

👄 NÁVOD NA 👄
PRÍPRAVU
ZDRAVÝCH RECEPTOV

#fullofheart

 **ArmoLIPID
PLUS**

Posilnenie zdravého životného štýlu



VIATRIS

ArmoLIPID PLUS je výživový doplnok, ktorý obsahuje omega-3 mastné kyseliny z rýb. Nie je liekom. Pred použitím si pozrite informácie na obale. Produkt je dostupný v lekárňach a online. Vyrobil ho spoločnosť Viatri s.r.l. v Taliansku. Viatri s.r.l. - Via Salaria 1108



Polievka zhrášku, mäty a jarnej
cibuľky s parmezánovými
sušienkami



Jarný bylinkový koláč
s kuračím mäsom



Zdravé cestoviny primavera



Šalát z lososa údeného za tepla
s chladivým citrónovým
dressingom





Polievka z hrášku, mäty a jarnej cibulky s parmezánovými sušienkami¹

INGREDIENCIÉ

- 1 polievková lyžica (PL)* olivového oleja
- ½ zväzku jarnej cibulky nakrájanej na kúsky plus niekoľko ďalších na servírovanie
- 1 zemiak nakrájaný na malé kocky
- 1 liter horúceho zeleninového vývaru
- 900 g mrazených hľúztaro
- ½ malého zväzku mäty, natrhané lístky plus pár ďalších na servírovanie
- 85 g parmezánu (alebo vegetariánskej alternatívy), veľmi jemne nastrúhaného

*PL = polievková lyžica



PRÍPRAVA



KROK 1

Vhrcizohrejemeolivovýolej. Keďsaspení, pridámejarnú cibulkuazemiaky. Jemne smažímedozlatožltaaasi5minút. Primiešamevývar, privediemedo varuavaríme10minút, kým zemiakynezmäknú.



KROK 2

Primiešamehrášok, opäťprivedieme dovaruapotomvarímeasi3minúty. Hrnieczošporáka odstavíme, pridámelistkymäty arozmixujemetyčovýmmixérom dohľadka.

KROK 3

Akchcemepripraviťparmezánovésušienky, zohrejeme grilnavysokúteplotu. Plech vysteliemepapieromnapečenieanastrúhaný parmezánozdelíme na6dlhýchpásikov. Grilujme1minútaalebokýmsasymeroztopia nesfarbísadozlata. Eštetepľeatrochupružné sušienkyuvoľnímezpapieranapečeniepomocou špachtlealebopříborovéhohonožaapotomich ochladíme, kýmnebudúpevné.



KROK 4

Predpodávaním polievkuzohrejeme arozdelímejudo6misiiek. Akchceme, posypememätouanakrajanou jarnoucibul'kouapodávame sparmezánovýmisušienkami.



Jarné
pochútky





Jarný bylinkový koláč s kuracím mäsom¹

INGREDIENCIE

- 2 polievkové lyžice (PL)* olivového oleja plus trochu navyšená potreba pečiva
- Zväzok jarnej cibulky nakrájanej na 3 cm kúsky
- 250 g mrazeného špenátu
- 6 pripravených kuracích stehien (alebo pozrite nižšie)
- 350 ml horúceho kuracieho vývaru
- ½ polievkové lyžice (PL)* celozrnnej horčice
- 200 g mrazeného hohrášku
- 200 ml polotučnej kyslej smotany
- ½ malého zväzku estragónu (paliny dračej), listy nasekané nadrobno
- Malý zväzok petržlenovej vňate, nasekaný nadrobno
- 270 g balenie filocesta

*PL = polievková lyžica



PRÍPRAVA



KROK 1

Rúru vyhrejeme na 180°C/200°C. V oveľkej plytkej zapekacej mise zohrejeme olej na strednom ohni. Pridáme jarnú cibulku a smažíme 3 minúty. Potom pímiešame mražený špenát a varíme 2 minúty alebo kým nezačne vädnuť. Odstránime kožu z kurčiat a vyhodíme. Kurčavy kostíme, dáme na panvicu a kosti vyhodíme. Pridáme vývar a horčicu. Privedieme do varu a varíme odokryté 5–10 minút.



KROK 2

Prímiešame hrášok, smotanu a bylinky, potom zohň a odstavíme. Plátky filocesta naložíme na zmes a potrieme trochu oleja. Pečieme 15–20 minút alebo do zlatista.



