ČÍSLO 01 STUDENTSKÝ MAGAZÍN LISTOPAD 2021

[Jí] dlo

38 Kč / 1.50 €

01 2686 467842 667

Obsah

03 Tuňákový salát
05 Krémové testoviny
06 Quesadilla
07 rozhovor s Panem Cuketkou
09 Burrito bowls
11 Salát cottage s krabem
12 Tuňákový salát s bílými fazolkami
13 Správný pitný režim
15 Pečená kielbasa s bramborami
17 Pizza tousty
19 rozhovor s Nikolet Kováčovou
22 antistresová omalovánka
23 Krocanová míchačka
25 Těstoviny s brokolicí

roční předplatné

Editoriál

Zdravíme čtenáři časopisu JÍ, přimlouváme se prostřednictvím tohoto editoriálu, ještě předtím než začnete číst časopis, který vychází jako měsíčník a bude vaším věrný pomocník při vaření a rozšíření si obzorů i z oblasti zdravého životního stylu. V tomto výjimečném prvním čísle jsme se zaměřili na jednoduché, levné a rychlé recepty pro studenty. Recepty jsme Vám připravili ve spolupráci s americkou stránkou https://www.budgetbytes.com/ a rozhovory se zajímavými respondenty jako nejslavnější slovenskou a českou vegánkou či se zdatným a na výživu zaměřený šéfkuchařem „ panem cuketkou“. U každého receptu najdete také quercode a po jeho načtení se dostanete i na videorecept, který můžete v budoucnu použít když náhodou nebudete mít po ruce náš časopis. Dále jsme se v článcích zaměřili i na typy a triky ohledně pitného režimu, který je důležité dodržovat a v našem článku se dozvíte jak efektivně zvýšit příjem tekutin bez nucení se.

Příjemné čtení Vám přeje redakce časopisu JÍ dlo Nikola, Rebeka a Terézia.

01

Tuňákový salát

Ingredience

1/4 šálku	olivového oleje
2 lžíce	octa z červeného vína
1 lžíce	citronové šťávy
1 lžička	sušeného oregana
1/2 lžičky	soli
1/4 lžičky	pepře

Salát

1 kus	okurka
3 kusy	rajčata
1/2	červené cibule
1/4 svazku	čerstvé petrželky
25 g	fazole
kus	tuňáka
2 kusy	feta sýry

videorecept

Instrukce

Nejprve udělejte vinaigrette, aby chutě měly trochu času na smíchání. V misce nebo sklenici smíchejte olivový olej, ocet z červeného vína, citronovou šťávu, oregano, sůl a pepř. Smíchejte ingredience dohromady, nebo zavřete nádobu a protřepávejte, dokud se nespojí. Odložte vinaigrette stranou.
Pokud chcete chuť červené cibule trochu zjemnit, nakrájejte ji a poté plátky namočte na pět minut do ledové vody a poté nakrájejte na kostky. Jinak červenou cibuli nakrájejte nadrobno, okurku nakrájejte na čtvrtiny, rajčata rozkrojte napůl a petrželku nahrubo nasekejte. V míse smíchejte okurku, rajče, cibuli
a petrželku. Zalijte vinaigrettem a poté míchejte, dokud nebude zelenina obalena. Fazole opláchněte a sceďte a tuňáka slijte. Fazole, tuňáka a fetu přidejte do salátu a poté jemně promíchejte. Tyto tři se přidávají jako poslední a pouze se jemně míchají, aby se zajistilo, že tuňák zůstane ve větších vločkách, místo aby se rozpadl na malé kousky.
Podávejte okamžitě nebo jej uložte do chladničky, kde vydrží až čtyři dny. Po zchlazení před podáváním přerozdělte zálivku a vše rychle promíchejte.

02

Krémové testoviny

videorecept

Ingredience

1/2 šálku	nevařených makaronů
1 lžíce	másla
1 lžíce	mouky
1 šálek	mléka
0,33 šálku	strouhaného parmazánu
0,17 šálku	bazalkového pesta
0,33 lžičky	soli
1/2 lžičky	pepře
0,33 g	mraženého špenátu

Instrukce

Přiveďte velký hrnec vody k varu a poté přidejte makarony. Vařte 7–10 minut, nebo dokud nezměknou. Makronky slijte v cedníku. Zatímco se těstoviny vaří, připravte si omáčku. Přidejte máslo a mouku do malého hrnce na omáčku. Zahřejte a míchejte máslo a mouku na středním ohni, dokud nevytvoří krémovou pastu a nezačne bublat.

