

concept

spotřebiče pre skutočný život



SM3050

Recepty

OBSAH

- 4 POLIEVKY
- 14 OMÁČKY
- 18 DIPY
- 20 MARMELÁDY
- 24 PRESNIDÁVKY
- 26 NÁPOJE ALKOHOLICKÉ
- 28 KOKTEJLY NEALKOHOLICKÉ
- 31 LIMONÁDY
- 34 FRAPPÉ
- 36 PLEŤOVÉ MASKY A KÚPEL'





POLIEVKY

ŠPANIELSKÉ GAZPACHO

SUROVINY

- 700 g červených paradajok
- 2 papriky rôznej farby
- menšia cibuľa - pre lepšiu chuť
- odporúčame červenú
- 3 strúčiky cesnaku
- šalátová uhorka
- 150 g mandlí
- 100 ml červeného vína
- olivový olej
- 2 lyžice jablkového octu
- soľ
- korenie
- cukor
- bageta alebo toastový chlieb

POSTUP PRÍPRAVY

Najskôr do mixéra vložíme mandle s cesnakom a dokonale suroviny rozmixujeme. Potom musíme pripraviť paradajky. Je dôležité zbaviť ich šupky - najlepšie to ide, pokiaľ ich narežeme do kríža a vložíme ich na 1 - 2 minúty do vriacej vody. Potom sa šupka jednoducho zlúpne. Takto pripravené paradajky nakrájame na polovice a vložíme do mixéra. Umytú a jadierok zbavenú papriku pridáme k paradajkám spolu s cibuľou pokrúpanou na menšie kúsky a olúpanou uhorkou, tiež nakrájanú. Podľa chuti prilejeme víno, pridáme 3 lyžice olivového oleja, 2 lyžice jablkového octu, štipku soli, korenia a cukor podľa chuti. Potom už stačí len všetko rozmixovať a polievku schovať do chladničky. Odporúčame chladiť aspoň dve hodiny. Tesne pred podávaním si pripravíme chrumkavé krutóniky. Stačí kúsok bagety alebo toastového chleba do chrumkava osmahnúť na troške olivového oleja.

TIP: Podľa chuti si môžeme nechať kúsky

zeleniny, ktoré máme najradšej a na záver ich pridať do polievky.

MRKVOVÁ POLIEVKA S KARI A CITRÓNOM

SUROVINY

- 2 zemiaky
- lyžica masla
- 4 mrkvy
- menšie cibule
- čerstvá petržlenová vňat
- kari
- korenie, soľ
- 1-2 lyžičky citrónovej šťavy
- cukor
- olej
- kyslá smotana



POSTUP PRÍPRAVY

Menšiu cibuľu nakrájame na kocky, rovnako ako očistenú mrkvu a zemiaky. Rozpálime si trochu oleja v hrnci a pridáme cibuľku, ktorú necháme zosklovatieť. Po chvíľke pridáme mrkvu so zemiakmi, suroviny krátko orestujeme a zalejeme asi jedným litrom horúcej vody. Počas varu do polievky pridáme kari, soľ a korenie, prípadne ďalšie korenie podľa Vašej chuti. Keď je zelenina mäkká, celú polievku rozmixujeme na jemný krém, ktorý dochutíme citrónovou šťavou, prípadne môžeme doslaďiť. Pri servírovaní môžeme polievku zjemniť kyslou smotanou a ozdobiť čerstvou petržlenovou vňaťou.



BROKOLICOVÁ POLIEVKA S CÍCEROM

SUROVINY

- 500 g cíceru
- 250 g brokolice
- 3 strúčiky cesnaku
- 1,5 l zeleninového vývaru
- soľ, korenie
- smotana na varenie



POSTUP PRÍPRAVY

Najskôr namočíme cícer do vody a necháme ho najlepšie 24 hodín odpočívať. Druhý deň sa môžeme pustiť do prípravy polievky. Do zeleninového vývaru vložíme cícer a necháme ho asi 30 minút variť. Potom do polievky pridáme na ružičky rozobratú brokolici, strúčiky cesnaku, osolíme a okoreníme. Polievku varíme ďalších 30 minút. Pred koncom varenia stačí do polievky naliať smotanu a nechať ju trochu prehriať. Nakoniec polievku rozmixujeme a môžeme si pochutnať na zdravom obede. Ako prílohu odporúčame opečený toast.

KRÉMOVÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- 300 g tekvice
- menšia cibuľa
- kyslá smotana
- ½ l vývaru
- soľ, korenie
- 3 strúčiky cesnaku
- štipka muškátového orieška



POSTUP PRÍPRAVY

Dyňu olúpeme, zbavíme semienok a nakrájame na menšie kocky. Rozpálime v hrnci trochu oleja, kde osmažíme najemno nakrájanú cibuľku. Pridáme dyňu a všetko zalejeme vývarom. Potom dochutíme soľou, korením, muškátovým orieškom a pridáme celé strúčiky ces-

naku. Všetko dôkladne prevaríme, kým nie je dyňa mäkká. Potom stačí polievku rozmixovať. Odporúčame pri servírovaní do každého taniera pridať lyžicu kyslej smotany na zvýraznenie chuti.

KARFIOLOVÁ POLÉVKA

SUROVINY

- 1 menší karfiol
- 2 zemiaky
- kúsok masla
- pór
- hladká múka
- soľ, korenie
- smotana na varenie



POSTUP PRÍPRAVY

Rozohrejeme kúsok masla, na ktorom osmahneme na kolieska nakrájaný pór. Zmes zaprášime múkou a zalejeme asi litrom vody. Do polievky pridáme na ružičky rozobratý karfiol, na kocky nakrájané zemiaky. Asi po 10 minútach by zelenina mala byť mäkká. Niekoľko ružičiek karfiolu si dáme bokom a zvyšok polievky rozmixujeme dohľadka. Polievku vrátime späť do hrnca, kam pridáme i ružičky karfiolu a polievku môžeme zjemniť smotanou na varenie, ktorú necháme asi 5 minút prehriať. Potom stačí pridať len soľ a korenie podľa chuti.

TIP: Polievku môžeme dozdobiť hrstou rukoly, ktorá jej dodá „šmrnc“.

FÍNSKA SLIVKOVÁ POLIEVKA PRE DOSPELÝCH

SUROVINY

- 500 g sliviek
- 0,2 dcl červeného vína
- 40 ml vodky (veľký panák)
- 150 g vlašských orechov
- škorica
- cukor
- hrozienka
- mandle



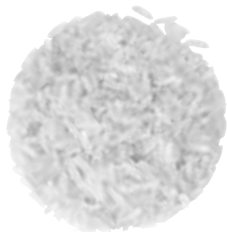
POSTUP PRÍPRAVY

Umyté a vykôstkované slivky vložíme do hrnca a zalejeme troškou vody, varíme, kým nezmäknú. Do mixéra vložíme asi 100 g orechov a rozdrvíme ich. K orechom pridáme rozvarené slivky a zmixujeme dohľadka. Mleté orechy nám polievku krásne zahustia. Polievku vložíme späť do hrnca a pridáme zvyšné suroviny: víno, vodku, cukor, škoricu, hrozienka, mandle a orechy, ktoré sme nenadrvíli. Celú zmes asi 3 minúty mierne prevaríme. Táto polievka sa stane chválou Vašich večierkov.

SLADKÁ RYŽOVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- 120 g ryže
- 500 ml kokosového krému
- 2 vanilkové cukry
- cukor
- plátky kokosu na ozdobu
- ½ l mlieka



POSTUP PRÍPRAVY

Do hrnca si pripravíme asi štvrt litra studenej vody s pol litrom mlieka a pridáme prepláchnutú ryžu, ktorú privedieme k varu. Pridáme kokosový krém a vanilkové cukry. Podľa chuti môžeme ešte doslaďiť. Krémovú polievku rozmixujeme a podávame s plátkami kokosu.

KRÉMOVÁ POLIEVKA Z ČERVENEJ REPY

SUROVINY

- 500 g červenej repy
- 150 ml mlieka
- 800 ml vody
- cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- tymián
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- soľ, korenie
- olej



POSTUP PRÍPRAVY

V hrnci rozpálime trochu oleja, na ktorom osmažíme najemno nakrájanú cibuľu s cesnakom. Červenú repu olúpeme a nakrájame na kocky, ktoré pridáme k cibuľovému základu a tiež asi 3 minúty smažíme. Všetko zalejeme horúcou vodou a varíme, kým nie je repa mäkká. Polievku osolíme, okoreníme a môžeme pridať tymián alebo iné čerstvé bylinky, citrónovú šťavu a na záver mlieko. Polievku ešte asi 2 minúty varíme. Celú zmes rozmixujeme a môžeme ihneď podávať.

