

👄 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 o použití. Produkt je dostupný v lekárňach a online. Vyrobil ho spoločnosť Viatri, ktorá je súčasťou skupiny spoločností Viatri Group. Viatri Group je súčasťou skupiny spoločností Viatri Group. Viatri Group je súčasťou skupiny spoločností Viatri Group.




 Polievka zpečeného karfiolu,  
rasce a kokosového mlieka<sup>2</sup>




 Zemiaky plnené treskou  
a petržlenom<sup>2</sup>



 Jednoduchý hubový stroganoff<sup>2</sup>



 Guláš Lokanta<sup>2</sup>





# Polievka z pečeného karfiolu, rasce a kokosového mlieka<sup>2</sup>



## INGREDIENCIÉ

- 1 veľký karfiol, rozobratý na ružičky
- 2 veľké strúčiky cesnaku
- 1 1/2 čajovej lyžičky (ČL)\*\* semien rasce
- Veľké sušené červené chilli lupienky (voliteľné)
- 1 polievková lyžica (PL)\* olivového oleja
- 600 ml horúceho zeleninového vývaru
- 1 x 400 g kokosového mlieka v plechovke
- Soľ a čerstvomleté čierne korenie

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Rúru predhrejemena 190°C/170°C  
Ventilátor/Plyn stupeň 5. Zmiešame  
karfiol, cesnak a veľkompekáči,  
posypeme rasťou a čili lupienkami, ak  
používame apokvapkové oleje.  
Pečieme 25–30 minút alebo do  
zlatista.



### KROK 3

Polievku odstavíme zo ohňa  
a rozmixujeme tyčovým mixérom  
dohladka. Dochutíme soľou  
a korením.



### KROK 2

Nalejeme vývar a kokosové  
mlieko do veľkého hrnca  
a privedieme do varu.  
Roztlačíme pečený cesnak  
a pridáme ho spolu  
s karfiolom do tekutiny.  
Dusíme veľmi jemne 10 minút.





# Zemiaky plnené treskou a petržlenom<sup>2</sup>

## INGREDIENCIE

- 4 veľké zemiaky na pečenie (asi 225 g každý)
- olivový olej
- 1 liter plnotučného mlieka (alebo bezlaktózového, ak je to potrebné)
- 2 strúčiky cesnaku, roztláčené
- 1 bobkový list
- 300 g filé z tresky bez kože, bez kosti
- 3 polievkové lyžice (PL)\* nahrubo nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- 55 g čedaru, strúhaného
- extra panenský olivový olej na polievanie
- soľ a čerstvomleté čierne korenie
- 1 citrón, nakrájaný na kúsky, na podávanie
- hrst žeruchy, natrhané listy, na podávanie

\*PL = polievková lyžica



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Rúrupredhrejemena200°C/180°C  
Ventilátor/Plynstupeň6.Zemiaky  
dobreumyjeme,osušíme  
aniekoľkokrátpopichámevidličkou.  
Nalejemesidorútktrochuolivového  
olejaapotriemezemiaky.Položíme  
ichnaplechnapéčenieapečieme  
50–60minút,alebokýmnie sú  
chrumkavéaupečené.

### KROK 3

Zemiakynechámemiernie  
vychladnúťapotomichpozdĺžne  
prekrojímnapolovice.Vydlabeme  
dužinuadámejudomisky.Tresku  
odlúpneapepridámekzemiakom.  
Vmiešamepetrželenuvňať.  
Pridáme150mlmlieka  
aroztlačíme.Akjezmesprlíšťuhá,  
pridámetrochumlieka,ale  
nenechámejuroztiect.

### KROK 2

Medzitým dáme naplnku do  
hrncamlieko,cesnakabobkový  
list,okorenímeapriveidiemedo  
varu.Pridámetreskuajemne  
varíme4minúty,potom  
odstavímezohňa.Nadvihneme  
treskupomocoucediacejlyžice  
apoložímejunatanier.Mliečnu  
zmesnalejemedodžbánu.

### KROK 4

Lyžicouvložímedužinuspätčo  
zemiakovýchšupieknavrchu  
posypemesyrom.Položímenaplech  
apečieme25minút,alebokýmnie  
súhorúceazlaté.Podávameihneď  
pokvapkanétrochouextra  
panenskéhoolivovéhooleja,  
skolieskamicitrónaažeruchou.