Pokračujte v míchání a vařte ještě asi minutu. Mléko zašlehejte do másla a mouky a poté nechte za stálého šlehání dojít k varu. Když dosáhne varu, omáčka zhoustne. Parmazán a pesto vyšlehejte do omáčky dohladka. Tím omáčku dále zahustíte. Omáčku dochuťte solí a čerstvě rozdrceným pepřem. Ujistěte se, že je omáčka dobře ochucená, protože po zamíchání těstovin a špenátu budou chutě méně koncentrované.

Uvařené a okapané těstoviny vraťte do velkého hrnce. Přidejte rozmražený špenát a zalijte omáčkou. Míchejte, dokud se vše nespojí a neobalí v omáčce.

videorecept

03

Quesadilla

Ingredience

1 plechovka	fazolí
0,4 šálku	mražené kukuřice
0,2 šálku	červené cibule
1 stroužek	česneku
1/2 šálku	čerstvého koriandru
1/2 šálku	strouhaného sýra
4 kusy	tortilly

Instrukce

Fazole slijte a přidejte do mísy spolu se zmraženou kukuřicí (není třeba rozmrazovat). Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme a nasekáme nahrubo koriandr. Přidejte cibuli, česnek, koriandr, strouhaný čedar a taco koření do mísy s fazolemi a kukuřicí.
Míchejte, dokud není vše rovnoměrně spojeno a potřeno kořením. Na jednu stranu každé tortilly položte půl šálku náplně a přeložte. Quesadilly opečte na pánvi na středním ohni z každé strany, dokud nebudou hnědé a křupavé a sýrová náplň se nerozpustí. Nakrájejte na trojúhelníky a poté podávejte. Chcete li quesadilly zmrazit, naskládejte naplněné a nevařené quesadilly s kouskem pergamenového papíru mezi každou quesadillu. Chceteli je ohřát mikrovlnnou troubu (pro měkkou quesadillu), nebo na pánvi na mírném ohni (ujistěte se, že používáte nízké teplo, aby se náplň stihla rozmrazit a roztavit).

Nakupovat v supermarketu je luxus, říká pan Cuketka

Roky vyznával a propagoval tu nejkvalitnější gastronomii, teď učí lidi vařit doslova za pár korun. „Skromná kuchyně je takovou sebereflexí, vyústěním mého osobního vývoje," popisuje svůj nový projekt vystudovaný lékař Martin Kuciel, známější pod přezdívkou jako pan Cuketka. Snaží se také lidem ukázat, že kupovat potraviny v běžné obchodní síti je vlastně luxusem.

Obrácený jablkový koláč za sedm korun, chleba ve vajíčku za 12. Vrhl jste se na vaření podobné tomu, jaké kdysi propagoval Láďa Hruška?

Moje i recepty Ládi Hrušky se pohybují ve stejných cenových relacích a v podstatě míří na podobný segment lidí. Jeho pořad jsem viděl a do určité míry byl pro mě inspirací s tím, že jsem to samozřejmě chtěl dělat trochu jinak. Jeho vaření jsem považoval za standardní televizní zábavu, některé pobavila, jiné inspirovala.

Recepty ve Skromné kuchyni tedy míří především na skupinu lidí s nižšími příjmy?

Skromná kuchyně není jen motivaci vařit a jíst levně. Stejně tak propaguje šetrné vaření. Recepty si tam mohou najít i ti, kteří mají potřebu se uskrovnit z přebytku, zkusit něco jiného, jednoduchého, a hlavně se vymanit z vlivu recepty přeplněných médií.

Zajímá tě skromná kuchyně či jiné recepty pana Cuketky?

Mrkni na jeho blok!

A bát se není potřeba ani potravin v supermarketech...

