

Rafaelo rezy

Suroviny

Krém:

2 šalky smotany na šľahanie
200 g bielej čokolády

Cesto:

5 vajec
180 g práškového cukru
1 lyžica oleja
120 g múky
1/2 bal. Prášok do pečiva

1/2 bal. Sušený kokos

Postup

Čokoládu rozpustíme v ohriatej šľahačke a necháme na noc v chladničke.
Cesto:
Vajíčka oddelíme a z bielkov vyšľaháme sneh.Do ktorého primiešame 2 lyžice cukru.
Zvyšok cukru vymiešame so žĺtkami,pridáme olej,prášok do pečiva,múku a vyšľahaný sneh z bielkov.
Cesto pečieme v predhriatej rúre pri 200 stupňoch asi 11 min.

Medzitým z vychladenej zmesi vymixujeme tuhý krém,ktorý potom rozotrieme na vychladnuté hotové cesto.
Vrch posypeme sušeným struhaným kokosom.
Chutí lepšie ako guľky.





Domáce Rafaelo

Suroviny:

250 g práškového cukru,
1 vanilkový cukor,
1 dcl vody,
1 Cera maslo,
Mandle
200 g sušeného mlieka
200 g strúhaného kokosu Vo vodnom kúpeli vymiešame dohladka cukor, vanilku, maslo a vodu.
Necháme vychladnúť a neskôr pridáme sušené mlieko,kokos a dobre vymiešame
Hmotu necháme stuhnúť, vyformujeme z nej guľky.
Do stredu každej dáme mandľu.
Nakoniec ich obalíme v kokose.
Typ od nás:Hotové Rafaelo guľky môžeme obliať rozpustenou čokoládou
a posypať nasekanými mandľami,alebo orieškami.



Kapor na cesnaku

Suroviny:

1 kapor,
2 lyžice rajčinového pretlaku
1 lyžicu olivového oleja,
mäsový vývar,
oregano,
0,2 l bieleho vína,
2 strúčiky cesnaku,
soľ,
citrónová šťava

Postup:

Kapra očistíme a naporcujeme.

Osoleného opražíme na oleji,
podlejeme vývarom a dáme piecť do vopred predhriatej rúry.
Pečieme 10 minut a potom podlejeme vínom, potrieme pretlačeným cesnakom a pretlakom.
Posypeme oreganom, polejeme citrónovou šťavou a upečieme.



Zdravého raňajkové smoothie

Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého smoothie na raňajky

Kiwi-banán-špenát
1 banán

1 Kiwi
2 lyžice limetkovej šťavy
1 uhorka
20 gr zelerové listy
20 gr špenátu
180 ml Ryžové mlieko,môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie
100 g šalátové listy
200 gr brokolica
1 štipka petržlenu
50 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko

Avokádo
1 Avokádo
4 lyžice medu
1 limetka
1 nektarinka
180 ml vody / ryžové mlieko

Mango
1. avokádo
1 bl.mladého špenátu
1. banán
1. Mango
2 lyžice citrónovej šťavy
250 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko



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 tureckú 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.