

👄 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: Viatri s.r.o., Bratislava, Slovensko. Viatri.sk

© 2024 Viatri s.r.o. Všetky práva vyhradené.



Zimné  
pochútky



 Porche4a ragú<sup>1</sup>




 Krémové vianočné cestoviny<sup>2</sup>



 Šalát so slaninou a klíčkami<sup>2</sup>



 Quinoa s restovanou  
zimnou zeleninou<sup>1</sup>



Jarné  
pochútky



Letné  
pochútky



Jesenné  
pochútky



Zimné  
pochútky





# Porchetta ragú<sup>1</sup>

## INGREDIENCIÉ

- 2 polievkové lyžice (PL)\* olivového oleja
- 800 g bravčového pliecka nakrájaného na kocky
- 3 bravčové klobásky
- 1 cibuľa, nakrájaná
- 1 mrkva, nakrájaná
- 1 kus zeleru, nakrájaný
- 2 veľké strúčiky cesnaku, roztlčené
- 2 čajové lyžičky (ČL)\*\* semien feniklu, drvené
- Štipka chilli lupienkov (voliteľné)
- 200 ml bieleho vína
- 2 bobkové listy
- 2 vetvičky rozmarínu, listy oberieme a nakrájame nadrobno
- ½ zväzku tymiánu
- 100 ml kuracieho vývaru
- 3 polievkové lyžice (PL)\* paradajkového pretlaku
- 2 x 400 g konzervy nakrájaných paradajok
- 1 citrón z bavených kôry
- ½ zväzku petržlenovej vňate nasekanej nadrobno
- 500 g rigatonipasta
- Nastrúhaný parmezán na servírovanie

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Polovicu oleja zohrejeme vo veľkom hrnci na stredne vysokú teplotu a za častého miešania opekáme 5 minút bravčové mäso nakrájané na kocky. Prenesieme ho do misky pomocou cediacej lyžice a odložíme. Mäso z klobás vytlačíme zo šupiek na panvicu a smažíme 2–3 minúty, kým nezhnedne. Naberíme do misky spolu s bravčovým mäsom nakrájaným na kocky.

### KROK 3

Dáme preč pokrievku, vyberieme bobkový listamierne zvýšime oheň. Za častého miešania varíme citrónovú kôru a petržlenovú vňať 5–10 minút, alebo kým samiernene zmenší. Podľa chuti okoreníme.

### KROK 2

Znížime teplotu na minimum a na zvyšnom oleji opečieme cibuľu, mrkvu a zeler 5 minút. Pridáme cesnak, feniklové semená a čilli lupienky a smažíme ešte 1 minútu. Vrátime mäso do panvice, spolu s vínom. Privedieme do varu a varíme, kým sa tekutina nezredukuje asi na polovicu. Pridáme bobkový list, rozmarín, tymián, vývar, paradajkový pretlak a nakrájané paradajky a privedieme do varu. Varíme na miernom ohni 2 hodiny a 30 minút alebo kým sa bravčové mäso nerozpadne.

### KROK 4

Uvaríme cestoviny podľa návodu na obale. Premiešame s ragú a podávame posypané parmezánom.



**Zimné**  
pochútky





# Krémové vianočné cestoviny<sup>2</sup>

## INGREDIENCIE

- 2 polievkové lyžice (PL)\* olivového oleja
- 200 g surového ružičkového hokelu, jemne nastrúhaného
- 150 g gaštanov, uvarených, olúpaných a nahrubonasekaných
- ½ muškátového orieška, čerstvo nastrúhaného (alebo ½ čajovej lyžičky (ČL)\*\* mletého muškátového orieška)
- 50 g najemno nastrúhaného parmezánu (alebo podobného vegetariánskeho tvrdého syra)
- 200 g cestovín fusilli
- Soľ a čerstvomleté čierne korenie

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Veľkú panvicu zohrejeme na strednú teplotu a pridáme olivový olej, nastrúhaný ružičkový kelagaštan. Dochutíme soľou a korením a za častého miešania varíme asi 10 minút alebo kým kľičky nezmäknú. Ak panvica začína byť suchá, pridáme kvapku vody. Po zmäknutí pridáme väčšinu muškátového orieška a 40 g parmezánu. Dobre premiešame, privedieme do varu a potom stiahneme oheň. Dochutíme. Medzitým privedieme do varu veľkú panvicu so soľanou vodou. Cestoviny uvaríme podľa pokynov na obale, aby boli akurát (al dente), potom ich scedíme.