TIP: Na posypanie môžeme použiť oprané slnečnicové alebo tekvicové semenka.

SMOTANOVÝ KRÉM Z LOSOSA

SUROVINY

- 2 lyžice masla
- malá cibuľa
- mrkva
- 5 zemiakov
- 1 l zeleninového vývaru
- 300 g filet z lososa bez kože a kosti
- zväzok kôpru
- šľahačka 125 ml



POSTUP PRÍPRAVY

Jemne nakrájanú cibuľu speníme na masle. Akonáhle zosklovatie, pridáme nakrájanú mrkvu so zemiakmi, ktoré budeme chvíľku restovať. Zeleninovú zmes zalejeme vývarom, polievku osolíme, okoreníme a varíme asi 15 minút. Medzitým si pripravíme filet z lososa, ktorý pokrájame na menšie kúsky. Po pridaní ryby varíme asi ďalších 10 minút. Horúcu polievku rozmixujeme dohľadka. Nakoniec dochutíme nasekaným kôprom a vmiešame šľahačku.

TIP: Pred mixovaním si odložte pár kúskov lososa a zemiakov, ktoré si pridáte na tanier.

ŠAMPIŇÓNOVÝ KRÉM

SUROVINY

- 300 g čerstvých šampiňónov
- väčšia cibuľa
- 2 lyžice masla
- 2 lyžice hladkej múky
- 1 l vývaru
- smotana na varenie
- soľ, korenie
- bobkový list
- kôpor
- petržlenová vňať



POSTUP PRÍPRAVY

Jemne nakrájanú cibuľku dozlatova osmažíme na masle, pridáme asi polovicu

očistených a na plátky nakrájaných šampiňónov. Celú zmes zaprášime hladkou múkou, ktorú osmahneme a zalejeme vývarom, pridáme bobkový list, osolíme a okoreníme. Asi po 20 minútach vyberieme bobkový list a celú polievku rozmixujeme. Potom ju vrátime na platňu, pridáme smotanu na varenie, zvyšné pokrúvané šampiňóny, dochutíme kôprom a asi ďalších 10 minút povaríme. Na tanieri zdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou.

NETRADIČNÁ GAŠTANOVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- strúčik cesnaku
- menšia cibuľa
- 1 l zeleninového vývaru
- 300 g jedlých gaštanov
- čerstvý zázvor
- korenie, soľ
- muškátový oriešok
- maslo
- petržlenová vňať



POSTUP PRÍPRAVY

Gaštany zbavíme šupiek tak, že zrežeme ich plochú časť, vhodíme do osolenej vriacej vody a necháme asi 5 minút variť. Potom ich ľahko olúpeme. Zázvor očistíme a nastrúhame. Petržlenovú vňať jemne nasekáme. Cibuľu a cesnak olúpeme a nakrájame na malé kocky. Olúpané gaštany uvaríme domäkka, scedíme a rozmixujeme na hladkú kašu, ktorú ochutíme muškátovým orieškom, korením a soľou. Na troške masla speníme cibuľku, cesnak a strúhaný zázvor. Všetko zalejeme vývarom, vmiešame gaštanovú kašu a ľahko povaríme. Nakoniec vmiešame nasekanú petržlenovú vňať a podľa chuti dosolíme.

TIP: Polievku môžeme na tanieri zjemniť lyžicou kyslej smotany. Odporúčame podávať s krutónmi alebo toastami.



JARNÁ STUDENÁ POLIEVKA

SUROVINY

- zväzok redkvičiek
- veľký biely jogurt
- 2 strúčiky cesnaku
- soľ a korenie
- hrst rukoly



POSTUP PRÍPRAVY

Zhruba polovicu redkvičiek a rukoly dajte do mixéra. Pridajte ostatné suroviny ako sú strúčiky cesnaku, biely jogurt, štipku soli a korenia a všetko rozmixujte. Zvyšné redkvičky pokrájajte na tenké plátky a dajte na tanier, ktorý naplníte polievkou z mixéra. Polievku už len dozdobte jemne nasekaným zvyškom rukoly.

KRÉMOVÝ VYPROŠŤOVÁK

SUROVINY

- 100 g masla
- celá palička cesnaku
- 2 cibule
- 300 g zemiakov
- ½ l mlieka
- ½ l vývaru
- soľ, korenie
- majoránka
- rožok



POSTUP PRÍPRAVY

Cibuľu olúpeme a nadrobno nakrájame. Rozoberieme paličku cesnaku na strúčiky. V hrnci rozohrejeme asi tretinu masla, opečieme cibuľku, pridáme strúčiky cesnaku a pridáme zvyšné maslo. Zmes zalejeme vývarom a pridáme olúpané a na kocky nakrájané zemiaky. Všetko povaríme asi 10 minút. Potom

do polievky prilejeme mlieko a varíme, kým zemiaky nezmäknú. Celú polievku rozmixujeme a dochutíme soľou, korením a majoránkou. Rožok alebo iné pečivo osmahneme na panvici a krutóny pridávame do každej porcie polievky. *TIP: Do každého taniera môžeme pridať na kúsky pokrájanú šunku a strúhaný syr.*

FRANCÚZSKA KRÉMOVÁ CIBULAČKA

SUROVINY

- 1 kg cibule
- kúsok masla
- smotana na varenie
- 1 l vývaru
- soľ, korenie
- troška cukru

POSTUP PRÍPRAVY

Olúpanú cibuľu nakrájame na menšie kúsky a osmažíme na masle. Pridáme trošku cukru a zmes necháme ľahko skaramelizovať. Potom stačí polievku zaliať vývarom, osoliť, okoreniť a varíme asi 25 minút. Do polievky prilejeme smotanu a necháme asi ešte 5 minút prevariť. Na záver všetko rozmixujeme a môžeme podávať trebárs s toastami.

MRKVOVÁ POLIEVKA S KARI (RAW FOOD)

SUROVINY

- šálka studenej vody
- 3 mrkvy
- kešu oriešky asi ¼ šálky
- (cez noc namočených v studenej vode)
- štipka kari
- ½ strúčiku cesnaku
- soľ



POSTUP PRÍPRAVY

Dve mrkvy a všetky suroviny vložíme do mixéra a všetko zmixujeme dohľadka. Zvyšnú mrkvu jemne nastrúhame, dáme do hrnca a opatrne za stáleho miešania vo vodnom kúpeli ohrejeme (maximálna teplota 42 °C). Ohriatu mrkvu dáme na tanier a zalejeme rozmixovanou zmesou.

KRÉMOVÁ ŠPENÁTOVKA

SUROVINY

- šľahačka
- 5 lyžíc hladkej múky
- ½ l mlieko
- soľ, korenie
- špenát
- menšia cibuľa
- cesnak
- petržlenová vňať a majoránka podľa chuti
- olej



POSTUP PRÍPRAVY

Na oleji dozlatova osmažíme cibuľku, pridáme špenát, vodu a zľahka povaríme. Celú polievku zalejeme mliekom, pridáme celú šľahačku (v ktorej sme rozmiešali hladkú múku). Dochutíme soľou, korením, petržlenovou vňaťou a cesnakom. Polievku necháme asi 5 minút prevariť a na záver ju celú rozmixujeme.

KURACIA KRÉMOVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- 2 kuracie stehná
- 2 bobkové listy
- 5 guličiek nového korenia
- 5 guličiek čierneho korenia
- menšia cibuľa
- smotana na varenie
- 3 zemiaky



POSTUP PRÍPRAVY

Do hrnca dáme variť kuracie stehná, pridáme korenie - bobkový list, korenie, nové korenie - najlepšie do čajového sitka alebo varného vrečka, aby sme ho potom nemuseli „lovit“. Do polievky pridáme i na menšie kúsky nakrájanú cibuľku. Keď je kura mäkké, vyberieme ho a pridáme do polievky na kúsky nakrájané zemiaky, polievku ďalej varíme. Zatiaľ si kuracie stehná oberieme. Keď sú aj zemiaky mäkké, vytiahneme vrečko s korením a pridáme smotanu. Celú polievku povaríme asi ďalších 5 minút a potom rozmixujeme. Na dno taniera si položíme kúsky kuracieho mäsa zo stehienok a zalejeme krémovým vývarom.

