OCHUTNEJTE TO NEJLEPŠÍ Z OLIVOVÉ NABÍDKY OD ALBERTA

OLIVY GRILOVANÉ
Grilované zelené olivy bez pecek s jemnou a vybranou delikátní chutí pocházejí z oblasti San Severino v Itálii.

OLIVY ITALSKÝ MIX
Bohatě kořeněný mix oliv bez pecek a s kostičkami papriček pochází z regionu Marche v Itálii.

OLIVY KALAMATA
Vynikající černé olivy bez pecek mají charakteristickou chuť odrůd zrajících ve slunném jižním Řecku.

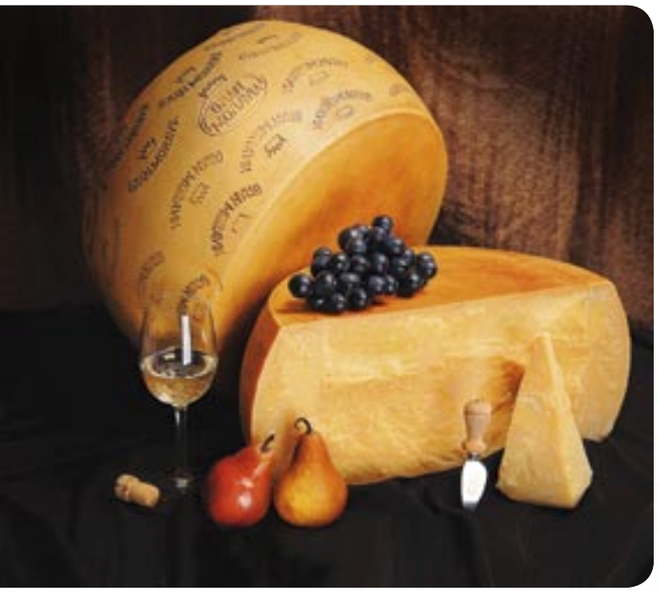
OLIVY S ČESNEKEM
Zelené olivy s jemnou česnekovou chutí pocházejí z oblasti Trapani na Sicílii, která je díky olivám vyhlášená.

co na to ODBORNÍK

ONDŘEJ DIVIŠ
OSOBNÍ TRENÉR A VÝŽIVOVÝ PORADCE
FITNESS-TRENINK-DOMA.CZ

JAKÝMI PRODUKTY MŮŽEME NAHRADIT MASO NEBO SÝRY?

Vyměnit je lze za sójové maso nebo sejtan (ochucená obilná bílkovina připomínající sekanou), sýr třeba za rostlinný sýr tempeh ze sójových bobů. Oblíbenou potravinou je i sójový tvaroh tofu, který dovede absorbovat jakoukoli chuť a vůni z přidaných ingrediencí. Musíte si ovšem hlídat potřebný příjem komplexních bílkovin, vitaminů, minerálů a omega-3-mastných kyselin. Jejich dostatečný přísun si zajistíte konzumací mléka a vajec. Není tedy zcela nezbytné konzumovat maso, jak se často říká.



NA POLOTVRDÉM SÝRU GRAN MORAVIA A VÍNU BEZ ALKOHOLU OD SPECIALISTY A-FREEWINE.CZ SI POCHUTNAJÍ I VEGETARIÁNI.

náš TIP

Pečený ananas s mátou a malinovým coulis

2

Ingredience: • 2 kolečka čerstvého ananasu • 4 listy čerstvé máty • 50 g malin • 30 g cukru krystal

1 2 plátky ananasu vložte do předehřáté trouby a pečte asi 5 minut.
2 Na pánvi smíchejte maliny s cukrem a troškou vody. Vařením nechte zredukovat, poté vše přepasírujte, abyste se zbavili jader.
3 Ananas vyndejte z trouby, přelejte ho šťávou z malin a posypejte čerstvou mátou.

3 RECEPTY z restaurace Chateau St. Havel

3

Dýňový krém s nočkem ze zakysané smetany, lanýžovým olejem a čerstvou řeřichou

Ingredience: • 1 kg muškátové dýně • 2 větší brambory • 1 cibule • šafrán • citron • máslo • mletý kardamom • sůl • pepř • cukr • zakysaná smetana • lanýžový olej • čerstvá řeřicha

1 Dýni opláchněte, oloupejte, zbavte pecek, rozřežte na kusy a pečte v troubě při teplotě 170 °C dozlatova. Cibuli a oloupané brambory nakrájejte na kostky, orestujte na másle, přidejte šafrán a zalejte vodou nebo vývarem. S tekutinou pracujte s rozumem, aby polévka nebyla příliš řídká.
2 Přidejte opečenou dýni a uvařte ji doměkka. Rozmixujte a dochuťte solí, cukrem, kardamomem, mletým pepřem a citronovou šťávou.
3 Při servírování přidejte noček zakysané smetany, zakápněte ho lanýžovým olejem a ozdobte klíčky řeřichy.

Přírodní kozí sýr pečený v loupaných paprikách a listovém těstě s fenyklovým pyré, jedlými kaštany a ořechovým olejem

4

Ingredience: • 0,6 kg přírodního kozího sýru • 4 ks barevné papriky • balíček listového těsta • 2 ks fenyklu • 100 g másla • 1 vejce • 100 g jedlých kaštanů • 1 brambora • sůl • pepř • cukr • čerstvé bylinky • ořechový olej

1 Kozí sýr rozmačkejte a přidejte nasekané bylinky. Papriky zprudka opečte při vysoké teplotě v troubě, poté dejte do misky a překryjte fresh fólií. Po chvíli se fólie zapaří a paprika půjde snáze loupat.
2 Rozválené listové těsto položte na pečicí papír a přesuňte do zapékací misky. Do prohlubně na listové těsto rozprostřete oloupané a osušené plátky paprik. Pak vměstnejte kozí sýr s bylinkami, přiklopte paprikami a převisy listového těsta.
3 Rozkvedlejte vajíčko, vršek jím namažte a posypejte hrubozrnnou solí a sezamem. Pečte v rozpálené troubě na 160 °C cca 20 minut, dokud nebude těsto pěkně opečené. Fenykl nakrájejte na malé kousky, přidejte oloupaný brambor a vařte ve slané vodě doměkka. Poté vše sceďte, rozmixujte s kouskem másla a propasírujte přes cedník.
4 Na pánvi rozpusťte cukr na karamel, přidejte kaštany a zalejte vodou. Nechte zredukovat a lehce osolte. Servírujte fenyklové pyré, plátek pečeného kozího sýra, kaštany a obkružte ořechovým olejem.

Banánové suflé s kávovou zmrzlinou

5

Ingredience: • 3 banány • 3 vejce • cukr • vanilkový cukr • máslo • 1 polévková lžíce hladké mouky • zmrzlina

1 Banány oloupejte a rozmačkejte vidličkou na kaši, přidejte žloutky a vanilkový cukr, opět propracujte a přidejte trochu hladké mouky. Bílky vyšlehejte na hustý sníh s trochou moučkového cukru a vše smíchejte.
2 Formičky vymažte máslem a vysypejte cukrem, nalejte do nich směs a vložte je na 10 minut do trouby rozpálené na 200 °C. Podávejte pocukrované se zmrzlinou.