

1. Salát s avokádem, jakonem a hořčičnou zálivkou

Suroviny:

1 ks směs listových salátů

1 ks polníček

2 ks zralá avokáda

250 g cherry rajčátka

svazek ředkvičky

jakon několik hlíz

Zálivka:

140 ml extra panenský olivový olej

50 ml červený vinný ocet

2 lžičky dijonské hořčice

2 ks malá šalotka

mořská sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

- Připravte si zálivku:

Všechny přísady kromě šalotky dejte do sklenice se šroubovacím uzávěrem a dobře protřepejte. Na závěr do zálivky přidejte nadrobno pokrájenou šalotku, promíchejte a odložte stranou do doby, než budete salát servírovat.

- Avokáda rozkrojte na poloviny, odstraňte pecky, oloupejte je a nakrájejte na plátky. Saláty a polníček omyjte a osušte. Jakon oloupejte a jemně nakrájejte na tenké plátky.
- Listy salátu natrhejte do mísy, přidejte plátky avokáda a omytá a rozpuřená cherry rajčátka. Ředkvičky omyjte a nakrájené na plátky přidejte do mísy s ostatní zeleninou. Promíchejte.
- Před podáváním přelejte salát připravenou zálivkou, opatrně promíchejte a rozdělte na jednotlivé porce.



Jakon

Jihoamerický jakon plodí velké množství jedlých, šťavnatých hlíz, které chutnají po ovoci. Zpestří jídelníček a prospívají zdraví – cenné jsou především pro diabetiky.



Jakon je vítaným obohacením jídelníčku, zejména pro své chuťové vlastnosti, šťavnatost, křehkost a pro obsah velkého množství minerálních látek.

- Konzumovat jej lze syrový v salátech s ovocem či zeleninou.
- Výborný je i tepelně upravený vařením, dušením a smažením. Během vaření se nerozváří.
- Kompotovaný jakon svou chutí připomíná ananas. Hlízy jakonu se díky své nízké nutriční hodnotě, obsahu inulinu a lehce stravitelných látek mohou stát významnou potravinou pro diabetiky.

Jakon je vhodnou zeleninou k přípravě diabetické diety, ale také k úpravě vysoké hladiny nežádoucího cholesterolu, uplatnění má při redukční dietě a také dietě při chronických onemocněních jater.

Zásady správné přípravy pokrmů ve studené kuchyni:

- všechny suroviny opláchneme, očistíme, podle potřeby uvaříme
- saláty ze syrové zeleniny dokončíme nejdříve půl hodiny před podáváním
- používáme kvalitní suroviny
- všechny suroviny pečlivě nakrájíme, promícháme, ochutíme, hotový výrobek ozdobíme, vychladíme
- dbáme na estetickou úpravu hotového výrobku

2. Polévka z topinambur a dýně hokaido

Suroviny:

650 g jeruzalémských artyčoků – topinamburů

1 dýně hokaido

50 g másla

1 jemná cibule šalotka

2 - 3 stroužky česneku

1 litr kuřecího nebo zeleninového vývaru

sůl, barevný pepř, čerstvá listová petržel

podle chuti strouhaný parmezán

Postup:

- Hlízy topinambur dobře omyjte a oloupejte, odstraňte všechna hnědá očka a skvrnky. Nakrájejte na hrubší kousky.
- Dýni nakrájejte na kousky.
- Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte najemno.
- Ve větším hrnci rozehejte máslo (nebo olivový olej) a přidejte cibuli a česnek, lehce osmahněte, dejte však pozor, aby cibule nezhnědly. Přidejte topinambury a dýni a dále pokračujte v restování asi tak 10 minut. Poté přidejte nejlépe horký kuřecí vývar a nechte vařit asi 25 minut, než topinambury změkknou. Opatrně rozmixujte na hladkou směs. Ochutěte solí a čerstvým pepřem.
- Polévka nejlépe chutná s plnou hrstí čerstvě nakrájené petrželové natě nebo například s čerstvě ugrilovanými hlavičkami zeleného chřestu. Případně můžete podávat jen s čerstvě nastrouhaným parmezánem.



