

concept

premium

RECEPTY

SM8000 / SM3000



# OBSAH

- 4 **POLÉVKY**
- 14 **OMÁČKY**
- 18 **DIPY**
- 20 **MARMELÁDY**
- 24 **PŘESNÍDÁVKY**
- 26 **NÁPOJE ALKOHOLICKÉ**
- 28 **KOKTEJLY NEALKOHOLICKÉ**
- 31 **LIMONÁDY**
- 34 **FRAPPE**
- 36 **PLEŤOVÉ MASKY A KOUPEL**





# POLÉVKY

## ŠPANĚLSKÉ GAZPACHO

### SUROVINY

- 700 g červených rajčat
- 2 papriky různé barvy
- menší cibule – pro lepší chuť doporučujeme červenou
- 3 stroužky česneku
- salátová okurka
- 150 g mandlí
- 100 ml červeného vína
- olivový olej
- 2 lžice jablečného octa
- sůl
- pepř
- cukr
- bageta nebo toastový chléb

### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve do mixéru vložíme mandle s česnekem a dokonale suroviny rozmixujeme. Poté musíme připravit rajčata. Je důležité zbavit je slupky – nejlépe to jde, pokud je nařizneme do kříže a vložíme je na 1 – 2 minuty do vroucí vody. Pak se slupka jednoduše sloupne. Takto připravená rajčata nakrájíme na půlky a vložíme do mixéru. Omytou a jadérek zbavenou papriku přidáme k rajčatům spolu s cibulí pokrájenou na menší kousky a oloupanou okurkou, také nakrájenou. Dle chuti přilejeme víno, přidáme 3 lžice olivového oleje, 2 lžice jablečného octa, špetku soli, pepře a cukr podle chuti. Pak už stačí jen všechno rozmixovat a polévku schovat do ledničky. Doporučujeme chladit alespoň dvě hodiny. Těsně před podáváním si připravíme křupavé krutónky. Stačí kousek bagety nebo toastového chleba do křupava osmahnout na trošce olivového oleje.

*TIP: Dle chuti si můžeme nechat kousky zeleniny, které máme nejradši a na závěr je přidat do polévky.*

## MRKVOVÁ POLÉVKA S KARI A CITRONEM

### SUROVINY

- 2 brambory
- lžice másla
- 4 mrkve
- menší cibule
- čerstvá petrželka
- kari
- pepř, sůl
- 1-2 lžičky citronové šťávy
- cukr
- olej
- zakysaná smetana



### POSTUP PŘÍPRAVY

Menší cibuli nakrájíme na kostičky, stejně jako očištěnou mrkev a brambory. Rozpálíme si trochu oleje v hrnci a přidáme cibulku, kterou necháme zesklovatět. Po chvíli přidáme mrkev s bramborami, suroviny krátce orestujeme a zalijeme asi jedním litrem horké vody. Během varu do polévky přidáme kari, sůl a pepř, případně další koření podle Vaší chuti. Když je zelenina měkká, celou polévku rozmixujeme na jemný krém, který dochutíme citronovou šťávou, případně můžeme dosladit.

Při servírování můžeme polévku zjemnit zakysanou smetanou a ozdobit čerstvou petrželkou.



## BROKOLICOVÁ POLÉVKA S CIZRNOU

### SUROVINY

- 500 g cizrny
- 250 g brokolice
- 3 stroužky česneku
- 1,5 l zeleninového vývaru
- sůl, pepř
- smetana na vaření



### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve namočíme cizrnu do vody a necháme ji nejlépe 24 hodin odpočívat. Druhý den se můžeme pustit do přípravy polévky. Do zeleninového vývaru vložíme cizrnu a necháme ji asi 30 minut vařit. Poté do polévky přidáme na růžičky rozdělanou brokolici, stroužky česneku, osolíme a opeříme. Polévku vaříme dalších 30 minut. Před koncem vaření stačí do polévky nalít smetanu a nechat ji trochu prohřát. Nakonec polévku rozmixujeme a můžeme si pochutnat na zdravém obědě. Jako přílohu doporučujeme opečený toast.

## KRÉMOVÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- 300 g dýně
- menší cibule
- zakysaná smetana
- ½ l vývaru
- sůl, pepř
- 3 stroužky česneku
- špetka muškátového oříšku



### POSTUP PŘÍPRAVY

Dýni oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na menší kostky. Rozpálíme v hrnci trochu oleje, kde osmahneme na jemno nakrájenou cibulku. Přidáme dýni a vše zalijeme vývarem. Poté dochutíme

solí, pepřem, muškátovým oříškem a přidáme celé stroužky česneku. Vše důkladně provaříme, dokud není dýně měkká. Pak stačí polévku jen rozmixovat. Doporučujeme při servírování do každého talíře přidat lžici zakysané smetany pro zvýraznění chuti.

## KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- 1 menší květák
- 2 brambory
- kousek másla
- pórek
- hladká mouka
- sůl, pepř
- smetana na vaření



### POSTUP PŘÍPRAVY

Rozehřejeme kousek másla, na kterém osmahneme na kolečka nakrájený pórek. Směs zaprášíme moukou a zalijeme asi litrem vody. Do polévky přidáme na růžičky rozebraný květák, na kostky nakrájené brambory. Asi po 10 minutách by zelenina měla být měkká. Několik růžiček kvěťáku si dáme bokem a zbytek polévky rozmixujeme do hladka. Polévku vrátíme zpět do hrnce, kam přidáme i růžičky kvěťáku a polévku můžeme zjemnit smetanou na vaření, kterou necháme asi 5 minut prohřát. Pak stačí přidat jen sůl a pepř podle chuti.

*TIP: Polévku můžeme dozdobit hrstí rukoly, která jí dodá „šmrnc“.*

# FINSKÁ ŠVESTKOVÁ POLÉVKA PRO DOSPĚLÉ

## SUROVINY

- 500 g švestek
- 0,2 dcl červeného vína
- 40 ml vodky (velký panák)
- 150 g vlašských ořechů
- skořice
- cukr
- rozinky
- mandle



## POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté a vypeckované švestky vložíme do hrnce a zalijeme troškou vody, vaříme, dokud nezměknou. Do mixéru vložíme asi 100 g ořechů a rozdrtíme je. K ořechům přidáme rozvažené švestky a umixujeme dohladka. Mleté ořechy nám polévku krásně zahustí. Polévku vložíme zpět do hrnce a přidáme zbylé suroviny: víno, vodku, cukr, skořici, rozinky, mandle a ořechy, které jsme nenadrtili. Celou směs asi 3 minuty mírně provaříme. Tato polévka se stane chloubou Vašich večírků.

# SLADKÁ RÝŽOVÁ POLÉVKA

## SUROVINY

- 120 g rýže
- 500 ml kokosového krému
- 2 vanilkové cukry
- cukr
- plátky kokosu na ozdobu
- ½ l mléka



## POSTUP PŘÍPRAVY

Do hrnce si připravíme asi čtvrt litru studené vody s půl litrem mléka a přidáme propláchnutou rýži, kterou přivedeme k varu. Přidáme kokosový krém a vanilkové cukry. Podle chuti můžeme ještě dosladit. Pro dokonale krémovou polévku rozmixujeme a podáváme s plátky kokosu.

# KRÉMOVÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

## SUROVINY

- 500 g červené řepy
- 150 ml mléka
- 800 ml vody
- cibule
- 3 stroučky česneku
- tymián
- 2 lžičce citronové šťávy
- sůl, pepř
- olej



## POSTUP PŘÍPRAVY

V hrnci rozpálíme trochu oleje, na kterém osmažíme nejemno nakrájenou cibuli s česnekem. Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na kostky, které přidáme k cibulovému základu a také asi 3 minuty smažíme. Vše zalijeme horkou vodou a vaříme, dokud není řepa měkká. Polévku osolíme, opepříme a můžeme přidat tymián nebo jiné čerstvé bylinky, citronovou šťávu a na závěr mléko. Polévku ještě asi 2 minuty vaříme. Celou směs rozmixujeme a můžeme ihned podávat.

*TIP: Na posypání můžeme použít opražená slunečnicová nebo dýňová semínka*

## SMETANOVÝ KRÉM Z LOSOSA

### SUROVINY

- 2 lžíce másla
- malá cibule
- mrkev
- 5 brambor
- 1 l zeleninového vývaru
- 300 g filetu z lososa bez kůže a kosti
- svazek kopru
- šlehačka 125 ml



### POSTUP PŘÍPRAVY

Jemně nakrájenou cibuli zpěníme na másle. Jakmile zesklouvatí, přidáme nakrájenou mrkev s bramborami, které budeme chvilku restovat. Zeleninovou směs zalijeme vývarem, polévku osolíme, opepříme a vaříme asi 15 minut. Mezitím si připravíme filetu z lososa, který pokrájíme na menší kusy. Po přidání ryby vaříme asi dalších 10 minut. