potřeby očistíme, dme do mísy, osypeme vanilkovým cukrem, vidličkou rozmačkáme a promícháme. Žloutky utřeme s polovinou moučkového cukru do pěny a tu rozdělíme do vyšších sklenic. Bílky vyšleháme na tuhý sníh a za stálého míchání přidáváme zbylý cukr a ovoce. Ovocnou pěnu rozdělíme do sklenic se žloutkovou pěnou a podáváme dobře vychlazené. Tip: v letních měsících doporučuji žloutkovou pěnu šlehat nad párou, aby žloutky prošly tepelnou úpravou.

132. svačinka z 365 svačinek



Řecký salát

Poprvé jsem ho ochutnala na ostrově Korfu

Ingredience:

- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 4 malé cukety, nakrájené na plátky
- 1 polévková lžička jemně nasekaného čerstvého kopru
- 2 polévkové lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 polévková lžička estragonového vinného octa
- sůl a čerstvě namletý černý pepř na dochucení
- cukr na dochucení
- 4 větší rajčata, oloupaná
- 1 červená paprika, zbavená semínek
- 1 zelená paprika, zbavená semínek
- 2 cibule
- 250 g sýru feta, nadrobeného
- 2 polévkové lžíce jemně nasekané čerstvé petrželky
- 1 čajová lžička jemně nasekané čerstvé máty nebo citronové kůry
- 1 hlávkový salát

Postup:

Na pánvi rozežehřejte olivový olej a za občasného míchání na něm opékejte plátky cukety, dokud celé nezhnědnou. Posypte koprem. Šťávu z cukety slijte do misky a přidejte olej z vlašských ořechů, citronovou šťávu, vinný ocet, pepř, sůl a cukr. Dobře promíchejte a dejte stranou. Rajčata nakrájejte na plátky, papriky na proužky a cibuli na kolečka. Rajčata, papriku a cibuli přidejte do marinády a dobře promíchejte. Plátky cukety, sýr a bylinky přidejte do marinády a vše dohromady velmi dobře promíchejte. Zakryjte a nechte asi 1 hodinu v chladničce marinovat. Před podáváním natrhejte listy salátu a přimíchejte je do směsi. Ihned podávejte.

133. svačinka z 365 svačinek



Omeleta se sýrem

Ingredience:

- 4 vejce
- 1 1/2 lžičky studené vody
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička rostlinného tuku
- jako náplň použijeme 2 lžičky nastrouhaného sýra

Postup:

Vejce rozklepneme do misky a důkladně rozšleháme vidličkou, nikoli šlehače. Přidáme vodu, sůl a pepř. Na mírném plameni nahřejeme pánev s nízkým okrajem a přidáme rostlinný tuk. Když tuk začne pění, okamžitě nalijeme vejce na pánev. Po 10-15 minutách je jednou nebo dvakrát zamícháme obrácenou stranou vidličky a necháme péct dalších 5 vteřin. Okraje omelety nadzvedneme tak, aby zbytky syrových vajec stekly na kraj. Nahneme pánev od sebe a omeletu přeložíme směrem dolů. Potom se opatrně přesuneme na nahřátý talíř. Vložíme náplň podle vlastních chutí a omeletu složíme.

134. svačina z 365 svačinek



Chlebové rolky se směsí semínek

Ingredience:

- 500 g hrubé bílé mouky
- 125 ml vlažného mléka
- větší špetka cukru
- 25 g čerstvých kvasnic
- 100 g másla pokojové teploty
- 2 středně velká vejce, plus 2 žloutky
- 1 polévková lžíce soli
- 1-3 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce kmínu
- 1 polévková lžíce mořské soli
- 1 polévková lžíce koriandru

Postup:

Mouku přesijte do misky. Přidejte mléko, posypte cukrem, pak do směsi nadrobte kvasnice. Smíchejte dohromady a lehce zpracujte do hladkého kvásku, který necháte 10-15 minut odpočívat. Ke kvásku přidejte máslo, 2 celá vejce, sůl a 1-2 polévkové lžíce olivového oleje, dobře propracujte a vytvořte hladké těsto. Vytvořené těsto přikryjte a nechte na teplém místě 30 minut kynout. Nakynuté těsto ještě jednou propracujte a dejte stranou na dalších 30 minut. Těsto rozdělte na 12 stejných kousků, pak z nich na lehce pomoučněném vále vyválejte rolky. Plech na pečení vymažte zbývajícím oleje.

Na vymazaný plech přeneste vytvořené rolky a každou poněkud zploštěte. V misce rozšlehejte žloutek s 4 polévkovými lžícemi vody a touto směsí každou rolku pomažte. Žloutkem natřené rolky posypte kmínem, solí a koriandrem. Nechte 10 minut kynout. Pečte v předehřáté troubě 15-20 minut při teplotě 180 stupňů dokud nenakynou, nepropečou se a nejsou na povrchu zlaté. Podávejte studené nebo teplé. Podávejte s máslem, chutnou pomazánkou nebo zeleninovou pastou.



135. svačinka z 365 svačinek



Jahodová pěna - víkendová kuchařka

Ingrediencie:

- 400 g čerstvých jahod
- 80 g krupicového cukru
- 2 bílky
- 200 ml smetany ke šlehání
- 50 g moučkového cukru

Postup:

Jahody omyjeme, necháme okapat a očistíme je od stopek a lístků. Z bílků a krupicového cukru ušleháme tuhý sníh. Smetanu ušleháme, přidáme do ní moučkový cukr, rozmáčkneeme jahody a tuhý sníh a zlehka spolu promícháme. Hotovou pěnu rozdělíme do vysokých pohárů, ozdobíme celými jahodami a dáme do lednice. Podáváme s křehkými sušenkami nebo dětskými piškoty.

136. svačinka z 365 svačinek



Křupavé ořechové müsli

Ingredience:

- 90 g popcornu
- 90 g ovesných vloček
- 30 g otrub
- 90 g brazilských ořechů nasekaných nahrubo
- 30 g kokosu nakrájeného na plátky
- 1 lžička mleté skořice
- 1/2 šálku přírodního jablečného džusu
- 2 lžíce medu
- 125 g sušených meruněk
- 125 g sušených hrušek
- 90 g čerstvých nebo sušených datlí, vypeckovaných a nakrájených

Postup:

Do misky vložíme popcorn, ovesné vločky, otruby, ořechy, kokos, skořici, přidáme jablečný džus a med a vše důkladně promícháme. Směs nasypeme na mělký plech, rovnoměrně rozprostřeme a za občasného míchání pečeme 20-30 minut dozlatova. Po upečení necháme směs zchladnout. Přidáme nakrájené meruňky, hrušky a datle a důkladně promícháme, aby se vše spojilo. Po úplném vychladnutí nasypeme do vzduchotěsné nádoby.

137. svačinka z 365 svačinek



Podzimní bochník

Vítaná lehká přesnídávka

Ingredience:

- 500 g moučných brambor
- 40 g čerstvých kvasnic, nadrobených
- 500 g hrubá celozrnná mouka
- 200 ml vlažného mléka
- 3 polévkové lžíce másla, změkklého
- 1 lžička mořské soli
- 1 jablko
- 150 g slunečnicových semínek

Postup:

Brambory umyjte, pak je 20 minut vařte ve větším hrnci v osolené vroucí vodě dokud nezměkknou. Ještě horké brambory oloupejte, pak je dobře rozmačkejte. Dejte stranou. Droždí rozpusťte v misce ve vlažné vodě. Ve větší misce je smíchejte s moukou, pak přidejte mléko, dalších 200 ml vlažné vody a máslo. Osolte a zpracujte na hladké těsto. Jablko oloupejte a odstraňte jadřinec, pak je jemně nastrouhejte. 2 polévkové lžíce slunečnicových semínek pražte na suché pánvi po dobu 5 minut, pak je zapracujte do těsta spolu s rozmačkanými bramborami a nastrouhaným jablkem. Těsto dejte do misky, přikryjte je a nechte na teplém místě 1 1/2 hodiny kynout. Vymažte dvě formy na biskupský chlebíček.

Postup:

Těsto do nich rovnoměrně rozdělte, pak ho posypte zbytkem slunečnicových semínek a dejte na teplé místo na dalších 40 minut kynout. Pečte v předehřáté troubě 40-50 minut při teplotě 220 stupňů dokud těsto nebude propečené. Když jsou chlebíčky upečené, vyklopte je na drátěný rošt, aby vychladly.

Tip: Skvělý je pomazaný bylinkovým máslem nebo paštikou

“BEZ
CHLEBA
NENÍ
ŽIVOTA A
BEZ
PEKAŘE
NENÍ
CHLÉB”



138. svačinka z 365 svačinek



Müsli

Ingredience:

- 90 g ovesných vloček
- 1 šálek mléka
- 1 lžička přírodního cukru
- 1 čerstvé jablko nakrájené na kousky
- 1 lžička mandlových lupínků
- 1 lžička rozinek
- 1 lžička zlatých rozinek
- 1 lžička meruněk, fíků nebo datlí mléko, smetana nebo jogurt podle chuti

Postup:

Ovesné vločky namočíme do mléka. Vmícháme všechny ostatní suroviny, kromě mléka, smetany nebo jogurtu. Po zamíchání necháme zakryté stát přes noc. Podáváme s mlékem, smetanou nebo jogurtem.

139. svačina z 365 svačinek



Mandlový a karotkový chlebíček

Ingredience:

- 300 g karotky
- 15-30 ml citronové šťávy
- 500 g hrubé bílé mouky
- 1 sáček suchých kvasnic
- 3 polévkové lžíce obilných vloček
- 100 g nasekaných mandlí
- 1 čajová lžička mořské soli
- 3 polévkové lžíce medu
- 100 g másla změkklého
- 1 středně velké vejce
- 150 g sultánek
- 40 g loupaných mandlí

Postup:

Karotku nastrouhejte do misky a pokropte šťávou z citronu. Dejte stranou. V jiné misce smíchejte mouku s kvasnicemi, pak přidejte obilné vločky, sekané mandle, sůl, med, máslo, vejce a 100 ml vlažné vody a všechny suroviny zpracujte do hladkého těsta. Těsto zpracovávejte asi 5 minut. Během hnětení do něj zapracujte stranou karotku. Přidejte sultánky a dobře je do těsta zamíchejte. Uhnětené těsto dejte do misky, přikryjte je a na teplém místě je nechte kynout, dokud dvakrát nezvětší svůj objem. Pak těsto ještě jednou propracujte na slabě omoučném vále. Dnes vymazané zapékačí mísy vysypte polovinou loupaných mandlí a položte na ně těsto.

Postup:

Druhou polovinu mandlí nasypete na těsto. Těsto jemně zamáčknete do misky, pak přikryjte a nechte na teplém místě znovu kynout, dokud dvakrát nezvětší svůj objem. Pečte v předehřáté troubě asi 50-55 minut při teplotě 200 stupňů dokud není propečené. Upečený chlebiček vyklopte na drátěný rošt, aby vychladl a podávejte nakrájený na plátky.

“TUHÁ TĚSTA
VYHÁNĚJÍ
PEKAŘE Z
MĚSTA.”

140. svačina z 365 svačinek



Citrusový salát s parmskou šunkou a ořechy

Ingredience:

- 2 hrsti míchaného salátu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce malinového octa
- 3 sušená rajčata
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- ječné kroupy velké (cca 40 g)
- pekanové ořechy

Postup:

Do hrnce si dáme vařit kroupy podle návodu a po uvaření necháme vychladnout. V míse si smícháme olivový olej, med, malinový ocet, sůl a pepř. K dresinku přidáme míchaný salát, kroupy a nasekaná sušená rajčata a důkladně promícháme. Salát podáváme ozdobený pekanovými ořechy.

141. svačinka z 365 svačinek



Ztracená vejce

Pokud jsme doma - jako skvělá domácí svačinka

Ingredience:

- 2 vejce
- rostlinný tuk
- šunka, rajčata, pažitka a pepř podle chuti

Postup:

Ztracená vejce se připravují dvěma způsoby. První způsob spočívá v tom, že do hrnce vlijeme malé množství vody a přivedeme ji k varu. Žáruvzdorné misky vymastíme a vložíme do hrnce. Do každé misky rozklepneme po jednom vejci, kastrol přikryjeme poklicí a vaříme pouhé 3 minuty. Vejce pak snadno vyklopíme z misky pomocí špičky úzkého nože. Při druhém způsobu použijeme menší hrnec o průměru asi 25 cm. Naplníme ho vodou do výšky 2,5 cm a přivedeme ji k varu. Potom stáhneme plamen, aby voda jen bublala. Kdyby vřela příliš silně, bílky by se roztekly. Vejce rozklepneme do hrnečku a opatrně je přesuneme do vroucí vody. Můžeme vařit několik vajec najednou, ale každé musí mít dostatek prostoru. Vaříme asi 3 minuty podle toho, jak natvrdo uvařená vejce máme rádi. Podáváme se šunkou, rajčaty, pažitkou a mletým černým pepřem podle chuti.

142. svačinka z 365 svačinek



Sušenky z müsli

Jsou skvělým zákuskem.

Ingredience:

- 125 g hrubé ovesné mouky
- 100 g vypeckovaných sušených švestek
- 100 g sultánek
- 100 g lískových oříšků
- 100 g másla
- 200 g cukrového sirupu
- špetka mořské soli
- jemně nastrohaná kůra z 1 citronu
- 125 ml minerální vody
- 125 g nadrobených čerstvých kvasnic
- 125 g hrubé bílé mouky
- 2 polévkové lžice medu

Postup:

Ovesnou mouku opražte na suché pánvi za stálého míchání dozlatova. Odstavte z ohně a nechte stranou zchladnout. Švestky, sultánky a lískové oříšky nasekejte najemno. Na pánvi rozehřejte máslo a sirup, odstavte a nechte stranou vychladnout.

K minerální vodě přidejte sůl a citronovou kůru a smíchejte s kvasnicemi. Mouku prosijte do misky, přidejte nasekané ovoce a oříšky, máslovou a sirupovou směs a mouku se směsí kvasnic. Zpracujte dohromady na hladké těsto. Těsto přikryjte a nechte přes noc v chladničce. Pomocí dvou lžící tvořte na pečící plech pokrytý pergamenem nebo papírem na pečení malé kopečky těsta. Pečte v předehřáté troubě 20-25 minut při teplotě 200 stupňů dokud sušenky nejsou propečené a nezezlátnou. Upečené sušenky přeneste na drátěný rošt, aby vychladly. Med smíchejte v misce se 2 polévkovými lžícemi vroucí vody a touto směsí potřete chladnoucí sušenky a nechte zaschnout, pak podávejte.

**Podávejte jako svačinku se sklenicí šumivého
jablečného moštu.**

143. svačinka z 365 svačinek



Paštika z kuřecích jater

Ingredience:

- 125 g rostlinného tuku
- 1 malá cibule nakrájená nadrobno
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 250 g kuřecích jater
- špetka kajenského pepře
- sůl podle chuti
- špetka mletého muškátového oříšku
- 1 bobkový list
- špetka tymiánu
- 1 lžíce brandy

Postup:

Na malém množství tuku smažíme asi 3 minuty cibuli a česnek, až zesklouatí. Poté přidáme nasekaná kuřecí játra, kajenský pepř, sůl, muškátový oříšek, bobkový list a tymián a pozvolna smažíme asi 3 minuty, dokud se játra dostatečně nepropečou.

Necháme vychladnout a vše rozmixujeme nebo prolisujeme přes jemné sítko. Postupně zapracujeme zbytek rostlinného tuku a nakonec přidáme brandy. Pokud nebudeme paštiku ihned konzumovat, pokryjeme ji vrstvou přepuštěného másla.

144. svačinka z 365 svačinek



Čokoládové a mandlové biskvity

Ingredience:

- 500 g hladké bílé mouky
- 2 čajové lžičky kypřicího prášku
- 150 g cukru plus 1 polévková lžice cukru
- 15 g vanilkového cukru
- špetka soli
- 1 větší vejce
- 350 g studeného másla nakrájeného
- 40 g kakaového prášku prosátého
- 1 polévková lžice mléka nebo rumu
- 100 g nahrubo nasekaných oloupaných mandlí
- 1 bílek z malého vejce, na potírání

Postup:

Mouku spolu s kypřícím práškem prosijte do misky a dobře promíchejte. Do mouky udělejte důlek a do něj dejte 150 g cukru, vanilkový cukr, sůl a vejce a dobře promíchejte. Tuto směs po malých dávkách vtírejte do másla, až vznikne hladké těsto. Třetinu těsta dejte stranou. Do zbytku těsta přidejte kakaový prášek, zbývající cukr, mléku nebo rum a nasekané mandle, dobře zapracujte. Z těsta utvořte 4 obdélníkové pláty asi 35 cm dlouhé, 3 cm široké a asi 1,5 cm silné. Odložené těsto rozválejte na plát asi 44x31 cm a rozřízněte ho na 4 pásy, každý asi 11 cm široký a 31 cm dlouhý.

145. svačinka z 365 svačinek



Vejce Flamenco - na svačinku doma

Ingredience:

- 2 brambory
- 60 g rostlinného tuku
- 2 párky
- sůl a pepř
- 2 lžice uvařeného hrášku
- 2 středně velké červené papriky nakrájené na proužky
- 8 rajčat, oloupaných, zbavených semínek a nakrájených na čtvrtky
- petržel
- 4 vejce
- 2 lžice smetany
- kajenský pepř

Postup:

Brambory povaříme asi 4 minuty, scedíme je a nakrájíme na kostičky. Rozpustíme rostlinný tuk na pánvi, přidáme brambory a párky nakrájené na kolečka. Za občasného míchání opečeme brambory dozlatova. Okořeníme a přidáme hrášek a papriku. Po dalších 5 minutách přidáme rajčata a bohatě posypeme petrželí. Směs zarovnáme na dno ploché zapékací misky a nahoru rozklepneme vejce. Znovu okořeníme a zalijeme smetanou. Pečeme ve středně vyhřáté troubě 6 minut, dokud vejce nejsou propečená. Před podáváním opepříme každé vejce kajenským pepřem.

146. svačinka z 365 svačinek



Ideální na cestu
do přírody
nebo na párty

Kokosovo - ovesné plátky

Ingredience:

- 115 g svatojánského chleba
- 115 g rostlinného tuku
- 1 polévková lžíce čistého medu
- 225 g ovesných vloček
- 115g sultánek
- 55 g kokosu

Postup:

Svatojánský chléb nalámejte na pánev a přidejte tuk a med. Na mírném ohni ohřejte a míchejte dokud se všechny suroviny nerozpustí a nespojí. Odstavte z ohně a přimíchejte oves, sultánky a kokos. Směs rozprostřete na mělký vymazaný plech o rozměrech 28x18 cm a pečte v předehřáté troubě 25-30 minut při teplotě 180 stupňů. Nechte trochu vychladnout, pak nakrájejte na kousky, které dáte na drátěný rošt vychladnout. Když jsou plátky vystydlé, přendejte je do vzduchotěsné krabičky.

147. svačina z 365 svačinek



Vejce v zapékacích miskách - na svačinku doma

Ingredience:

- rostlinný tuk
- 2 vejce
- 3 malé plátky švýcarského sýra
- sůl a pepř
- 2 lžíce smetany

Postup:

Dvě malé zapékací misky vmažeme tukem a do každé z nich vložíme dva nebo tři malé plátky sýra. Přidáme rozklepnutá vejce, koření a lžíci smetany.

Hluboký plech naplníme do poloviny vroucí slanou vodou a postavíme do ní zapékací misky. Voda by měla dosahovat téměř po jejich okraj. Přikryjeme víkem nebo alobalem a pečeme ve středně vyhřáté troubě 15-20 minut, dokud nejsou vejce propečená.

148. svačinka z 365 svačinek



Vařený mandlový moučník

Ingredience:

- 100 g másla změkklého
- 100 g cukru
- 15 g vanilkového cukru
- 3 středně velká vejce
- špetka soli
- 2 kapky mandlové esence
- 50 g mandlí nebo lískových oříšků, mletých
- 150 g hladké mouky
- 50 g kukuřičné moučky
- 2 čajové lžičky kypřicího prášku
- 45 ml mléka
- trochu mouky na vysypání formy

Postup:

Máslo utřete v misce, pak postupně přidávejte cukr, vanilkový cukr, vejce, sůl a mandlovou esenci. Přisypte oříšky, mouku, kukuřičnou moučku a kypřicí prášek. Přidejte také mléko a dobře promíchejte. vymažte formu na puding a vysypte ji trochou mouky. Formu naplňte mandlovou směsí a urovnejte povrch. Přikryjte namaštěným pergamenem, který upevněte provázkem. Vařte v páře 1-1 1/2 hodiny, nebo dokud těsto nenabyde a nebude provařené. Formu vyklopte na zahřátý servírovací talíř a ihned podávejte. Podávejte s čokoládou.

149. svačinka z 365 svačinek



Caprese Panino

Italská klasika, která je ke svačince jako dělaná

Ingredience:

- 1 ciabatta
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice bazalkového pesta
- 1 mozzarella
- 1 rajče
- 6 lístků bazalky
- sůl a pepř

Postup:

Ciabattu podélně rozřízněte, řeznou stranu pokapejte olejem a pečte na such pánvi. Mozzarellu a rajčata nakrájejte na plátky. Řeznou stranu spodní poloviny ciabatty potřete částí pesta, naneste střídavě plátky mozzarely a rajčat. Posolte a opeřete, potřete na povrchu zbylým pestem a zasypejte lístky bazalky. Zakryjte horní polovinou ciabatty a dejte zapéct do kontaktního grilu na 5-7 minut.

150. svačinka z 365 svačinek



Selská omeleta

Ingredience:

- 4 plátky slaniny
- 1 středně velká cibule nakrájená nadrobno
- 250 g studených brambor, rozmačkaných nebo nakrájených na kostky
- 1 lžíce petrželky nakrájené nadrobno
- sůl a pepř
- rostlinný tuk dle potřeby
- 4 vejce

Postup:

Slaninu nakrájíme na malé kousky a smažíme dokrupava. Přebytný tuk necháme vsáknout do papírového ubrousku. K vysmaženému tuku ze slaniny přidáme trochu rostlinného tuku a smažíme cibuli až zesklivatí. Přidáme brambory a za stálého míchání usmažíme dozlatova. Slaninu dáme zpět do pánve, rozklepneme vejce a opět zamícháme. Ozdobíme petrželkou a ihned podáváme.

151. svačinka z 365 svačinek



Focaccia

Ingredience:

- 250 g hladké mouky
- 10 g droždí
- 2 dcl vlažné vody
- Mořská sůl
- Kvalitní olivový olej

Postup:

Ve vlažné vodě rozpustíme droždí. Postupně do směsi přimícháváme prosátou mouku. Vzniklou směs necháme zpracovat kuchyňským robotem. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme zhruba hodinu vykynout. Pokud máte více času, můžete ho jednou srazit a nechat vykynout ještě jednou. Mezitím si nakrájíme olivy a rajčata na tenké plátky a ze snítky si otrháme jednotlivé lístky tymiánu a rozmarýnu. Plech si vyložíme pečícím papírem a vytvarujeme na něj těsto. Poté těsto pokapeme olivovým olejem, posolíme hrubozrnnou solí a dobře vše do těsta vetřeme. Jednu placku posypeme plátky oliv a tymiánem, druhou rajčaty a rozmarýnem. Pečeme přibližně 15 minut na 200 stupňů. Focacciu můžeme podávat jen tak samotnou nebo jako přílohu k masu.

152. svačinka z 365 svačinek



Sendvič s vajíčkovou pomazánkou

Ingredience:

- 3 uvařená vejce natvrdo
- natvrdo
- 100 g krémového sýry
- smetanu nebo mléko na zředění
- sůl
- pepř čerstvě mletý
- ředkvičky 10 ks
- polníček na ozdobu
- 8 plátků chleba

Postup:

Žervé promíchejte v misce s mlékem či smetanou. Vejce pokrájejte nadrobno a přidejte do misky (můžete ho i v misce rozmačkat vidličkou). Osolte a opepřete. Ředkvičky operte a nakrájejte na plátky.

Plátky toustového chleba potřete pomazánkou. Na jeden vyskládejte kolečka ředkvičky a navrstvěte polníček. Přiklopte druhým plátkem toustového chleba, překrojte a zabalte. Stejně vyrobte i další sendviče.

153. svačinka z 365 svačinek



Kompot

Ingredience:

- 225 g suchých švestek
- 225 g suchých meruněk
- 115 g suchých fíků
- 115 g rozinek
- 115 g loupaných mandlí
- 55 g piniových oříšků
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 1/4 čajové lžičky strouhaného muškátového oříšku
- 115 g hnědého cukru
- 1 polévková lžíce růžové vody
- jemně nastrohaná kůra a šťáva z 1 pomeranče

Postup:

Odpeckujte švestky a nasekejte je nahrubo. Meruňky rozpulte a rozčtvřte fíky. Veškeré ovoce dejte do velké misky a přidejte zbytek surovin. Velmi dobře promíchejte. Zalijte studenou vodou a znovu dobře promíchejte. Zakryjte a nechte v chladném místě 1-2 dny, několikrát denně zamíchejte. Před podáváním znovu promíchejte a lžící naložte do servírovacích misek.

**Podávejte ve skleničkách a polijte jogurtem nebo smetanou.
Pokud použijete ovoce jiné dodržte poměr množství.**

154. svačina z 365 svačinek



Benediktinská vejce

Ingredience:

- 6 plátků slaniny
- 1 lžíce oleje
- 6 plátků opečeného toustového chleba
- 6 vajec

Holandská omáčka z mixéru:

- 6 vaječných žloutků
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1/4 kajenského pepře
- 1 šálek rozpuštěného másla

Postup:

Na těžké pánvi rozežhřejeme olej a usmažíme slaninu. Poté ji naskládáme na opečený toustový chleba a vše udržujeme v teple. Nalijeme vodu do hrnce, přilijeme ocet, a když voda zavře vřít, stáhneme plamen. Rozbijeme jedno vejce do talíře a přesuneme je do vody. Stejný postup zopakujeme i s ostatními vejci. Zakryté vaříme pozvolna asi 3-5 minut, dokud nejsou vejce uvařená doměkka. Vejce vyjmeme z vody, naskládáme je na slaninu a udržujeme v teple.

Příprava omáčky:

do mixéru vložíme žloutky, šťávu z citronu a kajenský pepř. V malém hrnci rozpustíme máslo a dáваме pozor, aby nezhnědlo. Zapneme mixér a pomalým souvislým pramínkem vlijeme máslo. Mixujeme několik vteřin až do zhoustnutí.

154. svačinka z 365 svačinek



Koláč s míchaným ovocem

Potěší přátelé i rodinu - výborný jako letní zákusek

Ingredience:

- 100 g hladké bílé mouky
- 100 g pohankové mouky
- špetka soli
- 1 polévková lžíce medu
- 100 g zakysané smetany
- 100 g másla změkklého

Na náplň::

- 600-700 g připraveného měkkého ovoce jako jahod, borůvek, malin, oSTRUŽIN nebo vařených meruněk
- 4 polévkové lžíce jahodového nebo meruňkového džemu
- na ozdobu nasekané oříšky

Postup:

Mouku prosijte do mísy a přidejte sůl, med, zakysanou smetanu a máslo. Suroviny zpracujte dohromady, aby vytvořily hladké těsto. Jestliže je těsto příliš řídké dejte ho na chvíli odpočinout do chladničky. Na lehce pomoučněném válu těsto vyválejte a pomocí válečku ho přeneste do formy na koláč poněkud větší než 25 cm. Upravte okraje. Vidličkou propíchejte spodek korpusu. Pečte v předehřáté troubě 20-25 minut při teplotě 190 stupňů dokud těsto nebude zlatavé a propečené. Koláčovou formu přeneste na drátěný rošt, nechte vychladnout. Pak formu opatrně odstraňte. Vychladlý korpus položte na servírovací talíř. Naaranžuje na něj ovoce. V rendlíku za stálého míchání rozehřejte džem na nit, rozvařeným džemem pokryjte všechno ovoce. Podávané porce ozdobte nasekanými oříšky.

Tip na servírování

Podávejte s javorovým sirupem a ušlehanou šlehačkou

Variace

Koláč ozdobte ovocem podle vlastního výběru, například smíchejte tropické ovoce nebo podzimní bobuloviny. Místo pohankové mouky použijte hladkou celozrnnou mouku.

155. svačinka z 365 svačinek



Svačkový wrap

Když už vás nebaví chleba

Ingredience:

- rajče
- opečená kuřecí prsa
- ledový salát
- 1/4 ks citronu
- nastrouhaná kůra a šťáva, lze nahradit limetou
- 2 PL zakysané smetany
- sůl 1 špetka
- 2 tortilly průměr cca 28 cm

Postup:

Rajče pokrájejte na osminky, maso na nudličky, salát na ještě tenčí nudličky. Zakysanou smetanu smíchejte s trochou citrusové kůry, solí a pár kapkami citrusové šťávy, aby dostala větší říz.

Každou tortillovou placku uprostřed potřete polovinou ochucené smetany, výsledný obrazec by měl připomínat dopravní značku ‚zákaz vjezdu do jednosměrné ulice‘. Na smetanu rozložte salát, rajče a nakonec maso.

156. svačina z 365 svačinek



Salát s kešu

Ingredience:

- 50 g směsi salátů – polníček a rukola (zhruba půlka vaničky)
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- sepeř
- 6 sušených rajčat
- 10 kešu oříšků
- bagetka na plátky
- olivový olej na pokapání
- česnek (utřený) – 1-2 stroužky
- oregano

Postup:

Nejdříve si v misce zamícháme dresink. Do misky dáme olivový olej, med, dijonskou hořčici a vše osolíme a opepříme podle chuti. Bagety na plátky dáme na pečicí papír na plech a pokapeme olivovým olejem, na každou bagetu dáme utřený česnek (množství podle vaší chuti) a zasypeme oreganem. Troubu si rozpálíme na 170 stupňů a pečeme v ní bagetky než zezlátnou. Jde to celkem rychle, tak pozor, abyste je nespálili. Mezitím si nakrájíme nadrobno sušená rajčata a kešu oříšky si posekáme nadrobno. Nakonec si v míse promícháme dresink se směsí salátů, s rajčaty a kešu oříšky a můžeme servírovat na talíř s bagetkami.

156. svačina z 365 svačinek



Grilovaný hermelín

Ingredience:

- 1 hermelín
- 2 hrsti mixu salátů
- 1 lžička olivového oleje
- ½ lžičky bylinkové soli
- malá hrst vlašských ořechů
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce balzamikového krému
- 1 lžička medu
- brusinky
- Na zálivku:
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

Postup:

V misce si smícháme všechny suroviny na zálivku na salát. Na pánev si dáme třtinový cukr, balzamikový krém a med. Necháme zcela rozpustit a přidáme vlašské ořechy, které se v rozpuštěné směsi krásně obalí. Necháme je vychladnout. Hermelín pomažeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí. Mix salátů dáme do misky a promícháme se zálivkou. Hermelín opečeme na kontaktním grilu do zezlátnutí. Na talíř dáme salát a na něj položíme grilovaný hermelín, na který dáme vlašské ořechy. Podáváme s brusinkami.

157. svačinka z 365 svačinek



Taštičky do ruky

Ingredience:

- 470 g pšeničné hl. mouky
- 1/2 lžičky nastrohané citronové kůry
- 20 g krupicového cukru
- + na posypání
- 1 lžička soli
- 340 g másla vychlazené, na kousky
- 250 ml podmáslí
- 170–250 ml mražené borůvky 250 g povolené
- 2 lžičky škrobu
- 2 lžičky moučkového cukru
- 170 g kondenzovaného mléka
- 1 vejce rozšlehané s 1 lžící vody

Postup:

Na těsto promíchejte v míse mouku, citronovou kůru, cukr a sůl. Prsty rychle zapracujte máslo, aby směs připomínala drobenku. Opatrně vmíchejte vařečkou nebo stěrkou 3/4 podmáslí, směs ještě párkrát prohnětte rukama, jen aby se spojila v těsto (pokud nedoručí, přilijte ještě trochu podmáslí). To pak rozdělte na poloviny a každou zabalte do potravinářské fólie a uložte alespoň na hodinu do lednice.

Na těsto promíchejte v míse mouku, citronovou kůru, cukr a sůl. Prsty rychle zapracujte máslo, aby směs připomínala drobenku. Opatrně vmíchejte vařečkou nebo stěrkou 3/4 podmáslí, směs ještě párkrát prohněťte rukama, jen aby se spojila v těsto (pokud nedrží, přilijte ještě trochu podmáslí). To pak rozdělte na poloviny a každou zabalte do potravinářské fólie a uložte alespoň na hodinu do lednice. Borůvky promíchejte se škrobem a moučkovým cukrem. Troubu předehřejte na 200 °C a plech vyložte pečicím papírem. Polovinu těsta vyválejte na 3mm plát a nakrájejte na 5cm čtverce. Do středu poloviny čtverců dejte vždy lžičku salka a na ni lžičku borůvkové směsi. Okraje potřete vodou a přiklopte prázdným čtverečkem. Kraje pořádně přitiskněte, nejlépe vidličkou – vznikne tak ozdobný okraj. Uprostřed každé taštičky nařízněte nožem nebo nastříhnete nůžkami malý křížek. Taštičky skládejte na plech, potřete je vejcem prošlehaným s lžící vody, posypte krupicovým cukrem a dejte péct na asi 15–20 minut. Stejně zpracujte i druhou půlku těsta.

158. svačinka z 365 svačinek



Bircher müsli

Ingredience:

- 45 g ovesných vloček
- 135 ml mléka nebo jablečný džus
- 1 jablko středně velké, zbavené jadřince, na čtvrtky
- šťáva z 1/2 citronu
- 1 lžička medu
- 1 balení bílý jogurt
- ořechy nebo mandle podle chuti
- rozinky podle chuti

Postup:

Večer zalijte vločky mlékem a uložte je přes noc do lednice. Vločky do rána nabobtnají, báječně zjemní a především do sebe vstřebají téměř všechnu tekutinu. Jablko nastrouhejte nahrubo, zakápněte citronovou šťávou z poloviny citronu a promíchejte, aby ovoce zbytečně nehnědlo. Ochuťte medem, množství záleží na přirozené sladkosti jablka. Přimíchejte nabobtnalé vločky i se zbytkem mléka a jogurt. Rozdělte do misek. Hotové müsli zasypte ořechy a rozinkami.

159. svačina z 365 svačinek



Salát s krutony

Ingredience:

- 100 g mixu salátových listů (dle vaší chuti, já nejčastěji používám rukolu, polníček, římský salát)
- 2 ředkvičky
- 4 sušená rajčata
- 2 vejce
- 3 plátky slaniny
- 1 malá bagetka
- slunečnicová semínka

Na zálivku:

- 1 lžice medu
- 2 lžice kvalitního olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- pár kapek citronu nebo limetky
- čerstvě namletý pepř
- sůl

Různé druhy zálivek ihned vytvoří jiné jídlo



Postup:

V menší misce si připravíme zálivku na salát. Smícháme olej, med a hořčici. Vše důkladně spojíme a nakonec zakápneme citronem a podle chuti osolíme a opepříme. Předehřejeme si troubu na 180 stupňů. Na pečící papír si vyložíme plátky slaniny překrojené napůl a pečeme cca 10 minut, až je krásně křupavá. Mezitím si uvaříme vejce natvrdo – vejce vložíme do vařící vody a vaříme 8-10 minut. Po uvaření je zprudka zchladíme studenou vodou a necháme chvíli vychladnout, poté vejce oloupeme a nakrájíme napůl.

Do větší misky si dáme salát a nakrájíme do něj na tenká půlkolečka ředkvičky a nadrobno sušená rajčata. V pánvi si mezitím na přepuštěném másle (pokud nemáte, použijte normální nebo trochu olivového oleje) osmahneme na kostičky nakrájenou bagetku. Krutony pečeme do zlatova. Poté si na stejné pánvi opražíme hrst slunečnicových semínek, které jemně posolíme.

Teď už jen zbývá salát promíchat se zálivkou (tuto akci nechte opravdu až těsně před podáváním, aby vám salát nezavadnul). Salát vložíme do hlubokého talíře, naaranžujeme na něj slaninu, vejce a nakonec zasypeme krutony a slunečnicovými semínky.



zálivku nekupuj, udělej si svůj, je to otázky 2 minutek a většinou ty ingredience doma máš

160. svačinka z 365 svačinek



Mangová salsa s avokádem

Ingredience:

- 1 zralé mango
- ½ avokáda
- 1 lžičce nasekaného čerstvého koriandru
- 1 střední červená cibule
- 1 lžičce octa na saláty s chutí bylinek Bzenec
- ½ limety
- sůl

Postup:

Červenou cibuli si nakrájíme na drobné kostičky, přidáme ocet na saláty a osolíme. Vše dobře pomocí lžičce promícháme a necháme odležet. Mezitím si oloupeme mango a avokádo, odstraníme pecky a nakrájíme na kostičky. Přidáme společně s koriandrem do misky k červené cibuli a zakapeme šťávou z limety.

161. svačinka z 365 svačinek



Panna cotta s ananasem

Ingredience:

Na panna cottu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 a ½ želatiny v plátcích
- 1 lžičce třtinového cukru
- ½ vanilkového lusku

Na zkaramelizovaný ananas:

- 1 lžičce másla
- cca ⅓ čerstvého ananasu
- 2 lžičce třtinového cukru
- 1 lžičce balzamikového octa
Bzenecký ocet
- ½ lžičky najemno nastrohané
citronové kůry

Postup:

Do rendlíku dáme smetanu ke šlehání, třtinový cukr a půlku vanilkového lusku a prohřejeme těsně pod bod varu. Poté necháme trochu zchladnout zhruba na teplotu 35-40 stupňů. Mezitím si namočíme do ledové vody plátky želatiny. Když nám smetana zchladne, vymačkáme si plátky želatiny a vložíme do smetany. Vše důkladně promícháme a nalijeme do formy (já používám silikonovou formu na muffiny, můžete ale použít i mističky a panna cottu nemusíte vyklápet). Panna cottu vložíme do lednice a necháme minimálně 2 hodiny ztuhnout. Mezitím si připravíme ananas. Na pánvi rozehřejeme máslo a orestujeme na něm na menší kostičky nakrájený ananas. Když nám začne zlátnout, přidáme třtinový cukr, balzamikový ocet, citronovou kůru a vše necháme hezky zkaramelizovat (cukr se musí úplně rozpustit). Ananas necháme trošku vychladnout a servírujeme s panna cottou

162. svačina z 365 svačinek



Cesar salát

Ingredience:

- 2 čerstvé žloutky
- ½ lžičky cukru
- Pár kapek citronové šťávy nebo ½ lžičky bílého vinného octa
- 1 lžička dijonské hořčice
- Sůl
- Čerstvě mletý pepř
- 100 ml olivového oleje
- 4 filátka ančoviček (sardelových řezů)
- 1 menší stroužek česneku
- 1 římský salát
- 100 g parmazánu
- 2 malé francouzské bagety na krutony
- přepuštěné máslo

Postup:

Nejdříve si připravíme zálivku. Do misky dáme žloutky, cukr, citronovou šťávu (vinný ocet), dijonskou hořčici, sůl a pepř. Vše důkladně promícháme. Po kapkách přiléváme za stálého míchání olej tak, aby se nám vytvořila krémová struktura. Nakonec přidáme najemno pokrájené ančovičky a nadrobno nakrájený česnek. V tuto chvíli máme připravenou zálivku a můžeme se vrhnout na salát. Bagety si pokrájíme na kostičky a na přepuštěném másle je opečeme na pánvi dozlatova. Krutony nakonec jemně posolíme, získají tak lepší chuť. Římský salát si rozdělíme na jednotlivé listy a důkladně omyjeme jeden po druhém. Listy pokládáme na papírové utěrky a co nejlépe je osušíme. Voda by totiž rozředila zálivku a to my nechceme. Polovinu parmazánu si nastrouháme na jemném struhadle a přidáme ho do zálivky. Z druhé poloviny si uděláme hoblinky na ozdobu. Teď už jen nakrájíme římský salát a dobře promícháme se zálivkou. Salát naservírujeme na talíř a ozdobíme krutony a hoblinkami parmazánu. Někdo podává Caesar salát i s kuřecím masem.

163. svačina z 365 svačinek



Tousty s čedarem a jablkem

Ingredience:

- 3 kousky kváskového chleba máslo na potřeni
- 1 jablko menší nastrohaná nahrubo
- 120 g strouhaného čedaru

Postup:

Předehejte gril nebo pánvičku a chleba opečte, můžete jej slabě potřít máslem. Jablko smíchejte se sýrem a směs navršte na opečený krajíc. Vraťte pod gril a zapékejte, dokud není sýr zlatavý a neroztéká se. Nechte trochu vychladnout a nakrájejte na proužky.

164. svačinka z 365 svačinek



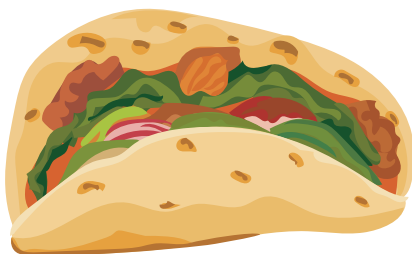
Svačinkový kebab

Ingredience:

- 600 g kuřecích prsou, nakrájených na nudličky
- 1 lžice koření na gyros (můžete si vytvořit sami) nebo
- směs na gyros Gyros-Kebab
- 3 lžice olivového oleje
- sůl mořská
- 200 g bílého jogurtu
- olivový olej panenský
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička sušeného česneku
- chilli sušené 1 špetka
- mleté
- 1 lžice máty
- nasekaná
- sůl mořská
- K podávání
- 4 arabské chleby pitta
- vhodný k plnění
- 1/4 ks ledového salátu
- na nudličky
- 1 ks červené cibule
- na tenké plátky
- 2 ks rajčat
- na tenké plátky

Postup:

Nakrájené maso promíchejte s kořenící směsí Gyros-Kebab Avokádo a většinou oleje a nechte minimálně půlhodiny marinovat. Připravte si jogurtovou omáčku. Všechny přísady smíchejte a dejte vychladit do lednice. Chleby pita přepulte a opečte nasucho na pánvi nebo je prohřejte v troubě pod grilem. Udržujte v teple, než si připravíte maso. Rozehřejte pánev, potřete ji zbytkem oleje a marinované kuřecí nudličky zprudka orestujte ze všech stran, aby byly opečené, ale zůstaly šťavnaté. Trvá to zhruba 5 minut. Osolte. Chleby pita naplňte ledovým salátem, masem, rajčaty, cibulí a nakonec přelijte jogurtovou omáčkou. Ihned podávejte.



165. svačinka z 365 svačinek



Salát s avokádem, bazalkou, kuřecím prsem a slaninou

Ingredience:

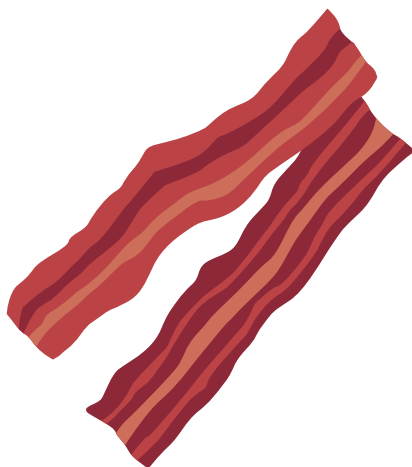
- ½ balení polníčku
- ½ zralého avokáda
- 200 g kuřecích prsou
- 100 g anglické slaniny
- 1 malá francouzská bageta
- přepuštěného másla
- šťáva z ½ limety
- 1 lžice medu
- 1 lžice moučkového cukru
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Postup:

Do trouby si na pečicí papír vyložíme na půl rozkrojené plátky anglické slaniny a pečeme cca 10 minut na 160 stupňů dohněda. Mezitím si připravíme zálivku. Smícháme šťávu z limety, med, cukr, olivový olej a hořčici. Vše podle chuti osolíme a opeříme.

Na pánvi si na přepuštěném másle osmahneme dozlatova na kostičky pokrájenou bagetu a zatím si je dáme do misky. Na stejné pánvi si na přepuštěném másle opečeme osolené a opeřené kousky kuřecích prsou. Opékáme narychlo, aby se maso nevysušilo, ale aby bylo krásně opečené dozlatova. Avokádo si oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Do misky se zálivkou vhodíme polníček a dobře promícháme.

Na talíř naservírujeme polníček se zálivkou, poklademe avokádem, slaninovými chipsy, kuřecím masem, které nakrájíme na tenké plátky a nakonec posypeme krutony.



166. svačinka z 365 svačinek



Pečené fíky s rokfórem a medem

Receptura z Provence

Ingredience:

- 8 dokonale zralých čerstvých fíků, po délce překrojených napůl
- 1 čajová lžička olivového oleje
- pár kapek medu
- malý klínek modrého sýra - rokfóru, Bleu d'Áuvergne, stiltonu nebo gorgonzoly

Postup:

Troubu předehřejte na 180 stupňů. Vložte fíky do keramické zapékací mísy a zakápněte olivovým olejem a medem. Pečte 15 minut, dokud nezměknu. Mezitím nakrájejte půlcentimetrové plátky modrého sýra tak, aby byly trochu menší než fíky. Jakmile vytáhnete fíky z trouby, položte na každý plátek sýra. Dopřejte sýru jednu nebo dvě minuty, aby povolil. Podávejte okamžitě. Svačinka nebo předkrm dokonalý.

167. svačinka z 365 svačinek



Pistáciové kuličky

Ingrediencie:

- 100 g datlí
- 20 g pekanových oříšků (můžete použít i jiný druh ořechů)
- 50 g oříškového másla (např. pistáciového)
- 2 lžíce burizonů (případně pufované špaldy)

Na dokončení:

- mléčná nebo hořká čokoláda
- nasekané pistácie
- lyofilizované maliny

Postup:

Všechny ingrediencie hodíme do sekáčku a necháme rozmixovat. Poté přidáme burizony a z pripravenej hmoty pripravíme kuličky. Kuličky nakoniec namočíme do rozpuštenej čokolády a posypeme lyofilizovanými malinami a pistáciemi.

168. svačina z 365 svačinek



Chlebíčky se sardelkovým máslem

Ingredience:

- 150 g másla při pokojové teplotě
- 1 konzerva ančoviček - okapané a nakrájené nadrobno
- pažitku - nakrájenou nadrobno
- kopr a petrželka - nadrobno dle chuti
- pečivo (fr. bageta, ciabatta apod.)
-
- svazek ředkviček - na tenká kolečka, pěkné mladé lístky můžete použít na ozdobení
- sůl
- pepř čerstvě mletý barevný pepř

Postup:

V misce zlehka utřete máslo se sardelkami, pak vmíchejte nakrájené bylinky (cca rovnou lžící od každého druhu). Ochuceným máslem namažte krajíčky chleba a pokladte je ředkvičkami. Zlehka osolte a pořádně opepřete. Podle chuti posypte dalšími bylinkami.

169. svačinka z 365 svačinek



Svačinka přes noc - Ovesná kaše s banány a kakaem

Z variant kombinací si můžete vybrat. Fantazii se v tomto ohledu meze nekladou.

Ingredience:

- 4 lžíce ovesných vloček
- 4 lžíce mléka
- 6 lžic jogurtu
- 1 a půl lžičky semínek chia
- 1 lžíce kakaa
- med nebo cukr - můžete klidně vynechat
- čtvrt hrnku pokrájeného banánu

Postup:

Ovesné vločky nasypeme do zavařovací sklenice. Spolu s nimi mléko, jogurt chia semínka a sladidlo v podobě medu nebo cukru. Sklenici zašroubujeme a protřepeme. Protřepanou sklenici zas odšroubujeme a přidáme oblíbené ovoce. Sklenici necháme v lednici přes noc, kde do sebe vločky nasáknou mléko až měknou. Takto připravené kaše vydrží v lednici až 3 dny. Záleží na zralosti ovoce. Níže se podívejte na varianty.

Svačinka přes noc - Varianty

S mangem a mandlemi

- 4 lžíce ovesných vloček
- 4 lžíce mléka
- 6 lžic jogurtu
- 1 a půl lžičky semínek chia
- 1 lžíce nakrájených mandlí
- med nebo cukr - můžete klidně vynechat
- čtvrt hrnku pokrájeného manga

S borůvkami a javorovým sirupem

- 4 lžíce ovesných vloček
- 4 lžíce mléka
- 6 lžic jogurtu
- 1 a půl lžičky semínek chia
- 2 lžičky javorového sirupu
- čtvrt hrnku borůvek

S jablky a skořicí

- 4 lžíce ovesných vloček
- 4 lžíce mléka
- 6 lžic jogurtu
- 1 a půl lžičky semínek chia
- půl lžičky mleté skořice
- med nebo cukr - můžete klidně vynechat
- 4 lžíce neslazeného jablečného pyre

S banány a arašídý

- 4 lžíce ovesných vloček
- 4 lžíce mléka
- 6 lžic jogurtu
- 1 a půl lžičky semínek chia
- 1 lžíce arašídového másla
- med nebo cukr - můžete klidně vynechat
- čtvrt šálku pokrájeného banánu

170. svačinka z 365 svačinek



Salát z červené čočky

Tento recept jsem dostala od mé bývalé šéfové a na svačinku je jako dělaný.

Ingredience:

- 250 g čočky
- 3-4 rajčata
- trochu jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- citronovou šťávu
- olej
- sůl
- mletý pepř

Postup:

Čočku propláchneme a necháme 10 minut povařit, poté scedíme a osolíme, necháme vychladnout. Nakrájíme si rajčata, trochu jarní cibulky, 2 stroužky česneku prolisujeme, smícháme s citronovou šťávou a olejem, osolíme, opepříme a přidáme do salátu. Salát necháme v chladu. Podáváme samotný nebo s kouskem pečiva.

171. svačinka z 365 svačinek



Čočkové kuličky i za studena s oblíbenou omáčkou

Ingredience:

- 150 g mletého masa (hovězí či vepřové)
- 100 g čočky vařené
- 1 cibule nakrájená
- 50 g strouhanky
- 100 g strouhaného sýra
- 1 vejce
- 2 stroužky česneku prolisovaného
- 1/2 lžičky bazalky
- 1 líce nasekané petrželky
- 1/2 lžičky oregána
- sůl a pepř

Postup:

Předehřejte troubu na 180 stupňů. Všechno dobře promíchejte. Ze směsi vytvořte kuličky a položte je na plech vyložený pečícím papírem. Pečte 30-40 minut dozlatova. Jezte s oblíbenou omáčkou - majonéza s česnekem, domácí tatarkou apod.

172. svačinka z 365 svačinek



Empanadillas s krevetami

Ingredience:

- 1 balení listového těsta
- 20 g másla
- 2 nasekané cibule
- 2 na kostičky nakrájená rajčata
- 1 na kostičky nakrájená zelená paprika
- 250 g různých hub
- 1 lžice oleje
- sůl a pepř
- 1 vejce natvrdo
- 100 g krevet
- 1/2 lžičky mletého chilli
- 1 žloutek na potření

Postup:

Troubu si předehřejeme na 200 stupňů. Na zpěněném másle podusíme cibuli, vmícháme rajčata a papriku. Houby očistíme a podle velikosti je nakrájíme na menší kousky. V pánvi rozpálíme 1 lžící oleje a houby na něm zprudka osmažíme. Osolíme a opeříme. Vejce oloupeme a nakrájíme nadrobno. Také krevety nakrájíme na malé kousky. Vejce i krevety osmažíme, poté přidáme chilli papričku a za stálého míchání povaříme 10 minut. Osolíme, opeříme a necháme vychladnout. Listové těsto rozválíme a vykrájíme z něj kolečka o průměru 15 cm. Doprostřed těsta dáme náplň. Okraje těsta navlhčíme trochou vody, poté těsto přeložíme a kraje pevně stlačíme. Potřeme žloutkem a pečeme asi 15 minut.

173. svačinka z 365 svačinek



Babiččin perník

Ingrediencie:

- 125 g cukru
- 185 g rostlinného tuku
- 3/4 šálku zlatého sirupu (golden syrup)
- 1 vejce
- 250 g hladké mouky
- 1 lžice mletého zázvoru
- 2 lžice skořice
- 1 lžice sody bicarbony
- 1 šálek mléka

*Zlatý sirup se vyrábí
ze třtiny svařením
cukrové šťávy.*

Postup:

Našleháme rostlinný tuk s cukrem a přidáme vlažný zlatý sirup. Za stálého míchání přidáme vejce a znovu šleháme. Prosijeme mouku se zázvorem a skořicí, a když je vše dobře promíchané, přilejeme mléko s rozpuštěnou sodou. Směs nalijeme do čtvercové formy o velikosti 25 cm a pečeme při 180 stupních asi 35-40 minut, případně déle.

174. svačinka z 365 svačinek



Tortilla s hříbky

Ingredience:

- 200 g hříbků
- 2-3 lžičce česnekového oleje
- sůl a pepř
- 5 vajec
- 2 lžičce oleje
- dřevěné špízy na podávání
- Tortilly

Postup:

Hříbky očistíme a otřeme kuchyňským papírem, případně omyjeme a opatrně osušíme. Potom hříbky nakrájíme na plátky a dáme do mísy. Pokapeme česnekovým olejem, osolíme a opepříme. V míse vyšleháme vejce a přimícháme do nich hříbky. V pánvi pomalu rozežřejeme olej, pak do ní vlijeme houbovou vaječnou hmotu a pomalu necháme ztuhnout. Poté snížíme teplotu. Tortillu obrátíme pomocí talíře a také druhou stranu osmažíme dohněda. Tortillu nakrájíme na kostky a podáváme teplou nebo studenou napíchanou na špejli.

175. svačinka z 365 svačinek



Andaluské chleby

Ingredience:

- 6 lžic olivového oleje
- 2 lžice sherry octa
- sůl a pepř
- 250 g choriza
- 1 cibule
- 400 g cizrny z konzervy
- 2-3 lžice nasekané petrželky
- chleba k podávání

Postup:

5 lžic olivového oleje smícháme se sherry octem, osolíme a opepříme. Salám oloupeme, nakrájíme na tenké plátky, které pak rozpůlíme. cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. Rozpálíme zbylý olej, orestujeme na něm cibuli a asi 3 minuty pomalu smažíme i salám. Poté vše vyndáme, přidáme do olejové směsi a smícháme. cizrnu necháme okapat, omyjeme ji a osušíme kuchyňským papírem. Polovinu cizrny rozmačkáme vidličkou a poté smícháme veškerou cizrnu se salámovou směsí. Osolíme a opepříme. Petrželku umyjeme, osušíme a nasekáme nadrobno, poté přidáme k ostatním ingrediencím. Plátky chleba pak potíráme vždy 2 lžičkami směsi.

176. svačinka z 365 svačinek



Papriky v těstíčku

Ingredience:

- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- nasekaná majoránka
- 100 g mouky
- 100 ml piva
- špetka prášku na pečení
- tuk na fritování
- sůl

Postup:

Obě papriky omyjeme, rozpůlíme, očistíme a nakrájíme na proužky. Posypeme majoránkou. Mouku smícháme s pivem a práškem na pečení. Tuk na fritování předehřejeme na 160 stupňů. Jednotlivé proužky papriky obalíme v těstíčku, necháme okapat a hned fritujeme v horkém tuku. Papriku obracíme dřevěnou vařečkou, aby se těstíčko nepolámalo. Papriky smažíme dozlatova, poté je vyjmeme a necháme okapat. Papriky solíme teprve před podáváním, aby těstíčko nezměklo a zůstalo křupavé. Podle chutí podáváme s rajčatovou salsou.

177. svačinka z 365 svačinek



Empanadas s tuňákem

Ingredience:

- 30 g másla
- 20 g sádla
- 75 ml bílého vína
- 300 g mouky
- sůl
- 2 nasekané cibule
- 2 lžíce oleje
- 200 g tuňáka
- 1 rajče nakrájené na kostičky
- nastrohaný suchar
- 3 lžíce mléka
- sádlo nebo olej na fritování

Postup:

Rozpálíme máslo se sádlem, přidáme 75 ml vody a víno, ale směs se nesmí vařit. Poté sundáme hrnec z plotny a do směsi vmícháme mouku a sůl. Těsto prohněteme a necháme ho zakryté 2 hodiny odpočívat na studeném místě. Poté těsto vyválíme a vykrájíme z něj kola. Cibule podusíme na troše oleje dosklovata. Poté přidáme okapaného tuňáka, rajčata na kostičky, suchar i mléko, ze všeho vypracujeme pastu. Směs osolíme a rozdělíme na těsto. Z těsta vytvoříme empanadas a fritujeme.

178. svačinka z 365 svačinek



Myslivecká paštika

Ingredience:

- 700 g bůčku na kostky
- 2 cibule nakrájené najemno
- 300 g kuřecích jater
- 10 ml smetany
- 0,05 ml koňaku
- 2 dl červeného vína
- 1 vejce
- sůl
- 10 rozdrcených bobulí jalovce
- 4 bobkové listy
- 5 kuliček pepře
- 1 lžička tymiánu
- 0,5 lžičky rozmarýnu

Postup:

Maso, cibuli, sůl a paštikové koření podlijte vodou a vínem a dejte péct. Koření můžete vložit do sítka na koření, nemusíte pak složitě vyndávat z upečeného masa před mletím. Jakmile maso začíná měknout, přidejte na kousky nakrájená, pečlivě odblaněná játra a ještě asi 5 minut pečte. Směs nechte zchladnout, vyjměte koření a jemně umelte. Přidejte koňak, smetanu, vejce, ochutnejte, dosolte. Konzistence by neměla být příliš hustá. Pokud je, přidejte ještě trochu vývaru nebo vody. Směsi naplňte sáček, pevně zavažte jeho konec a cca 1,5 hodiny vařte v šunkovaru. Krájejte úplně zchladlé, lehce zasypte čerstvým tymiánem a podávejte s domácí bagetkou. Samozřejmě bude ještě lepší druhý den, ale většinou nevydrží a zmizí hned po zchladnutí.

179. svačinka z 365 svačinek



Smažený sýr v těstíčku

Ingredience:

- 175 g sýru Cabrales (sýr s modrou plísní)
- 3 lžíce mouky
- 700 ml mléka
- 2 lžíce másla
- 1 vejce
- 3 suchary
- olivový olej na fritování
- 1 lžíce nasekané petrželky

Postup:

V mixéru najemno rozmixujeme sýr s moukou a mlékem. V pánvi zpěníme máslo, přidáme sýrovou hmotu a za stálého míchání ji povaříme na malém plameni asi 15 minut. Poté sýrovou hmotu přendáme do mísy a necháme vychladnout. V talíři rozšleháme vejce, suchary nastrouháme najemno. Lící tvoříme ze studené sýrové hmoty malé kuličky, které obalujeme nejdříve ve vejci, poté ve strouhance. Rozpálíme fritovací olej a postupně v něm kuličky smažíme dozlatova. Poté je vyndáme, necháme kapat a podáváme pokud možno teplé.

180. svačinka z 365 svačinek



Empanadas s chorizem

Ingredience:

- 30 g másla
- 20 g sádla
- cca 75 ml bílého vína
- 300 g mouky
- sůl
- 100 g choriza
- 2-3 lžičce plněných oliv 1 červená paprika
- olivový olej
- sádlo nebo olej na fritování

Postup:

Rozehrějeme tuk se 75 ml vody a vínem, ale směs se nesmí vařit. Poté sejmeme z plotny a vmícháme mouku a sůl. Těsto prohněteme a necháme ho zakryté 2 hodiny odpočívat na studeném místě. chorizo nakrájíme na malé kostičky a smícháme s 2-3 lžičkami oliv plněnými paprikou. Papriku očistíme, omyjeme a rozpůlíme, odstraníme stopku i semena a nakrájíme na malé kostičky. Papriku smícháme se salámem. Těsto vyválíme a vykrájíme z něj kola o průměru 10 cm. Na jednu polovinu těsta navrstvíme zeleninu, pak těsto přeložíme. Kraj těsta pevně stlačíme vidličkou. Poté taštičky fritujeme.

181. svačinka z 365 svačinek



Plněné artyčoky

Ingredience:

- 4 velké krajíce bílého chleba
- 8 nakládaných dolních částí artyčoků
- 100 g tuňáka s nálevem z konzervy
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce loupaných rajčat z konzervy
- 3 snítky petrželky
- 1 lžíce nakrájené pažitky

Postup:

Troubu předehřejeme na 175 stupňů. Z chleba vykrojíme 2 kolečka o velikosti artyčoků. Artyčoky opláchneme, necháme v sítku okapat a poté necháme uschnout na kuchyňském papíru. Tuňáka také necháme v sítku okapat. Česnek oloupeme. Do mističky nalijeme olivový olej, do něj prolisujeme česnek a dobře promícháme. Kolečka chleba potřeme česnekovým olejem, poté položíme na plech a v předehřáté troubě z obou stran dokřupava opečeme. Rajčata nasekáme nadrobno a smícháme s tuňákem. Petrželku omyjeme, osušíme a nadrobno nasekáme, poté jí přidáme k rajčatům a promícháme. Artyčoky naplníme směsí a navrstvíme na chleba. Podáváme posypané pažitkou.

182. svačinka z 365 svačinek



Empanadas se salsou

Ingredience:

- 40 g másla
- 20 g sádla
- 75 ml bílého vína
- 300 g mouky
- sůl
- 2 nasekané cibule
- 1 rajče nakrájené na kostičky
- 1 paprika nakrájená na kostičky
- 40 g rozinek
- mleté chilli
- 2 namočené sušené chilli papričky
- 2 nasekané stroužky česneku
- 1 lžíce rajského protlaku
- 1 lžíce octa
- 1/2 lžičky cukru
- olej na fritování

Postup:

Ze 30 g másla, sádla, vína, soli, mouky a 75 ml vody připravíme těsto na empanadas, poté je dáme do chladna odležet. 1 cibuli podusíme na zbylém másle dosklovata, přidáme rajče, papriku a také dusíme. Poté vmícháme rozinky, osolíme a okořeníme mletým chilli. Těsto vyválíme a vykrájíme z něj kola o průměru 10 cm. Směs navrstvíme na těsto, vytvoříme empanadas a fritujeme ve vařícím tuku. Chilli papričky rozmixujeme a dusíme je spolu s cibulí a česnekem na oleji dosklovata. Poté přidáme rajský protlak, ocet a cukr a necháme 10 minut svařit.

