



Letný ovocný quinoašalát¹



Kukuričné lievance s vajíčkami
a salsa z čiernej fazule¹



Grilované halloumi s melónom
a strúhankou z kapary¹



Pečená nektárinka a prosciutto
panzanella¹





Letný ovocný quinoa šalát¹



INGREDIENCIE

- 100g quinoa
- 3 broskyne alebo nektárinky alebo 6 marhúľ nakrájaných na kocky
- 50g pražených lieskových orieškov, nasekaných nahrubo
- Hrst mäty nasekanej nahrubo
- Hrst nahrubo nasekanej petržlenovej vňate,
- 2 polievkové lyžice (PL)* olivového oleja
- kôra a šťava z 1 citróna

*PL = polievková lyžica



PRÍPRAVA



KROK 1

Quinouvložímedostredne veľkého hrncaazalejeme300mlvody. Privedimedovarua varíme20 minútalebokýmquinoanezmäkne. Prebytočnútekutinuscedímea necháme vychladnúť.



KROK 2

Dovychladnutejquinoipridámeovocie, lieskovéorechy,bylinkyakorenie.

KROK 3

Vyšľahámeolivovýolej,citrónovú kôruašťavu.Nalejemenášalát adôkladnepremiešame.



Kukuričné lievance s vajíčkami a salsa z čiernej fazule¹



Letné
pochútky

INGREDIENCIE

Nalievanceavajíčka

- 1čajovályžička(ČL)**repkovéhooleja
- 1maláčervenácibuľa(85g), nakrájanánadrobn
- 1červenápaprikazbavená semienokanakrájaná nadrobn
- 100gcelozrnnej samokypriacejmúky
- 1čajovályžička(ČL)**údenej papriky
- 1čajovályžička(ČL)**mletéhokoriandra

- 1čajovályžička(ČL)**prášku do pečiva
- 325gscedenejkukuricevplechovke
- 6veľkýchvajec

Nasalsu

- 1maláčervenácibuľa(85g), nakrájanánadrobn
- 4paradajky(320g), nakrájané
- 2x400gkonzervyčiernejfazule, scedená
- 1limetkazbavenákôryašťavy
- ½30gbaleniakoriandra, nasekaného

**ČL=čajovályžička



PRÍPRAVA



KROK 1

Rúru vyhrejeme na 180°C/200°C a veľký plech vystelieme papierom napečenie.

KROK 3

Lyžičkou nasypeme na plech osm kôpok zmesi, v dostatočnom odstupe od seba, a potom ich zadnou stranou lyžicou mierne roztláčime. Pečieme 20 minút, dozlatista.

KROK 2

V menšej panvici rozohrejeme olej a opražíme naňom cibuľu a papriku 5 minút. Medzitým v miske zmiešame múku, korenie a prášok do pečiva. Pridáme cibuľu, korenie, kukuricu a 2 vajcia, potom dobre premiešame.

KROK 4

Zatiaľ vymiešame ingrediencie na salsu a uvaríme 2 vajcia podľa vlastnej chuti. Vránci plánu z dravej výživu podávame štyri lievance v deň, keď ich urobíme, doplnené polovicou salsy a strateným vajíčkom. Zvyšné lievance odložíme na ďalší deň. Neskôr ich znova zohrejeme na panvici alebo v mikrovlnnej rúre a podávame s ďalšími 2 stratenými vajíčkami a zvyšnou salsou.



Letné
pochútky



Grilované halloumi s melónom a strúhankou z kapary¹

INGREDIENCIE

- 750g vodného melónu
- 2 malé šalotky, veľkým jemne nakrájané
- 100ml extrapanenského olivového oleja plus extrana natieranie a servírovanie
- 4 čajové lyžičky (ČL)** bieleho balzamického octu
- 300g halloumi, nakrájané na plátky
- Riadne vytlačená citrónová šťava

Nastrúhanku

- 75g mierne stvrdnutého vidieckeho chleba, zbaveného kôrky, nastrúhaného na hrubú strúhanku
- 1–2 strúčiky cesnaku nakrájané nadrobno
- ½ stredne pálivej červenej chilly papričky, rozpolenej, zbavenej semienok a nasekanej
- 2 ½ polievkovej lyžice (PL)* kapary, opláchnuté
- 50g blanšírovaných mandlí, opečených a nasekaných
- malý zväzok mäty, celú listy, polovicaz nich nasekaná



PRÍPRAVA



KROK 1

Melónnakrájame nakocky alebo plátky a preložíme do misky so šalotkami. Pridáme 4 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja a balzamika, potom dochutíme čerstvým čiernym korením. Prikryjeme a dáme do chladničky na cca 15–20 min.