**Jesenné**  
pochútky





# Jednoduchý hubový stroganoff<sup>2</sup>

## INGREDIENCIE

- 1 polievková lyžica (PL)\* olivového oleja
- 1 cibuľa nakrájaná nadrobno
- 2 strúčiky cesnaku, roztláčené
- 500g húb, (alebo jeden pohár zaváraných húb), očistených a nakrájaných na plátky
- ½ čajovej lyžičky (ČL)\*\* anglickej horčice
- 1 čajová lyžička (ČL)\*\* papriky
- 250 ml zeleninového vývaru, pripraveného z kocky vývaru
- 200g ryže
- 200 ml kyslej smotany
- 1 citrón nakrájaný na šesť kusov
- Soľ a čerstvomleté čierne korenie

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Zohrejeme panvicu alebo široký hrniec na strednom ohni a pridáme olej. Keď je horúci, pridáme cibuľu spolu so štipkou soli a jemneju restujeme 5–7 minút alebo do mäkka.



### KROK 3

Pridáme horčicu a papriku a dobre premiešame, aby sa všetko obalilo. Pridáme vývar, počas nalievania miešame. Dusíme do mäkka 5 minút, kým varíme ryžu. Ryžu varíme podľa návodu na obale v samostatnom hrnci, kým nezmäkne.

### KROK 2

Do panvice pridáme cesnak a pokračujeme v varení 2 minúty, potom pridáme huby. Pokračujeme v miernom varení podobu 5–6 minút alebo kým huby nezmäknú alebo budú zlatohnedé.

### KROK 4

Keď ryža uvarená, odstavíme z ohňa huby, vmiešame kyslú smotanu so štipkou vzduchu koliesok citróna a všetko spolu premiešame. Ochutnáme podľa potreby pridáme soľ a korenie. Stroganoff podávame s ryžou a so zvyšným kúskom citróna.







# Guláš Lokanta<sup>2</sup>

## INGREDIENCIÉ

- 1 veľká cibuľa, nahrubo nakrájaná
- 6 papriek, rôznych druhov červenej a žltej, zbavených semienok a rozštvrtovaných
- 400 g paradajok rôznych veľkostí a farieb
- 20 vetvičiek tymiánu
- 8 polievkových lyžíc (PL)\* olivového oleja
- 2 x 400 g plechovky maslovej fazule
- 2 čajové lyžičky (ČL)\*\* mletého nového korenia
- 350 g zelenej fazulky
- Soľ a čerstvo mleté čierne korenie

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Rúru predhrejemena 180°C/200°C. Cibulua ostatnú zeleninu preložíme dopekáčascelýmivetvičkami tymianu a pokvapkáme olivovým olejom. Zeleninu opekáme 1 hodinu.



### KROK 3

Odrežeme končestoniek zo zelenej fazuľky. Varíme v panvici s vriacou osolenou vodou 4 minúty. Vyberieme a osviežime v miske ľadovou vodou. Zelenú fazuľku vložíme do restovanej zeleniny. Dochutíme soľou a korením a podávame.

### KROK 2

Pridám maslovú fazuľku a mleté nové korenie na plech na pečenie a do bre premiešame, pričom sa uistíme, že sú všetky suché časti dobre obalené v olivovom oleji. Pečieme ďalších 30 min.



Jesenné  
pochútky



# ArmoLIPID PLUS

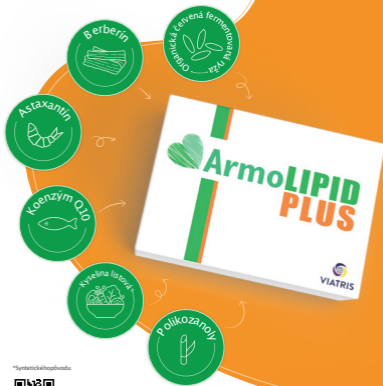
Posilnenie zdravého životného štýlu



Zvýšte účinok  
zdravého  
životného štýlu



s prísadami  
prírodného  
pôvodu



\*Syntetického pôvodu



Prosím, zadajte miestny  
OŘK účel na pre smerovanie na  
vstupní stránku / požadovanú stránku

Použitá literatúra:  
1. BBC Food Last Visited on 11-03-2022.  
2. BBC Food Last accessed on 11-03-2022

ArmoLIPID PLUS je výživový doplnok, ktorý je naposledy v kombinácii s vhodnou stravou kontrolou vďaka svojej zložení a glycerolovým výťažkom.  
Pred použitím prosím prečítajte informácie na oštetenej stránke výrobku a informácie o Balovom certifikáte. Pred použitím pripravte sa podľa odporúčaní výrobcu.  
Výživový doplnok nie je náhradou za zdravú výživu a zdravý životný štýl.

Distribútor: Viatris Slovakia s.r.o., Bratislava 2 | Bratislava 2 | 1109