Jarné
pochútky





Zdravé cestoviny primavera¹



INGREDIENCIE

- 75g mladej fazule (ak nemáte čerstvú, použite mrazenú)
- 2x 100g balenie špargľových špičiek
- 170g hrášku (ak nemáte čerstvý, použite mrazený)
- 350g špagiet alebo tagliatelle
- 175g balenie baby póru, orezaného a nakrájaného na pásiky
- 1 polievková lyžica (PL)* olivového oleja trochu navyše na servírovanie
- 200ml kelímok tvarohovej peny alebo kyslej smotany
- hrst čerstvých nasekaných bylín, (mysľte na použitie mäty, petržlenovej vňať a pažitku)
- parmezán (alebo vegetariánska alternatíva), nakrájaný, na servírovanie

*PL = polievková lyžica



PRÍPRAVA



KROK 1

Panvicusosolenou vodou privedieme do varu a na vodou umiestnime parný hrniec (alebo cedník). Fazuľu, špargľu a hrášok podusíme, kým nezmäknú, a potom ich odstavíme. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale.



KROK 2

Medzitým na oleji 5 minút restujeme pór (alebo domäkka). K póru pridáme tvarohovú penu alebo smotanu a veľmi jemne prehrejeme za stáleho miešania, aby sa nezrazila. Pridáme bylinky a dusenú zeleninu s troškou vody z cestovín, aby sa uvoľnili.



KROK 03

Cestoviny scedíme a vmiešame do omáčky. Pridáme korenie a potom podávame posypané syrom a pokvapkané trochu olivového oleja navyše.





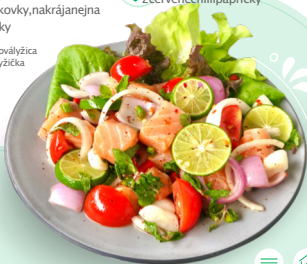
Šalát z lososa údeného za tepla s chladivým citrónovým dressingom¹

INGREDIENCIE

- 500g nových zemiakov, rozpolených
 - 200g balenie špargľových špičiek
 - 250g vrecúškamiešaných šalátových listov (vrátane listov mladej cvikly a žeruchy)
 - Zkaždé petržlenovej vňate amäty urobte zväzky, listy oberte a nahrubonasekajte
 - 140g gred'kovky, nakrájane na tenké plátky
 - 8x steak z lososa údené za tepla, bez kože
 - 4 jarné cibulky, nakrájané šikmo
- Nazálievku (dressing)**
- 3 polievkové lyžice (PL)* citrónovej šťavy
 - 125 ml olivového oleja
 - 1 čajová lyžička (ČL)** celozrnnej horčice
 - 2 červené chilli papričky

*PL = polievková lyžica

**ČL = čajová lyžička



PRÍPRAVA



KROK 1

Zemiaky uvaríme vo solenej vode 10 minút domäkka a na posledné 2 minúty varenia pridáme špargľu. Scedíme a necháme vychladnúť. Surovinu na šalátový dressing spolu vyšľaháme.

KROK 2

Zmiešame zemiaky, špargľu, šalátové listy, bylinky a reďkovky vo veľkej mise. Pridáme dve tretiny dressingu, dôkladne premiešame šalát a potom šalát rozložíme na veľký tanier. Nakrájame lososa údeného zateplane veľkými kúskami, potom ozdobíme vrch jarnou cibuľkou. Dokončíme naliatím zvyšného dressingu na vrch.



Jarné
pochúťky



ArmoLIPID PLUS

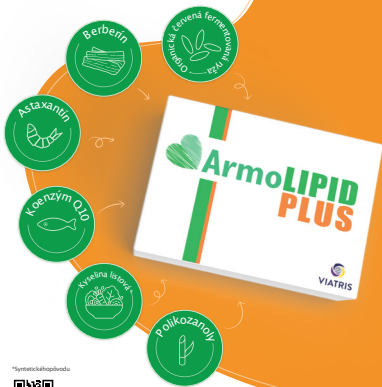
Posilnenie zdravého životného štýlu



Zvýšte účinok
zdravého
životného štýlu



s prísadami
prírodného
pôvodu



*Syntetického pôvodu



Prosim, zadajte miestny
OIB číslo a názov merovania
vstupného linku/požadovanú stránku

Použitá literatúra:

- 1.BBC Good Food. Last visited on 11-03-2022.
- 2.BBC Food. Last accessed on 11-03-2022.

ArmoLIPID PLUS je výživový doplnok, ktorý napomáha k udržiavaniu zdravého srdca a krvného tlaku. Pred použitím si prečítajte informácie o použití a venzte pozornosť na príbalovú informáciu. Pred použitím si prečítajte a dodržujte všetky pokyny. Všetky údaje sú iba orientačné a nemajú byť použité ako diagnostický nástroj. Viac informácií nájdete na www.viatri.sk.

Distribútor: Viatri Slovakia, s.r.o., Bratislava, Bratislava 11009

 VIATRIS