Snažím se lidem ukázat, že kupovat běžné potraviny v běžné obchodní síti je vlastně luxusem. Existují země, které nejsou na takové úrovni, jako jsme my, a nemají přístup k takovému množství potravin. Je důležité, aby se lidé zase vrátili na zem. Je v pohodě mít rád jídlo a fotit si ho, ale člověk u toho nesmí být odtržen od reality, a to se podle mého momentálně děje.

Nejde Skromná kuchyně tak trochu proti tomu, s čím jste do světa gastronomie vstoupil před deseti lety?

Za to, co jsem před deseti lety napsal, mám chuť si teď nalískat. Takže Skromná kuchyně je také takovou sebereflexí, vyústěním mého osobního vývoje.

Za tu dobu jste také poskytl velmi málo rozhovorů. Nedáváte je rád?

To snad ani ne. Spíš výjimečně a většinou v případě, když mám něco nového. Když mi přijde žádost, abych zodpověděl takové ty klasické otázky, jak se mění česká gastronomie, jí a nakupují Češi lépe, dávám přednost mailu.

Kde hledáte inspiraci pro Skromnou kuchyni?

Polovina receptů je inspirovaná tradiční domáckou kuchyní našich babiček a maminek, ke kterým se snažím nenápadně přimíchat svoje vlastní, tak trochu z jiného soudku. Nemají v sobě žádný vzpomínkový náboj, ale třeba se zaměřují na to, jak uvařit luštěniny nebo vařit s minimem masa. Jsou lehce modernější a zdravější.

A jde uvařit kvalitní jídlo za 10 korun?

Pokud se vám podaří nakoupit potraviny za akční ceny, máte-li přístup k domácím potravinám nebo vaříte bez masa, pak se můžete k 10 korunám přiblížit. Mentálně jsem si ale nastavil hranici 50 korun, což je cena, za kterou vaří lidé s financemi na hranici životního minima.

Autor článku:
Petra Jansová, aktualne.cz

04

Burrito Bowls

videorecept

Ingredience

1 šálek	bílé rýže
1/2 lžičky	soli
1/2 plechovky	černé fazole
1/2 lžičky	mletého kmínu
1 strouček	česneku
1/2 hrnku	strouhaného sýra
svazek	zelené cibulky
1 kus	jalapeño (volitelné)

Instrukce

Přidejte rýži, sůl a 3 šálky vody do hrnce se střední omáčkou. Na něj položte víko, zapněte oheň a nechte vodu úplně přejít varem. Jakmile vaří, stáhněte plamen na minimum a nechte 15 minut vařit. Po 15 minutách vypněte plotnu a nechte s pokličkou na místě dalších pět minut.

Zatímco se rýže vaří, připravte fazole. Přidejte obě plechovky černých fazolí (neodvodněné) do malého hrnce na omáčku, spolu s kmínem a česnekovým práškem. Zahřívejte na médiu, často míchejte, dokud se nerozehřeje. Nakrájejte zelenou cibuli a jalapeño (pokud používáte). Jakmile je rýže uvařená, postavte misky. Přidejte jeden šálek vařené rýže, 1/2 šálku teplých černých fazolí, 1/3 šálku salsy a asi 1/4 šálku nastrouhaného sýru do každé misky. Navrch posypte několika kousky nakrájené jarní cibulky a jalapeños, poté podávejte. Dobrou chuť!

*Použijte svůj oblíbený druh tavitelného strouhaného sýra. Cheddar a pepř jsou skvělou volbou.

05

Salát cottage s krabem

Ingredience

1/2 hrnku	sýru cottage
1/2 hrnku	nakrájené okurky
1/3	krabího masa
1/4 lžičky	koření everything bagel
1/4 lžičky	sriracha

Instrukce

Do misky přidejte cottage, nakrájenou okurku a krabí maso. Posypejte kořením everything bagel a pokapejte trochou sriracha.

