Šťastný deň:Raňajky,ktoré ťa urobia šťastným.

Vynikajúce raňajky poskytujú nielen energiu na celý deň, ale môžeme získať aj lepšiu náladu!

Máme tu pre vás 3 druhy raňajok pre perfektný deň

1.Ovocie
Ovocie je nielen chutné a zdravé.
Vitamíny v ovocí dodávajú energiu a sú ideálne ako raňajky, pretože nezaťažujú žalúdok.
Tí, ktorí dávajú prednosť pitiu vitamínov, môže si buď vyčarovať lahodný bobule kokteil
alebo si pripraviť pohár čerstvej pomarančovej šťavy.

2.Zelenina
Aj keď to je možno nezvyklé, ale šalát v dopoludňajších

hodinách je skutočný happy-maker!
Najlepší je mladý špenát pokvapkaný s dresingom z olivového oleja a citróna,
a kúskami avokáda,môžete pridať aj miešané vajíčka,alebo volské oko.

3.Čokoláda
Dobrá správa pre maškrtné jazýčky.Čokoláda k raňajkám je skutočnou zárukou perfektného pocitu
po celý deň.
Ovplyvňuje nielen náš serotonín (hormón dobrej nálady),ale dodáva silu aj mozgovým bunkám.
Je treba však pripomenúť,že čokoláda by mala byť skôr horká než mliečna.

Rajčinová polievka

SUROVINY:

- prezreté rajčiny
- 1 veľká cibuľa
- 5 strúčikov cesnaku
- zeleninový vývar
- bazalka
- olivový olej
- syr na posypanie

POSTUP:

Rajčiny umyjeme a sparíme vriacou vodu. Necháme vychladnúť, zbavíme šupky a tvrdých stredov. Na oleji opečieme cibuľu a pretlačený cesnak.Pridáme paradajky a spoločne povaríme. Pridáme trochu polievkového korenia. Pustí to šťavu – vodu netreba dolievať. Nakoniec polievku rozmixujeme a ochutíme. Polievku podávame so strúhaným syrom a čerstvou bazalkou.

Rybie filé so zeleninou

SUROVINY:

- rybie filé
- soľ
- mletá červená paprika
- olej oleja
- cibuľa,rajčiny,paprika na čerstvé lečo
- 1 smotana na šľahanie
- hladká múka

POSTUP:

Filé osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, vložíme do jánskej misy,alebo pekáča ktorý predtým pretrieme olejom a opečieme v rúre.Zo zeleniny si pripravíme lečo.Šľahačku vyšľaháme asi s dvomi lyžičkami múky.Keď máme filé opečené z oboch strán naložíme naň lečo a polejeme šľahačkou.Spolu pečieme ešte asi 15-20 min.

Rezne z kelového listu

SUROVINY:

Kel
Cesnak
Ml.čierne korenie

Soľ
Šunková saláma
Postrúhaný syr

Na obaľovanie:

Vajíčka,múka,strúhanka

POSTUP:

Listy kelu opatrne oddelíme a uvaríme v posolenej vode.
Žilky na listoch naklepeme,aby sa dali listy pekne poskladať.
Každý list potrieme pretlačeným cesnakom,okoreníme,osolíme
položíme naň plátok šunky,alebo salámu a pridáme syr toho treba viac,
aby nebol rezeň tenký ako papier a aj chuťovo je to lepšie
ak dáme viac syru.Potom zabalíme tak,aby sme vytvorili rezne.Keď je kel dobre naklepaný
netreba špáradlá na uchytenie.Ja osobne ich nedávam veľmi mi prekáža,
keď ich musím počas jedla vyberať.Takže ja obaľujem opatrne bez špáratiek.
Usmažíme ako rezeň na panvici.

Zemiakový šalát s domácou majonézou

SUROVINY:

Zemiaky, mrkva, cibuľa, kyslé uhorky, soľ, čierne mleté korenie, vegeta, žĺtka z vajec, olej

POSTUP:

Uvarené zemiaky očistíme a pretlačíme na kocky.
Cibuľu,uhorky a uvarenú mrkvu nakrájame tiež na kocky.
Niekto pridáva aj hrášok ale ja nie.Pridáme vegetu, alebo soľ ja osobne používam iba vegetu, korenie a poriadne premiešame.

Majonéza

Žĺtka z vajec rozmixujeme v mixéri počet záleží od toho,koľko šalátu robíme.
Ja dávam 4 žĺtky bielky zvyknem použiť na koláč.
Keď sú žĺtky vyšľahané do hustej peny,postupne prilievame olej a mixujeme dovtedy,
kým majonéza nezhustne tak,že keď preklopíme misku,nevytečie z nej.

Plazmová torta

SUROVINY:

- 2 balíčky BB keksov (600 g)
- 250 g mäkkého masla

- 300 g práškového cukru
- polovica šálky espresso
- polovica šálky espresso alebo pomarančového džúsu
- 500 ml šľahačky
- 2 lyžičky vanilkového cukru
- 2 balenia stužovača šľahačky

POSTUP:

Najprv rozdrvíme sušienky. Tie potom zmiešame s maslom a práškovým cukrom.
Pridáme espresso, alebo prekvapkávanú turecku kávu.
Miesto kávy môžeme použiť pomarančový džús.
Cesto vložíme do tortovej formy a necháme asi hodinu odstáť v chladničke. Medzi tým vymiešame šľahačku so stužovačom a van.cukrom. Potom ňou pokryjeme koláč.
Ozdobiť môžeme ovocím,nasekanými orechmi a podobne. Aby bola torta vyššia môžeme pridať navrch čokoládový puding a zdobiť až potom.

Nepečená Toffifee torta

Karamelový základ

200g maslových sušienok
120 g masla

120g mäkké karamelky (cca 10 kusov Krowky)

Krémová plnka

750 g tvarohu
250 g smotany na šľahanie (musí byť vychladená)
100 ml mlieka
75 g cukru
150 g lieskových orieškov,alebo nugát
15 g kakaový prášok
1 bal.Želatíny

Dekorácia

125 -250 g Toffifee
50 g horkej čokolády
30g lieskových orieškov

Zaklad
Keksíky rozdrvíme na kúsky,karamelky nakrájame tiež na kúsky a spolu s maslom premiešame.
Maslo môžeme najprv rozpustiť.
Následne vložíme na spodok tortovej formy.
Necháme odstáť pol hodinu v chladničke.

Plnka
Želatínu dáme napučať do studenej vody asi na desať minút.
Šľahačku vyšľaháme do tuha.
Vymixujeme tvaroh s rozpustenou želatínou a primiešame pripravenú šľahačku.
Nugát rozpustíme pridáme do polovice krému aj cukor a kakao a poriadne premixujeme.
Plnku vložíme do formy na karamelový základ a na hladko roztiahneme.
Znovu vložime do chladničky cca na 15 min.
Po 15 min.vložíme druhú bielu polovicu krému.
Necháme 2 hodiny odstáť v chladničke.

Nakoniec ozdobíme Toffifee,orieškami a nasekanou čokoládou.

Grécky šalát

SUROVINY:

1 hlavička kapusty jemne nakrájaná
2 nahrubo nastrúhané mrkvy
2 šálky gréckeho jogurtu
Lyžica mäty
jogurtový dresing,alebo biely jogurt
Biely vínny ocot
Olivový olej
Cukor
Soľ
Ml.č.korenie

POSTUP:

Všetko okrem jogurtu a mäty zmiešame a necháme 1 hodinu odstáť.
Potom primiešame jogurt a posypeme mätou.

Recept pochádza z Grécka