NETRADIČNÁ ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- lyžice oleja
- 3 jarné cibuľky
- 3 strúčiky cesnaku
- 200 g zemiakov
- 50 g zeleru
- 1 l vývaru
- soľ a korenie
- 300 g brokolice
- 150 g listového špenátu
- 200 g póru
- 3 lyžice kyslej smotany
- 100 g polotvrdého kozieho syra
- petržlenová vňať



POSTUP PRÍPRAVY

Cibuľu a cesnak nakrájame na plátky, zeler so zemiakmi na kocky. Brokolicu rozoberieme na ružičky a pokrájame pór na kolieska. V hrnci rozohrejeme olej, pridáme cibuľu, pór a cesnak, všetko necháme zosklovatiť. Zemiaky so zelerom tiež krátko osmahneme. Celú zmes

zalejeme vývarom. Polievku osolíme a okoreníme, pridáme brokolicu so špenátom a varíme domäkka. Vyberieme pár ružičiek brokolice a zvyšok polievky rozmixujeme. Na tanier si pripravíme brokolicu, lyžicu kyslej smotany a všetko zalejeme polievkou. Na ozdobenie pripravíme kocky kozieho syra a posypeme petržlenovou vňaťou.

KRÉMOVÁ RYBACIA POLIEVKA S HRÁŠKOM

SUROVINY

- 500 g rybacieho mäsa
- 150 g koreňovej zeleniny
- menšia cibuľa
- 2 zemiaky
- 100 g zeleného hrášku
- muškátový oriešok
- soľ, korenie
- smotana na varenie
- petržlenová vňať

POSTUP PRÍPRAVY

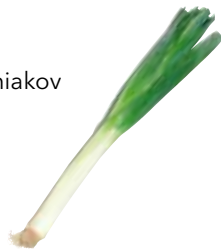
Mäso z ryby a cibuľu uvaríme v osolenej vode. Koreňovú zeleninu osmažíme a podusíme na masle, okoreníme muškátovým orieškom a zalejeme scedeným vývarom z ryby a pridáme na kocky nakrájané zemiaky a hrášok. Môžeme prisoliť a okoreniť a počkáme, až zelenina zmäkne. Zalejeme všetko smotanou a asi 5 minút povaríme, potom polievku rozmixujeme. Na tanier si pripravíme na kúsky nakrájané mäso z rýb a zalejeme polievkou. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.



PÓROVÁ POLIEVKA

SUROVINY

- 500 g póru
- 200 g olúpaných zemiakov
- ¾ l vývaru
- cibule
- 50 g masla
- smotana na varenie
- soľ, korenie



POSTUP PRÍPRAVY

Na masle si orestujeme najemno nakrájanú cibuľku, pridáme na kocky nakrájané zemiaky a všetko orestujeme. Celú zmes zalejeme vývarom a potom pridáme na kolieska nakrájaný pór. Varíme asi 20 minút, do zmäknutia zeleniny. Potom prilejeme smotanu a ešte krátko povaríme. Nakoniec polievku osolíme a okoreníme. Celú polievku na záver rozmixujeme, aby získala jemnú krémovú konzistenciu. Podávame napríklad s opečenou bagetkou alebo krutónmi.





JEDNODUCHÁ HOLANDSKÁ OMÁČKA, KTORÚ ZVLÁDNE KAŽDÝ

SUROVINY

- 3 vaječné žĺtky
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 80 g rozpusteného masla
- soľ, čierne korenie
- lyžička worčestrovej omáčky
- petržlenová vňať

POSTUP PRÍPRAVY

Všetky suroviny okrem masla vložíme do mixéra. Mixér najprv pustíme na nižšiu rýchlosť a postupne zvyšujeme. Celkovo by sme mali mixovať tak pol minúty. Potom mixér opäť stlmíme na nižšiu rýchlosť a pomaly do zmesi vylejeme rozpustené maslo. Po vmiešaní masla pridáme rýchlosť mixéra opäť na maximum, najviac na 15 sekúnd.

SVIEČKOVÁ OMÁČKA

SUROVINY

- 1 kg zadného hovädzieho
- 300 g koreňovej zeleniny
- (najlepšie mrkva, zeler a petržlen)
- 1 cibuľa
- cukor
- ocot
- 100 g údenej slaniny
- hladká múka
- šľahačka
- 3 bobkové listy
- 5 guličiek nového korenia
- 5 guličiek čierneho korenia
- soľ
- 2 l vývaru

POSTUP PRÍPRAVY

Mäso si najskôr prešpikujeme kúskami

slaniny. Na troške oleja alebo masti opečieme na kúsky nakrájanú koreňovú zeleninu, cibuľu a pridáme cukor. Keď začne karamelizovať, pridáme korenie (najlepšie vo varnom vrecku, aby sme ho nemuseli loviť). Na osmaženú zeleninu vložíme mäso a všetko zalejeme vriacim vývarom. Nádobu vložíme do rúry a pečieme, kým mäso nezmäkne, zhruba 2 hodiny. Keď sa už mäso takmer rozpadá, vyberieme ho aj s korením. Zvyšnú omáčku rozmixujeme dohľadka. Celú omáčku zjemníme šľahačkou, ktorú po priliatí prehrejeme aspoň 5 minút. Pokiaľ je nutné, zahustíme omáčku múkou, ale nezabudnite poriadne prevariť. Omáčku dochutíme, soľou, cukrom, octom, kto má ako rád.

PARADAJKOVÁ OMÁČKA Z ČERSTVÝCH PARADAJOK

SUROVINY

- 1 kg čerstvých vyzretých paradajok
- 1 cibuľa
- 30 g masla
- 3 bobkové listy
- 5 guličiek čierneho korenia
- 5 guličiek nového korenia
- 2 lyžice hladkej múky
- 1 lyžica kryštálového cukru
- 1 l hovädzieho vývaru
- ½ kg hovädzieho mäsa
- soľ



POSTUP PRÍPRAVY

Na masle speníme cibuľu a vložíme korenie (nové korenie, čierne korenie a bobkový list). Keď sa vôňa pekne uvoľní, tak všetko poprášime hladkou múkou a pridáme cukor, tým sa nám vytvorí

zápražka do ktorej pridáme nakrájané paradajky, ktoré zalejeme vývarom. Celú zmes varíme asi hodinu, kým sa paradajky neoddelia od šupky. Podľa chuti osolíme, prípadne môžeme pridať trochu kečupu. Omáčku chvíľku povaríme a potom ju celú dohľadka rozmixujeme. Odporúčame podávať s plátkom hovädzieho mäsa, ktoré sme uvarili na získanie hovädzieho vývaru.

HOVÄDZIE S ARAŠIDOVOU OMÁČKOU

SUROVINY

- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžička nasekanej čili papričky
- červená paprika
- ½ kg hovädzej roštenky
- cibuľa
- 250 g poľených fazulí

SUROVINY NA OMÁČKU

- 4 jarné cibuľky
- voda
- lyžička rasce
- 1 lyžica medu
- 2 lyžice sójovej omáčky
- hrst arašidov
- 2 strúčiky cesnaku
- lyžička kari



POSTUP PRÍPRAVY

V mixéri rozmixujeme arašidy spolu s jarnou cibuľkou, cesnakom, kari, rascou, medom, sójovou omáčkou a vodou. Celú zmes vylejeme na panvicu a varíme asi 3 minúty, kým nezhustne. Medzitým si do misky pripravíme olej, nadrobno nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak a čili papričku. Do tejto zmesi pridáme na kúsky nakrájané mäso a citrónovú šťavu. Celú zmes premiešame a restujeme na panvici, kým mäso nezmäkne. Hovädzie kúsky podávame preliate arašidovou omáčkou, napríklad s ryžou.

BRYNDZOVÁ OMÁČKA S BROKOLICOU

SUROVINY

- ½ brokolice
- 125 g bryndze
- 2 lyžice masla
- 1 cibuľa
- 2 lyžice hl. múky
- 200 ml mlieka
- 200 ml smotany
- soľ
- čierne korenie
- štipka cukru



POSTUP PRÍPRAVY

Brokolicu rozoberieme na malé ružičky. Varíme v pare asi 8 minút. Na drobno nakrájanú cibuľu speníme na masle a správime zápražku. Zalejeme ju studeným mliekom, po chvíli nadrobíme bryndzu a miešame, kým sa bryndza rozpustí. Časť brokolice nasekáme a odložíme na zdobenie taniera, zvyšok pridáme do omáčky. Celú omáčku rozmixujeme a podávame napríklad s cestovínami.