Podávejte okamžitě nebo uložte do chladničky, trvalnivost je maximálně čtyři dny.

videorecept

06

Tuňákový salát s bílými fazolkami

Ingredience

35 g konzervy	bílých fazolí
43 g konzervy	tuňáka ve vlastní šťávě
2 celé	jarní cibulky
1 lžíce	citronové šťávy
1 lžíce	olivového oleje
podle chuti	sůl a pepř

Instrukce

Nalijte plechovku fazolí do cedníku a opláchněte studenou vodou. Nechte přebytečnou vodu odkapat. Sceďte plechovku tuňáka. V misce smíchejte odkapané fazole a tuňáka. Nakrájejte jarní cibulku a přendejte k předchozím ingrediencím do misky.

Přidejte olivový olej a citronovou šťávu, následně lehce posypeme solí a čerstvě mletým černým pepřem. Vše promíchejte, aby se směs spojila. Ochutnejte a dolaďte chuť směsi solí, pepřem nebo citronovou šťávou, jednoduše podle vašich představ.

videorecept

Pitný režim vs. Správný pitný režim

Hydratace, dehydratace, hyperhydratace.

Jak, co a kolik? Hlavně otázka kolik trápí mnoho z Vás. Většina lidí pije málo, dokonce to ví, ale proč prostě nevemou sklenici vody a nenapijou se? Pohodlnost, lenost, chybějící chuť žízně?

Důležitý je poznatek, že takový ten „univerzální údaj“ pijte denně alespoň 3 litry vody je opravdu milný. Čistě hypoteticky, proč by měl pít eskymák tolik vody jako obyvatel rovníku? Aha? Pitný režim by měl být úměrný tomu, kolik vody denně ztratíte a zužitkujete. Myslím, že kdyby eskymák vypil tolik vody jako nějaký Afričan, stala by se z něj kostka ledu.

Konec srandiček.

Vypít vody byste měli tolik, kolik zužitkujete. Naše tělo je tvořeno cca z 60% vody, kterou v různých formách během dne vylučujeme. Voda je důležitá pro termoregulaci, ovlivňuje stav pokožky (celulitida, vrásky, akné,..), ale především odvádí z našeho těla odpadní látky a naopak rozvádí živiny po našem těle. Jste unaveni? Než sáhnete po energy drinku nebo kávě, zamyslete se nejdřív kolik jste toho vypili. Možná za to může právě špatný pitný režim. V důsledku málo tekutin je krev„hustější“ a živiny se nedostávají tam, kam je třeba. Malý příjem tekutin může mít vliv na náš výkon až o 20%. Je to stejné jako u energetického příjmu, pokud máte málo živin, tělo začne šetřit, tak to je i s vodou. Tělo začne paradoxně vodu zadržovat a díky zavodnění pak vypadáme tlustější.

Takže kolik toho vypít?

Tak jako říkat pij když máš žízeň, je hloupost se řídit už zmíněným pokynem vypijte 2,5 litru tekutin. Existuje určitý vzorec, dle kterého byste se mohli řídit.

*vaše hmotnost * 0,033*

+ 0,1 litru na každých 10g bílkovin, které přijmeme ve stravě

+ 1 litr za každou hodinu cvičení

+ rozdíl v hmotnosti před a po tréninku (0,5kg > 0,5l)

Puntíčkáři, kteří rádi pracují s přesnými čísly, by měli vědět, že nesportující osoba by měla denně vypít tolik vody, aby množství následně vyloučené moči činilo 0,25 litru na 10 kg tělesné hmotnosti. O osob se zvýšenou tělesnou zátěží a sportovců by toto množství mělo činit 0,33 l na 10 kg tělesné hmotnosti.

Problémy když pijeme málo:

svaly se skládají z 60 %
z vody, takže?
celulitida
zadržování vody
nižší fyzická i duševní výkonost
bolest hlavy
zhoršená činnost oběhového systému
zhoršené činnost ledvin
akné, rozšířené póry mastící se napjatá pleť

Když piješ moc (hyperhydratace):