Topinambur

Topinambur neboli jeruzalémský artyčok je znovu objevená lahodná kořenová zelenina. Slunečnice topinambur je velmi nenáročná rostlina, kterou využijete hned dvakrát. Jednou jako květ malé slunečnice do vázy nebo pro okrasu zahrady a podruhé si pochutnáte na jejích hlízách.

Pochoutka i lék

Navíc topinambur je proklatě zdravý! Obsahuje velké množství draslíku, železa, fosforu, vitamínů skupiny B a zejména inulinu, což je polymer fruktózy, tedy velmi zdravá složka pro diabetiky. Neobsahuje olej a zejména neobsahuje škrob, čímž se liší od běžných brambor.



Krémové polévky

Krémové polévky jsou velmi oblíbené. Krémovou polévku lze připravit z mnoha druhů zeleniny nebo luštěnin, a to buď jednodruhové nebo kombinaci různých surovin.

Hráškový nebo špenátový krém, stejně tak dýňová polévka se během posledních pár let stala stálíci našich podzimních a zimních jídelníčků.

Zahušťování polévek rozmixováním použité dominantní potraviny

Toto zahuštění se používá u zeleninových polévek, jako jsou květáková, čočková, mrkvová.

Zjemňování polévek

- smetanou, smetana se přidává do hotové polévky a polévka se již nevaří, pouze se prohřeje.
- žloutkem, žloutek rozmíchat v mléce a směs vmíchat do horké polévky, již nevařit, aby se žloutek nesrazil.
- ušlehanou šlehačkou, lžice šlehačky je přidána do porce polévky (boršč, gulášová)

Dochucování polévek

- Používá se koření vhodné k charakteru polévky, pepř, kerblík, saturejka. Dále zelené natě, petrželka, pažitka, libeček. Dochucovat polévky přípravky obsahující stabilizátory není vhodné.

Podávané množství polévky by mělo být 3 dcl. Množství přesnídávkové polévky pak 4 dcl.

3. Kuřecí roláda se žampiony

Suroviny:

- 1 kuře, vykostěné
 - 200 g kvalitní šunky (bezlepkové)
 - 300 g másla
 - 6 žampionů, nakrájených na kousky
 - 1 celý pórek, nakrájený na proužky
 - 3 vejce, jemně našlehaná
- sůl a pepř, špetka kmínu

Postup:

- Na polovině másla opečte žampiony, přidejte pórek, trochu osolte a opeřete. Pak přilijte osolená vejce a míchejte, až mírně ztuhnou. Směs nechte vychladnout.
- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Položte vykostěné kuře stranou bez kůže nahoru, osolte ho a poklad'te plátky šunky. Vejce se žampiony a pórkem rovnoměrně rozetřete na šunku a srolujte s masem do rolády. Svažte ji kuchyňským provázkem nebo nití, aby se při pečení nerozevřela. Roládu položte do zapékací mísy, osolte, okmínujte, poklad'te plátky zbývajícího másla, zakryjte poklicí či alobalem a dejte do trouby.
- Pečte asi hodinu, občas podlijte šťávou z výpeku.
- Nakonec roládu dopečte dozlatova bez poklice. Jako příloha se hodí rýže nebo bramborová kaše.

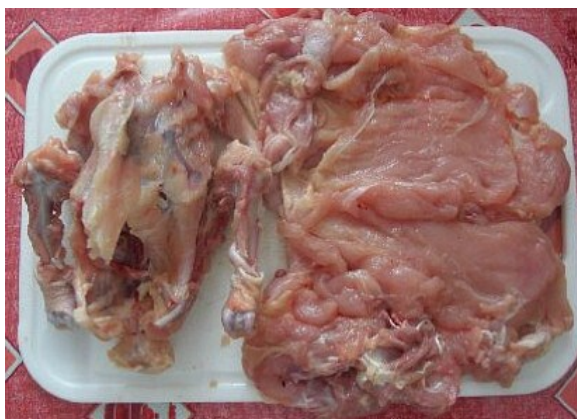


Zásady přípravy syrového drůbežího masa:

- Kuchyňské prkénko mít jen pro přípravu syrového masa, které je vhodné po přípravě a umytí opláchnout octovou vodou. Totéž platí o noži. Rozhodně byste neměli jedním nožem krájet syrové maso a poté další suroviny.
- Velmi důležité je důkladné tepelné zpracování. Drůbeží maso se považuje za bezpečné pro konzumaci, pokud je připravováno nejméně 20 minut při teplotě vyšší než 70 stupňů Celsia. Ke kontrole můžete použít i teploměr na maso.

Jak postupovat při vykostování kuřete?

- Kuře položte na záda a odřízněte konce křídel. Ty můžete použít třeba na dobrou polévku nebo potom přihodit do pekáče pro mlsné jazýčky a nedočkavce.
- Podél hrudní kosti po obou stranách prořízněte a pomalu seřezávejte prsa kolem žebér. Až se dostanete ke kloubu křídla, vylomte ho, podržte maso a odřízněte šlachy. Nic nebrání tomu, abyste kost z křídla vytáhli. Stejně postupujte i u druhého křídla.
- Přidržujte si skelet kuřete a odřezávejte po jeho obvodu. Až narazíte na stehno, nebojte se zlomit kloub, podélně rozříznout stehno i vrchní paličku.
- Po odřezání šlach a vyjmutí kostí, stačí jen drobné úpravy. Jestliže jste se ještě nedopracovali k doříznutí celého skeletu, učiňte tak a na zádech opatrně odstraňte kůži s masem.
- Na pracovní ploše tak máte krásný plát masa vypočložený kuřecí kůží. Jestliže je sem tam plátek děravý, vůbec to nevádí. Seřízněte část prsou a zaplňte tak prázdná místa a navíc tím i placku vyrovnáte.



4. Zeleninová rýže

Suroviny:

600 g rýže

1 ks větší mrkve

1 lžíce nasekané petrželky

1 ks cibule

900 ml vody, sůl

100 g máslo

Postup:

- **Vaření rýže v konvektomatu:** Rýži dobře properte, až je voda čirá. Rýži dejte do gastronádoby, přidejte vodu, sůl, olej a dobře promíchejte.
- Vařte v programu PÁRA 40 minut.
- Po vytažení z konvektomatu rýži nakypřete vidličkou.
- Na másle zpěňte nakrájenou cibuli. Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev. Lehce podlijte a duste do měkka.
- Podušenou směs a čerstvou nasekanou petrželku promíchejte s uvařenou rýží a podávejte jako přílohu.



5 způsobů, jak uvařit rýži

Rýže z trouby

Vrchovatý hrnek rýže propláchněte. Rýži pak přesypte do skleněné zapékací mísy, přidejte k ní lžici kvalitního oleje nebo másla a osolte. Zalijte dvojnásobkem vody a nechte při 180 °C asi půl hodiny v troubě.

Rýže ze sporáku

Vyberte širší, nepřilnavý hrnec. Rozpalte kapku oleje a vsypte propláchnutou rýži. Míchejte, aby se nepřichytila. Pak přilijte horkou vodu. Tentokrát 1,5násobek množství rýže. Osolte, naposledy promíchejte, plotýnku stáhněte na minimum, hrnec přiklopte a 15 minut duste.

Rýže z mikrovlnky

Potřebujete speciální hrnec na přípravu rýže v mikrovlnné troubě. Propláchnutou rýži vsypte do hrnce, osolte, přidejte dvojnásobné množství vody, než máte rýže a pak 12 minut vařte (když ji chystáte pro 4 osoby). Až mikrovlnka cinkne, nechte rýži 3 minuty zaklopenou a poté servírujte.

Rýže z rýžovaru

Jeden z nejsnazších způsobů, jak mít na stole za pár minut kopec voňavé rýže. Vyndejte vnitřní nádobu, vsypte rýži, párkrát ji propláchněte, zalijte dvojnásobným množstvím vody a chcete-li, osolte. Zapněte var, o vše ostatní se postará hrnec.