183. svačina z 365 svačinek



Sladkokyselé okurky

Ingredience:

- 2 salátové okurky
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 červená chilli paprika
- 1 lžíce sherry octa
- 2 lžíce nakládanych kaparů
- 1 lžička cukru
- 2 lžíce nasekaných mandlí
- sůl a pepř
- trochu petrželky na ozdobu

Postup:

Okurky očistíme, omyjeme a osušíme, poté nakrájíme na drobné kostičky. V pánvi rozhřejeme olej, na něm okurky restujeme 4 minuty dohněda. Poté snížíme teplotu, oloupeme česnek, prolisujeme a přidáme k okurkám. Chilli papričku očistíme, omyjeme a rozpůlíme, poté vyřízneme stopku, odstraníme semínka, nakrájíme ji na drobné kostičky a přidáme do pánve k okurkám. Vše dobře promícháme a necháme ještě 3 minuty povařit. Poté přilijeme ocet, přidáme okapané kapary, cukr a 2 lžíce vody. V pánvi za stálého míchání nasucho opražíme dozlatova nasekané mandle, poté je přidáme k ostatním ingrediencím a vše dobře promícháme. Vše osolíme, opepříme a zakryté necháme 5 minut podusit. Okurky posypeme petrželkou a ihned podáváme.

184. svačinka z 365 svačinek



Ovocné špízy

Ingrediencie:

- 12 sušených švestek
- cca 12 celých mandlí
- máslo
- vyloupané pistácie
- cca 10 datlí
- 2 pevné banány
- 125 g anglickej slaniny nakrájané na tenké plátky
- drevěné špízy

Postup:

Sušené švestky namočíme na 2 hodiny do teplej vody. Mandle spaříme asi 1 minútu vařící vodou. Když se slupka začne odlupovat, slijeme je a oloupeme. Mandle osušíme kuchyňským papírem a dozlatovala opražíme na troše másla, poté je odstavíme. Slijeme švestky, necháme je okapat a osušíme kuchyňským papírom. Švestky plníme vždy jednou mandlí a niekoľkoma pistáciemi. Datle vypeckujeme a také naplníme mandlemi a pistáciemi. Banány oloupeme a nakrájime na kousky. Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Ovoce zabalíme do půlky plátku slaniny a propíchneme párátkem. Ovoce položíme na plech. V předehřáté troubě pečeme asi 5-10 minut, dokud slanina nezezlátne. Špízy chutnají nejlépe horké nebo teplé.

185. svačinka z 365 svačinek



Batátové lupínky s omáčkou Mojo verde

Ingredience:

- olej na vymaštění plechu
- 4 batáty
- 2 bílky
- 3 lžíce mletého chilli
- špetka nového koření
- 2 palice česneku
- 2 zelené papriky
- 1 lžíce mletého římského kmínu
- 250 ml olivového oleje
- 1 svazek hladkolisté petrželky
- trochu octa
- sůl a pepř

Postup:

Troubu předehřejeme na 225 stupňů. Plech vymažeme trochou oleje. Batáty oloupeme, omyjeme a nastrouháme na tenké plátky. Bílky vyšleháme se 2 lžícemi mletého chilli a nového koření. Přidáme do nich plátky brambor a dobře smícháme, aby se dobře obalily vejcem. Lupínky položíme na vymazaný plech. V předehřáté troubě necháme asi 30-35 minut opéct. Mezitím si na omáčku mojo verde oloupeme česnek a dáme ho do mixéru. Poté očistíme, omyjeme a rozpůlíme papriky, vyřízneme stopku a odstraníme semínka. Papriku nakrájíme na větší kostičky, dáme do mixéru, přidáme římský kmín a olej. Vše rozmixujeme. Potom omyjeme petrželku, osušíme ji, nasekáme nahrubo a také rozmixujeme. Směs dochutíme octem a solí. Brambory vyndáme, posolíme je, opepříme a posypeme zbytkem mletého chilli. Podáváme s omáčkou mojo verde.

186. svačinka z 365 svačinek



Ingredience: **Empanadas se špenátem**

- 30 g másla
- 20 g sádla
- 75 ml bílého vína
- 300 mouky, sůl
- 2 stroužky česneku
- 75 g choriza nakrájeného na drobné kostičky
- 1 paprika
- 500 g špenátu
- olej na smažení a fritováním
- pepř, mouka na vyválení

Postup:

Máslo rozehrějeme se sádlem, 75 ml vody a vínem, ale dáваме pozor, aby se nezačalo vařit. Poté vše sejmeme z plotny a smícháme s moukou a solí. Těsto prohněteme a zakryté odstavíme na 2 hodiny do chladna. Česnek oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Zpěníme trochou oleje, na něm orestujeme česnek a chorizo, poté přidáme špenát a dusíme asi 5 minut. Až se tekutina vyvaří, přimícháme papriku. Vše vyjmeme, necháme okapat, osolíme a opeříme. Na troše mouku rozválíme těsto, vykrájíme z něj kolečka o průměru asi 10 cm. Na polovinu těsta dáme trochu zeleninové směsi a druhou polovinu přiklopíme. Okraje stlačíme vidličkou. Empanadas pak fritujeme v rozpáleném tuku.

187. svačinka z 365 svačinek



Pikantní toust

Ingredience:

- 1 velká červená cibule
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- 2 červené chilli papričky
- 150 g čedaru
- 150 g goudy
- 16 ks toustového chleba
- 8 lžic másla
- 16 plátků naložených jalapeños
- sůl a pepř
- sriracha omáčka (k podávání)

Postup:

Troubu předehřejte na 210 °C. Červenou cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Zelenou a červenou papriku a chilli papričky zbavte jádřince a nakrájejte je také na drobné kostičky. Vše dejte do misky, osolte, opepřete a zamíchejte. Čedar a goudu nastrouhejte a smíchejte dohromady. Toustový chléb namažte máslem, vložte na táč vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě 3 minuty. Tousty vyjměte z trouby, naneste na ně zeleninovou směs, posypte sýrem a navrch každého toustu dejte jeden plátek nakládaných jalapeños. Vraťte do trouby zhruba na 8 minut, nebo dokud se na povrchu nezapeče sýr. Zapečené tousty servírujte s chilli pastou sriracha, aby si je každý mohl doostřit podle vlastních chutí.

188. svačinka z 365 svačinek



Slaný karamel

Ingrediencie:

- 200 g cukru krupice
- 80 g másla (pokojové teploty)
- 120 ml smetany ke šlehání (alespoň 30 %)
- 1 lžička soli
- několik kapek vanilkového extraktu

Postup:

Cukr dáme do hrnce a na středním plameni zahříváme (k míchání používáme dřevěnou vařečku). Počkáme, až se cukr úplně rozpustí. Vezmeme si metlu, stáhneme plamen a přidáme povolené máslo (nejlepší je ho mít nakrájené na kostičky) a zapracujeme do karamelu (trvá to cca 2-3 minuty). I když vám může připadat, že se máslo do karamelu nikdy nezpracuje, nemusíte se ničeho bát, vše se nakonec krásně propojí, a to i díky následnému kroku (přidání smetany). Poté přiléváme za stálého míchání smetanu ke šlehání a necháme cca 1 minutu provařit. Hrncem odstavíme z plotny. Nakonec přidáme lžičku soli, kapku extraktu a důkladně promícháme, aby se sůl v karamelu rozpustila. Ještě za tepla slaný karamel přelijeme do čistých uzavíratelných sklenic.

Skladujeme v chladu. Karamel vám v dobře vymytých skleničkách vydrží v lednici minimálně 2 měsíce.

189. svačinka z 365 svačinek



Plněná focaccia

Ingredience:

- 500 g chlebové mouky
- 7 g sušeného droždí
- olivový olej
- sójové boby
- 4 stroužky česneku
- 1 svazek hladkolisté petrželky
- parmažána nebo sýr pecorino 50 g
- 1 citron
- 30 g strouhanka

Postup:

Mouku a 5 g mořské soli dejte do velké mísy a uprostřed udělejte důlek. Ve džbánu promíchejte droždí s 300 ml vlažné vody, nechte několik minut stát a pak pomalu přilijte do důlku v mouce, míchejte přitom a přihrnujte mouku směrem od okrajů ke středu, až vznikne těsto. Hnětete ho na moukou poprášené ploše 10 minut, nebo až bude hladké a pružné. Dejte ho do olejem vytřené mísy, přikryjte čistou navlhčenou utěrkou a nechte na teplém místě kynout 1 hodinu, nebo až zdvojnásobí objem. Mezitím vyloupejte boby do misky, z těch větších stáhněte špičkami prstů slupku. Pokud máte boby mražené, nechte je povolit. Česnek oloupejte, nadrobno ho nakrájejte stejně jako vrchní lístky petržele a přidejte k bobům spolu se 75 ml extra panenského olivového oleje. Najemno k tomu nastrouhejte sýr a citronovou kůru, vymačkejte šťávu, promíchejte a dejte stranou.

Postup:

Hluboký pekáč (30 x 40 cm) lehce vymažte olejem a rovnoměrně vysypte strouhankou. Těsto několikrát pěstí vybouchajte, pak ho vyválejte nebo vytáhněte na obdélník 30 x 80 cm. Polovinu těsta nechte sklouznout do pekáče, zbytek nechte viset přes okraj. Vlijte směs s boby ve stejnoměrné vrstvě, část oleje ponechte v misce. Přikryjte přebývajícím těstem, zakapejte zbylým olejem z misky a pak prsty vytlačujte do povrchu těsta důlky, což je důležité. Pekáč přikryjte navlhčenou čistou utěrkou a focacciu nechte kynout, až opět zdvojnásobí objem. Troubu přehřejte na 220 °C. Focacciu posypte mořskou solí a pak ji pečte 25 minut, nebo až bude zlatá a propečená. Nechte ji vychladnout na prkýnku, pak krájejte na řezy a pusťte se do ní. Napřосто boží.



190. svačinka z 365 svačinek



Celozrnné tvarohové housky

Ingredience:

- 300 g celozrnné špaldové mouky Pernerky
- 50 g másla
- 250 měkkého tvarohu
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 lžička cukru krupice
- sůl
- semínka na posypání , např. dýňová semínka, kmín, hrubozrnná sůl atd.)

Postup:

Mouku prosejte a smíchejte s kypřicím práškem do pečiva a sodou. Do sypké směsi vlijte rozpuštěné máslo, 50 ml mléka, přidejte tvaroh, cukr a sůl a následným hnětením vytvořte nelepivé tuhé těsto. Na pomoučeném vále z těsta vytvarujte bochánky, které na povrchu naříznete do kříže, potřete mlékem a posypte semínky nebo oblíbeným kořením. Housky vložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte na 180 °C přibližně 30 minut.

191. svačinka z 365 svačinek



Řeřichová a žampionová paštika

Ingredience:

- 25 g másla
- 1 cibule, jemně nakrájená
- 85 g žampionů, jemně nakrájených
- 1 svazeček řeřichy, jemně nakrájené
- 115 g tvarohu
- několik kapek japonské sójové omáčky
- 1/2 čajové lžičky kmínu
- čerstvě namletý pepř
- na ozdobu plátky citronu

Postup:

Máslo rozpustíme na pánvi na malém ohni, přidáme cibuli a občas zamícháme dokud cibule nezesklovatí. Zvýšte teplotu a přidáme žampióny a za občasného míchání duste asi 2 minuty. Přidáme nakrájenou řeřichu a mícháme asi 30 vteřin dokud řeřicha nezavadne. Směs spolu s tvarohem a sójovou omáčkou dáme do kuchyňského robotu nebo mixeru. Mixujeme dokud směs není hladká a dobře promíchaná. Promícháme kmín a pepř na dochucení. Vyndáme do zvláštní zapékací misky, zakryjeme a dáme na 2 hodiny do chladničky, aby směs před podáváním ztuhla.

192. svačina z 365 svačinek



Papriky plněné olivami

Ingredience:

- 6 dlouhých paprik
- 2 cibule
- 6 stroužků česneku
- po 100 g plněných oliv, kaparů a rozinek
- 1 sušená chilli paprička
- 4 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- pepř

Postup:

Papriky podusíme na oleji, odřízneme stopku a zbavíme semínek. Cibuli a česnek oloupeme a nadrobno nakrájíme. Poté je smícháme s olivami, najemno nasekanými kapary a rozinkami. Sušenou chilli papričku zbavíme semínek, rozdrobíme a přidáme do směsi. Vše necháme povařit s rajčatovým protlakem, trochou soli a pepře tak dlouho, dokud se tekutina docela nevypaří. Papriky naplníme směsí a necháme dobře uležet.

193. svačina z 365 svačinek



Česnekové brambůrky

Ingredience:

- 500 g malých nových brambor
- 1 svazek jarních cibulek
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 10 malých čerstvých stroužků česneku
- sůl a čerstvě namletý černý pepř
- 1 polévková lžíce jemně nasekaného čerstvého tymiánu

Postup:

Brambory očistíme kartáčkem. Z cibulek odstraníme kořínky a tmavě zelené olistění a překrojíme je po délce. V rendlíku rozehejeme olej, přidáme brambory a za stálého míchání opékáme dokud celé nezezlátnou. Přidáme jarní cibulky a česnek a 5 minut dusíme, občas zamícháme. Ochutíme solí a pepřem a posypeme tymiánem. Přidáme trochu vody a vaříme dalších 10-15 minut dokud se brambory neuvaří a nezměknou, občas vše zamícháme. Podáváme nejlépe horké - svačina tedy doma nebo na zahradě.

194. svačinka z 365 svačinek



Vanilkový krém se šlehačkou

Ingredience:

- 500 ml mléka
- kousek celé skořice
- 1/2 citronu
- 1 pudinkový prášek vanilkový
- 2 lžičce krupicového cukru
- 1 lžičce másla
- 1 vanilkový cukr
- rybíz
- bobule hroznového vína a šlehačku na ozdobu a případně jahody

Postup:

Mléko, celou skořici a kousek omyté citronové kůry vaříme na mírném ohni asi 3-4 minuty. Skořici a citronovou kůru vyjmeme. Přidáme pudinkový prášek rozmíchaný v troše vody a krupicový cukr a za stálého míchání uvaříme krém. do horkého krému vmícháme máslo a vanilkový cukr. Krém rozdělíme do pohárů vypláchnutých vodou, navrch rozdělíme hroznové víno a rybíz a dáme vychladit. Před podáváním ozdobíme šlehačkou a omytým rybízem.

195. svačinka z 365 svačinek



Mléčná rýže s jahodami

Ingredience:

- 150 g kulaté rýže
- 1 vanilkový cukr
- špetka soli
- 500 ml mléka
- kousek celé skořice
- 2 hřebíčky
- 2 líce másla
- 300 g jahod
- 80 g moučkového cukru

Postup:

Rýži důkladně omyjeme, dáme do síta a necháme okapat. V hrnci s dvojitým dnem zahřejeme mléko a přidáme sůl, rýži, skořici, hřebíček a vanilkový cukr, promícháme a na mírném ohni vaříme 15 minut. Uvařenou rýži promícháme, vyjmeme skořici a hřebíček, přikryjeme a necháme na teplém místě 10 minut odstát. Do horké rýže vmícháme máslo a rozdělíme ji na talíře. Omyté jahody rozmačkáme vidličkou, osladíme a rozdělíme.

196. svačinka z 365 svačinek



Višně s čokoládovou zmrzlinou

Ingredience:

- 250 g višní
- 2-3 lžíce krupicového cukru
- 50 g griotky
- 1 horalka
- šlehačka
- 300 g čokoládové zmrzliny

Postup:

Omyté višně vypeckujeme, dáme do mísy, posypeme cukrem, polijeme griotkou a promícháme. Necháme na chladném místě 1 hodinu odstát. Ochucené višně rozdělíme do čtyř sklenic nebo misek, do nich rozdělíme čokoládovou zmrzlinu, posypeme nastrouhanou nebo nadrobno nakrájenou horalkou a ozdobíme šlehačkou.

197. svačinka z 365 svačinek



Zelenina s luxusním dipem

Pro dny, kdy chceme trochu méně jídla a zdravější lehčí den

Ingredience:

- 1 červená řepa
- 2 ks mrkve
- 2 ks pastináku
- kousek celeru
- 1 cibule
- 1 palička česneku
- 1 ks cukety
- několik brambor



Na dipy:

- 2 bílý jogurty
- 1 kelímek zakysané smetany
- 1 stroužek česneku
- směs nasekaných bylinek
- kopr čerstvý nebo mražený
- olivový olej
- med
- plnotučná hořčice
- sůl a pepř

Postup:

Zeleninu a brambory oloupejte a nakrájejte na tenké plátky (kořenovou zeleninu můžete krájet i podélně). Oloupanou cibuli nakrájejte na měsíčky. Z česneku sloupněte jen vrchní tenkou vrstvu a překrojte podélně napůl. Vše naskládejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby předehřáté na 220 °C. Pečte a kontrolujte, zda povrch zeleniny příliš nehnědne, v tom případě plátky otočte. Pečte doměkka a podávejte pokapané olivovým olejem a doplněné dipy

DIP ČESNEKOVÝ Smíchejte 1 kelímek jogurtu se lžící zakysané smetany, vmíchejte prolisovaný česnek a sůl podle chuti.

DIP BYLINKOVÝ Oprané a osušené bylinky nasekejte a smíchejte s jogurtem, lžící olivového oleje, solí a pepřem.

DIP MEDOVÝ Do misky nalijte 50 ml olivového oleje, přidejte 2 lžice hořčice, šťávu z půlky citronu, 2 lžice tekutého medu a metličkou řádně prošlehejte. Dochutěte solí, pepřem a podle potřeby ještě citronovou šťávou nebo medem.

DIP KOPROVÝ Zakysanou smetanu smíchejte s potřebným množstvím nasekaného kopru a jen malinko přisolte.

198. svačinka z 365 svačinek



Malý burger na cestu

Ingredience:

malé houstičky podle receptu francouzské bagety
náplň dle oblíbenosti - bylinkové máslo, smetanový sýr, ledový salát, šunku, sýr gouda a zelenina - rajče, paprika či okurka

Postup:

Toto je velice jednoduchý a rychlý večer s tím, že všechny složky najdete zde v eBooku. Jak těsto na bagety. Z těsta místo bagety vytvoříte bulky. A z pomazánek si zde vyberte také tu, která nejvíce lahodí vašim chuťovým pohárkům.

199. svačinka z 365 svačinek



Rybí salát s bílými fazolemi

Ingredience:

- 300 g rybího filé
- sůl
- mletý bílý pepř
- 1/2 lžičky mleté červené papriky
- 2 lžice oleje
- 300 g uvařených bílých fazolí
- 2 malé cibulky
- 4 rajčata
- 4 lžice citronové šťávy
- 1/2 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička hořčice
- petrželová nat



Postup:

Rybí filé omyjeme, osušíme, nakrájíme na kostičky, osolíme a na rozpáleném oleji zprudka osmažíme dozlatova. Posypeme mletou paprikou, opepříme, promícháme a dáme do mísy. Fazole scedíme, přidáme k rybímu filé, posypeme cibulkami nakrájenými na kolečka a necháme vychladnout. Do salátu zlehka vmícháme nakrájená rajčata. Citronovou šťávu, cukr a hořčici vyšleháme metličkou, nalijeme na salát, promícháme a necháme na chladném místě aspoň hodinu uležet. Před podáváním salát posypeme nakrájenou petrželovou natí.

200. svačina z 365 svačinek



Domácí pravá italská ciabata

Ingredience:

- hladká mouka 500 g
- biga (viz níže) 500 g
- sušené droždí 1 lžička
- vlažné polotučné mléko 70 ml
- Olivový olej 1 lžice
- Sůl 15 g
- sušené droždí 1/4 lžičky
- vlažná voda 60 ml
- Voda 200 ml
- hladká mouka 330 g

Postup:

Biga: nejdříve si připravte starter neboli biga. V míse smíchejte sušené droždí s vlažnou vodou a nechte ho 10 minut odpočívat. Po vytvoření pěny na hladině přidejte 200 ml vody, promíchejte a zhruba nadvakrát přimíchejte hladkou mouku. Vypracujte hladké těsto, které přendejte do olejem vymazané větší mísy, zakryjte potravinářskou fólií a nechte 12 hodin odpočívat při pokojové teplotě. Biga za tuto dobu ztrojnásobí svůj objem, na hladině vytvoří velké množství bublinek, budá tekuté a lepkavá. Před zaděláním těsta na ciabatty si odvažte 500 g.

Postup:

Ciabatta: V míse smíchejte sušené droždí s vlažným mlékem a nechte ho cca 10 minut odpočívat. Jakmile se na hladině vytvoří pěna, přidejte lžici olivového oleje, vodu a 500 g biga. Míchejte až do úplného spojení biga se zbývajícími tekutinami. Do jiné mísy prosejte hladkou mouku se solí, důkladně promíchejte a vše přidejte k naředěnému biga. Hnětačem vypracujte hladké těsto (cca 5–10 minut), které ale bude velmi lepkavé a bude působit tekoucím dojmem. Těsto přendejte do olejem vymazané plastové nádoby, ideálně obdélníkové, přiklopte víkem nebo zakryjte potravinářskou fólií a nechte 40 minut odpočívat při pokojové teplotě. Nakynuté těsto uchopte navlhčenýma rukama, natáhněte ho a přeložte ho doleva, poté doprava, dolů a nahoru. Přeložené těsto přiklopte víkem, nechte ho dalších 30 minut odpočinout a ještě jednou ho přeložte – tentokrát pouze doleva a následně doprava. Znovu zakryjte víkem a nechte ho kynout posledních 15 minut. Pracovní plochu nebo vál posypte silnější vrstvou mouky a vyklopte na ni vykynuté těsto, které shora opět posypte moukou. Prsty z těsta vytvarujte obdélník o velikosti cca 40 x 25 cm. Nožem těsto rozřežte na 4 obdélníky o délce 25 cm. Z pečicího papíru vystříhněte 4 obdélníky o rozměru 20 x 30 cm. Každý kus pečicího papíru hodně posypte moukou a položte na něj jeden kus uříznutého těsta. Vše zakryjte jemně navlhčenou utěrkou a nechte 90 minut kynout při pokojové teplotě.

Postup:

Těsto by mělo téměř zdvojnásobit svůj objem. Troubu předehejte minimálně 30 minut před pečením na 220 °C. Na dno trouby připravte vyšší plech, do kterého budete lít vodu. Jakmile je trouba dostatečně rozpálená, překlopte jednotlivé ciabatty na pečicím papírem vyložený plech tak, aby papír, na kterém kynuly, byl nahoře. Dávejte je na plech v dostatečných rozestupech (zpravidla 2 na jeden plech). Pečicí papír opatrně z ciabatty stáhněte a dejte je péct do předeřáté trouby na 20–25 minut dozlatova. Ve stejném okamžiku, kdy dáváte ciabatty do trouby, vlijte do plechu na dně trouby 150 ml horké vody a ihned troubu zavřete. Po upečení nechte vychladnout na mřížce. Podávejte s olivovým olejem s troškou balzamikového octa a svazkem aromatických bylin na potírání.



201. svačinka z 365 svačinek



Domácí pitta chleba

Ingredience:

- 2 hrnky hladké mouky
- 1 hrnek vlažné mouky
- trochu cukru
- 1/2 lžičky soli
- 10 g čerstvého droždí

Postup:

Do prosáté mouky vsypte droždí, cukr, sůl a postupně zapracovávejte vlažnou vodu. Nejlepší bude, když necháte pracovat robota nebo domácí pekárnu. Těsto by se mělo hníst cca 10 minut, což je ručně trochu namáhavé. Poté těsto v míse přikryjte utěrkou a nechte 1 hodinu kynout. Těsto vyjměte, propracujte a rozdělte na čtyři díly. Z každého vyválejte placku tenkou cca 4 mm a nechte ještě 10 minut odpočívat. Pečte nasucho v troubě rozpálené na 220 °C na nejnižším patře trouby. Z jedné strany pečte asi 4 minuty, placka se nafoukne a pak ji obraťte a pečte už asi jenom 1 minutu. Placky pokládejte na sebe (ideálně do mikrotenového sáčku, trochu se zapaří a změkknou) a nechte vychladnout. Po vychladnutí budou měkké a vláčné.

202. svačinka z 365 svačinek



Domácí kaiserka

Ingredience:

- francouzské těsto z eBooku
- tvořítko na kaiserky (seženete v domácích potřebách, Orion, Tescoma)
- pomazánku jakéhokoliv druhu z eBooku nebo: vajíčkovou pomazánku viz. postup

Postup:

Vajíčka si uvaříme natvrdo. Necháme je vychladnout, oloupeme je a nakrájíme na malé kostičky. Vejce si dáme do misky, přidáme Lučinu, dijonskou hořčici, citrónovou šťávu a podle chuti osolíme a opeříme. Hotovou pomazánku namažeme nejlépe na žitný chléb. Nakonec ji ozdobíme bylinkami, na plátky nakrájenou ředkvičkou a nasekanými oříšky.

203. svačinka z 365 svačinek



Domácí croissant

Na svačinkový croissant používám také francouzské těsto. Osvědčilo se mi, když není tolik času připravovat jiný druh pečiva a kdo konzumuje i očima, tak změnu tvaru rozhodně uvítá

Ingredience:

- vejce natvrdo
- lučina pomazánka domácí
- croissanty z francouzské receptury
- polníček, rukala, ledový salát
- salám a sýr

Postup:

Fantazii se meze nekladou. Domácí croissant už je výborný i samotný, tudíž přísady jsou libovolné, co zrovna doma máte.

204. svačinka z 365 svačinek



Domácí bylinkové máslo

Ingredience:

- jedna kostka změkklého másla a hrst čerstvých, omytých a usušených bylinek.

Postup:

Bylinky nadrobno sekejte nožem nebo ještě lépe je dejte do sekáčku či mixéru, které je rozmělní. Přidejte je do změkklého másla a společně vše důkladně promíchejte. Hotovou směs přendejte do uzavíratelné krabičky a dejte chladit do lednice.

Další možností je přendat bylinkové máslo na rozloženou potravinářskou fólii (nebo alobal), zabalit do úhledného válečku a dát vychladit.

205. svačinka z 365 svačinek



Karamelové oplatky - griliášky

Ingredience:

- 150 g cukru krupice
- 1 lžička vody
- 2 žloutky
- 60 g másla
- 1 vanilkový cukr
- 50 g hrubě sekaných lískových ořechů
- 2 dortové oplatky

Postup:

Nejdříve opražíme sekané ořechy a dáme je stranou. Do kastrůlku se silnějším dnem nasypeme 100 g cukru, přidáme lžičku vody a svaříme na karamel. Než se karamel uvaří, dáme do jiného hrnce 50 g cukru, vanilkový cukr a máslo a necháme rozpustit, pak rychle přimícháme žloutky. Vše mícháme až k bodu varu. Pak do této směsi nalijeme karamel a znovu necháme přejít varem. Pak odstavíme z ohně a vmícháme upražené ořechy. Výsledná hmota není příliš tekutá, je hustá a jde ztuha roztírat. Rozetřeme jí mezi dvě dortové oplatky (o velikosti velkého sešitu A4) a zatížíme, aby se dobře spojily s hmotou. Druhý den nakrájíme na malé kousky asi tak 2x3 cm.

206. svačinka z 365 svačinek



Hlávkový salát s rybou

Ingredience:

- 1 hlávka salátu
- 1 salátová okurka
- 200 g rybího filé
- sůl
- citrón
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičce oleje
- 1/2 lžičky kari koření
- 100 g zakysané smetany
- kopr

Postup:

Salát rozebereme na listy, omyjeme, několik listů odložíme stranou a zbytek natrháme na kousky. Omytou salátovou okurku nastrouháme na tenká kolečka, vmícháme do salátu, osolíme pokapeme 1 lžičkou citronové šťávy a promícháme. Rybí filé nakrájíme na kousky, osolíme, přidáme prolisovaný česnek a zamícháme. Na rozpálený olej na pánvi dáme rybí maso, posypeme ho kari kořením a za stálého míchání opečeme dokřupava. Vychladlou rybu vmícháme do salátu, pokapeme citronovou šťávou, posypeme nakrájeným koprem a promícháme. Odložené salátové listy položíme do misek, na ně rozdělíme připravený salát a pokapeme zakysanou smetanou.

207. svačinka z 365 svačinek



Jahodové tiramisu

Ingredience:

- jahody
- 4 vejce
- 4 lžičce cukru
- 2 vaničky mascarpone
- citronová šťáva
- cukrářské piškoty
- moučkový cukr na posypání a mátu na ozdobení

Postup:

Jahodové tiramisu se tvoří úplně stejně jako klasické s tím rozdílem, že místo kakaa použijeme citronovou šťávu s cukrem a namočíme do nich cukrářské piškoty. Rozdělíme si vejce na žloutky a bílky. Žloutky vyšleháme s cukrem. Přimícháme do této směsi dvě vaničky mascarpone a nakonec vyšlehaný sníh z bílků. Piškoty a krém vrstvíme do formy, kelímků, pohárků - kam chceme - nakonec pocukrujeme moučkovým cukrem a ozdobíme mátu

208. svačinka z 365 svačinek



Broskvový pohár

Ingredience:

- 200 g broskví
- 80 g krupicového cukru
- 1 lžička želatiny v prášku
- 1 vanilkový cukr
- 250 g zakysané smetany
- 150 ml smetany ke šlehání
- 4 lžíce odtučněného jemného tvarohu

Postup:

Broskve překrojíme, oloupeme, rozmačkáme vidličkou a promícháme s cukrem. Želatinu rozmícháme ve 150 ml studené vody, podle návodu od výrobce zahřejeme a mícháme dokud se želatina zcela nerozpustí. Vlažnou želatinu nalijeme na broskve a promícháme. Zakysanou smetanu šlehačku, tvaroh a vanilkový cukr dobře promícháme. Broskve a tvarohovou pěnu rozdělíme do pohárů a necháme v chladničce ztuhnout. Před podáváním libovolně ozdobíme.

209. svačinka z 365 svačinek



Jarní salát s chřestem

Ingredience:

- sůl
- 250 g chřestu
- 200 g špenátových těstovin
- svazek ředkviček
- 1 svazek pažitky
- jarní cibulky
- 100 g uzených krůtích prsou
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce z bílého vína
- 2 lžíce kysané smetany husté
- pepř

Postup:

Ve velkém hrnci přivedeme k varu 3 l osolené vody. Chřest omyjeme, dřevnaté konce odkrojíme, spodní části stonků oloupeme a chřest nakrájíme na kousky velké asi 2 cm. Pokrájený chřest vaříme asi 8 minut na skus. Vyjmeme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Těstoviny uvaříme v chřestové vodě podle návodu na obalu. Scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme okapat a vychladnout. Ředkvičky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Pažitku opláchneme, osušíme a nakrájíme. Jarní cibulku očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Krůtí prsa nakrájíme na proužky. V misce smícháme citronovou šťávu, ocet a smetanu. Osolíme a opeříme. Všechny přísady smícháme s dresinkem a podáváme.

210. svačinka z 365 svačinek



Pestrý salát se zeleninou

Ingredience:

- 350 g širokých nudlí
- sůl, pepř
- 300 g mrkve
- 40 másla
- 300 g hrášku mraženého
- 2 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce octa
- 4 lžíce olivového oleje
- 1/2 svazku petrželky
- 200 g gorgonzoly

Postup:

Nudle uvaříme al dente podle návodu na obalu v dostatečném množství vroucí osolené vody. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme nejprve podélně na tenké plátky a potom na asi 2 cm velké kosočtverce. Na velké pánvi rozpálíme máslo a mrkev na něm na mírném ohni 3 minuty osmahneme. Přidáme hrášek a podlijeme zeleninovým fondem. Povaříme 5 minut pod pokličkou. Osolíme, opeříme a dochutíme citronovou šťávou. Nudle scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme vychladnout. Ocet smícháme s pepřem a se solí, do dresingu za míchání přidáme olivový olej. Petrželku opláchneme

Postup:

Petrželku opláchneme, osušíme, nasekáme najemno a také ji přidáme do dresinku. Nudle promícháme se zeleninou a dresinkem. Gorgonzolu nalámeme na menší kousky. Salát podáváme posypaný gorgonzolou..