ZÁZVOROVÁ OMÁČKA

SUROVINY

- 6 lyžíc jablčného octu
- 2 lyžice sójovej omáčky
- 1 lyžica nasekaného zázvoru
- lyžička škrobu
- ½ hrnčeka vody



POSTUP PRÍPRAVY

Jablčný ocot so sójovou omáčkou privedieme do varu. Pridáme zázvor a opäť chvíľu povaríme. Škrob rozmiešaný vo vode prilejeme do vriacej zmesi. Privedieme pod bod varu, nevaríme, odstavíme z platne. Omáčku rozmixujeme dohľadka, aby vynikla príjemná chuť zázvoru. Teplá omáčka je vynikajúca ku grilovanej a surovej zelenine, studenú ju môžeme použiť aj ako zálievku do šalátu.

OMÁČKA Z ČERVENEJ REPY SO SYROM A ORECHAMI

SUROVINY

- 2 menšie červené repy
- cibuľa
- 2 lyžice bieleho jogurtu
- lyžica olivového oleja
- niva
- hrst vlašských orechov
- celozrnné cestoviny
- soľ, čierne korenie



POSTUP PRÍPRAVY

Najprv si uvaríme červenú repu. Keď bude repa mäkká, necháme ju vychladnúť a ošúpeme ju. Medzitým si na oleji osmažíme cibuľu. Repu nakrájame na menšie kúsky a spolu s osmaženou cibuľkou rozmixujeme v mixéri dohľadka. Omáčku vylejeme do hrnca, zjemníme jogurtom, ochutíme soľou, čiernym korením a prehrejeme. Stačí už len uvariť cestoviny k omáčke, posypať syrom a vlaškými orechami.

TEKVICOVÁ OMÁČKA NA CESTOVINY

SUROVINY

- 300 g tekvice
- 2 lyžice kokosového mlieka
- ½ lyžičky kurkumu
- ½ lyžičky kari
- ½ hrnčeka slnečnicových semienok
- strúhaný parmezán
- soľ
- chilli



POSTUP PRÍPRAVY

Najprv si pripravíme slnečnicové semienka, vložíme ich do rúry na plech vystlaný papierom na pečenie a pražíme asi 10 minút na 180 °C. Ošúpanú dyňu zbavíme semienok, nakrájame na kocky

a vložíme do hrnca, kde ju rozvaríme. Rozvarenú dyňu rozmixujeme na pyré, ku ktorému pridáme kokosové mlieko, kari, kurkumu, chilli a krátko povaríme. Potom stačí len osoliť. Dyňová omáčka je najlepšia s cestovinami a posypaná strúhaným parmezánom.

BANÁNOVÁ CHILLI OMÁČKA

SUROVINY

- 2 banány
- 5 jablák
- cibuľa
- 1 menší patizón
- 4 cherry paradajky
- 4 slivky
- lyžička soli
- lyžica sušeného chilli
- 4 lyžice cukru
- ½ lyžičky kyseliny citrónovej
- 2 drvené klinčeky
- ½ dcl octu



POSTUP PRÍPRAVY

Všetko okrem banánov nakrájame na kúsky a dáme asi na 10 minút variť. Potom pridáme kúsky banánov a varíme asi minútu, prispypeme kyselinu citrónovú a ďalšiu minútu varíme už za stáleho miešania. Celú omáčku už len rozmixujeme a podávame k pečenému mäsu.

NETRADIČNÁ ZELE-ROVÁ OMÁČKA

SUROVINY

- ½ väčšieho zeleru
- ½ l vývaru
- 3 lyžice kyslej smotany
- 1 lyžica hladkej múky
- štipka muškátového kvetu
- lyžička horčice

POSTUP PRÍPRAVY

Očistíme zeler, nakrájame na kocky a povaríme vo vývare, kým nezmäkne. Prídáme kyslú smotanu, múku, štipku muškátového kvetu a horčicu. Potom stačí len omáčku rozmixovať a ešte chvíľku povariť, kým bude primerane hustá. Môžeme podľa chuti ešte osoliť. Najlepšia je s plátkom mäsa a zemiakmi.

ORECHOVÁ OMÁČKA KU KURAŤU

SUROVINY

- 120 g vlašských orechov
- 1 l smotany
- 1 dcl bieleho vína
- lyžica hladkej múky
- lyžica cukru
- citrónová šťava
- soľ



POSTUP PRÍPRAVY

Najprv nasypeme cukor do hrnca a necháme skaramelizovať. Do hnedého cukru prilejeme ½ l smotany a prispypeme vlašské orechy, ktoré sme dôkladne rozmixovali. Varíme za stáleho miešania. Omáčku zahustíme smota-

nou, v ktorej rozmiešame hladkú múku, prilejeme biele víno a zľahka povaríme. Nakoniec omáčku dochutíme soľou a citrónovou šťavou.

DOMÁCA MAJONÉZA ALEBO TATARKA

SUROVINY

- olej
- štipka soli
- 2 lyžičky horčice
- štipka mletého čierneho korenia
- 2 lyžice octu
- 2 vajíčka
- štipka cukru
- cibuľa
- zavárané uhorky



POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra vložíme 2 celá vajcia, horčicu, štipku cukru, soli, mleté čierne korenie a mixujeme. Opatrne pridávame olej. Počas mixovania pridáme dvakrát lyžicu octu a jednoduchá domáca majonéza je na svete. Pokiaľ máme chuť na tatársku omáčku, stačí len vmiešať jemne nakrájanú cibuľu a zavárané uhorky.

DIPY

ŠPENÁTOVÝ DIP S FETOU

SUROVINY

- 2 strúčiky cesnaku
- ¾ hrnčiky majonézy
- ¾ hrnčiky kyslej smotany
- 120 g syru feta
- ½ lyžičky citrónovej kôry
- 300 g špenátových listov
- soľ, korenie



POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra dáme cesnak, ktorý najemno nasekáme, pridáme majonézu, kyslú smotanu, syr a citrónovú kôru. Všetko dokonale rozmixujeme. Do dipu pridáme špenát, ktorý tiež rozmixujeme. Všetko už potom len osolíme a okoreníme podľa chuti. Pred servírovaním odporúčame vychladiť.

ARAŠIDOVÝ DIP

SUROVINY

- hrst arašidov
- 2 lyžice sójovej
- omáčky
- 2 lyžice medu
- 2 lyžice vody
- 3 strúčiky cesnaku
- ½ lyžičky čerstvého zázvoru
- šťava z ½ limetky



POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra najskôr vložíme arašidy, ktoré rozmixujeme dohladka. Potom postupne pridáme všetky suroviny, opäť rozmixujeme a podľa chuti dosolíme. Tento dip je vynikajúci napríklad ku grilovaným kuracím paličkám.

AVOKÁDOVÝ DIP

SUROVINY

- zrelé avokádo
- menšia cibuľa
- veľká oparadajka
- 4 lyžice tatárskej omáčky
- šťava z ½ limetky
- soľ, korenie



POSTUP PRÍPRAVY

Olúpanú a na väčšie kusy nakrájanú cibuľu dáme do mixéra, pridáme napol rozkrojenú paradajku a dužinu vydlabanú z avokáda. Prilejeme šťavu z limetky s majonézou, štipku soli a korenia. Všetko rozmixujeme a podávame ku grilovaným klobáskam a zelenine.

DIABOLSKÝ DIP Z PARADAJOK

SUROVINY

- 800 g paradajok
- 40 ml octu
- 3 stúčiky cesnaku
- 2 väčšie cibule

- 4 chilli papričky
- celá škoricca
- 4 ks klinček
- bobkový list
- 4 lyžice cukru krupice
- soľ, korenie



POSTUP PRÍPRAVY

Paradajky sparíme vo vriacej vode a osúpeme. Nakrájame ich na polovice, dáme do hrnca, kde varíme. V druhom hrnci zvaríme ocot s cukrom a korením, pridáme olúpanú a na kusy nakrájanú cibuľu, cesnak a chilli papričky. Zo zmesi vyberieme korenie a prelejeme ju do mixéra, kam dáme i paradajky. Omáčku dohladka rozmixujeme. Chutí najlepšie vychladená druhý deň k bravčovým steakom.