5. Zelený hrášek s kurkumou a chilli

Suroviny:

500 g zmrazeného zeleného hrášku

130 g másla

2 ks střední cibule šalotky

6 ks zrněk černého pepře

Chilli podle chuti

lžička mleté nebo strouhané kurkumy

2 lžičky mletého koriandru

Postup:

- V hrnci rozpustíte máslo.
- Kurkumu i lehce rozmražený hrášek restujte na rozpuštěném másle asi tři minuty za nízké teploty, aby se kurkuma nepřipálila.
- Okořeňte mletým koriandrem, pepřem a solí, zamíchejte.
- Cibuli nakrájejte na kroužky (prstýnky) a přisypte k hrášku. Znovu opékejte asi minutu.

Podlijte lžící vody, přikryjte a dusíte doměkka. Voda se musí odpařit.

- Nakrájejte chilli papričku velmi tence a přidejte ke konci dušení.
- Podávejte teplé jako přílohu.



Kurkuma dlouhá (*Curcuma longa*)

Kurkuma je rostlina pocházející z Asie, kterou řadíme mezi rostliny zázvorovité. Stejně jakou u zázvoru, z kurkumy využíváme její oddenek. Její zdraví prospěšné účinky jsou známy již přes 2 tisíce let. Kurkuma se těší velké oblibě nejen v Indii, ale také Číně, Thajsku, Peru a dalších zemích.

Zdravé trávení

Pro správnou funkci trávicího systému a předně jater je možné užívat kurkumu spolu s černým pepřem. Kurkuma podporuje správnou tvorbu žluči a tím usnadňuje přirozené trávení.

Zdraví kloubů

Kurkuma pomáhá udržovat normální stav kloubů, pozitivně ovlivňuje jejich pohyblivost, pevnost chrupavek a tkání. Kurkuma prospívá i zdraví našich kostí. Tyto a další účinky však dokáže zajistit jen dostatečně vysoké množství kurkumy podávané v pravidelných dávkách po dobu několika týdnů. Možností je používání kvalitních doplňků stravy, které se velmi dobře vstřebávají.

Antioxidant

Kapsle obsahující kurkumin, resveratrol a kvercetin jsou skvělým prostředkem s vysokou dávkou antioxidantů. Jsou posilou v ochraně před působením volných radikálů v těle, a navíc preventivně tím chrání sílu naší imunity.

Nervový a kardiovaskulární systém

Pro udržení duševní rovnováhy a zároveň pro správnou funkci oběhového systému a zdravou činnost srdce je vhodné užívat kurkumu denně. Můžeme zařazovat kurkumu do jídla, syrovou, sušenou nebo ve formě kvalitních tablet.

Imunitní systém

Pro zdravé fungování naší imunity můžeme užívat kurkumu pravidelně. Doporučená dávka je asi jedna čajová lžička na dospělého člověka. K těmto účelům se proto dobře hodí kurkuma v podobě koření, kterou lze přidávat do jídel, polévek i pít ve formě čajů.

Podpora správné funkce dýchacího systému a stavu naší pokožky

Použití kurkumy například ve formě kurkumového mléka s kořením pročistí naši pleť zevnitř i zvenku. Kurkuma se v Indii používá také při přípravě domácí pleťové masky na mastnou problematickou pleť.

6. Roláda s mascarpone, ovocem a bylinkami

Suroviny:

6 vajec, žloutky a bílky zvlášť

140 g krupicového cukru

80 g hladké mouky

Jahodová marmeláda

Smetana ke šlehání

Směta - fix ztužovač

Mascarpone

Postup:

- Předehřejte konvektomat na 180 °C.
- Plech vhodný do konvektomatu vyložte pečicím papírem.
- V čisté míse prošlehejte do polotuha bílky, pak k nim za stálého šlehání postupně přisypte cukr. Šlehejte, dokud nevznikne lesklý tuhý sníh.
- V menší misce prošlehejte vidličkou žloutky.
- Do sněhu zašlehejte opatrně žloutky (nižší otáčky) a nakonec opatrně vmíchejte mouku.
- Naneste na plech těsto, rozetřete ho zhruba na centimetrovou vrstvu.
- Pečte dorůžova, 7–10 minut.
- Hotový piškotový plát položte na lehce pocukrovanou utěrku a pomocí utěrky i s pečicím papírem stočte a nechte vychladnout.
- Zatím si připravte krém. Ušlehejte šlehačku se ztužovačem a přidejte zlehka ručně mascarpone a oslaďte moučkovým cukrem podle chuti.
- Stáhněte pečicí papír, potřete marmeládou, krémem, ovocem a stočte.
- Můžete zdobit krémem, ovocem a meduňkou, mátou, jedlými květy.



Rady pro přípravu a pečení piškotového těsta

- Těsto bude lehké, nadýchané a jeho objem se zvýší až o třetinu, když žloutky s cukrem ušleháme do velmi pevné bílé pěny a bílky vyšleháme se špetkou soli.
- Těsto dáme péct **ihned** po přípravě, protože by ztratilo svůj objem.
- Pečicí trouba musí být **předehřátá**, jinak se těsto vysuší.
- Upečené korpusy i ostatní druhy pečiva vyjmeme ihned z formy nebo sundáme z plechu, aby se k nim dostal ze všech stran vzduch a nebyly lepkavé.
- Upečený piškotový plát na roládu posypeme ihned po upečení cukrem a přikryjeme ho utěrkou. Piškot tak zůstane vláčný a nebude při stáčení prskat.
- Piškotové těsto připravíme i upečeme poměrně rychle. Pokud při jeho přípravě **věnujeme dostatečnou pozornost především ušlehání žloutků a vyšlehání bílků**, bude těsto velmi jemné, kypré a vláčné.



1. Jihoamerický salát s jakonem

Suroviny:

- 4 šálky čerstvého ananasu, ořezaný a nakrájený na kostičky
- 5 šálků jablek nakrájených na kostičky
- 1 mango oloupané a nakrájené na kostičky
- 4 šálky jakonu oloupané a nakrájené na kostičky
- 4 malé banány, oloupané a nakrájené na kolečka
- 2 šálky čerstvé pomerančové nebo citrónové šťávy, nebo více podle chuti

Volitelné ingredience:

- 1/2 šálku cukru nebo medu
- citronová šťáva

Postup:

Zkombinujte všechny přísady do velké skleněné mísy. Podávejte chlazené s jogurtem a vafli z ovesných vloček.



Ovocné saláty

- **Ovocné saláty** jsou velmi oblíbeným pokrmem zejména letních období. Často se také podávají jako dezert. Základem je ovoce. Nejčastěji se využívá čerstvé, ale můžete najít recepty i z kompotovaného nebo jinak upraveného ovoce.
- Recepty na ovocné saláty obsahují ovoce nakrájené na menší kousky nebo drobné ovocné plody. Ty bývají buď podávány samotné, nebo se zálivkou (bezová šťáva, čerstvě vymačkaný citron a další). Ovoce však může být doplněno i plnějšími typy chutí. Často se přidává na ovoce med, javorový sirup, zakysaná smetana nebo bílý jogurt.
- Často se také setkáváme s posypem, jako je mátový či levandulový cukr nebo samotné lístky máty, které ovoce výborně svěže doplňují. Ovocné saláty se často podávají vychlazené. Ovocné saláty můžeme zařadit mezi jídla nezářídka doplňující zdravý životní styl. Záleží však vždy na vybraných druzích a množství ovoce.

2. Slaná vafle z fermentovaných vloček

Suroviny:

200 g ovesných vloček

300 ml mléka

skořice, sůl,

tuk na potřetí vaflovače – máslo Ghí

vaflovač

Postup:

- 200g ovesných vloček namočte přes noc do 300 ml mléka.
- Druhý den přidejte 2 vejce, případně koření (skořice), špetku soli.
- Připravte vafle ve vaflovači.



Fermentované ovesné vločky

- Fermentace je opravdu malý zázrak. Ovesné vločky jsou sice bohaté na řadu živin, avšak zároveň na tzv. antiživiny, které obsažené vitamíny a minerály drží v komplexech a znemožňují jejich správné trávení a vstřebání. Právě fermentací se antiživiny ve vločkách rozloží, vločky se stávají snadno stravitelnými a do těla se dostávají cenné látky (vitamíny, minerály).
- Fermentované ovesné vločky jsou bohaté na vlákninu (prebiotika), a probiotika - živé prospěšné bakterie. Probiotika bychom pro udržení zdravých střev (a tím správné funkce imunity) měli v živých potravinách přijímat denně - v kvašené zelenině (té nepasterizované a bez siřičitanů), kefirech (vodních, mléčných i kokosových), kvasu, jogurtech a dalších.
- Bez prebiotik ale ve střevě správné bakterie nevydrží - prebiotiky se živí. A proto jsou fermentované ovesné vločky skvělou kombinací pro- a prebiotik.
- Fermentované ovesné vločky obsahují mnohonásobně vyšší počet laktobacilů než běžné jogurty. Tyto bakterie v našich střevech stimulují imunitu, brání usídlení patogenů, zajišťují vstřebávání živin a eliminaci toxických látek, tvoří energii pro střevní buňky, snižují riziko rakoviny a mnohé další.
- Vločky obsahují betaglukany, ceněnou vlákninu podporující obranyschopnost a zdravý střevní mikrobiom, řadu aminokyselin pro budování svalů, vysoké množství fosfolipidů podporující zdravou funkci jater i dobrou paměť, vitamíny skup. B, důležitý vit. E, omega-3 a omega-6 nenasycené kyseliny, železo, vápník, fosfor a lecitin.
- Není divu, že jsou základem výživy atletů, kulturistů a silových sportovců. Normalizují hladiny cukru a tuků v krvi, pomáhají snižovat vysoký krevní tlak, podporují nervovou soustavu, pomáhají při hubnutí a problémech zažívání.



3. Hovězí vývar s domácími nudlemi a zeleninou

Suroviny:

0,5 kg hovězího krku či jiného vhodného hovězího

1 ks velká mrkev

1 ks petržel

malý kousek celeru, nakrájený na kostky nebo řapíkatý

1ks cibule, oloupaná, ale v celku

5 kuliček nového koření

5 kuliček černého pepře

1ks bobkový list, sůl

Postup:

Do hrnce dejte suroviny od masa po bobkový list, zalijte 3 litry vody a mírně osolte. Přiveďte k varu a sbírejte pěnu. Pak zmírněte oheň a přikloпенé zvolna vařte asi 2 hodiny, aby maso změklo.

K podávání

1 velká mrkev nakrájená natenko

2 řapíky celeru, na tenké plátky

50 g mraženého hrášku

2 hrsti hladkolisté petrželky

Na nudle:

90–100 g hrubé mouky (podle vejce)

1 vejce

trocha vody



Připravte nudle: Na vál nasypete mouku, doprostřed udělejte důlek a do něj rozklepnete vejce.

Zpracujte na pevné nelepivé těsto. Těsto rozválejte na velmi tenké pláty. Rozložte je na čisté utěrky a nechte alespoň půl hodiny proschnout. Suché pláty nakrájejte na proužky široké 4–5 cm a naskládejte je na sebe. Ostrým nožem krájejte co nejtěsněji nudličky. Vhazujte je do vroucí osolené vody a cca 5 minut (nebo podle chuti) vařte.

Hotový vývar přecedte, úhledně nakrájejte maso. Pak vývar ohřejte k varu, přidejte maso, vsypte mrkev a řapíkatý celer, vařte asi 5 minut, poté vsypte hrášek, povařte ještě 2 minuty. Podle chuti dosolte. Podávejte s uvařenými nudlemi, ozdobené petrželkou.