Nesmí se to zase přehánět. Náš organismus dokáže za jednu hodinu vyloučit cca 1 litr moče. Nechceme-li přetěžovat náš organismus neměli bychom vypít více jak litr tekutin za hodinu. Takže, co se může stát když pijeme moc:

zvýšení krevního tlaku
přetěžování ledvin
bolesti hlavy
otoky

07

Pečená kielbasa s bramborami

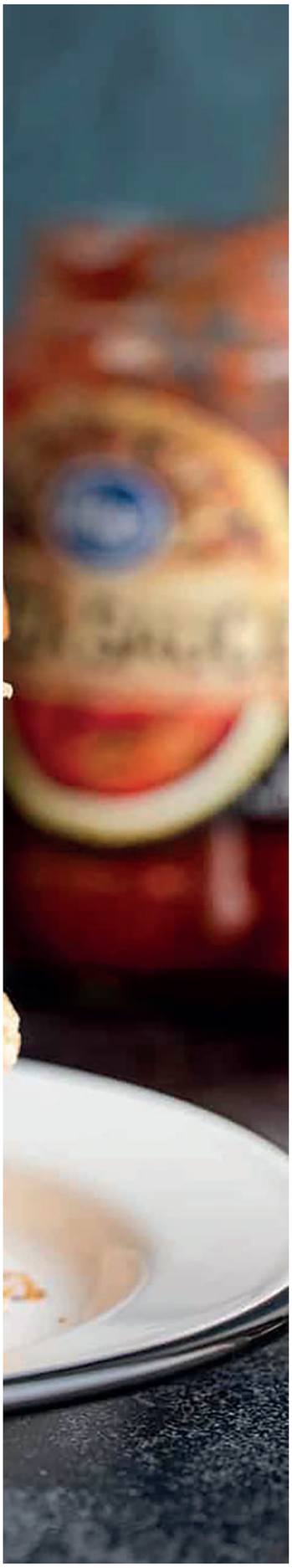
Ingredience

680 g	drobných červených brambor
340 g	kielbasy
1 kus	žluté cibule
340 g	zmrazené zelené fazole
2 lžíce	olivového oleje
1/2 lžíce	steakového koření

videorecept

Instrukce

Předehřejte si troubu na 200° C. Neloupané brambory dobře opláchněte a nakrájejte na cca. 2,5 cm kousky. Kielbasu nakrájejte na kolečka. Cibuli nasekejte taktéž na 2,5 cm kousky.
Přidejte brambory, kielbasu, cibuli a zmrazené zelené fazolky (není třeba rozmrazovat) do velkého plechu na pečení. Pokapejte olivovým olejem a posypeme steakovým kořením. Rukama promíchejte ingredience, dokud nebude vše obaleno olejem a kořením. Plech na pečení přineste do trouby a pečte v troubě po dobu 20 minut, poté dobře promíchejte. Pečte dalších 15 minut, nebo dokud přísady nedosáhnou úrovně zhnědnutí, kterou si přejete. Servírujte horké.



08

Pizza tousty

Ingredience

1 lžíce	másla,pokojové teploty
1 lžíce	strouhaného parmazánu
1/2 lžičky	italského koření
2 - 4 plátky	toustového chleba
1/3 šálku	strouhané mozzarelly
1 lžíce	pizza omáčky
6 plátků	čabajky

Instrukce

V malé misce promíchejte máslo o pokojové teplotě s strouhaným parmazánem a italským kořením, tak aby se ingredience ronoměrně promíchali. Parmazánové máslo rozetřete na jednu stranu každého plátku toustového chleba. Obraťte chléb tak, aby vždy nenamazaná strana směřovala nahoru. Položte polovinu strouhané mozzarelly na jeden plátek chleba. Dále přidejte na vrstvu sýra malý kydanec omáčky, následovaný nakrájenou čabajkou. Nakonec přidejte zbývající sýr. Umístěte druhý plátek chleba nahoře a zavřete sendvič, aby strana natřená máslem směřovala ven.
Umístěte sendvič do pánve a opečte na středně nízké teplotě až do zlatohněda na každé straně, sýr by měl být uvnitř roztopený. A můžete podávat!

videorecept

Nikoleta Kováčová známá také jako Surová Dcerka ti v tomhle rozhovoru poradí, jak začít s veganstvím a kde dělají lidé nejčastěji chyby.

Nebylo jednodušší pouze vynechat maso?