TIP: Omáčku môžeme variť vo veľkom a uchovávať ju v pohároch sterilizovaných.

CHILLI SLIVKOVÁ OMÁČKA

SUROVINY

- 1,5 kg sliviek
- 750 g krupicového cukru
- 750 ml vínneho octu
- 4 chilli papričky
- 4 strúčiky cesnaku
- 4 mleté klinčeky
- kúsok čerstvého zázvoru
- lyžička soli
- štipka mletého nového korenia



POSTUP PRÍPRAVY

Vykôstkované slivky dáme do hrnca, pridáme ocot, cesnak, chilli, soľ, zázvor a varíme 45 minút, až sa začnú slivky rozvírať. Pridáme cukor, nové korenie, klinčeky a varíme ďalších 30 minút. Po dovarení rozmixujeme a podávame s pečeným alebo duseným mäsom.



MARMELÁDY

HRUŠKOVO-RAKYTNÍKOVÁ MARMELÁDA

SUROVINY

- ½ kg hrušiek
- ½ kg rakytníku
- želírovací cukor



POSTUP PRÍPRAVY

Umyté hrušky ošúpeme, zbavíme jadierok a pokrájame na menšie kúsky. Plody rakytníka poriadne prepláchneme. Všetky suroviny dáme do hrnca a varíme. Keď sú plody mäkké, všetko rozmixujeme dohľadka. Marmeládu vrátime späť do hrnca, pridáme želírovací cukor podľa návodu a varíme. Lyžičkou odoberieme na tanier trochu marmelády a vyskúšame, či tuhne. Takto pripravenú marmeládu opatrne plníme do umytých pohárov, uzatvoríme vekom a necháme asi 30 minút otočené dolu vekom.

MARMELÁDA Z KIWI

SUROVINY

- 5 ks kiwi
- 1 banán
- 1 lyžička práškovej želatíny
- 220 g krupicového cukru
- ½ lyžičky citrónovej šťavy



POSTUP PRÍPRAVY

Kiwi očistíme a nakrájame na malé kocky. Rovnako nakrájame banán a vložíme ho do hrnca s kiwi a varíme. Mäkké ovocie rozmixujeme. Pridáme cukor a práškovú želatínu. Varíme na miernom ohni cca 5 - 10 minút. Nakoniec pridáme šťavu z polovice citróna a ešte chvíľu povaríme. Navrstvíme do pohárov, ktoré poriadne zatvoríme a necháme vychladnúť.

RUMOVÉ MÁMENIE

SUROVINY

- 1 kg pomarančov
- (stav po ošúpaní)
- 6 lyžíc rumu
- želírovací cukor



POSTUP PRÍPRAVY

Ošúpeme pomaranče, dôkladne odstránime spodnú bielu vrstvu a nakrájame na malé kúsky. Citrusy dáme do mixéra a rozmixujeme na kašu. Ovocné pyré prelejeme do hrnca, kde ho za stáleho miešania privedieme do varu. Potom vmiešame želírovací cukor podľa návodu. Tesne pred stiahnutím z ohňa do marmelády pridáme rum. Potom už len stačí naplniť umyté poháre a tešiť sa na netradičnú dobrotu.

TEKVICOVÁ MARMELÁDA S CITRUSMI

SUROVINY

- 2 kg ošúpanej a očistenej dyne
- 3 citróny
- 2 pomaranče
- 1/2 lyžičky mletého zázvoru
- 1 l vody
- želírovací cukor



POSTUP PRÍPRAVY

Dyňu nakrájame na kocky. Citróny a pomaranče dobre umyjeme a nakrájame na polmesiačiky. Všetko dáme do vody, pridáme zázvor a varíme asi 30 minút. Citrusové šupky umyjeme a zmes rozmixujeme. Pridáme želírovací cukor a varíme 5 minút. Horúce plníme do pohárov, zatvoríme a otočíme hore dnom.

ČEREŠŇOVÝ DŽEM S ČOKOLÁDOU

SUROVINY

- 1 kg zrelých čerešní
- ½ kg krupicového cukru
- 1 g prírodného pektínu
- 200 g kvalitnej čokolády s vysokým podielom kakaa



POSTUP PRÍPRAVY

Čerešne vykôstkujeme, dáme do hrnca a zapneme na miernu teplotu. Môžeme pridať trochu vody, aby sa čerešne nepripaľovali. Varíme asi 20 minút, kým čerešne nezmäknú. Ak chceme mať marmeládu s kúskami ovocia, tak čerešne rozmixujeme len čiastočne. Cukor premiešame s pektínom a rýchlo vmiešame do čerešňovej zmesi. Všetko dôkladne premiešame a varíme asi desať minút. Keď začne džem hustnúť, primiešame nahrubo nasekané kúsky čokolády. Potom už len nalejeme do pripravených pohárov a uzatvoríme vekom.

NETRADIČNÝ MARHUĽOVÝ DŽEM S MEDOVKOU

SUROVINY

- 1 kg zrelých marhulí
- ½ kg krupicového cukru
- hrst čerstvých lístkov medovky
- ½ lyžičky kyseliny citrónovej

POSTUP PRÍPRAVY

Umyté marhule vykôstkujeme, dáme do hrnca, posypeme cukrom a premiešame. Necháme pri izbovej teplote odpočívať asi 24 hodín. Na druhý deň zlejeme časť šťavy a vzniknutú zmes zľahka rozmixujeme (aby nám zostali kúsky marhulí). Zmes prelejeme do hrnca a pomaly

zohrievame, kým sa nezačne variť. Keď sa navrchu začnú robiť bubliny, marmeláda začína hustnúť. Je čas pridať korenie - nasekané lístky medovky. Nakoniec prispypeme kyselinu citrónovú a varíme, kým nebude mať marmeláda konzistenciu, ktorú máme radi. Marmeládu potom stačí naplniť do pohárov a na chvíľu otočiť dnom nahor, aby sa veká poriadne zatiahli.

RÍBEZĽOVÁ MARME-LÁDA S CHIA SEMIENKAMI

SUROVINY

- ½ kg ríbezlí
- 100 g agávového sirupu
- lyžica citrónovej šťavy
- 40 g chia semienok
- štipka soli



POSTUP PRÍPRAVY

Prebraté a opláchnuté ríbezle dáme do hrnca a privedieme do varu. Pokvapkáme citrónovou šťavou a pridáme štipku soli. Varíme na miernom ohni, až kým ovocie nezmäkne. Aby sme nemuseli zmes pasírovať, marmeládu dáme do mixéra a rozmixujeme dohľadka. Vrátime späť do hrnca, pridáme chia semienka a ešte chvíľu povaríme, kým nie je tekutina dokonale zredukovaná. Vezmeme z platne a vmiešame agávový sirup, opatrne ochutnáme a prípadne pridáme cukor podľa chuti. Potom už len stačí naplniť umyté poháre a tešiť sa na dobrotu.



UHORKOVÁ MARMELÁDA



SUROVINY

- 2 šalátové uhorky
- 175 g želírovacieho cukru
- 1 vanilkový lusk
- šťava z pol citróna

POSTUP PRÍPRAVY

Uhorky ošúpeme a nakrájame na menšie kusy. Dáme do hrnca a prisypeme cukor, vanilkové semienka a trochu vody. Zmes zamiešame a necháme asi dve hodiny odležať. Potom zmes privedieme do varu a miešame asi 5 minút, aby sa začala vyparovať voda. Tak už stačí zmes len rozmixovať a začať plniť pripravené poháre. Nebojte sa vyskúšať netradičnú uhorkovú marmeládu, je výborná aj na obyčajný chlieb s maslom.

PARADAJKOVÁ MARMELÁDA



SUROVINY

- 3 kg paradajok
- 1 kg kryštálového cukru
- 2 vanilkové cukry
- 2 lyžičky kyseliny citrónovej
- ½ hrnčeka rumu
- želírovací prípravok

POSTUP PRÍPRAVY

Umyté paradajky nakrájame na menšie kusy a rozvaríme. Vzniknutú zmes rozmixujeme dohľadka a varíme na miernom ohni asi 30 minút. Pridáme vanilkový a kryštálový cukor. Varíme ďalšiu hodinu, tesne pred koncom pridáme želírovací prípravok, kyselinu citrónovú a rum. Potom stačí už len marmeládu naplniť do pohárov.