211. svačina z 365 svačinek



Salát Tricolore

Ingredience:

- 1 velký lilek
- 4 lžičky hrubé mořské soli
- 3 červené papriky
- středně velké cukety
- 2 masitá rajčata
- 400 g mozzarely
- 1/2 svazku petrželky
- 500 g barevných tortellini
- sůl, pepř
- 125 ml olivového oleje

Postup:

Lilek omyjeme, nakrájíme na plátky silné asi 1/2 cm, rozložíme na prkno, posypeme mořskou solí, přikryjeme a pod zátěží necháme odležet zhruba 1 hodinu. Potom plátky lilku opláchneme, osušíme a opékáme pod grilem z obou stran asi 4 minuty. Papriku očistíme, překrojíme napůl, zbavíme jader, omyjeme a nakrájíme na proužky. Cuketu omyjeme a nakrájíme na proužky. Rajčata nakrojíme do křížku, spaříme horkou vodu, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Mozzarellu dáme do cedníku, necháme okapat a také ji nakrájíme na kostičky. Petrželku opláchneme, osušíme a nasekáme najemno. Tortellini uvaříme podle návodu na obalu, scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme dobře okapat. Postavíme stranou a necháme vychladnout. Opečené plátky lilku překrojíme napůl a smícháme se zbytkem zeleniny a mozzarellou. Osolíme, opeříme, přimícháme petrželku a směs pokapeme olivovým olejem. Přidáme tortellini, promícháme a podáváme.

212. svačinka z 365 svačinek



Salát z farfalle červenou čočkou

Ingredience:

- 100 g červené čočky
- 500 ml masového vývaru
- 300 g farfalle
- sůl, pepř
- 1 cibule
- 100 g červené řepy z konzervy
- 1 mrkev
- 100 g pórku
- 2 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce oleje
- 2 lžičky mletého nového koření
- 1 lžička mleté papriky
- 150 g uzeného masa
- 1 svazek petrželky



Postup:

Čočku propláchneme vodou, spolu s masovým vývarem ji dáme do dostatečně velkého hrnce a na mírném ohni vaříme asi 10 minut. Farfalle uvaříme al dente v dostatečném množství vroucí osolené vody podle návodu na obalu. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Červenou řepu nakrájíme na proužky. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme na nudličky. Pórek očistíme, omyjeme, osušíme a nakrájíme na tenká kolečka. Citronovou šťávu smícháme s olejem, osolíme a okořeníme pepřem, novým kořením a mletou paprikou. Uzené maso nakrájíme na nudličky. Petrželku opláchneme, osušíme a nasekáme. Čočku a farfalle dáme do ceníku, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Obojí necháme úplně vychladnout a potom vše smícháme s mrkví, pórkem, cibulí a uzeným masem. Salát promícháme se zálivkou, upravíme na talíře a podáváme.



213. svačinka z 365 svačinek



Superzdravé banánovo-ovesné řezy

Ingredience:

- tuk
- na vymazání formy
- 3 banány
- velké, zralé
- 250 g ovesných vloček
- sušené datle 40 g
- nadrobno
- sušené meruňky 40 g
- propláchnuté horkou vodou, nakrájené
- mandle plátky 40 g
- 1 lžička skořice
- 2 lžičky vanilkového cukru - já ho používám místo extraktu

Postup:

Předejte troubu na 180 °C. Hranatou formu o rozměrech cca 16 x 25,5 cm vymažte tukem a vyložte pečicím papírem tak, aby papír alespoň o 2 cm přečníval z formy. Banány rozmačkejte vidličkou dohladka. Přidejte ovesné vločky, datle, meruňky, mandle, skořici a vanilkový extrakt. Pořádně promíchejte, směs naneste do připravené formy a přitiskněte spodkem lžíce. Pečte 30–35 minut do zlatova. Nechte zcela vychladnout a teprve potom nakrájejte na malé obdélníčky.

214. svačinka z 365 svačinek



Muffiny s chorizem a špenátem

Ingredience:

- 1 klobása chorizo, nakrájená na kostičky
- 1 červená paprika, nakrájená na kostičky
- 280g hladké mouky
- 3 lžičky prášku do pečiva
- 130g čedaru (nebo jiného výrazného sýra) nastrohaného nahrubo nebo nakrájeného na kostičky
- 200g mraženého listového špenátu, povoleného a vyždímaného
- 1 vejce
- 250ml mléka
- 125g másla, rozpuštěného

Postup:

Troubu předehřejte na 200°C a formu na muffiny vyložte papírovými košíčky. Na nepřilnavé pánvi opékejte asi 5 minut chorizo a papriku. Přesuňte na talíř vyložený papírovou utěrkou a nechte odsát tuk. V míse promíchejte mouku a kypřicí prášek. Přidejte sýr, chorizo s paprikou a špenát, promíchejte a uprostřed udělejte důlek. Vejce prošlehejte s mlékem a máslem a vlijte do důlku. Vše krátce promíchejte. Těsto rozdělte do formiček a pečte 20–25 minut.

215. svačinka z 365 svačinek



Borůvkové smoothie

Ingredience:

- 100 g čerstvých borůvek
- 350 ml polotučného mléka
- 1 lžička medu, cukru, nebo stévie tekuté
- 60 g ovesných vloček
- 1 lžička skořice mleté
- 1/2 lžičky vanilkového cukru nejlépe domácího
- 100 g řeckého bílého jogurtu
- lžička holandského kakaa

Postup:

Všechny ingredience smíchejte a rozmixujte v mixéru. Vzniklé smoothie rozdělte do 2 sklenic a podávejte. Skladujte maximálně 2 dny v lednici.

TIP

Smoothie můžete ozdobit lžící řeckého jogurtu a hrstí čerstvých borůvek.

216. svačinka z 365 svačinek



Kuskus s ovocem a javorovým sirupem

Ingredience:

- 1 šálek kuskusu
- 1/2 šálku sušených brusinek
- 2 šálky malinovo-brusinkového džusu
- 150 g borůvek
- 150 g malin
- 1 lžička nasekané čerstvé máty (lze vynechat)
- 200 g nízkotučného vanilkového jogurtu
- 2 lžičky slunečnicových semínek
- 2 lžičky dýňových semínek
- 2 lžičky javorového sirupu

Postup:

Kuskus a sušené brusinky nasypeme do misky. Malinovo-brusinkový džus zahříváme v hrnci, dokud nezačne vřít. Nalijeme jej na kuskus a necháme stát asi 10 minut, až se všechna tekutina vsákne. Vmícháme jahody, borůvky, maliny, popřípadě mátu. Rozdělíme do misek a podáváme s velkým množstvím jogurtu, vše posypané semínky a polité javorovým sirupem.

217. svačinka z 365 svačinek



Křehké rohlíčky s džemem

Ingredience:

- 400 gramů polohrubé mouky
- 250 gramů másla, změkčeho na pokojovou teplotu
- 200 gramů zakysané smetany
- špetka soli
- domácí džem dle vašeho výběru
- práškový cukr na obalení

30 minut + 20 minut pečení

Postup:

Mouku smíchejte se solí, přidejte máslo a zakysanou smetanu a promíchejte, dokud nevznikne hladké těsto. Rozdělte jej na čtyři části a formujte do bochníků. Každý bochník vyválejte na kruh o tloušťce přibližně 3 mm. Kruh rozdělte na osm trojúhelníkových dílů. Na každý trojúhelník naneste lžičku džemu a srolujte do tvaru rohlíčku. Rohlíčky pokládejte na plech s pečicím papírem. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 20 minut, dokud rohlíčky nejsou dozlatova upečené. Ještě teplé rohlíčky obalte v prosátém práškovém cukru.

218. svačinka z 365 svačinek



Krutí šunka

Velice jednoduchý recept

Ingredience:

- 1000 g krutích prsou
- 100 ml vody
- 16 g himálajské soli

Postup:

300 g krutích prsou nakrájíme na kousky, vložíme do mixéru a rozsekáme sekacími noži nebo pomeleme v masovém mlýnku. 700 g krutích prsou nakrájíme na malé kostičky a smícháme s umletým masem. Ve vodě rozpustíme sůl a přidáme k připravenému masu. Vše vložíme do kuchyňského robotu a hnětací metlou mícháme při vysokých otáčkách přibližně 10 minut. Tento úkon je důležitý proto, aby šunka držela po uvaření svůj celistvý tvar. Masovou směs vkládáme do šunkovaru postupně a důkladně pečujeme, abychom neměli v šunce zbytečné bublinky. Připravenou šunku v šunkovaru uzavřeme a dáme přes noc uležet do lednice. Druhý den šunkovar vložíme do vody, voda by měla dosahovat cca 1 cm pod uzávěr šunkovaru. Dusíme 2 hodiny při 80 stupních. Hotovou šunku vyjmemme ze šunkovaru a necháme vychladnout.

219. svačinka z 365 svačinek



Dezert ze zakysané smetany a ovoce

Výborná záležitost do skleničky - do školy, do práce nebo mít hotové v lednici, když máte chuť na svačinku.

Ingredience:

- 100 g dětských piškotů
- rum na pokapání piškotů
- 100 g oblíbeného ovoce
- 150 g smetany ke šlehání
- 200 g zakysané smetany
- vanilkový cukr v gramáži 2 pytlíčků

porce na 2 skleničky

Na omáčku:

- 150-200 g oblíbeného ovoce (ideální lesní)
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- moučkový cukr podle chuti

Postup:

Piškoty pokapejte rumem a polovinu rozložte na dno sklenic. Posypte je polovinou ovoce. Ušlehejte šlehačku a opatrně ji promíchejte se zakysanou smetanou oslazenou vanilkovým cukrem. Polovinu směsi naneste na ovoce, pak navršte zbylé piškoty a ovoce a zakončete opět smetanou. Nechte vychladit v lednici. Před podáváním si připravte omáčku. Do rendlíku nasypete ovoce s cukrem podle chuti a v troše studené vody rozmíchejte škrob. Přilijte ho k ovoci a povařte pár minut, aby vznikla ovocná omáčka, podle potřeby ji dosladte. Dezert přelijte ovocnou omáčkou a podávejte.

220. svačinka z 365 svačinek



Jahodový koktejl

Zakysaná smetana dodá jahodovému koktejlu příjemnou konzistenci.

Ingredience:

- pořádná hrst zralých jahod, omytých a zbavených stopek + celé jahody na ozdobu
- 500 ml plnotučného mléka
- 2 lžíce zakysané smetany
- krupicový cukr podle chuti a sladkosti jahod
- citron a krystalový cukr nakonec na ozdobu

Postup:

Všechny suroviny rozmixujte dohledka, podle chuti přisladte. Koktejl trochu vychladte, před podáváním promíchejte. Nalijte do sklenic a ozdobte jahodami. Hrdla sklenic můžete ozdobit krystalovým cukrem, nejprve je přejeďte klínkem citronu a pak obraťte do misky s nasypáním cukrem - to ovšem v případě, že svačinku si děláte doma na doma. Do sklenic nalijte koktejl a ozdobte jahodami.

221. svačinka z 365 svačinek



Celozrnný toust zapečený se šunkou a sýrem, paprika

Zapečená šunka se sýrem je výborná záležitost na jakémkoliv pečivu.

Svačinka je rychlá a výborná. Uspějete s ní u každého. Toust po upečení v toustovači necháme vychladnout než ho dáme do svačinkové krabičky. Když to neuděláme tak se v krabičce zapaří a vytáhneme ho mokrá.

Ingredience:

- 40 g celozrnných nebo klasických (nejlépe domácích) toustů
- 20 g šunky od kosti (od 90% masa výše)
- 20 g sýra
- 100 g papriky neboli 1 paprika

Postup:

Tousty zapečeme se sýrem a šunkou v toustovači. Nesmíme je připálit, pečeme raději méně než více. K toustu přidáme papriku a zabalíme do krabičky. Nejlépe krabičku s dvojitou přihrádkou, aby tousty nebyly od papriky vlhké)

222. svačinka z 365 svačinek



Avokádová pomazánka s česnekem, kváskovým chlebem, čerstvá zelenina

Avokádo místo másla nebo jako pomazánka je velice zdravé a prospěšné pro naše tělo a velice chutná, když dobře ochutíme.

Ingredience:

- 1 avokádo
- 50 g žervé
- 2 stroužky česneku
- sůl
- kváskový chleba nebo jiné kvalitní pečivo
- 100 g čerstvé zeleniny (1 porce - okurka, paprika, rajče)

Postup:

Avokádo vybírejte měkké a zralé. Pokud nemáte zralé, nechte ho pár dní odležet, aby dozrálo, aby se vám s ním lépe pracovalo. K přípravě pomazánky si avokádo oloupeme, vyjme z něj pecku, vidličkou rozmačkáme se sýrem a přidáme také lisovaný česnek a sůl. Pomazánku natřeme na chléb a pečivo, přidáme si na talíř či do krabičky ještě 100 g zeleniny.

223. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka z domácí krůtí šunky

Ingredience:

- 200 g domácí krůtí šunky
- 200 g másla
- 1/2 lžičky himálajské soli

Postup:

Domácí krůtí šunku nastrouháme na jemném struhadle. Máslo ušleháme se solí do pěny a postupně přidáváme nastrouhanou krůtí šunku. Vše ještě chvíli šleháme.

Podáváme nejlépe s domácím kváskovým chlebem nebo s jiným domácím pečivem.

224. svačinka z 365 svačinek



Hummus s chlebem a okurkou

Toto je na 5-6 porcí

Ingredience:

- 200 g cizrny (v suchém stavu)
- špetka jedlé sody
- 2 stroužky česneku
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1 lžice kari koření
- 100 g rajčatového pyré
- 1/2 lžičky soli
- šťáva z 1/2 citronu (klidně i méně podle chuti)
- 6 lžic olivového oleje
- 1 zralé mango

Postup:

100 g kyselých okurek

Cizrnu namočíme na 12 hodin do dostatečného množství studené vody (alespoň 5 cm přesahující nad cizrnou) se špetkou jedlé sody. Druhý den cizrnu slijeme, vodu nahradíme novou vodou, přivedeme k varu, sebereme počáteční pěnu a dál k varu, sebereme počáteční pěnu a dál zvolna vaříme zakryté nejméně 2 hodiny, ale lépe 6-8 hodin doměkka. Odstavíme, vodu z vaření osolíme, promícháme a necháme v ní cizrnu do druhého dne vychladnout. Vychladlou a uvařenou cizrnu slijeme přes cedník, nálev zachytíme do misky a prozatím uchováme. Okapanou cizrnu nasypeme do mixéru, přidáme olej a prolisovaný česnek, nadrcený římský kmín a další suroviny včetně manga, poté rozmixujeme nahrubo. Za současného pozvolného chodu mixéru přilijeme tenkým pramínkem 200 ml zachyceného nálevu z vaření - mixujeme až vznikne hladký nadýchaný humus. Ochutnáme, jemně okyselíme citronovou šťávou, osolíme. Podáváme s kyselou okurkou a pečivem.

225. svačina z 365 svačinek



Salát s lososem

Ingredience:

- 200 g těstovinových mušlí
- sůl
- 150 g hrášku mraženého
- 1 lžíce oleje
- 2 vejce
- 200 g uzeného lososa
- 150 g plnotučného jogurtu
- 150 g crème faiche
- 1 lžíce nastrouhané citronové kůry
- 3 lžíce citronové šťávy

Postup:

Těstovinové mušle uvaříme v dostatečném množství vroucí osolené vody podle návodu na obalu. 2 minuty před dovařením přidáme hrášek a povaříme. Nudle s hráškem scedíme, necháme vychladnout a promícháme s olejem. Vejce vaříme 10 minut, opláchneme studenou vodou, oloupeme a pokrájíme na šestiny. Lososa pokrájíme na široké pruhy a zavineme je. Smícháme jogurt, creme fraiche, citronovou kůru a šťávu osolíme, opepříme a přidáme špetku cukru. Nudle s hráškem promícháme s vejci, lososem a omáčkou a necháme krátce odležet. Podáváme posypané čerstvě nasekaným koprem.

226. svačinka z 365 svačinek



Pomazánka z červené čočky

Ingredience:

- 300 ml vody
- 200 g červené čočky
- 150 g másla
- 70 g čerstvé červené papriky
- 2 g čerstvého libečku (několik lístečků)
- 1/2 lžičky mořské soli do čočky
- 1/2 lžičky mořské soli do másla

Postup:

Červenou čočku důkladně propláchneme vodou, scedíme a zalijeme čistou vodou. Přidáme sůl a vaříme doměkka. Necháme vychladnout a nameleme najemno na masovém mlýnku. Máslo se solí utřeme do pěny a postupně přidáváme pomletou vychladlou čočku. Nakonec vmícháme na drobné kostičky nakrájenou čerstvou červenou papriku a nasekaný libeček.

227. svačina z 365 svačinek



Pažitková pomazánka z čerstvého jogurtového sýra

Ingrediencie:

- 300 g čerstvého jogurtového sýra
- 250 g másla
- 20 g čerstvé pažitky
- 1 lžička himalájské soli

Postup:

Máslo se solí vyšleháme do pěny. Postupně přidáváme čerstvý jogurtový sýr a stále šleháme. Když je pomazánka dostatečně vyšlehaná, přidáme najemno nakrájenou pažitku a promícháme.

228. svačinka z 365 svačinek



Cizrnová pomazánka s máslem

Ingredience:

- 250 g másla
- 200 g cizrny
- 20 g najemno nakrájené cibule
- 3-4 lžičce citronové šťávy
- 1 lžičku himalájské soli

Postup:

Cizrnu den předem namočíme do vody. Druhý den vodu slijeme, doplníme čistou vodou a uvaříme doměkka. Když je cizrna měkká, vodu scedíme a cizrnu umeleme najemno na masovém mlýnku. Máslo vyšleháme se solí do pěny a postupně přidáme umletou cizrnu. Nakonec vmícháme citronovou šťávu a najemno nakrájenou cibuli.

229. svačina z 365 svačinek



Omeleta s rybou

Ingredience:

- 250 g rybího filetu bez kosti (v mém případě to byl 1 tresčí filet)
- 4 vejce
- 1 jarní cibulka
- 2 lžíce kuchyňského oleje
- 1,5 čajové lžičce kukuřičného škrobu
- trocha pepře a soli

Postup:

Nakrájíme rybu na proužky, aby se rychleji uvařilo a dalo se rozprostřít na omeletu. Nejdříve filet nakrájíme na 4 velké kusy, poté pootočíme 90° a krájíme napříč vláken na 1 cm tlusté proužky. Takto nakrájené rybí maso se nebude tak drolit při vaření. 2. Rybí proužky umístíme do mísy, ochutíme solí, pepřem a přidáme kukuřičný škrob. Promícháme. Rozklepeme vajíčka do mísy, mírně osolíme a opepříme. Mícháme pomocí hůlek/vidličky cca 1 minutu, tak aby byly trochu napěněné.

Postup:

V pánvi přivedeme k varu zhruba 1 litr vody. Při vysokém ohni a bublení vody přidáme rybí maso, vaříme 1,5 minuty a poté odlijeme a necháme rybí maso scedit. Pánev lehce očistíme a otřeme do sucha. Rozpálíme pánev a přidáme olej, jakmile olej bude dostatečně rozpálený přidáme půlku namixovaných vajec. Okamžitě roztáčíme pánev, aby se vajíčko rovnoměrně rozprostřelo. Po 30 sekundách, kdy dno vajíčka již ztvrdne přidáme rovnoměrně rybí maso a jarní cibulku. Zbylé vajíčko v misce ještě párkrát pomocí vidličky našleháme a nalijeme rovnoměrně na vrch omelety. Necháme vařit na středním ohni 3-4 minuty. Poté přidáme 1 lžící oleje podél hrany omelety a pánve, aby olej stekl dolu na dno pánve. Pánví párkrát lehce rozhoupáme omeletu, aby se celá odlepila. Jemně pomocí obracečky nadzvedneme kousek hrany a podíváme se, zda dolní strana již zlatavá. Pokud je již do zlatova, můžeme omeletu obrátit na druhou stranu. To uděláme pomocí talíře. Přiklopíme velký talíř na pánev, přidržíme talíř dlaní a pánev rychle otočíme vzhůru nohama. Pozor, abyste neměli v pánvi moc volného oleje, mohl by Vám při tomto manévru stéct na ruku a popálit Vás. Ale pokud jste použili oleje jako já, tak by se to nemělo stát. Omeletu pak necháme vklouznout z talíře zpět na pánev. Pomocí ploché části obracečky omeletu rovnoměrně přitlačíme na pánev, aby se dno pěkně srovnalo. Na této straně necháme omeletu vařit 3-5 minut do zlatova.

230. svačinka z 365 svačinek



Jáhlová pomazánka

Ingrediencie:

- 300 ml vody
- 150 g másla
- 100 g jáhel
- 1-2 stroužky česneku
- 1/2 lžičky himalájské soli do jáhel
- a 1/2 lžičky himalájské soli do másla

Postup:

Jáhly několikrát důkladně propláchneme horkou vodou, aby ztratily svoji hořkost. Scedíme a zalijeme čistou vodou. Přidáme sůl a vaříme doměkka. Necháme vychladnout a nameleme nejemno na masovém mlýnku.

Máslo se solí utřeme do pěny a postupně přidáváme pomleté vychladlé jáhly. Nakonec vmícháme utřený česnek.

231. svačina z 365 svačinek



Salát Frutti di mare

Ingredience:

- 400 g středně velkých conchiglie
- sůl, pepř
- 250 g majonézy
- 3 lžice estragonu, nasekaného najemno
- 1 lžice hladké petrželky, nasekané najemno
- kajenský pepř
- 1 lžice čerstvé citronové šťávy
- 4 ředkvičky
- 1 menší červená paprika
- 1 kg vařených plodů - scampi, hrumra, krabů, krevet a garnátů

Postup:

Conchiglie uvaříme al dente ve velkém hrnci s prudce vroucí osolenou vodou. Scedíme, necháme okapat a dáme do velké mísy. Promícháme s 1-2 lžicemi majonézy. Necháme vychladnout na pokojovou teplotu a občas promícháme. V misce dobře rozmícháme estragon, petrželku, kajenský pepř, citronovou šťávu se zbytkem majonézy. Ředkvičky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké nudličky, tzv. julienne. Mořské plody nakrájíme na menší kousky a přidáme spolu s ředkvičkami a paprikou k těstovinám, osolíme a opepříme. Přimícháme estragnovou majonézu, přikryjeme a před podáváním postavíme do chladu. Je-li salát poněkud suchý, můžeme do něj přimíchat ještě trochu citronové šťávy a majonézy.

232. svačinka z 365 svačinek



Droždová pomazánka

Ingredience:

- 300 g droždí
- 6 domácích vajec
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 2 středně velké cibule
- 1 lžička himálajské soli
- pažitku na ozdobení

Postup:

Na slunečnicovém oleji necháme zesklivatět na drobné kostičky nakrájenou cibulku. Přidáme rozdrobené droždí a necháme rozpustit. Mícháme na mírném ohni, dokud droždí nezhoustne. Odstavíme z ohně, metličkou vmícháme osolená vejce a dusíme do zhoustnutí. Hotovou pomazánku můžeme posypat nasekanou pažitkou. Podáváme nejlépe na domácím kváskovém chlebu.

233. svačina z 365 svačinek



Míchaná vejce - varianta 1

s posekanou pažitkou nebo petrželí a křupavou slaninou

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- slaninu, pažitku a petržel

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno. Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. V tomto případě před samotným smažením vajec usmažíme slaninu, na kterou až poté dáme vejce a zbytek. Nakonec posypeme pažitkou a petrželkou.

234. svačina z 365 svačinek



Míchaná vejce - variace 2

S červenou paprikou a pažitkou

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- paprika a pažitka

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obvyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno . Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáme nakrájenou červenou papriku, tak aby ještě ve vajíčkách křúpala. Posypeme pažitku a petrželku..

235. svačina z 365 svačinek



Míchaná vejce - varianta 3 - houby

Se žampiony

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- houby (žampiony osmažené na rostlinném tuku)

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obvyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno. Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáváme osmažené houby.

236. svačinka z 365 svačinek



Míchaná vejce - varianta rajče

Rajče

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- grilované a oloupané rajče nakrájené nadrobno

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno . Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáme rajče.

237. svačina z 365 svačinek



Míchaná vejce - pomerančová kůra

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- jemně nastrouhaná pomerančová kůra

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obvyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno . Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežhřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáme pomerančovou kůru.

238. svačinka z 365 svačinek



Míchaná vejce - varianta brambory

Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- brambory dozlatova osmažené na kostky vařené brambory

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno . Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáme brambory.

239. svačinka z 365 svačinek



Míchaná vejce - ančovičky

Ingrediencie:

- 2 vejce
- 2 lžičky mléka
- sůl a pepř
- 2 lžičky rostlinného tuku
- ančovičky předem naložené v mléce, scezené a nakrájené

Postup:

Míchaná vejce se mohou s pomocí vhodných přísad stát opravdovou lahůdkou. Obyčejnou vaječnou míchanicí připravíme snadno . Vejce lehce rozšleháme a přidáme mléko, sůl a pepř. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk, přidáme rozmíchaná vejce a vařečkou vydatně mícháme, dokud vejce nemají stejnou strukturu. Přidáme ančovičky.

240. svačinka z 365 svačinek



Papriková pomazánka z čerstvého jogurtového sýra

Ingredience:

- 300 g čerstvého jogurtového sýra
- 250 g másla
- 20 g cibule
- 2 lžičky sladké papriky
- 1 lžičku himalájské soli
- 1 čerstvou červenou papriku

Postup:

Předejdeme si troubu na 200 stupňů, do ní vložíme plech s čerstvou paprikou a pečeme, dokud se na povrchu papriky nevytvoří tmavé puchýřky. Poté vyndáme papriku z trouby a ještě teplou oloupeme. Vyndáme semínka a dužinu vložíme do mixéru. Rozmixujeme na hladký krém.

Máslo se solí vyšleháme do pěny, postupně přidáváme čerstvý jogurtový sýr a stále šleháme. Když je pomazánka dostatečně promíchaná, přidáme krém z červené papriky a sladkou mletou papriku. Znovu důkladně vyšleháme. Nakonec lehce vmícháme najemno nakrájenou cibuli.

241. svačinka z 365 svačinek



Čerstvý jogurtový sýr

Ingredience:

- 1000 g bílého smetanového jogurtu o obsahu tuku nejméně 10%
- 1/2 lžičky himálajské soli

Postup:

Do většího cedníku vložíme plátýnko a cedník s plátýnkem vložíme do misky. Do něj dáme jogurt smíchaný se solí. Plátýnko nahoře uzavřeme a zatížíme (použijeme třeba hrnec s vodou) Z jogurtu nám začne odkapávat tekutina do misky. Nezapomeneme ji vylévat. Takto zatížený jogurt necháme 24 hodin. Po 24 hodinách plátýnko i s odkapaným jogurtem, nyní již s čerstvým jogurtovým sýrem vyndáme a vložíme do misky.

Čerstvý jogurtový sýr můžeme použít samostatně, třeba na chléb s máslem a doplnit libovolnou zeleninou, výborné je například rajče, nebo tento sýr použijeme na výrobu různých pomazánek.

Tipy na jejich přípravu přinesou další recepty, ale kreativě se meze nekladou.

242. svačinka z 365 svačinek



Pštrosí vejce

Ingredience:

- 500 g mleté klobásy
- 1/7 lžičky bylinkové směsi
- 2 lžičky worchesteru
- sůl a pepř podle chuti
- 6 vajec, uvařených natvrdo a oloupaných
- 65 g mouky
- 1 rozmíchané vejce
- 185 g strouhanky
- olej na fritování

Postup:

Umletou klobásu promícháme se směsí bylinek, worchesterem, solí a pepřem. Rozdělíme na šest porcí. Mokrýma rukama zabalíme vařená vejce do masové směsi tak, aby byla stejnoměrně pokryta. Do tří misek nasypeme mouku, rozmíchané vejce a strouhanku. Každé pštrosí vejce obalíme moukou, namočíme ve vejci a obalíme strouhankou. Hodinu necháme odležet v lednici. Rozehřejeme olej ve fritéze na 180 stupňů a smažíme asi 8 minut. Přebytečný tuk necháme vsáknout do papírových ubrousků. Podáváme teplé i studené.

243. svačinka z 365 svačinek



Rajčatový salát s čerstvým sýrem

Ingredience:

- 500 g rajčat
- sůl
- mletý černý pepř
- cukr
- 1 lžička citronové šťávy
- pažitka
- 150 g čerstvého tvarohového sýra

Postup:

Rajčata omyjeme, překrojíme na poloviny, tvrdé části vyřízneme, nakrájíme a dáme do mísy. Osolíme, opeříme, jemně osladíme, polijeme citronovou šťávou a promícháme. Necháme na chladném místě 10 minut odstát. Pak do salátu vmícháme čerstvý tvarohový sýr a posypeme omytou nakrájenou pažitkou.

244. svačinka z 365 svačinek



Pikantní papriková pomazánka

Ingredience:

- 750 g masitých červených paprik
- 1 velká cibule
- olej
- 1 lžička soli
- 2 lžíce octa
- 150 g rajčat
- 1 feferonka
- 1/2 lžičky chilli koření
- špetka mletého černého pepře

Postup:

Papriky omyjeme a nakrájíme. Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme ji na 50 ml oleje, přidáme papriku a za stálého míchání osmažíme. Osolíme, polijeme octem, podlijeme 100 ml vody a dusíme, dokud se voda částečně neodpaří. Rajčata vložíme na 2-3 minuty do vařící vody, ochladíme studenou vodou, oloupeme je, překrojíme napůl, odstraníme dužinu a dáme do hrnce s paprikou. Přidáme feferonku a za občasného zamíchání dusíme doměkka. Feferonku vyjmeme, do teplé pomazánky přidáme chilli koření a mletý černý pepř, rozmixujeme a necháme vychladnout. Podáváme na opečeném chlebu a ozdobíme čerstvou zeleninou.

245. svačinka z 365 svačinek



Lososová pěna

Ingredience:

- 5 lžiček želatiny
- 1 1/2 šálku teplé vody nebo rybího vývaru
- 2 lžičky vinného octa
- sůl a pepř podle chuti
- 1 vejce
- 2 sladkokyselé okurky nakrájené nadrobno
- 4 černé olivy, bez pecek a nakrájené
- 1 lžička zelené papriky nakrájené najemno
- 125 ml majonézy
- 1/2 šálku smetany ke šlehání
- 375 g konzervovaného lososa

Postup:

Želatinu rozpustíme v teplé vodě nebo vývaru, přidáme ocet a sůl. Zchladíme, a když začne směs tuhnout zašleháme vejce, aby směs měla konzistenci ušlehané smetany. Přidáme kyselé okurky, pepř, olivy, papriku, majonézu a ušlehanou smetanu. Nakonec přidáme rozmačkaného lososa bez kostí. Vložíme do formy a necháme vychladnout. Podáváme s hlávkovým salátem a látky okurky.

