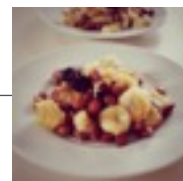


Vaření s Pavlínou a Michalem

30.3.2015 - Ženy s.r.o. Tábor



Zákusek: Dušená jablíčka s hruškami

Ve woku rozežřejeme trochu másla a skořice a mandlí nebo drcených oříšků. Vhodíme nakrájená jablka, hrušky, hrozinky.... nechte si část stranou. Přikryjeme poklicí a dusíme cca 5 -10minut. Před podáním přidejte i trochu čerstvě nakrájených jablek nebo hrušek. Tím doplníte čerstvé enzymy.

Svačina (RAW)

Chia semínka a Goji v kokosovém mléce. Jen dáte do jedné nádoby a počkáte - a je z toho puding.

Zákusek: Jemně smažený banán s kokosem a mandlemi.

Nakrájejte banán na kolečka a obalte ve strouhaném kokosu.

Na pánvičce nebo ve woku na přepuštěném másle lehce zahřejte skořici a předem namočené mandle. Přihodte ve strouhaném kokosu obalené plátky banánu. Lze přidat třeba sušené švestky, hrozinky...

Tofu s kurmumou

Šalotku lehce osmahneme v pánvičce na přepuštěném másle. Přidáme koření - vydatně kurkumu, přidáme římský kmin a pepř, kajenský pepř a pokrájené chilli papričky. Přihodíme na kosky nakrájené tofu a nakrájený čerstvý zázvor.. Podáváno na salátu z polníčku, rucoly s olivovým olejem, balzamikem...

Krůtí maso s mrkví s čerstvým špenátem

Ve woku rozežřejeme trochu másla. Osmahneme na kosky nakrájené krůtí maso. Počkáme až se osmahne a vyndáme jej vedle na talířek. Do woku dáme nastrouhanou mrkev a restujeme asi 3 minuty. Přihodíme čerstvý špenát. Podlejíme vodou a přidáme špetku soli a pepře. Přikryjeme poklicí a dusíme cca 5-10 minut. Z talířku vrátíme maso zpět do woku, promícháme a podáváme.

Kořenová zelenina s vejci

Nastrouhanou kořenovou zeleninu - celer, mrkev a červenou řepu rozdělíme na 2/3. Větší část dáme do woku. Přidáme mističky s vejci a přiklopíme na 5-10minut. Vyndáme uvažené vejce. Doplníme nadrobno nakrájený česnek, čerstvý nebo mražený hrášek a promícháme se zbylou čerstvou 1/3 zeleniny a podáváme spolu s vejci.

Amoleta se špenátem (nebo hráškem)

V misce rozšleháme vejce s vodou nebo smetanou a solí, přípaně kořením. Na pánvičce s nepřilnavým povrchem krátce orestujeme špenát a přilejeme rozšlehané vejce. Osmahneme za občasného přehrnování přes sebe. Pokud jsme nepoužili špenát ale mražený hrášek - přidáme jej. Ještě krátce osmahneme. Na talíř podáváme amoletu přeloženou přes sebe. Ideální je lehce nadýchaná výsledná struktura.

Zákusek: Avokádový krém (RAW)

V misce ponorným mixérem rozšleháme zralé avokádo, banán, dalte, kakao.