HRUŠKOVÝ DŽEM S ORECHAMI



SUROVINY

- 1 grep
- 600 g krupicového cukru
- 120 g vlašských orechov
- 600 g hrušiek
- ½ pomaranča
- citrón
- 120 g hrozienok

POSTUP PRÍPRAVY

Umyté hrušky ošúpeme, pokrájame na menšie kúsky. Rovnako pokrájame pomaranč a citrón bez kôry. Do zmesi pridáme cukor. Takto pripravenú marmeládu necháme odležať cez noc. Na druhý deň varíme ovocie zhruba 50 minút, kým nie je mäkké. Potom stačí marmeládu už len rozmixovať, opäť trochu povariť a pridať vlašské orechy a hrozienka.

ANANÁSOVÝ DŽEM



SUROVINY

- 100 g dužiny z citrónov
- 1 kg ananásu nakrájaného na kúsky
- 1200 g kryštálového cukru
- 1 balenie gelfixu

POSTUP PRÍPRAVY

Odvážené ovocie nasypeme do mixéra a všetko rozmixujeme na pyré. Gelfix rozmiešame s 3 lyžicami cukru a vmiešame do ovocia. Celú zmes privedieme do varu. Pridáme zvyšok cukru a stále varíme za občasného miešania asi 3 minúty. Horúcu zmes plníme do pripravených pohárov a na chvíľu otočíme hore dnom.

PRESNIDÁVKY

DOMÁCA JABLKOVÁ PRESNIDÁVKA

SUROVINY

- 75 dkg cukru kryštál
- 1 l vody
- 2 vanilkové pudingy
- 3 kg jablák
- 2 vanilkové cukry



POSTUP PRÍPRAVY

Olúpeme, nakrájame jablká a rozvaríme ich vo vode s cukrom. Celú zmes rozmixujeme. Zmes dáme späť do hrnca a pridáme pudingy rozmiešané v troške vody. Celú zmes prevaríme asi 2 minúty, začne nám trochu hustnúť. Domácu presnidávku plníme do malých vymytých pohárov a sterilizujeme zhruba 25 minút na 85 °C.

JAHODOVÁ PRESNIDÁVKA

SUROVINY

- 2 kg jahôd
- 900 g cukru kryštál

POSTUP PRÍPRAVY

Zrelé jahody umyjeme a rozmixujeme s cukrom. Vzniknutú kašu naplníme do vymytých pohárov a sterilizujeme asi 25 minút na 85 °C.



CUKETOVÁ PRESNIDÁVKA S PUDINGOM

SUROVINY

- 2 kg cukety
- 250 g cukru
- 2 vanilkové pudingy



POSTUP PRÍPRAVY

Olúpanú a semien zbavenú cuketu nakrájame a rozvaríme vo vode. Zmes nalejeme do mixéra a dohľadka rozmixujeme. Presnidávku vrátime späť do hrnca, pridáme vo vode rozmiešané pudingy a necháme za stáleho miešania prejsť varom. Hotovú presnidávku plníme do pohárov a sterilizujeme 25 minút na 85 °C.

HALLOWEENSKÁ PRESNIDÁVKA

SUROVINY

- 1 kg dyne
- vanilkový puding
- jahodový puding
- citrón
- 1 hrnček cukru krupice



POSTUP PRÍPRAVY

Dyňu olúpeme, zbavíme semien a nakrájame na kocky. Dáme do hrnca a podlejeme troškou vody. Celú zmes dusíme, kým nie je dyňa mäkká. Potom všetko rozmixujeme. Pripravíme si pudingy rozmiešané vo vode a opatrne vmiešame do pyré z dyne. Podľa chuti pridáme cukor, šťavu z citróna a necháme prejsť varom. Ešte horúce plníme do pohárov a sterilizujeme 25 minút na 85 °C.

MARHUĽOVÁ PRESNIDÁVKA S OVSENÝMI VLOČKAMI

SUROVINY

- 2 kg marhulí
- cukor podľa chuti a zrelosti marhulí
- 2 vanilkové pudinky
- ovsené vločky 2 - 3 hrste



POSTUP PRÍPRAVY

Marhule vykôstkujeme, umyjeme a dáme variť do hrnca s trochou vody. Pridáme ovsené vločky. Dusíme, kým nie sú marhule mäkké. Potom zmes rozvarených marhulí s ovsenými vločkami rozmixujeme. Rozmiešame si pudinky vo vode, pridáme k zmesi a krátko povaríme. Dochucujeme cukrom podľa chuti a hlavne zrelosti marhulí. Presnidávkou plníme vymyté poháre a sterilizujeme 25 minút na 85 °C.

ČUČORIEDKOVÁ PRESNIDÁVKA S KRUPICOU

SUROVINY

- 2 kg čučoriedok
- cukor podľa chuti
- 2 čučoriedkové pudinky
- detská krupica



POSTUP PRÍPRAVY

Čučoriedky prepláchneme, dáme do hrnca a zalejeme vodou, aby boli ponorené. Dusíme, až čučoriedky zmäknú. Medzitým si v hrnčeku rozmiešame pudinky. Zmäknuté čučoriedky rozmixujeme, pridáme cukry podľa chuti, vrátíme späť na platňu. Keď sa zmes začne variť, pridáme detskú krupicu a prilejeme pudingovú zmes. Horúcu zmes plníme do pohárov a sterilizujeme 25 minút na 85 °C.

BANÁNOVÁ PRESNIDÁVKA

SUROVINY

- 5 kg olúpaných banánov
- 2,5 l vody
- 3 banánové pudinky
- 360 g cukru



POSTUP PRÍPRAVY

Banány rozvaríme vo vode (v 2 litroch vody), potom celú zmes rozmixujeme, pridáme cukor a pudinky rozmiešané v 1/2 l vody a znovu chvíľu povaríme. Nalejeme do pohárov a zavárame asi 25 min pri 85°C.

JABLČNÁ PRESNIDÁVKA PRE DOSPELÝCH

SUROVINY

- 1 kg olúpaných a nakrájaných jabĺk
- 400 ml polosladkého vína
- šťava z 1/2 citróna
- 4 lyžičky trstinového cukru
- mletá škoricca
- klinček

POSTUP PRÍPRAVY

Jablká vložíme do hrnca, zasypeme cukrom a zalejeme vodou s citrónovou šťavou. Keď sú jablká mäkké, celú zmes rozmixujeme. Vrátime späť do hrnca, pridáme víno, škoricu a klinček. Presnidávkou varíme asi ešte 15 minút. Tesne pred vypnutím môžeme doliať ešte trochu vína, prípadne dosladiť. Okamžite plníme vymyté poháre.



AMARETTO FREEZE

PRÍSADY: amaretto či mandľový rum a 2 kopčeky vanilkovej zmrzliny

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dáme do mixéra a zmixujeme najemno

ANNAS BANANA

PRÍSADY: vodka 6cl, citrónová šťava 3 cl, malý banán ½, lyžička medu

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko dáme do mixéra a pridáme med. Mixujeme 15 sekúnd, potom prelejeme do pohára.

BANANARAMA

PRÍSADY: 3 cl vodka, 3 cl Kahlúa, 1,5 cl baileys, 6 cl smotana.

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dáme do mixéra a premixujeme s ľadom, potom prelejeme do pohárov

CHERRY RUM

PRÍSADY: 5 cl rum, Cherry brandy 2 cl, smotana 2 cl

POSTUP PRÍPRAVY: všetko do mixéra a pridáme ľad, 15 sekúnd mixujeme, potom prelejeme do pohárov

SILVER STALLION

PRÍSADY: gin 6 cl, limetová šťava 3 cl, zmrzlina vanilková 1 kopček, sóda na doliatie

POSTUP PRÍPRAVY: do mixéru dáme drvený ľad, pridáme gin, limetovú šťavu a zmrzlinu a mixujeme dohľadka. Nalejeme do vychladeného pohára a doplníme sódu

DERBY DAIQUIRI

PRÍSADY: 6 cl rum, 3 cl pomarančový džús, citrónová šťava 1,5 cl, cukor 1 lyžička

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko dáme do mixéra, pridáme drvený ľad a mixujeme dohľadka.