246. svačinka z 365 svačinek



Pruhovaný dezert

Ingredience:

- 400 g oloupaných banánů
- 100 g kešu ořechů
- 100 g rozpuštěného bio kokosového oleje
- 15 g mesquitu v raw bio kvalitě
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce kakaa

Ječné vafle

- 500 ml mléka
- 300 g ječné mouky
- 100 g rozpuštěného másla
- 40 g sušeného třtinové šťávy
- 8 kapek citronového oleje
- 3 domácí vejce
- 1 lžičku jedlé sody
- špetku himálajské soli

Postup:

Kešu ořechy den předem namočíme do vody. Druhý den vodu slijeme a ořechy důkladně propláchneme. K propláchnutým ořechům přidáme oloupané banány, kokosový olej, mesquite a citronovou šťávu. Vše rozmixujeme v mixéru dohladka. Dezert rozdělíme na dvě části a jednu část obarvíme kakaem. Plníme střídavě do skleniček tak, aby se vytvořily pruhy.

Z ingrediencí na vafle smícháme hladké těsto a necháme cca 30 minut odležet. Vafle pečeme na vaflovači.



247. svačinka z 365 svačinek



Kuřecí krokety

Ingredience:

- 300 g rostlinného tuku
- 1 lžice hladké mouky
- 1/3 šálku kuřecího vývaru
- 185 g uvařeného kuřete nakrájeného nadrobno
- 60 g šunky
- sůl a pepř
- 1 lžice smetany
- hladká mouka, vejce a strouhanka na obalování
- rostlinný tuk a olej na smažení

Postup:

V hrnci rozpustíme rostlinný tuk, přidáme mouku a mícháme dohladka. Přidáme vývar a za stálého míchání přivedeme k varu. Hrncem odstavíme ze sporáku, přidáme maso, koření a nakonec smetanu. Necháme vychladnout na talíři. Po vychladnutí vytvarujeme ze směsi malé válečky, které obalíme v mouce, potom v rozmíchaném vejci a nakonec ve strouhance. Na pánvi rozežřejeme stejný díl rostlinného tuku a oleje a krokety usmažíme dozlatova.

248. svačinka z 365 svačinek



Mrkvová pomazánka s křenem

Ingredience:

- 200 g mrkve
- 50 g petržele
- 50 g celeru
- 1 cibule
- 150 g rostlinného másla
- 30 g nastrouhaného tvrdého sýra
- sůl
- mletý černý pepř
- 1 jablko
- 2 lžičice křenu ve sladkokyselém nálevu
- petrželová nať

Postup:

Mrkev, petržel, celer očistíme, nakrájíme a v mírně osolené vodě uvaříme doměkka. Scedíme, přendáme do mísy a vidličkou dokonale rozmačkáme. Přidáme cibuli nakrájenou nadrobno a oloupané jablko nastrouhané nahrubo a promícháme. Máslo utřeme s tvrdým sýrem, vmícháme do zeleniny podle chuti osolíme, opepříme a nakonec přidáme křen. Před podáváním posypeme nakrájenou pomazánkou.

249. svačinka z 365 svačinek



Sekaná de luxe

Ingredience:

- 1/4 šálku čili omáčky
- 1/2 lžičky hořčice
- 1 šálek mléka
- 100 g rozdrobeného plísňového sýra
- 750 g mletého masa
- 125 g mleté klobásy
- 1/4 lžičky šalvěje
- 2 šálky jemné strouhanky z bílého pečiva
- 2 rozšlehaná vejce
- 2 lžíce rostlinného tuku
- 1 nadrobno nakrájená cibule
- 60 g nadrobno nakrájené zelené papriky
- 2 lžíce vody

Postup:

Do misky vložíme větší část čili omáčky, hořčici, mléko, plísňový sýr, mleté maso, mletu klobásu, šalvěj, strouhanku a vejce. Dobře promícháme a vložíme do vymazané pečicí formy. Pečeme 1 1/4 hodiny při 190 stupních. V hrnci rozejdeme rostlinný tuk a dusíme cibuli s paprikou doměkka. Přidáme zbytek čili omáčky a vodu a vaříme do zhoustnutí. Sekanou potřeme cibulovou směsí a pečeme dalších 15 minut. Vyklopíme a podáváme horké nebo studené.

250. svačinka z 365 svačinek



Listové rohlíčky s jablky

Ingredience:

- 4 velká jablka
- 400 g listového těsta
- 2 vejce
- 4 vlašské ořechy
- 20 g třtinového cukru

Postup:

Jablka oloupejte, nakrájejte je na tenké měsíčky a zbavte jádřinců. Listové těsto rozválejte na tenký obdélník a z něj vykrojte trojúhelníčky. Trojúhelníčky potřete rozšlehaným vejcem. Každý trojúhelníček posypte nasekanými ořechy a cukrem. Na jeden konec trojúhelníčku položte měsíčky jablka. Trojúhelníčky zabalte do tvaru rohlíčků. Rohlíčky přendejte na vymazaný plech. Troubu předehřejte na 180 °C a rohlíčky pečte cca 25 minut, dokud nebudou zlatavé.

251. svačina z 365 svačinek



Kokosový dezert

Ingredience:

- 400 g vyloupaných banánů
- 100 g strouhaného kokosu
- 15 ml citronové šťávy
- 10 g mesquitu

Postup:

Strouhaný kokos den předem namočíme do vody a necháme v lednici. Druhý den vodu slijeme, kokos propláchneme a vložíme do mixéru spolu s vyloupanými banány, mesquitem a citronovou šťávou. Rozmixujeme dohladka. Naplníme do skleniček a necháme nejméně 3 hodiny ztuhnout v lednici. Z tohoto množství jsou cca 3 skleničky dezertu.

252. svačinka z 365 svačinek



Palačinky se šunkou a ricottou

Ingredience:

- 2 vejce
- 3/4 lžíce slunečnicového oleje
- 1 1/2 lžíce smetany
- 6 lžic proseté mouky
- špetka soli
- 1/3 šálku studené vody
- parmazán na posypání

Náplň:

- 100 g sýru ricotta
- 4 lžíce nakrájené dušené šunky
- sůl a čerstvě mletý pepř
- rostlinný tuk

Postup:

Prvních pět ingrediencí rozmícháme dohladka. Potom přidáme vodu a šleháme, dokud směs nemá konzistenci řídké smetany. Před zpracováním vložíme alespoň na dvě hodiny do ledničky. Rozehřejeme trochu oleje na 15 cm pánvi a upečeme palačinky. Na každou použijeme asi dvě lžíce těsta a trochu slunečnicového oleje. Smícháme všechny suroviny na přípravu náplně. Na každou palačinku položíme dvě lžíce směsi a svineme. Jednu vedle druhé naskládáme do vymazané zapékací misky. Obložíme rostlinným tukem, posypeme parmazánem a pečeme při 200 stupních, dokud palačinky lehce nezhnědnou. Podáváme se zeleninovým salátem.

253. svačinka z 365 svačinek



Rýžový pudink s kokosovým mlékem

Ingredience:

- 500 ml kokosového mléka
- 250 ml smetany ke šlehání
- 250 ml smetany na vaření
- 150 g jasmínovou rýží
- vanilkový lusk
- 80 g cukru krystal
- 3 žloutky
- kompot - ovoce - vanilkový cukr - cukry krystal - mandle na posypání

Postup:

Na kompot: Švestky (blumy) vypeckujte a nakrájejte na osminky. Dejte je do hrnce, přidejte ostružiny, vyškrábnutá semínka z vanilkového lusku i s luskem, přisypte cukr, přilijte 50 ml vody a krátce povařte. Kokosové mléko a obě smetany vlijte do hrnce, přidejte rýži, cukr a semínka i s vanilkovým luskem. Přiveďte pomalu k varu a na mírném až středním plameni vařte, dokud nebude rýže téměř měkká. Žloutky vyšlehejte se lžící cukru, vmíchejte k horké rýži a za stálého míchání vařte 3–4 minuty do zhoustnutí. podávejte horké s kompotem a posypané mandlovými lupínky, nebo naopak dejte pudink chladit do lednice, kde může na stravníky čekat až do odpoledne.

254. svačinka z 365 svačinek



Jogurt s čerstvou jahodovou marmeládou

Ingredience:

- 1000 g smetanového jogurtu
- 500 g jahod
- 30 g medu
- 20 g chia semínek
- 10 g Yacon
- 5 g psyllia
- 2 lžičky kakaa
- 1 lžička kurkumy

Postup:

Jahody omyjeme a rozmixujeme v mixéru. Smícháme s medem, chia semínky a psylliem. Na dno skleniček dáme připravenou čerstvou jahodovou marmeládu. Jogurt smícháme s yaconem a kurkumou, rozdělíme na dvě části a jednu část obarvíme kakaem. Na jahody střídavě vrstvíme světlou a tmavou část.

255. svačinka z 365 svačinek



Uzená treska na smetaně

Ingredience:

- ryba 800 g
- kvalitní, bez kůže, na kousky
- pórek 2 ks
- na tenká kolečka
- petržel hrst
- nejlépe hladkolistá, nasekaná
- 300 ml smetany ke šlehání
- 4 brambory
- velké se slupkou, každá cca 200g, na co nejtenčí plátky
- sůl
- pepř

Postup:

Smíchejte přísady Na dno zapékací nádoby vhodné do mikrovlnné trouby rozložte rybu, pórek i petržel a promíchejte je rukama či lžící. Nalijte polovinu šlehačky a pět lžic vody. Navrch položte plátky brambor a zalijte zbytkem šlehačky. Osolte a opepřete. Vmžiku uvařte V běžné troubě rozpalte gril. Zapékací misku překryjte potravinovou fólií a tu několikrát propíchněte vidličkou.

256. svačinka z 365 svačinek



Čokoládovoořechová pomazánka

Ingredience:

- 400 g vyloupaných banánů
- 200 g kakaa
- 100 g nesířených vlašských ořechů
- 100 g bio kokosového oleje za studena lisovaného v RAW kvalitě
- 15 g mesquite

Postup:

Vlašské ořechy den dopředu namočíme do vody a necháme v lednici do druhého dne. Druhý den slijeme vodu, ořechy propláchneme a dáme do mixéru spolu s vyloupanými banány, kakaem, mesquitem a rozpuštěným kokosovým olejem. Rozmixujeme dohladka. Naplníme do skleniček a necháme v lednici ztuhnout nejméně 3 hodiny. Z tohoto množství připravíme asi 4 skleničky pomazánky.

257. svačinka z 365 svačinek



Sladkokyselé masové kuličky

Ingredience:

- 500 g mletého libového hovězího masa
- 45 g uvařené přírodní rýže
- 1 nakrájená cibule
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 1/2 lžičky soli
- 1 vejce
- 1 lžice nasekané petrželky
- 4 lžice slunečnicového oleje

Omáčka:

- 1 šálek rajčatové omáčky
- 1/4 šálku octa
- 3 lžice přírodního cukru
- 1 zelená nakrájena paprička

Postup:

Prvních 7 ingrediencí smícháme. Ze směsi vytvoříme kuličky, které opečeme dohněda na rozpáleném slunečnicovém oleji. Na omáčku spojíme všechny suroviny určené k výrobě omáčky. Na mírném ohni vaříme 5 minut. Masové kuličky vložíme do omáčky. Zakryté pozvolna vaříme 20 minut. Dalších 10 minut vaříme bez poklice.

258. svačina z 365 svačinek



Salát se šunkou a červenou řepou

Ingredience:

- 1 hlávkový salát (kadeřavý či římský)
- 1 červená řepa
- 100 g žampionů
- 2 lžíce oleje ochuceného skořicí a meduňkou
- 150 g šunky
- sůl
- 1 lžíce citronové šťávy
- mletý černý pepř
- moučkový cukr

Postup:

Salát omyjeme, natrháme na kousky a dáme do mísy. Řepu oloupeme, na jemném struhadle nastrouháme a vmícháme do salátu. Žampiony očistíme, nakrájíme na jemné plátky a na rozpáleném oleji za stálého míchání osmažíme dozlatova. Přidáme šunku nakrájenou na malé plátky, krátce orestujeme a vmícháme do salátu. Špetku soli a pepře, citronovou šťávu a trochu cukru rozmícháme v troše vody, nalijeme na salát a dáme vychladit.

259. svačinka z 365 svačinek



Koláčky z bramborového těsta

Ingredience:

- 185 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 šálku rostlinného tuku
- 2 rozšlehaná vejce
- 3/8 šálku mléka
- 125 g vychlazených brambor nastrouhaných najemno
- mletý černý pepř
- mouka pro hnětení
- rostlinný tuk na pomazání

Postup:

Prosijeme mouku, prášek do pečiva a sůl, potom zapracujeme rostlinný tuk. Vejce rozšleháme s mlékem, přidáme k mouce a vypracujeme tuhé těsto. Přidáme najemno nastrouhané brambory, šalotku a pepř a lehce promícháme. Na pomoučeném válu těsto prohněteme a vyválíme dotenka. Vykrajujeme kolečka, která pečeme při 230 stupních asi 30 minut. Ještě horké koláčky rozkrojíme a potřeme rostlinným tukem.

260. svačinka z 365 svačinek



Čerstvý meruňkový dezert

Ingredience:

- 500 g meruněk
- 100 g nesířených kešu ořechů
- 100 g kokosového oleje bio za studena lisovaného v RAW kvalitě
- 30 g lucumy

Postup:

Kešu ořechy den předem namočíme do vody a necháme v lednici. Druhý den vodu slijeme, kešu ořechy propláchneme a vložíme do mixéru spolu s omytými vypeckovanými meruňkami, rozpuštěným kokosovým olejem a lucumou. Rozmixujeme dohladka. Naplníme do skleniček a necháme nejméně 3 hodiny ztuhnout v lednici. Z tohoto množství získáme asi 4 skleničky krému.



CO TO JE LUCUMA?

Lucuma je přírodní sladidlo s nádechem vanilky. Získává se sušením plodů stromu lucumy, který roste v oblasti peruánských And. je také známá pod názvem “zlato Inků”.

Je zdrojem vlákniny a antioxidantů. Obsahuje minerální látky jako hořčík, vápník, draslík, fosfor a sodík. Zastoupen je i betakaroten a vitamíny skupiny B.

Lucuma podporuje hojení, regeneraci buněk a příznivě působí na imunitní systém. Udržuje naši pokožku stále mladou.

261. svačinka z 365 svačinek



Salát s pórkem

Ingredience:

- 1 velký pórek
- 100 g uzeného tvrdého sýra
- 150 g šunkového salámu
- 1 hlávka salátu
- 2 vejce uvařeného natvrdo
- sůl
- mletý černý pepř
- 150 g bílého jogurtu

Postup:

Očištěný pórek nakrájíme na kolečka, dáme na síto a pod tekoucí vodou propláchneme. V míse k němu přidáme sýr a šunkový salám nakrájené na nudličky, osolíme, opeříme a promícháme. Hlávkový salát rozebereme na listy, omyjeme ho a natrháme na kousky. Přidáme k ostatním surovinám, opeříme a promícháme. Jogurt jemně osolíme a opeříme, nalijeme na salát, před podáváním ozdobíme vařeným vejcem.

262. svačinka z 365 svačinek



Hash brown bramboráky

Ingredience:

- 5 středně velkých brambor (to je asi 1 kilo)
- 60 g jemně nakrájené cibule
- 1/2 lžičky soli
- špetka pepře
- 2 lžíce rostlinného tuku
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce v osolené vodě do poloměkka (15-20 minut). Po vychladnutí je oloupeme, nastroháme nahrubo a v misce je promícháme s cibulí, solí a pepřem. V těžké nepřilnavé pánvi střední velikosti rozpustíme na mírném plameni rostlinný tuk a polovinu slunečnicového oleje. Přidáme brambory a obracečkou je zmáčkne. Pečeme na středním plameni asi 10-15 minut, dokud brambory nejsou hnědé a křupavé. Opatrně nadzdvihneme okraje bramboráků. Na pánci poloíme talíř a bramboráky na něj překlopíme, Zbytkem slunečnicového oleje pánev důkladně vymastíme, znovu na ni přesuneme bramboráky a pečeme dalších 10-15 minut dohněda a dokřupava. Podáváme svačinku, když jsme doma, a to buď přímo z pánve nebo na nahřátém talíři.

263. svačina z 365 svačinek



Čerstvý jablečný dezert s pohankovou drobenkou

Ingredience:

- 800 g očištěných jablek se slupkou
- 250 ml pomerančové šťávy
- 50 g rozinek
- 30 g chia semínek
- 15 g psyllia
- 1/2 lžičky skořice
- 100 g RAW pohanky
- 50 g kokosového oleje v RAW kvalitě
- 50 g nesekaných vlašských ořechů
- 40 g medu

Postup:

Jablka a pomerančovou šťávu vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka. do takto připravených jablek vmícháme nakrájené rozinky, chia semínka, skořici a psyllium. Naplníme do skleniček. Raw pohanku umixujeme v mixéru, přidáme rozpuštěný kokosový olej, nejmenno nasekané vlašské ořechy a med. Vše důkladně promícháme až nám vznikne jemná drobenka. Takto připravenou pohankovou drobenku navrstvíme na rozmixovaná jablčíčka připravená ve sklenici. Necháme v lednici ztuhnout.

264. svačinka z 365 svačinek



Borůvkový krém s kešu ořechy

Ingredience:

- 100 g nesířených kešu ořechů
- 500 g borůvek
- 100 g bio kokosového oleje za studena lisovaného v RAW kvalitě
- 25 g datlového sirupu

Postup:

Kešu ořechy den předem namočíme do vody a necháme v lednici. Druhý den vodu slijeme, kešu ořechy propláchneme a vložíme do mixéru spolu s omytými borůvkami, rozpuštěným kokosovým olejem a datlovým sirupem. Rozmixujeme dohladka. Naplníme do skleniček a necháme nejméně 3 hodiny ztuhnout v lednici. Z tohoto množství připravíme asi 4 skleničky krému.

265. svačina z 365 svačinek



Vajíčkový salát

Ingredience:

- 10 vajec
- olej
- 2 cibule
- 100 g celeru
- 4 sladkokyselé okurky
- 150 g domácí majonézy
- 2 lžičce zakysané smetany
- sůl
- mletý černý pepř
- cukr
- ocet

Postup:

Vejce dáme do hrnce s vodou a v osolené vodě je na mírném ohni 10 minut vaříme. Scedíme, zalijeme studenou vodou a vychladlá oloupeme. Jedno vejce necháme na ozdobení, zbylá vejce nakrájíme nadrobno a dáme do mísy. Celer oloupeme, nakrájíme najemno a v mírně osolené vodě uvaříme doměčka. Scedíme a necháme na sítu okapat. K nakrájeným vejcím přidáme najemno nasekané cibule, okurky nakrájené na kostičky a vychladlý celer, osolíme, opepříme a promícháme. Majonézu promícháme se zakysanou smetanou, ochutíme octem a cukrem a vmícháme do salátu. Před podáváním salát ozdobíme kolečky vařeného vejce a petrželovou natí.

266. svačinka z 365 svačinek



Lívance se slaninou

Velice jednoduché

Ingredience:

- 125 g hladké mouky
- 1 rozšlehané vejce
- 1 šálek mléka
- 2 plátky slaniny bez kůže

Postup:

Uprostřed mouky uděláme důlek. vejce s polovinou mléka nalijeme do mouky a postupně zpracujeme husté těsto. Šleháme, dokud směs není hladká, a postupně přiléváme zbytek mléka. Necháme odpočívat minimálně 1/2 hodiny. Těsto si můžeme připravit už večer. Na každý lívanec počítáme s půlkou plátku slaniny. Polovinu slaniny usmažíme téměř dokřupava a potom na ní nalijeme lívančové těsto tak, aby vznikl kulatý lívanec. Po usmažení jej opatrně obrátíme a smažíme i z druhé strany.

267. svačinka z 365 svačinek



Sladké špaldové makovky

16 luxusních kousků

Ingredience:

- 300 g špaldové mouky
- 300 ml vlažného mléka
- 150 g hladké pšeničné mouky
- 70 g rozpuštěného másla
- 50 g sušené třtinové šťávy (rapadury)
- 30 g droždí
- 6 kapek citronového oleje
- 2 žloutky z domácích vajec
- 1/2 lžičky kurkumy
- špetku mořské soli
- 2 bílky z domácích vajec
- 2 lžice máslového oleje na potřeni
- celý mák na posypání

Postup:

V míse smícháme mouky, přidáme rapaduru, špetku soli, žloutky, kurkumu, citronový olej, máslo a přilijeme vlažné mléko, v kterém jsme si rozmíchali droždí. Zaděláme vláčné těsto a necháme na teplém místě kynout 45 minut. Vykynuté těsto rozdělíme na 4 části a smotáme rohlíčky. Vyskládáme na plech a necháme ještě 15 minut kynout. V misce si rozmícháme bílky a máslový olej, kterým každý rohlíček potřeme. Navrch posypeme celým mákem. Troubu si přehřejeme na 150 stupňů, vložíme připravené makovky a pečeme cca 25 minut podle typu trouby. Makovky jsou výborné s máslem a domácí marmeládou.

268. svačinka z 365 svačinek



Lívance jako větší svačinka pro 6 osob

Ingredience:

- 185 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 2 lžice moučkového cukru
- špetka soli
- 2 lehce rozšlehaná vejce
- 1 šálek mléka
- 1 lžice rozpuštěného rostlinného tuku
- rostlinný tuk na vymazání pánve
- rostlinný tuk podle chuti
- javorový sirup podle chuti

Postup:

Mouku prosijeme s práškem do pečiva, cukrem a solí do misky. Uprostřed uděláme důlek. Přidáme vejce, mléko a rostlinný tuk. Postupně zašleháváme tekutinu, dokud není těsto dostatečně hladké. Přikryjeme a necháme 10-15 minut odpočívat. Rozpálíme pánve, nalijeme na ní trochu rostlinného tuku a přilijeme 1/4 šálku lívancového těsta. Smažíme dozlatova, otočíme a smažíme i z druhé strany. Takto postupujeme, dokud nezpracujeme všechno těsto. Podáváme teplé s rostlinným tukem a javorovým sirupem.

269. svačinka z 365 svačinek



Rýžovošpaldové lívance

Na 24 kousků

Ingredience:

- 500 ml vlažného mléka
- 250 g rýžové mouky
- 100 g špaldové mouky
- 40 g droždí
- 20 g sušené třtinové šťávy (také pod názvem rapadura nebo panela)
- 2 domácí vejce
- 1/20 lžičky kurkumy

Postup:

Z ingrediencí na lívance vypracujeme řidší lité těsto a necháme na teplém místě 30 minut kynout. Naběračkou tvoříme z těsta na pánvi malé lívance, které pečeme nasucho.

270. svačinka z 365 svačinek



Špenátový koláč

Ingredience:

- 8 plátků listového těsta
- 60 g rozpuštěného rostlinného tuku k potírání

Náplň:

- 2 lžíce šalotky nakrájené nadrobno
- 30 g rostlinného tuku
- 1 svazek čerstvého špenátu nasekaného nadrobno
- sůl a pepř podle chuti
- špetka muškátového oříšku
- 1 1/3 šálku smetany
- 3 vejce
- 30 g nastrouhaného švýcarského sýra
- 15 g rostlinného tuku nakrájeného na malé kousky

Postup:

Kulatou formu vymažeme rozpuštěným rostlinným tukem a vyložíme ji jednou vrstvou listového těsta. Těsto znovu potřeme rozpuštěným rostlinným tukem a tento postup zopakujeme osmkrát. Poslední vrstvu pomažeme rozpuštěným rostlinným tukem a seřízíme okraje.

Postup:

Šalotky dusíme ve 30 g rostlinného tuku, až zesklouznou. Přidáme špenát a na mírném plameni mícháme, aby se pařila přebytečná tekutina. Přidáme sůl, pepř a muškátový oříšek.

Vejce rozšleháme se smetanou a postupně je vmícháme do špenátové směsi. Špenát nalijeme na těsto, posypeme sýrem, obložíme kousky rostlinného tuku a pečeme při 180 stupních asi 25-30 minut, aby byl koláč pevný a upečený dozlatova.



271. svačinka z 365 svačinek



Medové sušenky z ovesných vloček

Jako obláček - těchto 70 sušenek se rozplývají na jazyku

Ingredience:

- 400 g ovesných vloček
- 250 g másla
- 140 g medu
- 120 ml mléka
- 100 g kukuřičného škrobu
- 10 g jedlé sody
- 1 domácí vejce
- loupané mandle

Postup:

Máslo ušleháme s medem do husté pěny, přidáme jedno vejce a ještě chvíli šleháme. Ovesné vločky dáme do mixéru a rozmixujeme na mouku. K rozmixovaným vločkám přidáme jedlou sodu, kukuřičný škrob a promícháme. Takto připravenou sypkou část přidáme k ušlehanému máslu s medem a vejcem. Přilijeme mléko a důkladně promícháme. Těsto dáme do cukrářského sáčku a na plechu, který jsme vyložili pečícím papírem, tvoříme z těsta kolečka. Doprostřed každého kolečka dáme jednu mandli.

272. svačina z 365 svačinek



Celozrnné ořechové lívance

Ingredience:

- 155 g celozrnné samokynoucí mouky
- 90 g přírodního cukru
- 250 g bílého jogurtu
- 1/3 šálku mléka
- 1 vejce lehce rozšlehané
- 250 g borůvek
- 90 g makadamských ořechů nasekaných nahtubo

Postup:

Mouku a cukr vsypeme do misky a promícháme. Přidáme jogurt, mléko a vejce a prošleháme, poté vmícháme borůvky a ořechy. Na mírném plameni nahřejeme nepřilnavou pánev a nalijeme na ni dvě lžíce lívancového těsta. Pečeme 2 minuty, dokud na povrchu nenaskakují bubliny. Lívanec otočíme a pečeme ještě další 2 minuty dozlatova.

273. svačinka z 365 svačinek



Čokoládové muffiny z červené řepy

Ingredience:

- 450 g nastrouhané upečené červené řepy
- 300 g špaldové mouky
- 150 g másla
- 100 g sušené třtinové šťávy
- 100 g nasekaných vlašských ořechů
- 50 g nasekané hořké čokolády
- 6 kapek citronového oleje
- sníh ze 3 bílků
- 3 žloutky
- 2 lžičky prášku do pečiva s vinným kamenerm
- 2 lžíce kakaa
- 1 lžičku jedlé sody
- 1 vanilkový cukr
- špetku himálajské soli

Postup:

Červenou řepu zabalíme dolobalu a pečeme v troubě rozehřáté na 200 stupňů na 30 až 40 minut. Necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Žloutky, máslo a sušenou třtinovou šťávu ušleháme do husté pěny. Vmícháme nastrouhanou červenou řepu, vanilkový cukr, citronový olej a ještě chvíli šleháme. Přidáme špaldovou mouku smíchanou se sodou, práškem do pečiva a kakaem. Vše důkladně promícháme. Do připraveného těsta nakonec lehce vmícháme sníh z bílků, který jsme ušlehali se špetkou soli, nasekané ořechy a nasekanou hořkou čokoládu. Těsto plníme lžící do formiček na muffiny. Z tohoto množství je 24 ks muffinů. Pečeme cca 40 minut na 160 stupňů podle typu trouby.

274. svačinka z 365 svačinek



Flamenquines s chřestem

Ingredience:

- 8 stonků zeleného chřestu
- sůl
- 8 plátků dušené šunky
- 8 tenkých plátků mladého sýra Manchego
- 2 lžice nasekané petrželky
- 2 vejce
- strouhanka
- olej na fritování
- dřevěné špízy na podávání

Postup:

Chřest očistíme, omyjeme a oloupeme. Poté jej vaříme v mírně osolené vodě asi 10 minut na skus. chřest vyjmeme a necháme okapat. Na šunku položíme plátky sýra, poté okapaný chřest a posypeme nasekanou petrželkou. Vše zarolujeme do pevných rolek a nakrájíme na menší kousky. Rozšleháme vejce a rolky obalujeme nejprve ve vejci, poté ve strouhance. Rozpálíme olej a rolky v něm postupně fritujeme dozlatova, až se sýr začne roztékat. Poté je vyjmeme, necháme na kuchyňském papíru okapat a podáváme napíchnuté na špízecch.

275. svačina z 365 svačinek



Pikantní novoroční salát

Ingredience:

- 300 g kyselých ryb
- 2 větší cibule
- 4 lžice oleje
- sůl
- mletý černý pepř
- mleta červená paprika
- 1 feferonka
- 1/2 lžičky hořčičných semínek
- 2 bobkové listy
- 1 lžička octa
- 2 lžice sterilovaného hrášku
- krupicový cukr

Postup:

Kyselé ryby nakrájíme na proužky a vložíme do mísy. Na oleji zpěníme nahrubo nakrájenou cibuli, osolíme, opepříme, posypeme mletou červenou paprikou a promícháme. Zalijeme asi 200 ml vody, přidáme hořčičná semínka, bobkový list, ocet, a podle chuti cukr a krátce povaříme. Vychlazený nálev vylijeme na ryby, přidáme feferonku nakrájenou nadrobno a hrášek, promícháme a necháme na chladném místě alespoň 1 hodinu odstát.

276. svačina z 365 svačinek



Kuřecí křidýlka s bylinkami

Ingredience:

- 12 kuřecích křidýlek
- sůl, pepř, 1-2 lžičky mouky
- 250 ml olivového oleje
- 1/2 palice česneku
- 2 snítky tymiánu
- 1 snítky petrželky, 2 cibule
- 1 bobkový list
- 1 lžička mleté papriky
- 125 ml bílého vína
- 1 lžička medu

Postup:

Křidýlka osolíme a opepříme, poté je obalíme v mouce. Rozehřejeme olivový olej a křidýlka fritujeme dozlatova asi 5 minut. Poté je vyjmeme a dáme stranou. Česnek oloupeme a prolisujeme. Bylinky omyjeme a osušíme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Česnek, cibuli, bobkový list a tymián fritujeme v oleji. Jakmile cibule zhnědne, přidáme petrželku a mletou papriku. Poté přilijeme bílé víno, vše necháme 5 minut povařit, nakonec vmícháme med. Křidýlka polijeme vařící směsí a necháme je několik hodin odležet, občas je promícháme. Před podáváním křidýlka opět ohřejeme a podáváme horká.

277. svačinka z 365 svačinek



Flamenquines s mrkví

Ingredience:

- 8 mrkviček
- sůl
- 8 plátků dušené šunky
- 8 tenkých plátků mladého sýra Manchego
- 2 lžíce nasekané petrželky
- 2 vejce
- strouhanka na obalení
- olej na fritování
- dřevěné špízy na servírování

Postup:

Mrkev očistíme, omyjeme, oloupeme a v osolené vodě povaříme asi 5-8 minut. Poté ji vyndáme a necháme okapat. Plátky šunky položíme na plátky sýra. Na to navrstvíme mrkev a posypeme petrželkou. Všechno pevně zarolujeme a nakrájíme na menší kousky. Rozkvedláme vejce a obalujeme rolky nejprve ve vejci, pak ve strouhance. Rozpálíme oje a postupně v něm fritujeme rolky dozlatova až se sýr začne roztékat. Poté je vyndáme, necháme okapat a horké podáváme na napíchnuté na párátkách.