4. Svíčková na smetaně

Suroviny:

1 kg hovězí svíčkové

50 g slaniny

50 g másla

200 g kořenové zeleniny

100 g cibule

1 ks jablko

30 g hořčice

100 ml bílého vína

50 ml citronové šťávy

750 ml hovězího vývaru

100 g hladké mouky

500 ml smetany

olej, sůl, ocet

celý pepř, nové koření, bobkový list

Postup:

- Svíčkovou prošpikujte, osolte a v hrnci na oleji ze všech stran zprudka opečte. Maso dejte stranou.
- V hrnci rozškvařte zbytek slaniny, přidejte máslo, nakrájenou zeleninu, cibuli a koření, přidejte nakrájené jablko a nechte zkaramelizovat. Poté přidejte hořčici, zamíchejte, podlijte vínem a citronovou šťávou, asi dvě minuty povařte.
- Do základu vraťte opečené maso, podlijte vývarem a duste doměkka. Během dušení maso obračejte, přelévejte šťávou, případně podlévejte vývarem.
- Když je maso měkké, vyjměte je, šťávu svařte na poloviční množství a zahustěte moukou rozmíchanou ve smetaně (ne v BLP variantě, BLP mouka). Za stálého míchání provařte, dochuťte a propasírujte.
- Podávejte s kouskem bio citronu, smetanou a brusinkami nebo divokou arónií.



5. Rychlý houskový knedlík se špaldovou moukou

Suroviny:

- 300 g hrubé mouky
- 200 g špaldové mouky
- 6 starších celozrnných rohlíků
- 2-3 vejce
- 1/2 prášku do pečiva bez fosfátů
- voda, sůl

Postup:

- Nakrájíme si rohlíky na kostičky.
- Mezitím uvedeme k varu osolenou vodu v přiměřeně velkém hrnci.
- Do mísy vsypeme obě mouky, přidáme sůl a kypřící prášek.
- Do mouky a surovin napustíme vodu a dobře je promícháváme - vody přidáme tolik, aby vzniklo řídké těsto.
- Po promíchání řídkého těsta nasypeme do něho již připravené na kostičky nakrájené rohlíky. Kousky rohlíků do těsta zamícháme, aby se dobře těstem obalily a částečně vsákla i tekutinu z řídkého těsta a tím se zahustila na patřičnou míru.
- Z této směsi vytvoříme knedlíky pomocí mokrých dlaní. Toto je velmi důležité při tvarování knedlíků.
- Vytvarovanou, uhlazenou hmotu stiskneme a vhodíme do vroucí osolené vody.
- Vaříme asi 20 minut.
- Po vyndání z vody knedlíky propícháme vidličkou.



6. Čokoládové brownies z fazolí s kdoulovým rozvarem

Suroviny:

1 plechovku	červených fazolí ve slaném nálevu
2	velké zralé banány
80 g	medu
4 polévkové lžíce	kokosového oleje
30 g	ovesných vloček (nebo jiných)
30-40 g	kvalitního kakaa
1 čajová lžička	skořice
1/2	prášku do pečiva bez fosfátů
špetka soli	

Postup:

- Olupejte změkklé banány a nakrájejte na kolečka.
- Fazole propláchněte vodou. Obojí nasypete do mísy a nejlépe šťouchadlem na brambory rozmačkejte na kaši.
- Potom postupně přidávejte med, mírně zahřátý olej, vločky, kakao, skořici, prášek do pečiva i trošičku soli. Všechny ingredience pořádně prošťouchejte nebo vymixujte, aby se vytvořilo husté těsto. Předehřejte si troubu na 180°C.
- Do menší formy vložte pečící papír. Rozetřete těsto a pečte asi 30 minut. Podávejte ještě vlažné přelité kdoulovým rozvarem s trochou šlehačky.



7. Kdoulový rozvar

5-6 kdoulí oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na plátky či kostky. Vařte doměkka v 1 l vody spolu se šťávou z 1 citronu a 15 polévkovými lžícemi hnědého cukru. Dochutěte hřebíčkem a skořicí.