FROZEN APPLE

PRÍSADY: calvados 6cl, limetová šťava 1,5 cl, cukor 1 lyžička, bielok ½

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko dáme do mixéra a zmixujeme dohľadka s drveným ľadom.

PINA COLADA

PRÍSADY: Rum svetlý 4 cl, kokosový krém 2 cl, ananásový džús 6 cl

POSTUP PRÍPRAVY: Všetky prísady dáme spoločne s ľadom do mixéra a rozmixujeme.

SAUZALIKY

PRÍSADY: tequilla gold 6 cl, pomarančový džús 2 cl, limetová šťava ½ lyžičky, banán nakrájaný ½

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko premixujeme s drveným ľadom dohľadka.

TEAR DROPS

PRÍSADY: banánový džús 8 cl, banánový sirup 2 cl, banánové mlieko 8 cl, vanilková zmrzlina 4 kopčeky, ½ banánu

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko premiešame v mixéri a nalejeme do pohára.





ZÁZVOROVÝ MICK

PRÍSADY: 12 cl zázvorovej limonády, 6 cl jablkový džús, 3 cl tonik, 3 cl citrónová šťava, limetová šťava

POSTUP PRÍPRAVY: všetko rozmixujeme s ľadom a zlejeme do pohárov

ZMRZLINOVÝ KOKTEJL

PRÍSADY: jahodová zmrzlina, smotana 3 cl, Sprite 15 cl.

POSTUP PRÍPRAVY: Zmrzlinu so smotanou a spritom rozmixujeme v mixéri do hladka. Ihneď servírujeme.

KANADSKÝ KOKTEJL

PRÍSADY: Smotana 4cl, javorový sirup 1 lyžička, sóda na doliatie, banán 1ks, kiwi 1 ks.

POSTUP PRÍPRAVY: Olúpaný banán a kiwi nakrájame a s ľadom dáme do mixéra. Pridáme smotanú a sirup a dobre premixujeme. Nápoj nalejeme do pohárov a doplníme sódou. Ozdobíme plátkom kiwi a koktejlovou čerešničkou.

RAŇAJKOVÝ DRINK

PRÍSADY: 4 PL ovsených vločiek, 4 PL medu, 2 PL rakytníkového sirupu, ¾ l studeného plnotučného mlieka

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dobre premixujeme a servírujeme studené.

PICK ME UP IN THE MORNING

PRÍSADY: 4 cl paradajkovej šťavy, 1 žltok, 15 cl studeného mlieka, soľ, korenie, worchesterská omáčka, tabasco

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko dobre premixujeme a zlejeme do veľkého pohára.

TOMATO VELVET

PRÍSADY: ¼ L paradajkovej šťavy, ¼ studeného plnotučného mlieka, 1 žltok, 1 KL strúhaného chrenu, soľ a korenie podľa chuti

POSTUP PRÍPRAVY: Všetko dobre premixujeme a servírujeme dobre vychladené

SMOTANOVÝ MELÓN

PRÍSADY: 500g cukrového melónu, 4 PL smotany, ½ l polotučného studeného mlieka, šťava z 1 limety, 1 balíček vanílnového cukru a med podľa chuti.

POSTUP PRÍPRAVY: dobre vychladenú dužinu melóna rozmixujeme so smotanou, pridáme mlieko a limetovú šťavu a všetko premixujeme. Pred servírovaním dochutíme.

TROPICAL BANANA

PRÍSADY: ½ banánu, 4 cl ananásového džúsu, 10 cl studeného mlieka, 1 PL medu, 2 cl cream of cocnut

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dobre premixujeme a zlejeme do veľkého pohára.

BANANINO

PRÍSADY: 1 banán, 100g jogurtu, 1 KL medu, 1 vajce, 10 cl studeného mlieka

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dobre premixujeme a zlejeme do veľkého pohára.

FIGOVÉ MLIEKO

PRÍSADY: 2 figy z konzervy, 4 cl smotany, 10 cl studeného mlieka

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dobre premixujeme a zlejeme do veľkého pohára.

JAHODOVÉ BANÁNOVÉ MLIEKO

PRÍSADY: 12 cl studeného mlieka, 5 jahôd, ½ banánu, 2 cl jahodového sirupu, vanilínový cukor.

POSTUP PRÍPRAVY: všetko dobre premixujeme a zlejeme na long drink.

VANILKOVÉ MLIEKO

PRÍSADY: 2 bielky, 2 žĺtky, 2 balíčky vanilínového cukru, 1 PL cukru, 1 PL práškového cukru ½ l studeného plnotučného mlieka

POSTUP PRÍPRAVY: Dobre premixujeme žĺtky, vanilkový cukor a mlieko, z bielkov ušľaháme tuhý sneh, keu koncu pridáme práškový cukor. Polovinu snehu vmiešame do mlieka s druhou polovicou nápoj ozdobíme.



LIMONÁDY

ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

PRÍSADY

- 1 celá šalátová uhorka
- 2-3 plátky zázvoru
- (naozaj tenké plátky)
- 1/2 citrón alebo limetka
- 10-12 lístkov mäty (pár lístočkov si ponecháme na zdobenie)
- je možné pridať med či sirup Agáve
- (ľahko osladený variant)
- voda

POSTUP PRÍPRAVY

Kto rád zdobí, odkrojíte si plátok z uhorky a citrónu. Najskôr dáme zázvor, potom citrón s trochou vody a zapneme mixér na 2-3 sekundy na maximum otáčok. Podľa chuti - čím viac zázvoru dáte, tým je limonáda ostrejšia. Potom pridáme 5-8 lístkov mäty, sirup, na kúsky rozkrájanú uhorku a doplníme vodu do maxima. Mixér zapneme na 10-15 sekúnd. Kto má rád bublinky, môže si na konci pridať i sódočku.

JAHODOVÁ LIMONÁDA S CITRÓNOM

PRÍSADY

- 1,5 pohára rozmixovaných jahôd na pyré
- 6 lyžíc citrónová šťava
- 4 lyžice javorový sirup
- 350 ml voda, ľad
- jahody a plátky citrónu na ozdobu

POSTUP PRÍPRAVY

Jahody rozmixujeme pomocou kuchynského mixéra na dreň, pridáme citrónovú šťavu, javorový sirup a dôkladne

všetko premiešame. Poháre naplníme kockami ľadu, do polovice naplníme pohár jahodovou dreňou a dovrchu zaalejeme vodou.

BAZALKOVÁ LIMONÁDA S JAHODAMI

PRÍSADY

- 2 šálky jahôd
- 1/4 šálky lístkov bazalky
- 1/3 šálky čerstvej citrónovej šťavy
- 1 lyžica medu
- voda a ľad

POSTUP PRÍPRAVY

Jahody, bazalku a čerstvú citrónovú šťavu dáme do mixéra a rozmixujeme na dreň, pridáme med a vodu podľa toho aký sladký a hustý nápoj chceme mať. Prelejeme do pohára, pridáme kocky ľadu a podávame.

ČEREŠŇOVÁ LIMONÁDA

PRÍSADY

- 3 šálky vykôstkovaných čerešní
- 2 limetky
- 1/2 šálku kr. cukru alebo medu, ľad
- 6 šalok vody
- plátky limetky a čerešne na ozdobu

POSTUP PRÍPRAVY

Limetky dôkladne umyjeme, nakrájame na mesiačky a vložíme ich do mixéra spolu s čerešňami a cukrom. Rozmixujeme na dreň, pridáme 2 šálky vody a ešte raz krátko mixujeme. Dreň prepasirujeme cez jemné sito do veľkého džbánu, pridáme zvyšnú vodu, ľad a podávame.

LIMONÁDA Z ČERVENÉHO MELÓNA A MRAZENÝCH MALÍN

PRÍSADY

900 g červeného melónu, 140 g mrazené maliny, 240 ml čerstvej citrónovej šťavy, 240 ml vody, med podľa chuti, ľad, plátky melóna, maliny a citrón na ozdobu

POSTUP PRÍPRAVY

Do kuchynského mixéra vložíme melón, maliny, citrónovú šťavu a med alebo cukor. Mixujeme dohľadka a prelejeme do džbánu. Pokiaľ nemáte radi dužinu, hmotu prepasírujte cez jemné sito. Zalejeme vodou, premiešame a pridáme kocky ľadu. Ozdobíme melónom, malinami a citrónom.