278. svačina z 365 svačinek



Kuřecí křídla na česneku

Ingredience:

- 12 kuřecích křídýlek
- 12 stroužků česneku
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice koňaku
- 1/2 lžičky mouky
- 100 ml bílého vína
- 50 ml kuřecího vývaru
- sůl
- 1-2 lžice nasekané petrželky
- trochu šafránu
- 4 kuličky pepře

Postup:

Křídýlka nakrojíme v kloubu. Česnek oloupeme a rozmačkáme. Rozpálíme olej a česnek na něm lehce orestujeme, poté ho vyjmeme a dáme stranou. Křídýlka osmažíme ze všech stran. Pak přilijeme koňak a flambujeme. Poté poprášíme křídýlka moukou a přimícháme víno, vývar a trochu soli. Pod pokličkou vaříme 15 minut. Česnek rozdrtíme s petrželkou, šafránem, kuličkami pepře, a trochu soli. Vše pak přidáme k masu do pánve. Promícháme a zakryté necháme ještě 15 minut vařit.

279. svačinka z 365 svačinek



Pečené lilky se skořicí

Ingredience:

- 4 malé lilky
- 200 g mletého jehněčího masa
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 vejce
- 2 lžíce nasekané petrželky
- 1/2 lžičky mleté skořice
- sůl a pepř
- 150 g čerstvě nastrohaného sýra Manchego
- 125 ml olivového oleje

Postup:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Lilky očistíme, omyjeme, podélně rozpůlíme a vydlabeme. Dužinu nadrobno nasekáme a smícháme s mletým jehněčím. Cibuli a česnek oloupeme, nadrobno nasekáme a přidáme k masu. Dále přidáme vejce, petrželku a skořici. Vše důkladně promícháme, pikantně ochutíme solí a pepřem. Vydlabané lilky naplníme směsí a posypeme strouhaným sýrem. V ohnivzdorné misce rozehejeme olej. Do něj vložíme lilky, misku zakryjeme alobalem a utěsníme. Lilky pečeme v předehřáté troubě asi 40 minut. Po 30 minutách sejmeme alobal, aby náplň hezky zhnědla.

280. svačinka z 365 svačinek



Malinové Muffiny s čokoládou

Ingredience:

- 170 g mouky (hladká + cca dvě lžíce polohrubé)
- 80 g cukru (4 vrchovaté lžíce)
- Lžička prášku do pečení
- Velká lžíce holandského kakaa
- 1 vejce
- 100 ml mléka
- Asi 40 g másla (rozpuštěné a vychladlé)
- Maliny (od oka, dala jsem je na chvíli do mrazáku, aby se neblemcaly)
- Kus 50% čokolády na vaření, odhadem tak 50 g, nakrájené na kousíčky

Postup:

Suchý spolu, mokrý spolu. Maliny zasypat moukou a promíchat. Mokrý a suchý smícháme (V suchém máme tu čokoládu, ju?!) a přisypeme maliny. Mícháme obezřetně, aby se to nerozmaširovalo. Kdo nechce kusy malin míchá bez rozmyslu.

Pekla jsem standardně, tentokrát v horkovzduchu, necelých 20 minut na 180°C.

281. svačinka z 365 svačinek



Rychlá svačinka i pro děti

Ingredience:

- 2 kelímky zakysaná smetana
- 1 ks banán
- 1 ks kiwi
- 2 hrsti oblíbené kukuřičné lupínky (mohou být i celozrnné)
- 2 lžice sušené kokosové plátky (na ozdobu)

Postup:

Připravíme si dvě čisté zavírací skleničky. Do nich střídavě vrstvíme ochucenou zakysanou smetanu, kukuřičné lupínky a pokrájené ovoce. Navrch zasypeme kokosovými plátky a skleničky uzavřeme. Dáme do chladničky a nezapomeneme si je vzít na výlet, jako svačinku do práce či dát dětem do školy.



282. svačinka z 365 svačinek



Palačinky socca z Azuzového pobřeží

Jako mnohé tradice i ony se nám vynikající palačinky z cizrnové mouky vytrácejí ze života, v ulicích staré Nice a uličkách Mentonu je nacházíme čím dál tím méně. Tyto placičky můžete doplnit cherry rajčaty nebo ančovičkami. Je výtečný jako svačinka a i výjimečně chutné k aperitivu. Palačinky podáváme celé a ještě vlažné, každý si je utrhuje konečky prstů.

Ingredience:

- 250 g mouky z cizrny
- 2 vejce
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 šálky vody
- sůl a pepř v mlýnku

Postup:

Do mísy nasypeme mouku, přidáme rozšlehaná vejce, špetku soli, 1 lžící oleje, a jednou nad ní otočíme mlýnkem s pepřem. Šleháme metličkou a postupně přidáváme vodu, až získáme hladké těsto hustoty běžného palačinkového těsta. Pokud je těsto příliš husté, přidáme trochu vody. Necháme 30 minut odpočívat. Zbylý olej rozehřejeme na pánvi o průměru 25 cm a vlijeme na ni 1 naběračku směsi. Několik minut ponecháme zlátnut, palačinku překlápíme na talíř a necháme sklouznout na pánev druhou stranou a 2 minuty smažíme. Znovu opeříme apři přípravě 3 dalších palačinek postup opakujeme.

Poznámka: Soccu můžeme připravit předem a zabalenou v alobalu ohřát v troubě. Není však potom tak měkká a křupavá...

283. svačinka z 365 svačinek



Kuličky ze strouhaných cuket

Kuličky z cuket, křupavé a zároveň se rozplývající na jazyku, jedlíky stmelují. V Jordánsku je připravují s větším množstvím česneku, na jihu Francie nešetří bazalkou. Recept si upravíme sami podle vlastní chuti.

Ingredience:

- 4 cukety
- 1 šálek mouky
- 1 stroužek česneku
- 3 lžičky jemně nasekaných bylin
- 2 vejce
- olivový olej
- sůl a pepř v mlýnku

Postup:

Cukety nastroháme na jemném struhadle, dáme je do cedníku a necháme 1 hodinu odkapávat. Pak je zabalíme do utěrky a vymačkáme co nejvíce tekutiny. Potom je vložíme do mísy, přidáme mouku, špetku soli a třikrát nad ní otočíme mlýnkem s pepřem, přidáme prolisovaný česnek, nasekané byliny a vejce. Všechny ingredience promícháme. Na pánvi rozežřejeme olej. Z těsta vytvoříme hrudky asi jako větší švestky a přibližně 3 minuty z jedné strany opékáme. Zmírníme oheň a na 10 minut je opékáme i z druhé strany. Dáváme pozor, aby balíčky moc neztmavly (v tom případě ještě více ztlumíme oheň a na pánvi vlijeme 1 nebo 2 lžičky vody.

284. svačinka z 365 svačinek



Plněné žampiony

Ingredience:

- 12 středně velkých žampionů
- citronová šťáva
- 4 stroužky česneku
- 40 g másla
- 1 lžíce koňaku
- 4 lžíce strouhanky
- 4 lžíce nasekané petrželky
- sůl a pepř

Postup:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Žampiony očistíme odrháme kartáčkem, odlomíme nohy a nadrobno nasekáme. Žampiony pokapeme trochou citronové šťávy, aby nezhnědly. Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Na pánvi zpěníme 30 g másla a orestujeme na něm česnek. Přidáme nasekané žampionové nohy a za stálého míchání 5 minut podusíme. Pánev sundáme z plotny, do směsi přimícháme koňak, strouhanku a nasekanou petrželku. Vše pikantně ochutíme solí a pepřem. Žampionové kloboučky naskládáme do ohnivzdorné misky a naplníme je směsí. Pokapeme zbytkem másla. Žampiony pečeme v troubě předehřáté na 200 stupňů dozlatova asi 12 minut.

285. svačinka z 365 svačinek



Svačinka s Cottage sýrem

Ingredience:

- 2 ks čerstvé pečivo (např. celozrnné housky)
- 2 stroužek česnek
- 250 g kvalitní cottage sýr
- sůl
- 1 svazek čerstvé ředkvičky
- čerstvá pažitka, petrželka apod. na posypání

Postup:

Česnek prolisujeme a vmícháme do cottage sýra. Podle chuti dosolíme. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na středně silné plátky. Na čerstvé pečivo namažeme utřený cottage sýr s česnekem a poklademe jej ředkvičkami. Nakonec posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou. Podáváme jako chutnou a zdravou svačinku.

286. svačinka z 365 svačinek



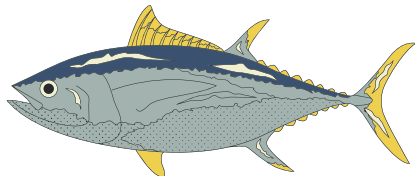
Vajíčková s tuňákem a sýrem cottage

Ingrediencie:

- 80 g tuňáka ve vlastní šťávě (z plechovky)
- 3 vejce
- 100 g sýra Cottage
- sůl, pepř

Postup:

Vejce uvařte natvrdo a nastrouhejte na hrubém struhadle. V misce je promíchejte s Cottage sýrem a okapaným tuňákem. Osolte a podle chuti opepřete a pomazánka je hotová. Plnit jí můžete housky, bagetky, chutná i namazaná mezi dva krajíčky chleba.



287. svačinka z 365 svačinek



Plněné datle

Ingredience:

- 12 čerstvých datlí
- 125 g jemného kozího sýra
- 1 pomeranč
- špetka cayennského pepře
- mořská sůl
- 12 malých plátků slaniny
- 12 snítek rozmarýnu
- 2 lžíce oleje
- 3 lžíce citronové šťávy
- kuličky červeného pepře

Postup:

Trochu předehřejeme na 180 stupňů. Datle vypeckujeme a podélně trochu nakrojíme. Sýr nařežeme na 12 kousků. Pomeranč omyjeme horkou vodou, osušíme a oškrábeme trochu kůry. Datle plníme sýrem a pomerančovou kůrou, poté je posypeme trochou cayennského pepře a solí. Každou datli zabalíme do plátku slaniny a propíchneme snítkou rozmarýnu. Datle položíme na plech, pokapeme trochou oleje a pečeme v předehřáté troubě 10 minut. Horké datle pokapeme citronovou šťávou, posypeme červeným pepřem a horké podáváme.

288. svačina z 365 svačinek



Kuřecí křídýlka na pivu

Ingredience:

- 12 kuřecích křídýlek
- 350 ml piva
- sůl a pepř
- 1 1/2 lžičky sušeného tymiánu
- 1 bobkový list
- 2 lžíce olivového oleje

Postup:

Křídýlka překrojíme v kloubu. Pivo kromě 2 lžic, smícháme se solí, 1 lžičku tymiánu a bobkovým listem. Křídýlka necháme marinovat minimálně 2 hodiny. občas obrátíme. Zbytek piva smícháme se zbylým tymiánem a olivovým olejem. Křídýlka necháme oschnout na kuchyňském papíře. Poté je položíme na grilovací rošt, potřeme olejovou směsí, osolíme a opepříme. Křídýlka grilujeme pod přehřátým grilem 5 minut dozlatova. Poté je otočíme a grilujeme dalších 5 minut.



289. svačinka z 365 svačinek



Hermelínový krém s mascarpone a vlaškými ořechy

Ingredience:

- 1 hermelín
- 250 g mascarpone
- 50 g mascarpone
- 50 g vlašských ořechů
- sůl a pepř

Postup:

Odstraníme “kůrčičku” hermelínu. Vnitřní část pomalu rozmačkááme vidličkou a postupně přidáváme mascarpone. Vlašské ořechy rozmixujeme nahrubo (musejí zbyť kousky) a přidáme je k sýru. Mírně osolíme a hodně opeříme. Směsí naplníme malou misku a uchovááme ji v chladu v potravinářské fólii. Vyjmeme z chladničky těsně před jídlem a vychutnááme si ji s krající chleba a kuličkami hroznů.

290. svačinka z 365 svačinek



Kuřecí křídla se zázvorovou omáčkou

Ingredience:

- 11 lžice sezamových semínek
- 12 kuřecích křídýlek
- 2 lžice čerstvě nastrouhaného zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 4 lžice sherry
- 2 lžice olivového oleje
- 2 lžice cukru

Postup:

Troubu předehřejeme na 175 stupňů. Sezamová semínka nasucho opražíme v pánvi dozlatova, poté je dáme stranou. Kuřecí křídla vložíme do ohnivzdorné misky, do misky dáme zázvor. Česnek oloupeme a prolisujeme k zázvoru. Důkladně smícháme se sherry, olivovým olejem a cukrem. směs nalijeme na křídla, která pečeme v předehřáté troubě na 175 stupňů asi 25 minut. Během pečení je obracíme. Křídýlka podáváme posypaná sezamem.

291. svačinka z 365 svačinek



Grilované žampióny

Ingredience:

- 1/2 limetky
- 1 feferonka
- 3 stroužky česneku
- 75 ml zastudena lisovaného olivového oleje
- 1/3 svazku petrželky
- 16 velkých plochých žampionů
- sůl a pepř

Postup:

Limetku omyjeme a osušíme, poté ostrouháme kůru a vymačkáme šťávu. Feferonku očistíme, omyjeme, rozpůlíme, vyřízneme stopku, odstraníme semínka a papričku nadrobno nasekáme. Česnek oloupeme a najemno nasekáme. V míse smícháme limetkovou kůru, šťávu, feferonku, česnek a olivový olej. Přidáme omytou, osušenou a jemně nasekanou petrželku. Vše smícháme, osolíme, opepříme, a odstavíme. Gril v troubě předehřejeme na 225 stupňů, žampiony očistíme, odrhne kartáčkem a položíme na grilovací pánev. Poté je grilujeme pod předehřátým grilem asi 4 minuty, dokud nepustí šťávu. Poté žampiony otočíme a grilujeme další 4 minuty. Hotové žampiony dáme do předehřáté misky a přelijeme je zálivkou. Poté je necháme vychladnout na pokojovou teplotu a podáváme.

292. svačinka z 365 svačinek



Banán se sýrem

Hoodně rychlá svačinka. Pokud máte rádi sladší verzi, doporučuji sladidlo - cukr, med

Ingrediencie:

- 1 banán
- 100 g sýra Cottage

Postup:

Tuto svačinku přijmou vaše děti s jásotem. A vám se bude líbit, jak jednoduchá je příprava. Pouze oloupejte zralý banán a rozmělněte jej do sýra Cottage. Promíchejte a máte hotovo. Pomazánku můžete mazat na chleba nebo spolu se lžičkou přibalit v malé mističce do školní tašky.

293. svačina z 365 svačinek



Svačtinové muffiny

Ingredience:

- 3 vejce
- 150 ml bílého jogurtu
- 50 ml slunečnicového oleje
- 1 banán
- 3 lžice medu
- 200 g špaldové mouky
- 30 g ovesných vloček
- 1 lžice dýňových semínek
- 1 lžice drcených vlašských ořechů
- 1 lžice prášku do pečiva
- 1 lžice jedlé sody
- 100 g sušených brusinek
- sůl

Postup:

V míse promíchejte vločky se špaldovou moukou, přidejte kypřicí prášek, sodu, brusinky, sůl, vlašské ořechy a dýňová semínka. Vedle v menší misce rozmačkejte banán a přidejte rozšlehaná vejce, jogurt, olej a med. Vymíchejte hladkou hmotu a vlijte ji k suché směsi. Důkladným mícháním vytvořte těsto, kterým naplňte muffinové formičky téměř po okraj. Pečte je v troubě vyhřáté na 180 °C, bude to trvat zhruba půl hodiny.

294. svačinka z 365 svačinek



Grilované lilky

Ingrediencie:

- 2 lilky
- sůl
- olej na rošt
- 3 stroužky česneku
- 3 lžíce strouhanky
- 3 lžíce čerstvě nastrohaného sýra
- 3 lžíce olivového oleje

Postup:

Lilky očistíme, omyjeme a podélně nakrájíme na centimetrové plátky, osolíme a necháme 15 minut vypotit. Poté je omyjeme a osušíme. Na naolejovaném roštu grilujeme lilky pod grilem předehřátým na 225 stupňů asi 10-15 minut. Česnek oloupeme, nadrobno nasekáme a smícháme se strouhankou, sýrem a olivovým olejem. Poté lilky vyjmeme, obrátíme a potřeme směsí. Lilky dále grilujeme, dokud sýrová hmota nezhnědne. Poté hned podáváme.

295. svačinka z 365 svačinek



Masové kuličky ve víně

Ingredience:

- 150 g vařené rýže
- 500 g mletého vepřového masa
- 1 vejce
- 20 g pražených piniových oříšků
- 2 stroužky česneku
- 1 nasekaná červená chilli paprička
- sůl a pepř
- 3-4 lžičce strouhanky
- olivový olej na smažení
- 4 cibule
- 100 ml bílého vína
- 100 ml silného masového vývaru
- 2 bobkové listy

Postup:

Rýži smícháme s mletým masem, vejcem a piniovými oříšky. Česnek oloupeme a prolisujeme do směsi. Přidáme chilli papričku, osolíme a opepříme. Z hmoty tvoříme malé kuličky, které obalujeme ve strouhance a smažíme na oleji. Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky, poté ji podusíme doskllovata na troše oleje. Přidáme víno a výzva, přidáme bobkový list. Vše přivedeme k varu a 10 minut povaříme. Kuličky vložíme do vývaru a necháme je v něm 15 minut odležet. Kuličky necháme ve vývaru vychladnout a poté je podáváme.

296. svačinka z 365 svačinek



Svíčková se šťávou z granátového jablka

Ingredience:

- 1 šalotka
- 1 rajče
- 40 g vepřového sádla
- 500 g hovězí svíčkové
- sůl a pepř
- granátové jablko veliké
- 100 ml masového vývaru

Postup:

Šalotku oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Rajče spaříme asi 30 sekund ve vařící vodě, poté oloupeme, vyřízneme stopku, odstraníme semínka a dužinu nakrájíme na kostičky. V pekáči zpěníme sádlo, vněm ze všech stran opečeme maso. Pak je vyjmeme, osolíme, opepříme a odstavíme. Ve výpeku orestujeme šalotku, přidáme rajče a necháme za stálého míchání 5 minut dusit. Granátové jablko rozřízneme, vydlabeme dužinu a přidáme ji do pekáče. Maso opět vrátíme do pekáče. Podlijeme vývarem a dusíme pod pokličkou an mírném plameni asi 60 minut. Poté maso vyjmeme a necháme odkryté 10 minut odležet. Výpek zredukujeme, osolíme a opepříme. Maso nakrájíme na tenké plátky, přelijeme omáčkou a podáváme teplé nebo studené.

297. svačinka z 365 svačinek



Vepřová panenka s chorizem

Ingredience:

- 600 g vepřové panenky
- 6 stroužků česneku
- 1 snítka oregana
- 1 bobkový list
- sůl a pepř
- 2 malé klobásky choriza cca 200 g
- 1 lžička mleté papriky
- 50 g vepřového sádla

Postup:

Maso nakrájíme na menší kostky. Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Oregáno omyjeme, osušíme a odrheme lístečky ze snítky. Poté je nadrobno nasekáme. Kostky masa dáme do pekáče. Přidáme česnek, bobkový list, oregáno, trochu soli a pepře. Přilijeme asi 175 ml vody a maso necháme pod poklicí vařit asi 10-15 minut. Poté přidáme salám nakrájený na velmi tenké plátky. Poté vmícháme mletou papriku a sádlo, vše necháme několik minut nezakryté povařit, dokud maso není křehké a voda se nevyvaří. Maso poté opečeme ze všech stran ve výpeku a ihned podáváme.

298. svačinka z 365 svačinek



Kokosky

Ingredience:

- 100 g bílků
- 200 g cukru krupice
- 150-180 g kvalitního strouhaného kokosu

Postup:

Do mísy od robota si dáme bílky a začneme je šlehat pomocí metly na 4. stupeň. Když nám začnou světlat, přidáme cukr a zvýšíme teplotu na 50 stupňů. Šleháme teď na nižší stupeň, než se cukr hezky v bílkách rozpustí. Ve chvíli, kdy je rozpuštěný, stáhneme úplně teplotu a šleháme bílky s cukrem na 5. stupeň tak dlouho, dokud nám nevznikne lesklý tuhý sníh, který nám několikrát zvětší svůj objem. Do hotového sněhu zapracujeme kokos pomocí stěrky. Na plech si dáme pečicí papír a pomocí lžiček nebo zdobícího sáčku tvarujeme hrudky. Pečeme na 140 stupňů 18-20 minut.

298. svačinka z 365 svačinek



Špízy z mořského dása se sherry

Ingredience:

- 100 g rozinek
- cca 30 vláken šafránu
- 500 g mořského dása
- mořskou sůl
- 8 stroužků česneku
- 4 lžice olivového oleje
- 150 ml sherry
- 2 bobkové listy
- sůl
- pepř
- 8 dřevěných špízů
- plátky limetky na ozdobu

Postup:

Rozinky namočíme do teplé vody. Šafrán namočíme do 3 lžic vařící vody. Rybu omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky o velikosti asi 4 cm. Potřeme solí a dáme na 15 minut stranou, aby rybí maso hezky ztvrdlo. Poté je napícháme na špízy. Česnek oloupeme. V pánvi rozpálíme olej a špízy na něm osmažíme ze všech stran, pak je vyjmeme. Ve výpeku orestujeme česnek dozlatova, přilijeme sherry a přidáme bobkový list, šafránovou vodu a okapané rozinky. Vše přivedeme k varu a opět přidáme špízy do pánve. Povaříme asi 5 minut, aby se alkohol vypařil. Poté osolíme a opepříme. Špízy pokapeme omáčkou a podáváme s plátky limetky.

299. svačina z 365 svačinek



GRANOLA CUPS

Ingredience:

- 150 g ovesných vloček
- 50 g medu
- 1/2 rozmačkaného banánu
- niekoľik kapek vanilkového extraktu
- špetka soli
- 1/2 lžičky skořice
- 3 lžičky kokosového oleje
- 1 lžice strouhaného kokosu

Na servírování:

- řecký jogurt
- čerstvé ovoce
- bazalkový cukr (čerstvá bazalka + třtinový cukr)

Postup:

Všechny suroviny na korpus smícháme a vzniklé těsto tvarujeme do předem vymazané formy na muffiny (uděláme takové košíčky). Pečeme 10 – 12 minut na 180 stupňů.. Vychladlé korpusy plníme řeckým jogurtem, zdobíme čerstvým ovocem a bazalkovým cukrem.

300. svačina z 365 svačinek



Špízy z mořského dása na maurský způsob

Ingredience:

- 500 g mořského dása
- mořská sůl
- 1 červená paprika
- 8 vyloupaných tygřích krevet
- trochu olivového oleje
- pepř
- ostrá mletá paprika
- 8 špejlí

Postup:

Rybu nakrájíme na čtyřcentimetrové kousky, potřeme solí a dáme si na 15 minut stranu. Papriku očistíme, omyjeme a rozpůlíme, vykrojíme stopku, odstraníme semínka a nakrájíme na 12 proužků. Na špíz napichujeme střídavě kousky ryby, krevety a papriku, končíme rybou. Špízy potřeme trochou oleje a opepříme. Špízy grilujeme pod rozpáleným grilem asi 2 minuty, poté otočíme, opět potřeme trochou oleje, posypeme mletou paprikou a necháme grilovat další 2 minuty.

301. svačinka z 365 svačinek



Tuňákové placičky

Ingredience:

- 195 g tuňáka
- 100 g sýru Feta
- 1 vejce
- 2 jarní cibulky
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 1 lžice čerstvě nasekaných bylinek
- pepř
- sůl
- olivový olej nebo přepuštěné máslo na smažení

Postup:

Tuňáka si vyndáme z plechovek do mísy, přidáme nejmenno nastrohaný sýr feta, vejce, nejmenno nasekanou jarní cibulku, kukuřičný škrob, bylinky a podle chuti osolíme a opepříme (myslete na to, že sýr je již trochu slaný). Směs promícháme a necháme 10 minut odležet. Ze směsi tvoříme placičky a smažíme je na několika kapkách olivového oleje (příp. přepuštěného másla) na pánvi z obou stran.

302. svačinka z 365 svačinek



Nakládaná makrela

Ingredience:

- 3 malé červené cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 malý fenykl
- 2 mrkve
- 8 čerstvých filetů z makrely
- 275 ml olivového oleje
- 2 bobkové listy
- 2 sušené chilli papričky
- 300 ml sherry octa
- 1 lžíce semen koriandru

Postup:

Cibuli a česnek oloupeme, cibuli nakrájíme na tenká kolečka, česnek najemno nasekáme. Fenykl očistíme, omyjeme a rozpůlíme, poté nakrájíme na tenké nudličky. Mrkve očistíme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Filety položíme na grilovací rošt kůží nahoru a potřeme olejem. Grilujeme asi 5 minut, dokud není kůže křápvavá. Poté vyndáme a dáme stranou. Na zbylém oleji podusíme cibuli. PŘIDÁME MRKEV, BOBKOVÝ LIST, ČESNEK, ROZDRCENOU CHILLI PAPRIČKU, FENYKL, OCET, KORIANDR. Zakryté podusíme 10 minut, dokud není mrkev hotová. Rybu nakrájíme na kousky, odstraníme kůži a kosti. Vložíme ji do mísy, přelijeme zeleninovým nálevem až po okraj. Necháme úplně vychladnout a pevně uzavřeme. V lednici necháme odležet alespoň 24 hodin. Podáváme na opečeném chlebu se zeleninou.

303. svačina z 365 svačinek



Rychlé malé špízy s citronem a šalvějí

Ingredience:

- 500 g jehněčí kýty
- sůl a mletý pepř
- 100 g bílého jogurtu
- olej
- 1 svazek jarní cibulky
- 2 citrony
- několik lístků šalvěje

Postup:

Jehněčí maso nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Osolíme, opeříme, zalijeme bílým jogurtem a šťávou z poloviny citronu a promícháme. Necháme několik hodin odstát na chladném místě. Maso omyjeme a střídavě s jarní cibulkou, kolečky důkladně omytého citronu a lístky šalvěje napichujeme na dřevěné nebo kovové špejle. Položíme na rozežhátý gril, pokapeme olejem a ze všech stran ogrilujeme. Během grilování můžeme občas pokapat citronovou šťávou.

304. svačinka z 365 svačinek



Grilované plněné fíky

Ingredience:

- 8 zralých fíků
- 150 g jemného kozího sýra
- 1 pomeranč
- 8 snítek rozmarýnu
- špetka cayennského pepře
- sůl
- 8 tenkých plátků sušené šunky serrano
- 2 lžíce olivového oleje

Postup:

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Fíky očistíme a opatrně odhrneme, poté je trochu nakrojíme do kříže. Sýr naporcujeme na 8 kousků. Pomeranč omyjeme v horké vodě a sušíme, poté z něj škrabkou odhrneme kůru. Rozmarýn omyjeme a osušíme. Fíky plníme sýrem, posypeme pomerančovou kůrou a trochou cayennského pepře a solí. Každý fík zabalíme do plátku šunky a propíchneme snítkou rozmarýnu. Fíky položíme na plech a pokapeme trochou olivového oleje. Pečeme v předehřáté troubě asi 10 minut a podáváme je horké nebo teplé.

305. svačinka z 365 svačinek



Rajčatová tapenáda se smetanovým sýrem

Ingredience:

- 1 stroužek česneku
- 1 šalotka
- 125 g černých oliv
- 7 sušených rajčat v oleji
- 2 jarní cibulky
- 125 g čerstvého smetanového sýra
- 1 lžička olivového oleje
- sůl, trocha bazalky
- cayennský pepř

Postup:

Česnek a šalotku oloupeme, nejmenno nasekáme a dáme do mixéru. Přidáme vypeckované, nahrubo nasekané olivy. Dále přidáme nahrubo nasekané rajče s olejem. Vše pak rozmixuje dojemna. Jarní cibulky očistíme, omyjeme nahrubo nasekáme a přidáme ke směsi v mixéru. Poté vmícháme sýr a olivový olej. Vše dostatečně dochutíme solí a cayennským pepřem. Když je hmota příliš tuhá, přilijeme ještě trochu olivového oleje. Bazalku omyjeme, osušíme a otrháme. Vše dáme do mísy a podáváme s opečeným chlebem nebo pečenými brambory.

306. svačinka z 365 svačinek



Sýry s ananasem a brusinkami

Ingredience:

- 4 sýry s bílou plísní
- hladká mouka
- 2 vejce
- strouhanka
- olej
- 4 látky šunky
- 4 kolečka ananasu - kompot
- 4 lžíce brusinkového kompotu
- domácí pečivo

Postup:

Sýry obalíme v hladké mouce, v rozlehaných vejcích a ve strouhance. V pánvi rozpálíme větší množství oleje a obalené sýry v něm postupně z obou stran osmažíme dozlatova. Na každý sýr dáme plátek šunky, kolečko ananasu a lžičku brusinkového kompotu. Podáváme s pečivem. .

307. svačinka z 365 svačinek



Chleba s česnekovými krevetami

Ingredience:

- 200 g krevet - vařené a loupané - mohou být rozmražené osušené
- avokádo - zralé, oloupané a zbavené pecky
- cibule červená nakrájená nadrobno
- 2 lžíce majonézy
- 4 lžíce jogurt řecký
- 3 lžíce nasekaného kopru
- 2 lžičky citronové šťávy
- citronová kůra - proužky na ozdobení
- chilli paprička - půlku nakrájenou najemno
- sůl a pepř
- chleba kváskový
- máslo
- řeřicha na ozdobu

Postup:

Krevety nakrájejte nadrobno, část nechte stranou na ozdobu – co chlebiček, to kreveta. Dužinu avokáda rozmačkejte vidličkou v míse, přidejte pokrájené krevety a ostatní přísady až po chilli papričku (včetně). Podle chuti osolte a opepřete. Chleba nakrájejte na malé krajíčky, potřete máslem a opečte dozlatova na pánvi. Na opečený chleba naneste krevetovou pomazánku, ozdobte každý krajíček krevetou, přidejte řeřichu, snítky kopru a proužky citronové kůry.

308. svačina z 365 svačinek



Dýňové halušky

Ingredience:

- 600 g pyré z dýně hokkaido
- 500 g polohrubé špaldové mouky
- 1 vajíčko
- 250 ml vody
- 2 lžičky soli
- olivový olej
- 250 g brynza
- 150 g bílý jogurt
- dýňová semínka

Postup:

Hokkaido i se slupkou nakrájíme na větší kostky a dáme vařit asi na 25 minut. Potom ji slijeme, necháme vychladnout a rozmixujeme dohladka. Z pyré, mouky, vajíčka, vody a soli vymícháme hladké polořádkové těsto. Necháme ho několik minut odležet.

Do velkého hrnce dáme vařit vodu, kterou osolíme. Pomocí haluškovače do ní pasírujeme halušky, které vaříme asi 2–3 minuty. Po uvaření je slijeme a opláchneme studenou vodou, aby se neslepily. Můžeme je jemně pokapat olivovým olejem a promíchat. Halušky podáváme s brynzou smíchanou s bílým jogurtem. Posypeme je opraženými dýňovými semínky.

