



## MINIKURZ RECEPTY

### Raňajky

#### Sladká kaša z ryže so zrnom quinoa a sladkou zeleninou

**Potrebuje:** 1/2hrnčeka bielej ryže, 1/2hrnčeka quinoa, 1väčšia cibuľa, 1hrnček nakrájanej tekvice Hokaido, 1mrkva, trochu zeleru, 1PL prepusteného masla, soľ, mleté čierne korenie, kurkuma, trochu zázvorovej šťavy, 2PL opečených tekvicových a slnečnicových semiačok, 1PL kvasenej zeleniny.

#### **Postup:**

1. Prepláchneme ryžu a dáme variť do 3hrnčeka vody.
2. Keď zovrie pridáme prepláchnutú quinou, osolíme, môžeme pridať 1cm morskej riasy a varíme pod pokrievkou na miernom ohni 20-25minút.
3. Pokým sa obilie uvarí, pustíme sa do prípravy zeleniny.
4. Cibuľu nakrájame na malé kocky, mrkvu zelera tekvicu tiež.
5. V hrnci na prepustenom orestujeme asi 4minútky cibuľu, pridáme ostatnú zeleninu, jemne osolíme, pridáme trochu čierneho korenia a kurkumy, podlejeme trochu vody. Dusíme na miernom plameni asi 15minút. Pokým zelenina nezmäkne. Na konci dochutíme zázvorovou šťavou.
6. Uvarené obilie premiešame a môžeme ho mixnúť a zjemniť rastlinným mliekom.
7. Do misky dáme uvarené obilie, na vrch navrstvíme zeleninu a ako bielkovinu doplníme nasucho opečené semiačka.

**Môj tip:** Z obilnín v zime preferujte quinou a čiernu ryžu. Výborne vám to bude dopĺňať energiu obličiek, a čím ďalej, tým viac sa telo bude približovať k harmónii. Obilniny však môžete striedať aj intuitívne. Pokiaľ ste však boli dlhé roky zvyknutí na komerčné spôsoby stravovania, tak telu trvá približne dva roky, pokým sa naladí a vy si budete vedieť vybrať potraviny intuitívne. Prvý krok ste však urobili práve dnes a to je dôležité.



## Hлива s fazuľou na kari s kešu smotánkou

**Potrebuje:** 250gr hlivy ustricovej, 1hrnček nakrájaného póru, 2mrkvy, 1cibuľa, 2strúčiky cesnaku, 1/2čl kari pasty, kurkuma a čierne korenie, soľ, uvarený vývar alebo voda, asi 1/2hrnčeka uvarených fazúl

### Postup:

1. Nakrájame hlivu a ostatnú zeleninu.
2. Na oleji alebo prepustenom masle orestujeme cibuľu, pridáme kari pastu a koreniny, necháme prevoňať a prihodíme nakrájanú hlivu ustricovú, mrkvu a pór.
3. Zalejeme vývarom alebo vodou a dusíme dommäkka.
4. Medzitým si pripravíme kešu smotanu, a to tak, že kešu s vodou rozmixujeme dohľadka.
5. Nakoniec pridáme uvarené fazule, smotanu a krátko povaríme.
6. V prípade potreby môžete dohustiť škrobom. Výborný v zime je škrob kuzu, pokiaľ nemáte použite zemiakový.
7. Zdobíme koriandrom a opečenými semiačkami.
8. Podávame v ryžou a quinou, alebo čiernou ryžou. Výborne sa hodia aj cestoviny z červenej šošovice.

**TIPY:** Fazule zvolte podľa chuti. Čím tmavšie, tým lepšie. Môj favorit sú adzuki. Kešu smotanku si pripravíte veľmi jednoducho – kešu namočte do vody s trochou soli a následne poriadne mixnite.

## Večera

### Pečená aljašská treska s pečenou zeleninou a omáčkou chimichurri

Je toho ešte toľko, čo by som vás chcela naučiť. Jedlá vhodné v zime na večeru sú aj husté polievky so strukovinou, jedlá z jedného hrnca alebo jednej panvičky. Stavila som dnes na jednu výbornú rýchlovku. Aj takto môže vyzeráť váš zimný zdravý tanier. **Pečená aljašská treska so zeleninou a bylinkami preliata omáčkou chimichurri.** Omáčku si môžete urobiť do zásoby a v chladničke vám vydrží až štyri dni. Dobrú chuť!



**Potrebujeme:**

1hrnček nakrájaných batátov

1 hrnček nakrájanej koreňovej zeleniny

Voliteľné – cvikla, Hokaido, maslová tekvica, karfiol, brokolica, pór...

Olivový olej

Soľ, mleté čierne korenie

Tymián alebo iné bylinky

**Postup:**

1. Rúru preodhrejte na 200st. Plech na pečenie vyložte papierom na pečenie.
2. Tresku osolíte, okoreňte a pridajte na jednu stranu plechu.
3. Zeleninu nakrájajte a naukladajte na druhú stranu plechu. Osolíte, okoreňte a pridajte bylinky. Môžete pridať neošúpané strúčiky cesnaku.
4. Všetko pokvapkajte olivovým olejom a dajte piecť na 30-40minút.
5. Medzi zeleninkou nechajte dostatočné rozotupy, aby sa nedusila ale piekla.
6. Po upečení preložíme na tanier a celé prelejeme omáčkou chimichurri.

**Omáčka chimichurri**

**Na omáčku budete potrebovať:** 1/4 šálky vínneho octu, šťavu z jednej limetky, 2strúčiky cesnaku, 1/2šalotky najemno nasekanej, 1šálka olivového oleja, hrst' čtvrtého koriandru, hrst' petržlenovej vňate, soľ, čierne korenie.

**Ako na to:** V mixéri nastavíme nízke otáčky a spojíme ocot, limetkovú šťavu, cesnak a šalotku. Pomaly pridávame olivový olej, až pokým omáčka nezačne robiť emulziu. Následne pridajte bylinky a stále na nízkych otáčkach mixujte, pokým bylinky nebudú nasekané na maličké kúsky.

Omáčku môžete skladovať v chladničke až 3-4dni. Pred podávaním vyberte z chladničky a podávajte pri izbovej teplote. Ak sa vám omáčka zrazí, stačí prešľahať pokým sa opäť nespojí.

**Ďakujem Vám za účasť v minikurzíku. Som rada, že som vám mohla odovzdať trochu umenia z mojej kuchyne. Niekedy je fajn nechať sa len tak doprevádzať a nič neriešiť. Verím, že zima vás už v kuchyni neprekvapí. Želám Vám nádherné dni!**