### KROK 2

Uvarené cestoviny vmiešame do omáčky. Pred opätovným miešaním necháme jednu minútu odpočívať. Jedlo dokončíme poprášením muškátového orieška a zvyškom parmezánu. Podávame.



Zimné  
pochútky





# Šalát so slaninou a klíčkami<sup>2</sup>

## INGREDIENCIE

- 1 polievková lyžica (PL)\* olivového oleja
- 100 g údenej slaniny
- 500 g / 1 lb bružičkového kelu, orezaného
- 50 g sušených brusníc
- Vrecúško so zmiešanými listami
- 100 ml marsaly (sicílskeho bieleho vína) alebo sherryoctu
- 50 g pekanových orechov, jemne opečených

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička

## Nazálievku (dressing)

- 3 polievkové lyžice (PL)\* oleja z vlašských orechov
- 2 polievkové lyžice (PL)\* sherryoctu
- ½ čajovej lyžičky (ČL)\*\* medu
- ½ čajovej lyžičky (ČL)\*\* horčice (voliteľné)



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Naveľkejpanvicizohrejemeolivový olej.Pridáme slaninu a smažíme, kýmnie je veľmichrumkavá akým satuknevypečie.Cediacoulyžicou vyberieme a necháme odkvapkať na kuchynskom papieri.



### KROK 3

Medzitymvložíme brusnicedo maléhohrnca a zalejeme marsalou (sicílskymbielym vínom).Privedieme do varu a varíme, kým brusnice neabsorbujú všetkutekutinu – budú lesklé a kypré.

Ak používame orechový olej a sherry ocot, vyšľaháme ich spolu s medom a horčicou. Dochutíme soľou a korením.



### KROK 2

Nadrobno nakrájame ružičkový kelapridáme napanvicu.Varíme pri vysokej teplote, kým klíčky po okrajoch nezačnú hnednúť.

Pridáme 100 ml vody a pokračujeme varení za pravidelného miešania, kým sa voda neodparí a kýmnie je ružičkový kel hotový – mal by trochu vädnúť, ale stále by mal byť veľmisviežozelený.

Udržujeme v teple.

### KROK 4

Listy šalátu umiestnime do misky alebo naservírovacitanier.

Pridáme ružičkový kelaväčšinu dresingu a jemne premiešame. Posypeme slaninou, pekanovými orechmi a brusnicami a podávame.



Zimné  
pochútky







# Quinoa s restovanou zimnou zeleninou<sup>1</sup>

## INGREDIENCI

- 200g quinoa
- 5 polievkových lyžíc (PL)\* olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku nakrájané nadrobno
- 3 mrkvy nakrájané na tenké pásiky
- 300g póru nakrájaného na plátky
- 300g brokolice nakrájanej na malé ružičky
- 100g scedených a nasekaných paradajok
- 200 ml zeleninového vývaru
- 2 čajové lyžičky (ČL)\*\* paradajkového pretlaku
- šťava z 1 citróna

\*PL = polievková lyžica

\*\*ČL = čajová lyžička



## PRÍPRAVA



### KROK 1

Quinou uvaríme podľa návodu na obale. Medzitým v wok ualebo vo veľkej panvici zohrejeme 3 polievkové lyžice oleja, pridáme cesnaku 1 minútu rýchlo pečieme. Vložíme mrkvu, pórabrokolicu, potom za stále miešania smažíme 2 minúty, kým sa všetko neoskne.



### KROK 2

Pridáme sušené paradajky, pímiešame vývar a paradajkový pretlak, pridáme do panvice. Prikryjeme, potom varíme 3 minúty. Quinou scedíme, potom pridáme zvyšný olej a citrónovú šťavu. Rozdelíme do tanierov a navrch dáme zeleninu.



Zimné  
pochútky



# ArmoLIPID PLUS

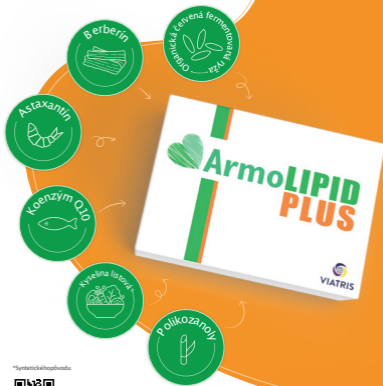
Posilnenie zdravého životného štýlu



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 kvality a bezpečnosti výroby. Pred použitím si prečítajte informácie na obale a na stránke. Pred použitím si prečítajte informácie na obale a na stránke. Výživový doplnok nie je náhradou za zdravú výživu a zdravý životný štýl.

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

 VIATRIS