309. svačina z 365 svačinek



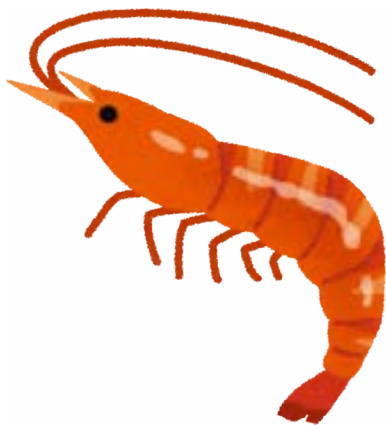
Salát s krevetami a granátovým jablkem

Ingredience:

- Na salát:
- 100 g polníčku
- 1 fenykl
- 1/2 granátového jablka
- 4-6 cherry rajčátek
- přepuštěné máslo
- 10-15 krevet
- 1 bageta
-
- Marináda na krevety:
- šťáva z 1/2 limety
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 4 lístky bazalky
- himalájská sůl
- čerstvě mletý pepř
- Na zálivku:
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- šťáva z 1/2 limety
- himalájská sůl
- čerstvě mletý pepř
- Bylinkové máslo:
- 30 g másla
- bylinky mix (bazalka, šalvěj, libeček, estragon, rozmarýn, tymián)
- himalájská sůl

Postup:

Nejprve si připravte bylinkové máslo. Bylinky si nasekejte nadrobno a přidejte do rozpuštěného a osoleného másla. Dejte ho na chvíli ztuhnout do lednice. Marinádu na krevety si připravte smícháním šťávy z limety, olivového oleje, utřeného česneku, nasekaných lístků bazalky, soli a pepře. Krevety dejte do marinády a nechte chvíli odležet. Mezitím si udělejte zálivku na salát. Smíchejte olivový olej, med, hořčici, šťávu z limety, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte. Pokrájejte si fenykl a zlehka opečte na přepuštěném másle. Rozpůlenou bagetu si namažte bylinkovým máslem a opečte na grilu. Marinované krevety napíchejte na špejli nebo napichovátka a opečte zprudka na grilu. Polníček smíchejte se zálivkou a naservírujte na talíř. Přidejte fenykl, nakrájená cherry rajčátka a zrníčka granátového jablka. Na salát položte grilované krevety a bagetky.



310. svačina z 365 svačinek



Kokosový chia pudink

Ingredience:

- 40 g chia semínek
- 150 ml Alpro kokosový nápoj
- 100 ml Alpro kokosová alternativa ke smetaně na vaření
- 2 lžičce třtinového cukru
- několik lístků čerstvé máty
- čerstvé maliny

Postup:

Chia semínka si promícháme s Alpro kokosovým nápojem a Alpro kokosovou alternativou ke smetaně na vaření. Necháme v lednici cca 3 hodiny nabobtnat (můžeme i přes noc).

Do misky si dáme cukr a lístky máty a vše rozmixujeme tyčovým mixérem. Vzniklý pudink zdobíme čerstvými malinami a mátovým cukrem.

311. svačinka z 365 svačinek



Brambory jinak

Ingredience:

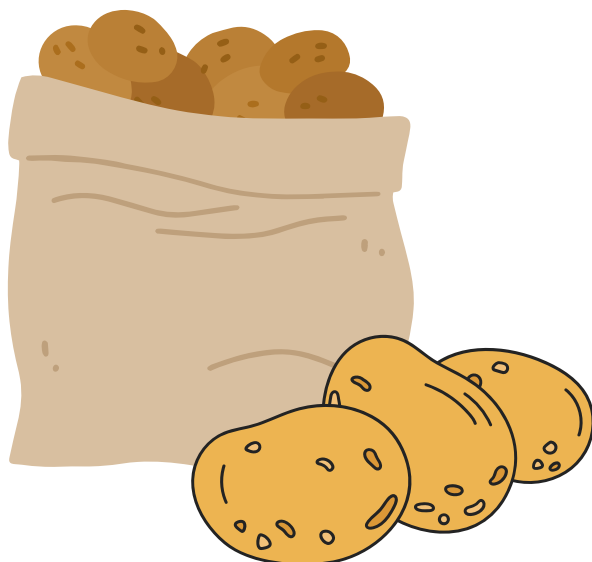
- 5 středních brambor (z české produkce)
- 3 lžíce kvalitního olivového oleje
- šťáva z 1/2 citrónu nebo limety
- 1 lžička koření na brambory
- sůl
- pepř

Na citrónový dip:

- 100 g zakysané smetany (případně tučného tvarohu)
- 100 g žervé
- 1 citrón
- 1 lžička nasekaných bylinek (čerstvých)
- sůl
- pepř

Postup:

Brambory si omyjeme pomocí kartáčku a krájíme je zhruba po 4-5 mm na plátky (pozor, nikdy nedokrajujte až dolů, brambora vám musí držet v kuse). Ideální pomůckou k tomu, jak brambory nedokrojit až dolů, jsou hůlky. Do misky dáme olivový olej, šťávu z citronu nebo limety, koření na brambory, sůl a pepř. Vše promícháme a pomocí mašlovačky důkladně brambory potřeme (i do proříznutých částí). Troubu si rozejdeme na 180 stupňů a pečeme 40-50 minut. Mezitím si připravíme dip. V misce si smícháme zakysanou smetanu a žervé. Přidáme zhruba 1 lžičku nastrohané citronové kůry a 2 lžíce šťávy z citronu. Nakonec přimícháme bylinky a podle chuti osolíme a opeříme. Hotové brambory podáváme s citronovým dipem.



311. svačinka z 365 svačinek



Smetanové flameri s čokoládou

Ingredience:

- 1/2 l sladké smetany
- 50 g čokolády na vaření
- 40 g cukru
- 60 g krupice
- 2 bílky
- 20 g čokolády na strouhání
- 1/4 l šlehačky
- citronová kůra

Postup:

Do teplé smetany nastrouháme na struhadle čokoládu, kousek citronové kůry, přidáme cukr a zahříváme za stálého míchání k bodu varu. Když se smetana vaří, přisypeme tenkým pramínkem krupici a stále mícháme, aby se ne vytvořily kousky. Povaříme asi 10 minut a odstavíme z plotny. Do vychladlé husté kaše zamícháme z bílků ušlehaný tuhý sníh a vlijeme ji do misek, které jsme vypláchli studenou vodou. V miskách necháme flameri ztuhnout a potom je vyklopíme na talířek. Ozdobíme ušlehanou šlehačkou a strouhanou čokoládou. Můžeme také ozdobit čerstvým nebo kompotovým ovocem.

312. svačinka z 365 svačinek



Fritované sýrové kuličky

Ingredience:

- Olivový olej na fritování
- 2 bílky
- 5 snítek různých bylinek - petrželka, pažitka
- 120 g sýra Manchego
- 75 g čerstvých chlebových drobků
- sůl
- pepř
- mletá paprika
- několik snítek tymiánu na ozdobu

Postup:

Olivový olej rozhřejeme na 180 stupňů. Mezitím v míse vyšleháme z bílků sníh, ale neměl by být moc tuhý. Bylinky omyjeme a osušíme, poté je najemno nasekáme. sýr také nastrouháme najemno. Poté ho přidáme s chlebovými drobků a nasekanými bylinkami ke sněhu a vše opatrně promícháme. Směs okořeníme solí, pepřem a mletou paprikou. Ze směsi tvoříme 2 lžičkami kuličky velikosti vlašského ořechu a okamžitě je fritujeme v horkém olivovém oleji asi 3 minuty, dokud nezezlátnou. Poté je vyjmeme a necháme okapat na kuchyňském papíru.

313. svačina z 365 svačinek



Tatarák z avokáda

Ingredience:

- 2 zralá avokáda
- 1 malá červená cibule nebo šalotka
- 1/4 limety (vymačkaná šťáva)
- 3 sušená rajčata
- 1 lžíce kaparů
- Chilli paprička (malý kousek)
- 1 lžička dijonské hořčice
- Sůl, pepř
- Bagetky k podávání

Postup:

Avokáda oloupeme, vypeckujeme a nakrájíme na drobné kostičky. Ihned po nakrájení zakápneme šťávou z limety, aby nám avokádo nezžhnědlo. Směs důkladně promícháme. Sušená rajčata, chilli papričku i kapary si nakrájíme nadrobno a přidáme do směsi. Nakonec přimícháme i dijonskou hořčici a dle chuti osolíme a opepříme. Na pánvi si na přepuštěném másle opečeme narychlo bagetky, které lehce posolíme. Avokádový tatarák podáváme nejlépe na rukolovém základu a s opečenými bagetkami.

314. svačinka z 365 svačinek



Cejlonský vaječný koláč

Ingredience:

- 250 g křehkého těsta
- 6 natvrdo uvařených vajec
- 2 lžičky kari koření
- 1 lžíce manga nebo mangového čatní
- 1 šálek bešamelové omáčky
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl a mletý černý pepř
- 1 lžička worchesteru
- 1 rozšlehané vejce na potřeni

Postup:

Koláčovou o průměru 18 cm vyložíme křehkým těstem. Zbylou část těsta odložíme stranou. Všechny suroviny smícháme, nalijeme do formy a zbytkem těsta pokryjeme povrch koláče. Těsto několikrát propíchneme a potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme při 220 stupních až je koláč upečený dozlatova. Ozdobíme petrželkou.

315. svačinka z 365 svačinek



Tzatziky

Osvěžující přesnídávka

Ingredience:

- 500 g okurky
- 500 g bílého jogurtu nebo čerstvé smetany
- 1 stroužek česneku, jemně nakrájený
- 2 polévkové lžíce jemně nasekané čerstvé máty
- olivový olej k dochucení
- sůl a čerstvě namletý pepř k dochucení
- na ozdobu čerstvé snítky petrželky

Postup:

Rozkrojte okurku podél na polovinu, odstraňte jádřinec a dužinu nakrájejte na kostičky. Dejte do misky. Polijte jogurtem nebo smetanou s česnekem a velmi dobře promíchejte. Přidejte mátu, olivový olej, sůl, pepř a dobře zamíchejte. Tip: okurku klidně nahrubo nastrouhejte. Použijte řecký jogurt a klidně i více česneku.

316. svačinka z 365 svačinek



Cuketové muffiny

Ingredience:

- 400 g oloupané a nastrouhané cukety
- 450 g špaldové mouky
- 200 g másla
- 100 g rapadury (sušené třtinové šťávy)
- 100 g čokoládových peciček nebo nasekané hořké čokolády
- 3 domácí vejce
- 1 prášek do pečiva s vinným kamenem
- 1 lžičku jedlé sody
- 1 vanilkový cukr
- 1 lžičku skořice
- pár kapek citronového oleje

Postup:

V jedné míse promísíme špaldovou mouku, rapaduru, prášek do pečiva s vinným kamenem, jedlou sodu, vanilkový cukr, skořici a čokoládové pecičky. Do druhé mísy dáme rozpuštěné máslo, na hrubém struhadle nastrouhanou a oloupanou cuketu, domácí vejce a citronový olej. Nakonec smícháme obsah obou misek dohromady. Vznikne nám tužší, ale vláčné těsto. Plech na muffiny vyložíme papírovými košíčky. Každý košíček naplníme lžící těstem. Množství těsta odpovídá 24 muffinů. Pečeme v předehřáté troubě 30 až 35 minut na 160 stupňů podle typu trouby.

317. svačinka z 365 svačinek



Pesto Fresco

Ingredience:

- 125 g piniových oříšků
- 50 g španělského tvrdého sýra např. Manchego
- 2-3 lžíce zastudena lisovaného olivového oleje
- 1 lžička hrubé mořské soli
- 1 stroužek česneku
- 1 svazek bazalky

Postup:

Za stálého míchání v pánvi nasucho opražíme dozlatova piniové oříšky. Poté je vyjmeme a několik jich dáme stranou na ozdobu, zbytek necháme vychladnout a vložíme do kamenného hmoždíře. Piniové oříšky rozdrtíme. Sýr nastrouháme, přidáme k piniovým oříškům a vše promícháme. Postupně přidáváme olivový olej a sůl. Přidáme také oloupaný a prolisovaný česnek. Ze všeho vymícháme krémovou hmotu. Bazalku omyjeme, osušíme a odtrháme lístky. Lístky potom nakrájíme na jemné nudličky, přidáme je k pestu a zamícháme. Pesto natíráme na krajíčky chleba a ozdobíme piniovými oříšky.

317. svačinka z 365 svačinek



Chlebové špízy s feferonkou

Ingredience:

- 1 feferonka
- 4 silné krajíce tmavého chleba
- cca 150 g aioli - česnekové majonézy
- 8 dřevěných špízů

Postup:

Feferonku očistíme, omyjeme, poté odstraníme stopku a semínka a nakrájíme na drobné kostičky. Krajíce chleba zprudka opečeme v toustovači nebo osmažíme v pánvi dozlatova, poté nakrájíme na kostky o velikosti asi 2,5 x 2,5 cm. chlebové kostky potřeme ze všech stran česnekovou majonézou a napícháme na 8 špízů. Posypeme feferonkou a hned podáváme.

318. svačinka z 365 svačinek



Chlebové špízy se sardelkami

Ingredience:

- 2 stroužky česneku
- 100 g sardelových filetů
- 6 snítek rozmarýnu
- 150 g změkklého másla
- 24 plátků bagety
- 3 malé ovčí sýry
- sůl
- černý pepř
- 8 dřevěných špízů

Postup:

Troubu přehřejeme na 225 stupňů. Česnek oloupeme a najemno ho nasekáme spolu se sardelkami. rozmarýn omyjeme, osušíme, lístky odrhne ze snítek a poté je najemno nasekáme. Česnek, sardelky a rozmarýn smícháme s máslem, kterým pak namažeme plátky bagety. Vždy 3 plátky bagety napícheme na špíz namazanou stranou nahoru. Položíme na plech a pečeme v přehřáté troubě na 225 stupňů asi 8 minut dozlatova. Sýr nakrájíme na 24 plátků, položíme ho na plátky bagety, posypeme solí a pepřem a pokapeme olivovým olejem. Chlebové špízy pečeme další 3 minuty a poté ihned podáváme.

319. svačinka z 365 svačinek



Chlebové špízy s krevetami

Ingredience:

- 8 stonků zeleného chřestu
- sůl
- 8 tenkých plátků sušené šunky serrano
- 1 stroužek česneku
- 8 krajíců chleba
- 8 tygrích krevet v kuchyňské úpravě
- 4 lžíce zastudena lisovaného olivového oleje
- 1 lžíce sherry octa
- 8 černých oliv
- 2 lžíce kaparů
- 8 špejlí

Postup:

Chřest očistíme, omyjeme a rozpůlíme, poté ho asi 1 minutu povaříme v osolené vodě, vyjeme a necháme okapat. Šunku podélně rozpůlíme, zarolujeme do ní chřest a nakrájíme na kousky. Česnek oloupeme a rozpůlíme. Chleba nasucho opečeme v pánvi, poté ho potřeme česnekem a nakrájíme na kostičky o velikosti asi 2,5x2,5 cm. Na dřevěné špízy střídavě napichujeme chlebové kostičky, chřest a krevety. Zapneme gril v troubě. Špízy položíme na plech a potřeme je trochou oleje. Špízy grilujeme z obou stran asi 4 minuty. Nakonec špízy vyjeme a pokapeme zbylým olejem a octem. Ozdobíme vypeckovanými olivami nakrájenými na kolečka a kapary.

320. svačinka z 365 svačinek



Chlebové špízy s rajčaty

Ingredience:

- 1 sklenice sušených rajčat nakládaných v oleji
- 12 malých krajíčků tmavého chleba
- 4 špízy

Postup:

Troubu předehřejeme na 225 stupňů. Rajčata necháme okapat. Krajíce chleba potřeme olejem z rajčat a napícháme na špízy. Špízy položíme na plech a pečeme v předehřáté troubě na 225 stupňů asi 5-8 minut dozlatova. Poté špízy vyndáme a na chleba poklademe sušená rajčata.

321. svačinka z 365 svačinek



Čokoládové motánky

Ingredience:

- 350 g pšeničné hladké mouky
- 320 g špaldové mouky
- 250 ml mléka
- 125 g mléka
- 125 g másla
- 70 g medu
- 40 g rapadury (sušené třtinové šťávy)
- 35 g droždí
- 1 domácí vejce
- pár kapek citronového oleje
- 150 g nastrované hořké čokolády (s obsahem kakaové sušiny nejméně 70%)
- máslo na potřeni

Postup:

V míse smícháme obě mouky, přidáme rapaduru, vejce, citronový olej, rozpuštěné máslo, vlažné mléko, v kterém jsme rozmíchali med a droždí, a zaděláme na těsto. Těsto necháme na teplém místě kynout cca 45 minut. Když je těsto vykynuté, rozdělíme ho na 4 stejné díly. Každý díl rozválíme na kolečko o průměru cca 25 cm. Každé kolečko rozřežeme na 6 stejných dílů, každý díl posypeme hořkou čokoládou a smotáme do tvaru rohlíčků. Vyskládáme na plech a necháme ještě 15 minut kynout, potřeme rozpuštěným máslem a pečeme cca 25 minut na 160 stupňů.

322. svačinka z 365 svačinek



Syrové a paprikové kousky

Ideální na malé pohoštění s přáteli - lehká svačinka

Ingredience:

- 1 žlutá paprika
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 lžička olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý černý pepř
- 85 g ovčího sýra
- 85 g gorgonzoly
- 85 g čedaru nebo goudy

Postup:

Papriky celé potřete olejem a pak je položte na plech na pečení. Pečte v předehřáté troubě po dobu asi 15 minut při teplotě 220 stupňů, každých 5 minut obraťte dokud papriky nebudou pokryty puchýřky a nezhnědnou. Papriky vyndejte z trouby, překryjte je vlhkou utěrkou a nechte pomalu zchladnout. Odstraňte a vyhodte slupku paprik, semínka a jadřince. Dužinu nakrájejte na proužky, osolte a opepřete. Nakrájejte všechny druhy sýra na stejně velké dílky, Ovčí sýr obalte proužkem žluté papriky, gorgonzolu zelené a goudy nebo čedar zabalte do červené papriky. Navlékněte na koktejlová párátka nebo špejle a podávejte se salátem nebo opečeným chlebem.

322. svačina z 365 svačinek



Jogurtová kaše s ovocem do skleničky s sebou

Ingredience:

- 2 šálky mléka
- 75 g ovesných vloček
- 3 lžíce nasekaných sušených jablek
- 3 lžíce zlatých rozinek
- 2 lžíce přírodního jogurtu
- 1 lžička mleté skořice

*osladit můžete
medem*

Postup:

Mléko nalijeme do hrnce, přidáme ovesné vločky, jablka, zlaté rozinky a skořici a vše promícháme, vaříme na mírném plameni za stálého míchání po dobu 5-7 minut, dokud vločky nezměknou. Kaši rozdělíme do misek a podáváme ozdobenou lžící jogurtu.

323. svačinka z 365 svačinek



Zapečené chlebíčky se žampionovou omáčkou

Ingredience:

- těstoviny(já jsem použila z Ikea food kolekce se sobíkama)
- 7 rajčat
- 5 žampionů
- 1 paprika (ta nemusí být, já jsem jí ale přidala pro zvýraznění chuti)
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku (2 prolisované, 2 nakrájené na plátky)
- sůl
- pepř
- bazalka
- oregáno
- špetka chilli
- sýr na posypání

Postup:

Dáme vařit těstoviny. Nemusí se uvařit úplně doměkka, stačí, když jsou trošku tužší, než al dente. Na másle zpěníme cibuli. Přidáme nakrájené žampiony. Po chvíli společného smažení přidáme nakrájená rajčata a společně vaříme. Vhodíme papriku, česnek a všechno koření. Stáhneme z plamene, přiklopíme pokličkou a necháme chvíli rozležet. V pekáči nebo zapékací míse smícháme těstoviny s omáčkou, poklademe buď plátkovým nebo strouhaným sýrem a společně asi 15 minut zapékáme.

324. svačinka z 365 svačinek



Cikánský salát

Ingredience:

- 250 g masa - různé - např. kuřecí, vepřová panenka - osmahnout na pánvi
- 250 g paprik
- 2 vejce,
- 3 kysané okurky
- 150 g rajčat
- 50 g cibule
- ocet
- cukr
- pepř, mletá paprika, sůl

Postup:

Tento salát můžeme připravovat z různých zbytků masa již tepelně upravených. Maso nakrájíme na menší kousky, přidáme k němu na malé kousky nebo nudličky nakrájené papriky, rozkrájené kysané okurky, rajčata a cibuli. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme je a vychladlá rozkrájíme na kolečka. Přidáme je do salátu, vše dobře promícháme, ochutíme pepřem, mletou paprikou, octem, cukrem a necháme v chladu rozležet. Podáváme s chlebem nebo pečivem.

325. svačinka z 365 svačinek



Brynzové placičky

Ingrediencie:

- 300 g hladké mouky
- 80 g másla
- 120 g brynzý
- 2 lžíce kyselý smetany
- 10 g droždí
- 1 vejce, sůl
- 10 g tuku na plech

Postup:

Na vál prosijeme hladkou mouku, přidáme nakrájené máslo, brynzý a sůl. Do malého hrnečku rozdrobíme droždí a rozetřeme s kyselou smetanou. Uprostřed mouky uděláme rukou důlek a do něho vlijeme droždí. Přidáme vejce, vypracujeme těsto a necháme je asi 90 minut odpočinout. Potom je na pomoučeném vále válečkem rozválíme na placku silnou asi 5 mm. Z ní vykrajujeme kulatou formičkou nebo skleničkou kolečka. Placičky přeneseme na vymazaný plech a povrch ozdobíme nožem. Necháme asi 15 minut odpočinout a před pečením pomažeme vejcem. Pečeme ve středně vyhřáté troubě. Brynzové placičky můžeme podávat k vínu jako slané pečivo.

326. svačina z 365 svačinek



Mangové smoothie

Ingredience:

- 200 g manga
- 1 banán
- 200 ml šťávy z pomerančů
- 2 lžíce bílého jogurtu
- 1 lžíce medu (nemusí být)

Na ozdobu:

- kokosové chipsy
- chia semínka
- jedlé růžičky

Postup:

Mango si oloupeme, odstraníme pecku a nakrájíme (pokud máme mražené mango, vyndáme ho z mrazáku a necháme cca 15 minut rozmrazit).

Všechny suroviny dáme do mixéru (blenderu) a rozmixujeme do hladka.

Podáváme ve sklenici ozdobené trochou kokosových chipsů, chia semínek a případně jedlých růžiček.

327. svačina z 365 svačinek



Mléčná rýže s mangem

Ingredience:

- 350 g uvařené lepkavé rýže
- 400 ml kokosového mléka
- 30 g palmového cukru
- 1 skořice celá
- 1 vanilkový lus
- 250 g manga Dione

Na ozdobu:

- strouhaný kokos
- černý sezam
- čerstvá máta

Postup:

Lepkavou rýží) si uvaříme podle návodu na obalu. V hrnci si zahřejeme kokosové mléko s cukrem, skořicí a vanilkovým luslem a chvíli zahříváme. Když se nám cukr rozpustí, přidáme rýži a vaříme do zhoustnutí (6-9 minut). Mezitím si na pánvi zlehka zahřejeme mango Dione, které se nám díky tomu krásně rozvoní. Uvařenou mléčnou kaši necháme vychladnout a podáváme ji ozdobenou mangem, kokosem, sezamem a čerstvou mátou.

327. svačinka z 365 svačinek



Dýňová polévka

Ingredience:

- 1 střední dýně Hokaido (cca 1300 g)
- 4 mrkve (cca 350 g)
- 250 ml smetany na vaření
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička himalájské soli + na dochucení
- 2 lžice balzamikového octa
- 1 hrst bylinek (tymián, estragon, šalvěj)
- 1 palice česneku
- 2 cibule
- 1 lžice přepuštěného másla
- kajenský pepř
- 1 l zeleninového vývaru

Postup:

Dýni umyjeme, rozpůlíme, vydlabeme semínka a měkký střed a nakrájíme na plátky. Mrkve očistíme kartáčkem a rovněž pokrájíme na kousky. Vše dáme do mísy, přidáme bylinky, olivový olej, balzamikový ocet, sůl a dáme na plech s pečicím papírem péct do trouby na 20 – 30 minut. Na plech přidáme i na polovinu překrojenou palici česneku. V hrnci si na přepuštěném máse osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, ke které přidáme upečenou dýni s mrkví, vymačkaný pečený česnek a zeleninový vývar. Polévku krátce provaříme a rozmixujeme tyčovým mixérem. Nakonec ji zjemníme smetanou na vaření a dochutíme kajenským pepřem a solí.

328. svačina z 365 svačinek



Salát s lososem

Ingredience:

- mix salátů
- 3 ředkvičky
- 30 g zelená francouská čočka
- 120 g lososa (filet)
- černý a bílý sezam
- krvavý pomeranč
- olivový lej
- sůl

Na zálivku:

- 1 lžice medu
- 1 lžice jablečného octa
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička nasekaného kopru
- čerstvě mletý pepř
- sůl

Postup:

Nejdříve si připravíme zálivku smícháním všech surovin na zálivku. Čočku si uvaříme v osolené vodě podle návodu.

Lososa si osolíme a obalíme ho sezamu. Na pánvi si rozpálíme olivový olej a lososa na něm opečeme z každé strany zhruba po minutě. Stáhneme pánev z plotny a necháme ho dojít. Mezitím si dáme do misky mix salátů a smícháme se zálivkou. Salát naservírujeme do hlubokého talíře, zasypeme čočkou a poklademe na čtvrtky nakrájenými ředkvičkami. Nakonec přidáme plátek lososa a na plátky pokrájený krvavý pomeranč.

329. svačina z 365 svačinek



Salát s čočkou

Ingredience:

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

Na červenou řepu:

- 1 pečená červená řepa
- 3 lžíce balzamikového krému Granátové jablko
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Na dresink:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Postup:

Čočku si uvaříme v osolené vodě podle návodu. Mezitím si nakrájíme uvařenou červenou řepu na kostičky. Poté ji osolíme, opepříme a ochutíme balzamikovým krémem. Necháme chvíli marinovat. V misce si umícháme dresink smícháním olivového oleje, medu, dijonské hořčice, soli a pepře. Míchaný salát si dáme do větší mísy a smícháme s dresinkem. Nandáme ho na větší talíř, zasypeme čočkou, poklademe červenou řepou a vlašskými ořechy.

330. svačinka z 365 svačinek



MANGOVO-ANANASOVÉ SMOOTHIE S KOKOSOVÝM MLÉKEM

Ingredience:

- 1 zralé mango
- 1 ananas
- 2 banány
- 250 ml kokosového mléka

Postup:

Mango si oloupeme, odpeckujeme a nakrájíme na menší kousky. Ananas okrájíme, odstraníme tuhý střed a pokrájíme. Banány oloupeme. Všechny ingredience dáme do blendru a důkladně promixujeme.

331. svačinka z 365 svačinek



Višňový dezert do skleničky

Ingredience:

Na pusinky:

- 2 bílky
- 115 g cukru krupice
- špetka soli
- ocet

Na višně:

- 250 g mražených odpeckovaných višně
- 2 dcl višňový sirup
- 50 ml Grand Marnier

Na šlehačku:

- 250 ml smetany ke šlehání
- několik kapek kvalitního vanilkového extraktu

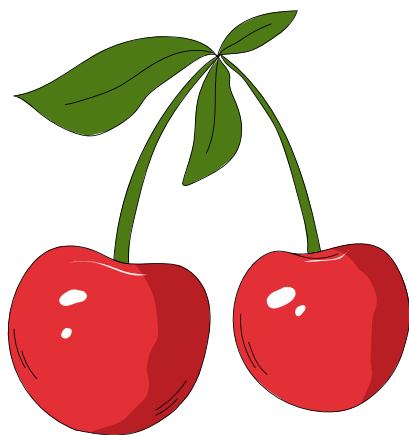
Postup:

Mísu, ve které budeme bílky šlehat, si nesmíme zapomenout vytřít octem. Já si vždycky dám několik kapek na papírovou utěrku a mísu důkladně odmastím. Bílky spolu se špetkou soli dáme do mísy a začneme na střední stupeň šlehat. Když začnou bílky světlat, po lžících přidáváme cukr. Vždy ho necháme zašlehat a teprve poté přidáváme další lžící.

Postup:

Bílky šleháme, dokud nebudou krásně tuhé a lesklé (test, že jsou bílky hotové, je, že mísu obrátíme a bílky nevypadnou). Bílky naplníme do cukrářského sáčku. Já použila i nástavec, který udělá požadovaný tvar pusinky. Pečení záleží na velikosti. Na 90 stupňů necháme pusinky sušit 60 – 80 minut. Mezitím si připravíme višně. Višně se sirupem a Grand Marnier dáme na pánev a necháme svařit. Zhruba po 5 minutách vyndáme višně a necháme ještě sirup zredukovat. Poté pánev odstavíme z plotny, vrátíme višně zpět a necháme zchladnout. Šlehačem si vyšleháme smetanu s vanilkovým extraktem do tuha.

Do skleničky vrstvíme svažené višně, nalámané pusinky a šlehačku. Nakonec dezert ozdobíme celými pusinkami.



332. svačinka z 365 svačinek



Čokoládová pěna

Ingredience:

- 100 g hořké čokolády
- 200 ml vychlazené smetany ke šlehání (33 %)
- 2 lžičky přesátého kakaa
- 40 ml vody
- 20 g třtinového cukru
- Několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžíce Grand Marnier

Postup:

Z vody, cukru, extraktu a Grand Marnier si připravíme cukrový rozvar (povaříme ho 1 – 2 minuty). Mezitím si rozlámeme čokoládu do misky a připravíme vodní lázeň. Jakmile se nám cukrový rozvar dodělá, přelijeme jím čokoládu a na vodní lázni rozpustíme do hladka. V robotu si vyšleháme do tuha smetanu ke šlehání. Trochu zchladlou čokoládu smícháme s vyšlehanou smetanou a kakaem. Čokoládovou pěnu dáme do skleniček nebo misek, ve kterých ji chceme servírovat a necháme minimálně 2 hodiny v lednici vychladit.

333. svačinka z 365 svačinek



Švestkový crumble

Ingredience:

- 400 g švestek půlených mražených
- 200 g borůvek mražených
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- šťáva z půlky citrónu
- 3 lžíce Grand Marnier
- 50 g třtinového cukru
- ½ lžičky citrónové kůry
- 100 g másla
- 100 g ovesných vloček bezlepkových
- 50 g strouhaného kokosu
- 50 g plátkových mandlí
- 50 g mletých mandlí
- 90 g třtinového cukru
- ½ lžičky skořice
- špetka hřebíčku
- špetka soli

Postup:

Švestky si nakrájíme na čtvrtky a smícháme s ostatními surovinami na ovocnou směs. Všechny suroviny na drobenku dáme do druhé mísy a důkladně zpracujeme prsty.

Zapékací misky si vymažeme máslem a naplníme ovocnou směsí, na kterou nakonec nasypeme drobenku. Pečeme na 180 stupňů zhruba 20 minut.

334. svačinka z 365 svačinek



Mango shake

Ingredience:

- 1 zralé mango
- 150 ml bílého jogurtu
- 3 lžice slazeného kondenzovaného mléka
- 200 ml vody
- led k podávání

Postup:

Mango oloupeme, vypeckujeme a nakrájíme na menší kostičky. Do mixéru na smoothie (blenderu) dáme jogurt, mango, kondenzované mléko, vodu a důkladně promixujeme. Podáváme do vysoké sklenice a na led. Pokud doma nemáte blender, lze použít i ruční mixér. Množství vody také záleží na vás. Pokud nechcete mít shake tak hustý, dejte trochu víc vody.



335. svačina z 365 svačinek



Francouzské toasty

Ingredience:

- plátků toastového chleba
- 2 vejce
- 40 ml smetany ke šlehání
- 2 lžičky kokosového cukru
- ¼ lžičky skořice
- špetka himalájské soli
- máslo na smažení

Na ozdobu:

- 1 střední jablko
- hrst nasekaných pistácií
- 1 lžice kokosového cukru
- ¼ lžičky skořice

Postup:

V misce si vyšleháme vejce se smetanou, cukrem, skořicí a himalájskou solí. Na pánvi si rozpálíme máslo, toasty obalíme ve vajíčku a na másle je z obou stran osmahneme do zlatova.