Byla jsem tam tři měsíce a nevěděla jsem sehnat stravu, na kterou jsem byla zvyklá, pokud jsem takovou stravu našla, byla příliš drahá, proto jsem hledala alternativy stravování. Navíc, v Indii je většina tržních a prodejních míst s jídlem velmi diskutabilních, maso a různé suroviny naskládané na ulici, prostě se mi to nelíbilo. Samozřejmě, vegetariánství je tam rozšířenější, než veganství, zpočátku jsem to zkoušela, kupovala jsem si paneer a podobně, ale nejbezpečnější ze všeho vypadaly luštěniny a zelenina, takže jsem začala kupovat jen to.

Když ses z Indie vrátila, proč si ve veganství pokračovala?

Já jsem z Indie šla rovnou na další tři měsíce do Singapuru, což je také tropické město, a proto jsem v tom pokračovala i tam, byly tam bohaté možnosti, chutné lokální ovoce. Po návratu na Slovensko jsem už ale pokračovala ve veganství pro etickou stránku věci, pro zvířata, čili už to nebylo motivováno jen tím, že jsem se potřebovala najíst. Když si člověk začne studovat veganství, velmi rychle se dozví, jaké praktiky používáme vůči přírodě, proč hrozí kolaps ekosystému, v jakých podmínkách žijí dané zvířata.

Jak na to reagovala tvá rodina? Vím, že do veganských prvotin se s tebou zapojila i máma, co zbytek?

Ano, už v útlém dětství nám máma vařila zdravě, používala na tehdejší dobu nevšední suroviny, byli jsme zvyklí například na pohanku, klíčky, jáhly, vždy se snažila vařit zdravě a ráda experimentovala. Když jsem s veganství začala, byla jsem s rodinou v kontaktu, řekla jsem to mámě, ta mě podpořila a zalíbilo se jí to natolik, že se rozhodla to zkusit. Jelikož se značnou část života věnuje cukrářství, dortům, koláčem a podobně, začala si vytvářet vlastní dezerty. Před 7 lety přišel trend kešu ořechů a koláčů z nich a podobných cukrovinek, čili se napojila na nový směr cukrářství a bavilo ji to. Jinak rodina reagovala okej, vždyť jsem byla dospělá, občas jsem dostala nějaký posměšek od strýce, ale když jsem si vařila jíst, najednou chtěl i otec, protože mu to chutnalo. Později se na tuto cestu dala i moje sestřenice a bratranec. I babička si kupuje alternativy k masu, protože ji už maso nebaví.

SLO
VEGÁN
slovenská vegánska
kuchárka

Co by jsi poradila Čechovi, který chce přejít na bezmasou, případně veganskou stravu? Jak to udělat nejméně bolestivě?

Pokud má někdo motivaci ke změně stravy, zda je jeho cílem stát se vegetariánem nebo veganem, měl by to dělat postupně. Já jsem začala ze dne na den a to nedoporučuji. Fungovalo to, protože jsem neměla žádnou spíž, kde jsem mohla seběhnout, když mi něco nevyhovovalo, byla jsem ve zcela novém prostředí, ale pro běžného člověka je lepší, pokud začne postupně. Není ideální začít hned, co by s tím jídlem v chladničce dělal. Ať si vyhradí první měsíc na vyloučení mléčných výrobků, zkoušení rostlinných jogurtů, mléka. Jednoduše, najít si, co tomu člověku vyhovuje.

Za jídlo utratíš stejně, možná méně, než při smíšené stravě. Jaké suroviny si kupuješ, aby byl tento životní styl i finančně zvládnutelný?

Znám lidi, kteří jsou schopni utratit 600 eur na jídlo, je to individuální, kdo má jaký budget. Měsíčně vařím pro dvě osoby, protože vařím i pro přítele, utrácim kolem 100 až 150 eur. Samozřejmě, nepočítám do toho občasné návštěvy restaurací. Co nakupuji já? Musím se trochu zamyslet, ale jedná se o základní suroviny. To je přesně cesta, která je nejlevnější. Já si ani moc nepotrpím na rostlinné jogurty a sýry, ale většinou kupuji tofu, tempeh, čočku, fazole, rajčata na různé omáčky.

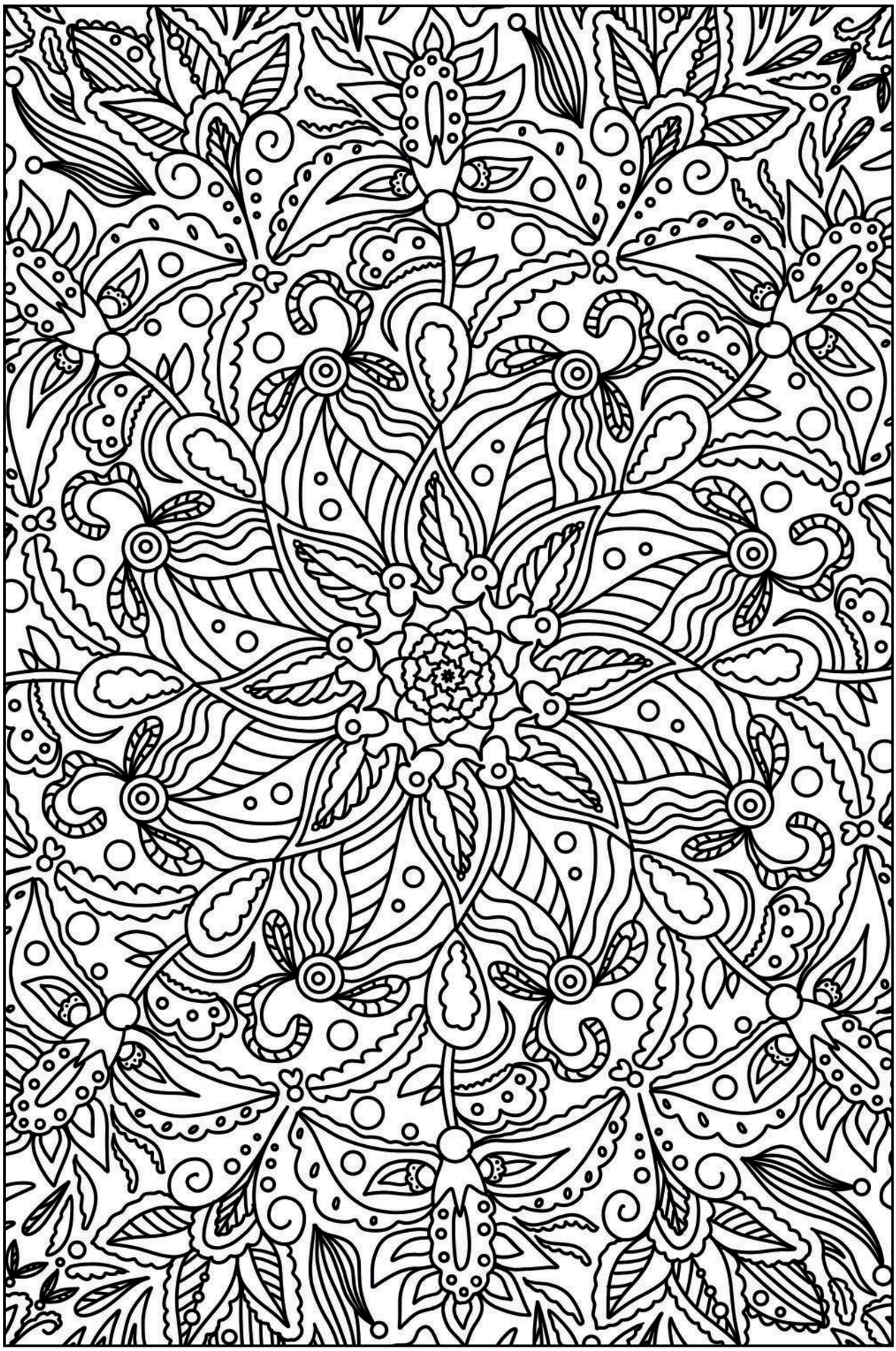
Dále vařím curry a italskou kuchyni. Nevynechává ani rýži, celozrnné těstoviny a podobně.

Zkrátka, všechno jsou to suroviny běžně dostupné a poměrně levné. Nejvyšší položkou jsou asi oříšky. Semínka jsou již levné. Dělám si i vlastní ovesné mléko doma za pár centů. Proto vždy doporučuji lidem soustředit se na základní suroviny ne polotovary.