KROK 3

Halloumi potrieme trochou oleja a zohrejeme na panvici. Sygrilujeme na oboch stranách, kým sa nezačne roztápať, no stále si udržitvar spekným zlatistým mriežkovaním. Pridáme studený melón a šalotku so zvyškom listkov mäty a trochu soli. Rozdelíme na štyri taniere alebo poukladáme na tanier. Horúce halloumi položíme na vrch. Pokvapkáme trochou citrónovej šťavy a vrch posypeme trochou zmesí strúhanky a kapary. Ihneď podávame.

KROK 2

Zvyšný olej zohrejeme na panvici. Smažíme strúhanku do zlatista. Pridáme cesnak, čili a kapary a varíme ďalšiu minútu, potom pridáme mandle. Odstavíme z ohňa, pridáme nasekanú mäta, (trochu zvädnú), potom ochutnáme – bude dosť slaná, ale melón nie, takže získame dobrý kontrast.



Letné
pochútky





Pečená nektárinka a prosciutto panzanella¹

INGREDIENCIE

- 3 plátky kysnutého cesta
- 4 polievkové lyžice (PL)* olivového oleja
- 1 polievková lyžica (PL)* ístkov tymiánu
- 1 polievková lyžica (PL)* kapary
- 1/2 citróna, odšťaveného
- 2 čajové lyžičky (ČL)** dijonskej horčice
- 4-6 zrelých nektáriniek, rozpolených a vykôstkovaných
- zväzok bazalky
- 50 g šťaveľových alebo špenátových listov
- hrst žeruchy
- hrst estragónu
- 2 polievkové lyžice (PL)* ricoty
- 100 g prosciutu
- hrst nasekaných pražených lieskových orechov

*PL = polievková lyžica

**ČL = čajová lyžička



PRÍPRAVA



KROK 1

Rúru vyhrejeme na 180°C/200°C. Chlieb potrieme 1 polievkovou lyžicou olivového oleja a posypeme trochu morskou soľou a listkami tymiánu. Pečieme 15 minút, raz otočíme, kým nie je chrumkavý a zlatý. Rozdelíme do misky a priložíme kapary.



KROK 2

Medzi tým vyšľaháme citrónovú šťavu, 2 lyžice olivového oleja, štipku soli a horčicu na zálievku a polovicu nalejeme na chlieb.

KROK 3

Zohrejeme grilovaciu panvicu na vysokú teplotu a posypeme trochu morskou soľou. Pokvapkáme nektárikou 1 polievkovou lyžicou zvyšného oleja a grilujeme dužinu nadol, až kým nie je obhorená. Pridáme do misky s chlebom spolu s bazalkou, šťavelom, žeruchou a estragónom.



KROK 4

Všetkodo chuťujeme a premiešame a potom naložíme na servírovací tanier. Navrch položíme 4u, prosciutto 4 oalieskové orešky a podávame so zvyšným dresingom.



Letné
pochúťky



ArmoLIPID PLUS

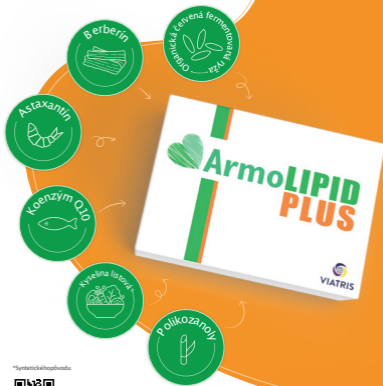
Posilnenie zdravého životného štýlu



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 spomínaná v kombinácii s vhodnou stravou a kontrolou veľkosti porcie a telesnej hmotnosti. Pred použitím si prečítajte priloženú príručku a odporúčania výrobcu. Výživový doplnok nie je náhradou za vyváženú stravu a zdravý životný štýl.

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

 VIATRIS