UHORKOVÁ LIMONÁDA

PRÍSADY

Šalátová uhorka, 0,5 litra vody, 2 limetky, med/cukor, ľad

POSTUP PRÍPRAVY

Šalátovú uhorku olúpeme, nakrájame na väčšie kúsky, vložíme do nádoby mixéra a rozmixujeme do konzistencie redšieho pyrú. Pridáme približne 0,5 litra vody (perlivej či neperlivej) a necháme vylúhovať 10 - 15 minút v chladničke. Vylúhovanú uhorkovú zmes prelejeme cez sitko do džbánu, vymačkáme šťavu z dvoch limetiek a osladíme podľa chuti medom alebo trstinovým cukrom. Dolejeme vodou a dobre limonádu premiešame, aby mala vyváženú chuť. Pridáme ľad, ktorým nešetříme, a pripravený nápoj necháme vychladnúť v chladničke. Pri servírovaní je vhodné doplniť ľad (pokiaľ sa roztopil) a ozdobiť uhorkou nákrájanou na „dlhé prsty“.

ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

PRÍSADY

Voda, zázvor, med, limetka, ľad

POSTUP PRÍPRAVY

Rozmixujeme vodu so zázvorom, prelejeme cez cedník vyložený plátnom a dobre vymačkáme všetku tekutinu. Pridáme med a limetovú šťavu. Miešame, kým sa ľad nerozpustí. Pokiaľ chcete, môžete pridať viac medu. Tekutinu vlejeme do fľaše a dáme do chladničky. Do pohára s vodou alebo minerálkou dáme lyžičku šťavy a máme lahodnú zázvorovú limonádu.

GINGER BEER

PRÍSADY

zázvor, teplá voda, kvasnice, citróny, cukor

POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra vložíme očistený a umytý zázvor a rozmixujeme ho najemno. Do hrnčeka do polovice plného teplej vody pridáme kvasnice, rozmiešame a necháme vzísť. Potom dáme variť vodu a pridáme citróny so zázvorom, znížime teplotu a varíme ďalej zhruba 20-30 minút. Pridáme cukor a necháme ho rozpustiť. Akonáhle voda s cukrom, citrónmi a zázvorom vychladne, pridáme kvasnice a premiešame. Necháme prikryté pri izbovej teplote až do rána.





FRAPPÉ

PRAVÉ GRÉCKE FRAPPÉ

PRÍSADY

1-2 lyžičky instantnej kávy, 2-3 lyžičky cukru, studená voda, ľad

POSTUP PRÍPRAVY

Zmiešame kávu s cukrom (čím viac kávy a menej cukru, tým bude frappé silnejšie) a zalejeme vodou trochu nad zmes. Všetko dokonale premixujeme, až nám vznikne tuhšia hmota. Pridáme ľad a dolejeme vodou.

BULHARSKÉ FRAPPÉ

PRÍSADY

1-2 lyžičky instantnej kávy, 2-3 lyžičky cukru, vychladená coca-cola, ľad

POSTUP PRÍPRAVY

Zmiešame kávu s cukrom a zalejeme trochu coca-coly. Všetko starostlivo rozmixujeme, až vznikne hutná pena. Do tej potom pridáme ľad a dolejeme zvyškom coca-coly.

ČOKOLÁDOVÉ FRAPPÉ

PRÍSADY

2 lyžičky čokoládovej instantnej kávy, 1 lyžička cukru, kopček čokoládovej zmrzliny, 80 ml studeného mlieka, 100 ml studenej vody, šľahačka, kakao

Postup prípravy: Do mixéra nasyieme odmerané množstvo kávy, cukru, mlieka, vody a zmrzliny. Dôkladne zmixujeme a nalejeme do pohára. Ozdobíme šľahačkou a kakaom.

VANILKOVÉ FRAPPÉ

PRÍSADY

2 lyžičky cukru, 1 lyžička instantnej kávy, 1 dcl vody, vanilková zmrzlina, studené mlieko

POSTUP PRÍPRAVY

Tekuté suroviny by mali byť vychladené. Do mixéra dáme kávu, cukor a vodu. Suroviny vyšľaháme do hustej peny a nalejeme do pohárov. Do ľadového frappé pridáme zmrzlinu a po stene vlejeme mlieko, až je pohár plný. Ľadové frappé so zmrzlinou posypeme kakaom, ozdobíme čokoládou a karamelovou polevou. Ľadové frappé so zmrzlinou ihneď podávame.

ORIEŠKOVÉ FRAPPÉ

PRÍSADY

2 lyžičky orieškovej instantnej kávy, 1 lyžička cukru, kopček vanilkovej zmrzliny, 80 ml studeného mlieka, 100 ml studenej vody, šľahačka

POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra nasyieme odmerané množstvo kávy, cukru, mlieka, vody a zmrzliny. Dôkladne zmixujeme a nalejeme do vysokého pohára a ozdobíme šľahačkou.

MATCHA SMOOTHIE

PRÍSADY

300 ml ľadu, 150 ml vanilkového sójového mlieka, 2 lyžice trstinového cukru, 1 lyžica čaju Matcha
Postup prípravy: všetky suroviny spoločne rozmixujeme.



PLEŤOVÉ MASKY A KÚPEĽ

HYDRATAČNÁ MASKA

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- ½ šalátovej uhorky
- 100 g tvarohu

POSTUP PRÍPRAVY

Uhorku umyjeme, olúpeme a pokrájame na väčšie kúsky, ktoré dáme do mixéra. K uhorky pridáme tvaroh a mixujeme. Táto uhorková maska vašu pleť krásne vypne a zvláčni. Stačí ju naniesť na 15 minút na pokožku a potom len zmyť vlažnou vodou.

OVSENÁ MASKA NA MASTNÚ PLEŤ

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- vaječný žĺtok
- lyžicu medu
- lyžicu olivového oleja
- pol šálky ovsených vločiek

POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra si dáme hrst ovsených vločiek a rozmixujeme dohľadka. Pridáme všetky ďalšie suroviny a dôkladne premiešame. Celú masku nanesieme na tvár a necháme ju pôsobiť asi 20 minút. Potom ju opláchneme vlažnou vodou.

BANÁNOVÁ MASKA NA VYPNUTIE PLEŤI

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- 5 lyžíc tvarohu
- žĺtok
- 1 lyžica smotany
- banán

POSTUP PRÍPRAVY

Banán dáme do mixéra, pridáme tvaroh, žĺtok a smotanu. Dobre všetko rozmixujeme a nanesieme na pleť. Po 20 minútach stačí zmyť teplou vodou. Ovocné kyseliny, ktoré banán obsahuje, zmenšujú póry a zásobujú pleť dôležitými vitamínmi. Vďaka vitamínu A má spevňujúce účinky na všetky typy pleti.

POVZBUDZUJÚCA PARADAJKOVÁ MASKA

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- paradajka
- ½ bieleho jogurtu
- lyžica mandľového oleja

POSTUP PRÍPRAVY

Paradajku s jogurtom a mandľovým olejom rozmixujeme dohľadka. Potom stačí masku len naniesť a nechať 20 minút pôsobiť.



SVIEŽA JABLČNÁ MASKA

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- jablko
- 3 lyžice bieleho jogurtu
- lyžička medu
- ½ lyžičky mletej škorice
- lyžička ovsených vločiek

POSTUP PRÍPRAVY

Do mixéra dáme najskôr ovsené vločky, ktoré rozdrťíme, pridáme umyté jablko zbavené jaderníka, ktoré i s medom a škoricom rozmixujeme dohľadka. S maskou relaxujeme asi 20 minút, potom ju dôkladne opláchneme. Táto maska perfektne pôsobí ako dezinfekcia a sťahuje póry.

MÄTOVÝ KÚPEĽ NA NOHY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- 12 veľkých snietok mäty
- 120 ml studenej vody
- 2,5 l vriacej vody

POSTUP PRÍPRAVY

Mäta a studenú vodu dáme do mixéra a rozmixujeme na kašu. Preložíme do lavóra, zalejeme vriacou vodou a necháme trochu vychladnúť. Potom ponoríme nohy a máčame ich, kým kúpeľ nevychladne.



ELKO VALENTA - SLOVAKIA S.R.O.

Hurbanova 1563/23 – 911 01 Trenčín
tel.: 032 658 34 65,
e-mail: info@my-concept.sk

www.my-concept.sk

Sledujte nás na

Facebooku
Instagrame
Youtube