Jaké nejčastější chyby vnímáš ve stravování obecně a jak by se daly napravit?

Je to komplexní. Často se říká, že vegani musí doplňovat B 12, ano, ale podle výzkumů by měl vegan pravidelně doplňovat čtyři věci, přičemž člověk se smíšenou stravou až 8, co se týče vitamínů a minerálů. Čili skutečně záleží od pestrosti stravy, v tom děláme největší chybu. Slováci a Češi trpí nedostatkem vlákniny, což se odrazí na přechodu na veganskou stravu. Žaludek odmítne spolupracovat. I proto je lepší dělat změny ve stravování postupně, abychom si nezpůsobili zbytečné problémy.

autor článku :
Rebeka Jakubová STARTIT UP



09

Krocanová míchačka

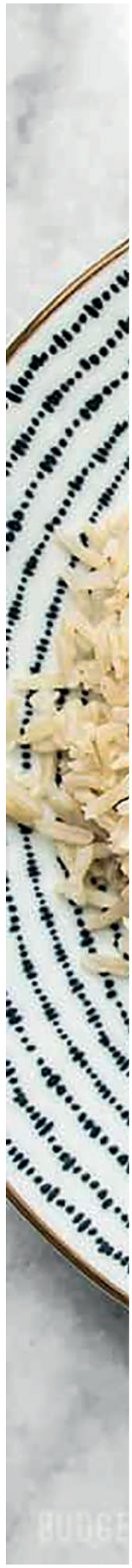
Ingredience

1/2 lžíce	sójové omáčky
1/2 lžíce	sezamového oleje
1/2 lžíce	hnědého cukru
1/2	červené papriky
2 lžíce	vody
3 kusy	papriky
2 kusy	bíle cibule
250 g	špenátu
1/2 lžíce	oleje na vaření
2 stroužky	česneku lisovaný
500g	mletého krocana

videorecept

Instrukce

Připravte si praženici tím, že spolu smícháte sójovou omáčku, opečený sezamový olej, hnědý cukr, červenou papriku a vodu, dokud se cukr nerozpustí. Odložte omáčku. Papriky nakrájejte na kostičky a na jemno cibuli.
Zahřejte olej na vaření ve velmi velké pánvi na středním ohni. Jakmile je horký, přidejte mleté krůtí maso a mletý česnek. Míchejte a vařte, dokud nebude krůta propečená a na dně pánve se neshromáždí žádná voda (8–10 minut). Jakmile je krůta uvařená a vlhkost se odpaří, přidejte na pánev papriku a cibuli.
Míchejte a vařte ještě asi 2 minuty, poté přidejte špenát a pokračujte v vaření, dokud není zhruba poloviční (1-2 minuty). Do pánve nalijte restovanou omáčku. Pokračujte v míchání a vaření krůty a zeleniny, dokud není vše obaleno omáčkou a špenát úplně povadne (ještě asi 2 minuty).Podávejte asi 1 šálek míchané směsi s 1/2 šálkem rýže a posypte nasekanými arašídy. Můžeme podávat!



TBYTES.COM

10

Těstoviny s brokolicí

Ingredience

170 g	těstovin
230 g	mražené brokolice
1/2 lžíce	másla
1/2 lžíce	strouhaného parmazánu
1/2 špetky	drcené červené papriky
	sůl podle chuti
	čerstvě dcený pepř

videorecept

Instrukce

Hrnec vody přiveďte k varu a poté přidejte těstoviny. Vařte, dokud nejsou těstoviny al dente nebo-li na skuz (7–10 minut). Přidejte do vroucí těstovinové vody zmrazené růžičky brokolice, vypněte plotnu a nechte 1–2 minuty odležet, nebo dokud brokolice nebude křehká. Následně oboje scedíme. Přeneste těstoviny a brokolici zpět do hrnce (s vypnutou plotnou) nebo do mísy a přidejte máslo. Promíchejte, dokud se máslo nerozpustí a vše se jím neobalí. Přidejte parmezán, sůl, čerstvě drcený pepř a červenou papriku a poté znovu promíchejte. Ochutnejte a podle potřeby upravte koření.

AUTORKY — REBEKA, TERÉZIA A NIKOLA