Jablko si omyjeme, vypeckujeme a nakrájíme na tenké plátky. Cukr si smícháme se skořicí. Hotové toasty si vyskládáme na talíř, posypeme cukrem se skořicí, poklademe jablky a nakonec ozdobíme nasekanými pistáciemi.

336. svačinka z 365 svačinek



Ananasový smoothie s chia semínky

Ingredience:

- 1 střední ananas
- 2 pomeranče
- 1 limeta
- 1 lžíce medu
- 200 ml kokosového mléka
- 2 lžičky chia semínek

Postup:

Ananasu důkladně odstraníme slupku a střed, na menší kousky ho rozkrájíme a dáme do blenderu. Na lisu na citrusy vymačkáme šťávu z pomerančů a limety a přidáme k ananasu. Do blenderu dále přidáme med, kokosové mléko a chia semínka. Vše na vámi vybraný režim (na smoothie) rozmixujeme.

337. svačinka z 365 svačinek



Panna cotta

Ingredience:

Na první vrstvu:

- 2,5 plátku želatiny
- 250 ml smetany ke šlehání
- 80 ml silné kávy
- 70 g třtinového cukru
- semínka z 1 vanilkového lusku

Na druhou vrstvu:

- 2 plátky želatiny
- 125 ml silné kávy
- 125 ml mléka
- 50 g čokolády s vysokým obsahem kaka
- 60 g třtinového cukru

Postup:

Začněte první vrstvou. Želatinu dejte do misky, zalijte studenou vodou a nechte cca 10 min nabobtnat. Smetanu, kávu, cukr a semínka z vanilkového lusku promíchejte v hrnci a ohřejte. Želatinu vyždímejte a vmíchejte do smetanové směsi. Míchejte, dokud se želatina nerozpustí. Směs rozlijte do 4 skleniček a dejte minimálně na 4 hodiny do lednice. Připravte druhou vrstvu. Želatinu opět zalijte vodou a nechte ji 10 minut nabobtnat. Do hrnce dejte zbylé 4 ingredience a zahřívejte, dokud se čokoláda zcela nerozpustí. Přidejte vyždímanou želatinu a míchejte, dokud se nerozpustí. Směsí dolijte zbytek skleniček a dejte opět na 4 hodiny do lednice.



338. svačinka z 365 svačinek



Borůvkové smoothie s kokosovým mlékem

Ingredience:

- 1 banán
- 150 g borůvek
- 200 ml kokosového mléka
- 1 lžice agávového sirupu
- čerstvé ovoce k servírování



Postup:

Všechny suroviny dejte do blenderu a umixujte do hladka. Servírujte s čerstvým ovocem.

339. svačinka z 365 svačinek



svačinková QUINOA S OPEČENÝMI ŠVESTKAMI

Ingredience:

- 1 hrnek uvařené quinoy
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 2-3 švestky (blumy)
- 1 lžíce vinného octa z červeného vína
- ½ lžičky skořice
- 1 lžíce třtinového nebo kokosového cukru
- 200 g řeckého jogurtu
- snítka tymiánu

Postup:

Na pánvi si rozpustíme 1 lžičku přepuštěného másla, švestky si odpeckujeme a rozpůlíme. Švestky dáme na pánev a orestujeme je z obou stran na másle. Přidáme trochu tymiánu, skořici, lžici vinného octa a švestky posypeme cukrem. Když se nám cukr rozpustí a vznikne nám u švestek hustá omáčka, máme hotovo. Na pánvi si necháme trošku omáčky ze švestek, přidáme 1 lžičku přepuštěného másla a orestujeme na pánvi quinoou do zlatova. Na misku nandáme řecký jogurt, přidáme quinoou, švestky a vše polijeme omáčkou ze švestek.

340. svačinka z 365 svačinek



Květák s mozzarellou

Ingredience:

- 1 malý květák
- 5 lžic olivového oleje
- 1/2 lžičky uzené papriky
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 1/2 lžičky italského koření
- sůl
- 50 g parmazánu (hodně najemno nastrohaného)
- 125 g mozzarely

Postup:

Květák si nakrájíme na plátky, případně na menší kousky. V misce si smícháme olivový olej, koření, sůl a parmazán. Touto marinádou potřeme všechny kousky květáku. Květák pečeme na pečicím papíře na 180 stupňů cca 20 minut. Pak na květák dáme nastrohanou mozzarellu a necháme ji chvilku zapéct, dokud se nerozpeče. Květák můžeme nakonec posypat bylinkami nebo klíčky.

341. svačinka z 365 svačinek



BRAMBOROVÉ RÖSTI S TUŇÁKOVÝM KRÉMEM

Ingredience:

- 300 g brambor
- 3-4 lžičky bramborového škrobu
- přepuštěné máslo na smažení
- sůl

Na tuňákový krém:

- 130 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 80 g krémového sýra
- 1 lžíce nasekaných bylinek
- sůl, pepř

Na pažitkový krém:

- 100 g krémového sýra
- 1 lžíce nasekané pažitky
- sůl

Na dokončení:

- čerstvé bylinky
- nasekané pistácie

Postup:

Brambory si oloupeme, nastrouháme nahrubo, osolíme (zhruba ½ lžičky) a necháme 5 minut odstát. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno). Brambory opět trochu osolíme a smícháme s bramborovým škrobem. Na pánvi si rozpálíme přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové rösti (tvoříme placičky zhruba o velikosti 4-5 cm).

Do vyšší misky si dáme tuňáka (dobře okapeme šťávu), krémový sýr, bylinky, sůl a pepř. Vše rozmixujeme tyčovým mixérem do hladkého krému. Krém si dáme do zdobícího sáčku a vložíme vychladit do lednice.

Mezitím si připravíme pažitkový krém. Sýr si smícháme s nasekanou pažitkou a osolíme ho podle chuti. Také ho dáme do zdobícího sáčku.

Vychladlé rösti ozdobíme tuňákovým a pažitkovým krémem. Nakonec můžete rösti ozdobit nějakou čerstvou bylinkou nebo různými výhonky a posypat nasekanými pistáciemi.

342. svačinka z 365 svačinek



Ovocné smoothie

Ingrediencie:

- 100 g čerstvého ananasu
- 1 banán
- 1 jablko
- vymačkaná šťáva ze 2 pomarančů
- 1 lžička chia semínek
- 1 dcl vody

Postup:

Ananas, jablko i banán oloupeme a nakrájíme do blenderu. Nakonec přidáme vymačkanou šťávu z pomaranče, lžičku chia semínek a vodu.

Vše důkladně v blenderu zpracujeme na jemné smoothie.



343. svačinka z 365 svačinek



Pečená dýně

Ingredience:

Na dýni:

- 1 střední dýně Hokkaido
- 4 lžíce olivového oleje
- himalájská sůl (podle chuti)
- čerstvě mletý pepř (podle chuti)
- čerstvé bylinky (bazalka, rozmarýn, tymián) nebo rukola na posypání

Na dip:

- 1 zakysaná smetana (případně řecký jogurt)
- malá hrstka lístků čerstvé bazalky
- 1 malý stroužek česneku
- himalájská sůl (podle chuti)
- čerstvě mletý pepř (podle chuti)

Postup:

Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Dýni důkladně omyjeme, odstraníme konce, rozkrojíme ji napůl a vydlabeme vnitřek (dýni neloupeme). Poté si ji nakrájíme na měsíčky (cca 1-1,5 cm silné). Plech si vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme olivový olej se solí a pepřem a dýni v něm promícháme. Pečeme, dokud dýně není měkká a zlatavá. Trvá to zhruba 20-30 minut. Než se nám dýně upeče, připravíme si bazalkový dip. Smícháme zakysanou smetanu s nadrobno nakrájenou bazalkou. Dip ještě osolíme, opepříme a přidáme malý stroužek utřeného česneku. Dýni posypanou čerstvými bylinkami servírujeme s bazalkovým dipem.



344. svačinka z 365 svačinek



Pečené brambory s pažitkou , když jsme doma a máme na něco chuť - dá se použít jako svačinka nebo i jako příloha

Ingredience:

- 400 g raných brambor
- 100 g krémového sýra
- 100 g tučného tvarohu
- hrst nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžice nasekané čerstvé pažitky
- 1 lžička olivového oleje
- sůl
- máslo

Postup:

Brambory si očistíme a uvaříme v mírně osolené vodě. Vařím je cca 10-15 minut (záleží na velikosti brambor) ne úplně do měkka. Brambory si dáme do malého pekáčku na pečicí papír, pokapeme olivovým olejem a pečeme ještě 8-10 minut na 200 stupňů v troubě na režim gril nebo horní pečení.

Mezitím si připravíme bylinkový dip. Smícháme si krémový sýr, tvaroh a nasekané bylinky. Vše podle chuti osolíme.

Dip si dáme do misky a podáváme s upečenými bramborami. Vše posypeme nasekanou pažitkou. Můžeme podávat s máslem.

345. svačinka z 365 svačinek



Salát z pečených brambor

Ingredience:

- 1 kg brambor
- 1-2 červené cibule
- 250 g zakysané smetany
- 100 g majonézy
- 2 lžičice hrubozrnné dijonské hořčice
- 2 lžičice nasekané čerstvé petržele
- 1 jarní cibulka
- 5 větviček tymiánu
- 6 stroužků česneku
- Sůl, pepř
- Olej

Postup:

Omyté brambory dáme do pekáče (pokud máme větší brambory, můžeme je rozpůlit). Poté je osolíme, opepříme, přidáme nasekané lístky tymiánu a rozmačkané stroužky česneku. To vše zakápneme olivovým olejem a pečeme v troubě na 200 °C dozlatova. Vychladlé upečené brambory nakrájíme na větší kostky, smícháme s majonézou, zakysanou smetanou, nasekanou jarní cibulkou, červenou cibulí, petrželí a hrubozrnnou hořčicí. Dle chuti dosolíme nebo opepříme, podávat můžeme samostatně nebo jako přílohu k řízkům.

346. svačinka z 365 svačinek



Domácí Bounty

Ingredience:

- 150 g strouhaného kokosu
- 200 g slazeného kondenzovaného mléka
- Vanilkový extrakt
- 200 g kvalitní mléčné čokolády

Na ozdobu:

- nasekané pistácie
- strouhaný kokos

Postup:

Kokos si v míse smícháme s kondenzovaným mlékem a několika kapkami vanilkového extraktu a dobře rukou propracujeme. Směs necháme 10 minut odležet, aby se nám kokos nasákl. Z kokosu začneme pomocí ve vodě namočených prstů tvořit požadovaný tvar. Hotové tyčinky pokládáme na pečící papír. Vytvořené tyčinky dáme minimálně na půl hodiny do mrazáku. Mezitím si oloupeme pistácie na ozdobu a nasekáme nadrobno.

V mikrovlnné troubě nebo ve vodní lázni si rozpustíme mléčnou čokoládu, do které nakapeme několik kapek Angostura Orange Bitters. Vyndáme z mrazáku tyčinky a obalíme je pomocí dvou vidliček ze všech stran. Každou ihned posypeme pistáciemi nebo kokosem. Tyčinky necháme před podáváním ještě chvíli v lednici vychladit.

347. svačinka z 365 svačinek



Rillettes

Ingredience:

- 750 g krkovice
- 750 g vepřové plece
- 500 g bůčku (libovějšího)
- 1 kg vepřového sádla
- 20-25 g soli
- 2 dcl bílého suchého vína
- Mletý pepř

Postup:

Sádlo si nakrájíme na drobné kostičky (cca 1,5×1,5 cm) a dáme vyškvářit (dozlatova). Až nám škvarky zezlátanou (tento proces trvá na středním plameni 20-25 minut), přidáme na kostky (cca 4×4 cm) nakrájené maso. Plamen stáhneme na málo, aby nám směs jen zlehka probublávala (pod pokličkou). Zhruba po třech hodinách přidáme sůl, pepř a víno. Pokračujeme při stejné teplotě další tři hodiny (bez pokličky). Pokud chceme rillettes hodně masové, odebereme sádlo do nádoby (můžeme použít třeba na smažení). Já je ponechávám i se sádlem. Teplé rillettes plníme do důkladně vymytých sklenic.

TIP: Před uzavřením sklenic můžete rillettes ještě ozdobit snítkou tymiánu.

348. svačinka z 365 svačinek



Čokoládové crinkles

Ingredience:

- 140 g hladké mouky
- 50 g holandského kakaa
- 5 g kypřicího prášku do pečiva
- 2 g mleté skořice
- 190 g cukru krupice (můžeme použít i třtinový cukr)
- špetka soli
- špetka kajenského pepře nebo chilli (můžete vynechat)
- 55 g hořké čokolády
- 55 g másla
- 2 vejce
- prosátý moučkový cukr na obalování

Postup:

Troubu si předehřejeme na 190 stupňů. Do mísy si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva, skořici, cukr, sůl a kajenský pepř (příp. chilli). Čokoládu si nasekáme nadrobno a přidáme do směsi. Máslo si rozpustíme a spolu s rozšlehanými vejci dáme do mísy a zpracujeme těsto. Do hlubokého talíře prosejeme moučkový cukr. Ze vzniklého těsta tvarujeme kuličky (zhruba o váze 15-20 g) a obalujeme je v cukru. Hotové kousky pokládáme na plech (mezi kuličkami necháme větší rozestupy) s pečicím papírem a pečeme na 190 stupňů 12 minut. Crinkles necháme vychladnout. Z této dávky je zhruba 30 kousků.

349. svačinka z 365 svačinek



Lokše

Ingredience:

- 300 g vařených brambor (moučných)
- 80 - 100 g hladké mouky
- 1/4 lžičky soli
- máslo nebo sádlo na potření
- švestková povidla
- mák mletý
- moučkový cukr

Postup:

Uvařené brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle (brambory musí být nastrouhané opravdu najemno). Poté přidáme hladkou mouku, sůl a vypracujeme hladké těsto.

Poté si utvoříme váleček, který rozdělíme na 8-10 dílků. Každý díl vyválíme na placku silnou asi 1-2 mm (přiměřeně podsypáváme podle potřeby moukou).

Placky opékáme na sucho na rozpálené pánvi z obou stran. Upečené lokše omastíme rozpuštěným sádlem nebo máslem a přiklopíme miskou, aby zvláčnily.

Placky potřeme povidly, zarolujeme jako palačinky a posypeme mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem.

350. svačinka z 365 svačinek



Bramborové placky

Ingredience:

- 600 g brambor
- 3 lžíce bramborového nebo kukuřičného škrobu
- sádlo nebo přepuštěné máslo na smažení
- sůl

Postup:

Brambory si oloupeme, nastroháme nahrubo, osolíme (zhruba 1 lžičku) a necháme 5 minut odstát. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno). Brambory opět trochu osolíme a smícháme se škrobem. Na pánvi si rozpálíme sádlo nebo přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové placky.

351. svačinka z 365 svačinek



Sýrový salát se šunkou a s ovocem

Ingredience:

- 110 g tvrdého sýra
- 100 g šunkového salámu
- 50 g sterilovaného hrášku
- 2 mandarinky
- 100 g ananasového kompotu
- 100 g bílého jogurt
- sůl
- 1 lžička krupicového cukru
- mletý bílý pepř
- špetka mleté skořice
- 1 lžičce citronové šťávy
- 1 lžičce šťávy z ananasového kompotu
- 1 menší hlávka listového salátu

Postup:

Tvrký sýr nakrájíme na kostičky, šunkový salám na nudličky a dáme do mísy. Přidáme hrášek, oloupanou nakrájenou mandarinku a ananas nakrájený na kostičky a promícháme. Bílý jogurt jemně osolíme, přidáme cukr, špetku mletého bílého pepře, mletou skořici, citronovou a kompotovanou šťávu a dobře promícháme. Listový salát omyjeme, rozebereme na listy, podle potřeby potrháme na kousky a smícháme s nakrájenými surovinami. Zalijeme ochuceným jogurtem, promícháme a podáváme.

352. svačina z 365 svačinek



Salátové lodičky s vajíčkem a prosciutem

Ingredience:

- salát little gem nebo i ledový menší
- krémový sýr domácí z eBooku
- cheddar
- prosciutto
- avokádo
- černý sezam
- bylinky dle chuti - bazalku, řeřichu či pažitku
- zastřené vejce nebo i natvrdo - kombinace s avokádem
výborná

Postup:

Salát rozdělíme na jednotlivé listy a každý potřeme krémovým sýrem, dávám někdy i s bramborovým salátem, pokud bych nepoužila avokádo. Přidáme nastrouhaný cheddar a na každý list dáme plátky prosciutta. Avokádo si rozpůlíme, odstraníme z něj pecku, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Na každý kousek dáme plátek avokáda a celé to nakonec posypeme černým sezamem a bylinkami.

353. svačinka z 365 svačinek



Slané tyčinky

Ingredience:

- 100 g hladké pšeničné mouky + na podsypání
- 100 g másla
- 100 g plnotučného tvarohu
- 1 žloutek na potřeni
- ½ lžičky soli
- na posypání vyberte např. mák, bílý nebo černý sezam nebo hrubozrnnou sůl, chilli

Postup:

Z mouky, povoleného másla, tvarohu a soli si vypracujeme hladké těsto, které na pomoučeném vále vyválíme do tvaru obdélníku. Rádlem si těsto nakrájíme do požadovaného tvaru tyčinek. Těsto potřeme rozšlehaným žloutkem a posypeme mákem, sezamem nebo sýrem gouda. Pečeme na 180 stupňů 12-15 minut.

354. svačina z 365 svačinek



LETNÍ SALÁT S BURRATOU

Ingredience:

- 400 g cherry rajčat
- 2 ciabatty
- ½ lžičky citronové kůry
- 8 plátků prosciutta (překrojené napůl)
- ½ šalotky (nakrájené najemno)
- 1 lžička pažitky (nasekané najemno)
- ½ lžičky sušených italských bylinek
- 1 lžička dijonské hořčice Maille
- 1 lžička medu
- 1 lžička citrónové šťávy
- olivový olej
- listy bazalky
- burratu
- černý pepř
- sůl

Postup:

Cherry rajčátka nakrájíme napůl a dáme do cedníku nad mísou. Osolíme a necháme 30 minut odstát, aby šťáva z rajčat vytekla do mísy. Ciabatty nakrájíme a poté natrháme na 2cm kousky. Dáme na pekáč a pokapeme olivovým olejem a posypeme citronovou kůrou. Přidáme prosciutto a pečeme takto dohromady 12-14 minut na 180 stupňů.

Mezitím si připravíme zálivku z olivového oleje (cca 2 lžíce), dijonské hořčice, lžičky medu, lžíce citrónové šťávy, najemno nakrájené šalotky, pažitky a italských bylinek. Zálivku zlehka osolíme a opeříme.

Smícháme rajčata, ciabattu, zálivku a navrch směsi poklademe lístky bazalky. Navrch přidáme křupavé prosciutto a rovnoměrně rozprostřeme burratu.

Tento recept vznikl ve spolupráci se značkou Maille.

355. svačina z 365 svačinek



Mrkvový salát s hroznovým vínem

Ingredience:

- 300 g mrkve
- sůl
- 1 citron
- 1 lžička moučkového cukru
- 150 g bobulí hroznového vína
- olej
- 1 snítka máty

Postup:

Mrkev očistíme, omyjeme, nastrouháme na jemném struhadle a dáme do mísy. Osolíme, pokapeme šťávou z poloviny citronu, osladíme a promícháme. Hroznové víno rozebereme na bobule, omyjeme a vmícháme do salátu. Vychlazený salát rozdělíme na talíře, obložíme plátky citronu, pokapeme olejem a posypeme nakrájenou mátou.

356. svačinka z 365 svačinek



Sýrový náryp

Ingredience:

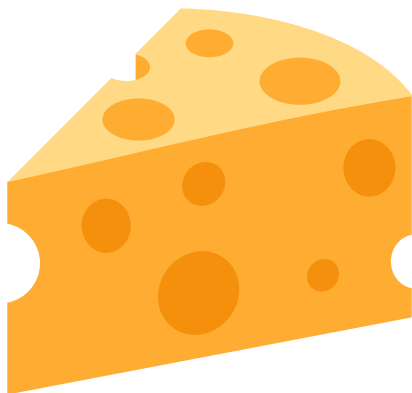
- 1 lžice nastrohaného sýra gruyére
- 45 g rostlinného tuku
- 30 g hladké mouky
- 1 šálek horkého mléka
- sůl a pepř podle chuti
- 4 žloutky
- 6 bílků
- 1 silnější plátek šunky nakrájený na kostičky
- 185 g sýra gruyére vcelku

Postup:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Teplota pečení je pro tento recept velmi důležitá. Dno a boky dvoulitrové nárypové formy vytřeme rostlinným tukem a vysypeme nastrohaným sýrem gruyére. Na mírném plameni rozpustíme 45 g rostlinného tuku ve středně velkém hrnci. Když pěna klesne ke dnu, vmícháme dřevěnou vařečkou mouku. Za stálého míchání vaříme na mírném plameni 1-2 minuty. Směs nesmí zhnědnout.

Postup:

Směs sejmeme ze sporáku a za stálého míchání přidáváme horké mléku, až se vše spojí. Okořeníme solí a pepřem a vaříme na mírném plameni za vydatného míchání, dokud směs nezačne vřít a není hladká a hustá. Necháme minutu povařit. Do částečně vychladlé směsi zašleháme jednotlivé žloutky tak, aby se vše dokonale spojilo. Nakonec přidáme šunku. Ručním šlehačem ušleháme bílky dotuha. Velkou lžící sněhu vmícháme do směsi, abychom ji zlehčili. Lžící sýra gruyére si odložíme stranou a zbytek zamícháme do směsi. Stěrkou lehce vmícháme zbytek sněhu. Opatrně nalijeme směs do formy, která by měla být zaplněna do tří čtvrtin. Povrch jemně uhladíme a posypeme sýrem. Nákyt vložíme do středu trouby a okamžitě snížíme teplotu na 190 stupňů. Pečeme asi 25-30 minut, dokud nákyt nevyběhne a mírně nezžhnědne.



357. svačinka z 365 svačinek



Salát s kuřecími nudličkami

Ingredience:

- hlávka salátu
- 150 g kuřecího masa
- sůl
- mletý černý pepř
- mletá červená paprika
- 2 lžice oleje
- 2 červené cibule
- 2 rajčata
- 150 g salátové okurky
- 1 svazek ředkviček
- 1 lžice citronové šťávy
- 100 g ochucené majonézy

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, opeříme a promícháme. N pánvi rozpálíme olej a maso na něm 3 minuty opékáme. Posypeme je mletou paprikou, promícháme a necháme vychladnout. Hlávkový salát omyjeme, poškozené listy odstraníme a zdravé natrháme na kousky. Očištěnou cibuli, omytou okurku a ředkvičky nakrájíme na kolečka, rajčata na osminky. Do větší mísy dáme polovinu salátových listů a nakrájenou zeleninu, jemně osolíme, pokapeme citronovou šťávou a promícháme. Masové nudličky promícháme s majonézou a přidáme do salátu. Zlehka promícháme, obložíme zbylými salátovými listy a podáváme.

358. svačinka z 365 svačinek



Mrkvová pomazánka s koriandrem

Ingredience:

- 150 g mrkve
- 15 g másla
- 2 bio vejíčka
- 1 lžice nadrobno nasekaného koriandru
- 100 g tvarohu
- ½ lžičky kurkumy
- špetka kajenského pepře
- čerstvý mletý pepř
- sůl

podáváme s domácím pečivem

Postup:

Obě vejíčka si uvaříme natvrdo a necháme vychladnout. Poté si je oloupeme. Na pánvi si rozpustíme máslo. Mrkev si oloupeme a nastrouhané najemno. Mrkev orestujeme na másle (trvá to cca 3-4 minuty). Nakonec hotovou mrkev osolíme a přidáme kajenský pepř, mletý pepř, kurkumu a necháme vychladnout. Mrkev si přendáme do misky, přidáme najemno nastrouhaná vejíčka, koriandr a tvaroh. Pomazánku dobře promícháme. V případě potřeby ještě osolíme a opepříme. Mrkvovou pomazánku podáváme na bagetě nebo ciabattě a zdobíme ji lístky koriandru.

359. svačina z 365 svačinek



SALÁT S BROSKVEMI, BURRATOU A ZÁLIVKOU Z MARACUJI

Ingredience:

- 125 g rukoly
- 2 plátky chleba
- 100 g prosciutta
- 2 zralé broskve
- 1 burrata
- 3 lžičce Maracuji od Yuzu
- 1 lžičce olivového oleje
- přepuštěné máslo
- sůl, pepř
- hráškové výhonky (můžete vynechat)

Postup:

Rukolu rozložíme na velký talíř (případně rozdělíme na 2 talíře). Chléb si nakrájíme na větší kostičky a opečeme je na pánvi na přepuštěném másle dozlatova. V průběhu opékání chléb zlehka osolíme. Broskve si omyjeme, vypeckujeme a nakrájíme na silnější měsíčky. Na pánev dáme lžičci přepuštěného másla a broskve na něm začneme opékat. Když je máme zlehka opečené, přidáme 3 lžičce Maracuji a necháme je zlehka zkaramelizovat. Opečené broskve necháme chvíli vychladnout a naservírujeme je na talíř s rukolou. Přidáme kousky prosciutta, opečený chléb a burratu. Na pánvi nám po broskvích zbyde omáčka, do které přidáme lžičci olivového oleje, zlehka ji osolíme a opepříme a dobře promícháme. Vychladlou zálivkou přelijeme salát a dozdobíme ho hráškovými výhonky.

360. svačinka z 365 svačinek



Jablkové taštičky

Ingredience:

- 2 jablka
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička skořice
- 3–4 tortilly o průměru 20 cm
- máslo
- skořicový cukr

Postup:

Na pánvi si rozehtřejeme lžící másla. Jablko si oloupeme a odstraníme jádřinec. Pak si ho nakrájíme na kostičky (cca 1×1 cm). Kostičky vhodíme na pánev a restujeme je na másle. Když nám začnou zlátnout, přidáme třtinový cukr, skořici a vše necháme hezky zkaramelizovat (musí se nám tekutina dobře zredukovat, aby nám pak z taštičky nevytékala). tortilly si rozložíme na plochu a doprostřed dáme jablečnou směs. Poté je zarolujeme. Nejdříve přiklopíme spodní stranu, poté obě boční strany a nakonec taštičku překlopíme.

Na pánvi si rozehtřejeme trošku másla a taštičku opečeme z obou stran hezky do zlatova. Ideálně ji ještě v průběhu opékání potíráme máslem pomocí mašlovačky. Do misky si dáme skořicový cukr (pokud ho doma nemáte, smíchejte si třtinový cukr se skořicí). Hotové taštičky v tomto cukru obalte. Podávejte je ještě teplé, ale chutnají skvěle i druhý den na svačinu.

361. svačina z 365 svačinek



Salát s lučinou a žlutým melounem

Ingredience:

- 140 g domácí lučiny z ebooku
- 140 g rukoly
- ½ žlutého melounu
- 80 g prosciutta
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce balzamikového krému
- koření italské sušené bylinky (příp. oregano)
- sůl

Postup:

Rukolu rozložíme na velký talíř, na který poklademe na větší kostky nakrájený meloun. Přidáme plátky prosciutta a domácí lučiny. V misce si smícháme olivový olej, balzamikový krém a sůl. Hotovým dresinkem zalijeme salát. Vše ještě okořeníme trochou italského koření.

362. svačina z 365 svačinek



Červená řepa s mozzarellou

Ingredience:

- 2 střední červené řepy
- 1 mozzarella
- 1 lžičce medu
- 1 lžičce olivového oleje
- 1 lžičce balzamikového krému
- Vločková sůl
- Čerstvě mletý pepř
- 2 hrsti rukoly

Postup:

Červenou řepu si uvaříme ve vodě (záleží na velikosti, já vařím střední řepu zhruba 1 hodinu). Mezitím si připravíme zálivku. Smícháme med, olivový olej a balzamikový krém. Tuto směs pak podle chuti osolíme a opepříme. Uvařenou červenou řepu si oloupeme a nakrájíme. Řepu vhodíme do misky se zálivkou a promícháme. Na talíř si dáme rukolu, kterou poklademe červenou řepou a natrhanou mozzarellou. Nakonec vše posolíme vločkovou solí.

363. svačinka z 365 svačinek



Řeřichová a žampionová paštika

Ingredience:

- 25 g másla
- 1 cibule jemně nakrájená
- 85 g žampionů, jemně nakrájených 1 svazeček řeřichy, jemně nakrájené
- 115 g nízkotučného tvarohu
- několik kapek japonské sójové omáčky
- 1/2 čajové lžičky kmínu
- čerstvě namletý černý pepř
- na ozdobu plátky citronu

Postup:

Máslo rozpusťte na pánvi na malém ohni, přidejte cibuli a občas zamíchejte dokud cibule nezesklovatí. Zvyšte teplotu a přidejte žampiony a za občasného míchání duste asi 2 minuty. Přidejte nakrájenou řeřichu a míchejte asi 2 minuty. Přidejte nakrájenou řeřichu a míchejte asi 30 vteřin

364. svačinka z 365 svačinek



Houska se šunkou a vaječnou omeletou

Ingredience:

- 100 g cherry rajčat
- 12 kusů zelené petržele
- tuk na vymazání
- 4 vejce
- 1/4 šálku kondenzovaného mléka
- čerstvě mletý bílý pepř
- 2 celozrnné housky
- 100 g šunky nakrájené na tenké plátky

Postup:

Rozpůlíme cherry rajčata a naskládáme je na nepřilnavý plech. Grilujeme, dokud nejsou slupky vrásčité a rajčata měkká. Poté je vyjmeme z trouby a udržujeme v teple. Zelenou petržel naskládáme na druhý, lehce vymaštěný plech a grilujeme dokřupava. Šleháme vejce s kondenzovaným mlékem, dokud se směs řádně nespojí a okořeníme trochou bílého pepře. Vaječnou směs nalijeme na nepřilnavou pánev a přikrytou smažíme na mírném plameni až do zhoustnutí vajec. Těsně před dokončením zamícháme. Vajíčka nesmíme smažit příliš dlouho, jinak nebude mít pokrm hladkou strukturu. Opečeme rozpůlené housky a poklademe je plátky šunky, míchanými vejci, cherry rajčaty a křupavou zelenou petrželí.

365. svačina z 365 svačinek



Zeleninový salát s citronovou zálivkou

Ingredience:

- 2 žluté papriky
- 2 červené papriky
- 2 zelené papriky
- 4 rajčata
- sůl
- mletý bílý pepř
- 1 1/2 citronu
- krupicový cukr
- 1 lžička olivového oleje
- petrželová nať

Postup:

Žluté, červené a zelené papriky omyjeme, nakrájíme na nudličky a dáme do mísy. Omytá rajčata překrojíme, tvrdé části odstraníme, rajčata nakrájíme a vmícháme do paprik. do malé misky dáme trochu soli, šťávu z jednoho citronu, trochu cukru a olivový olej a metličkou důkladně vymícháme. Dressing vylijeme na zeleninu, okořeníme mletým bílým pepřem, promícháme a necháme na chladném místě 20 minut odstát. Před podáváním salát posypeme nakrájenou petrželkou a obložíme plátky citronu.

Dobrou chuť

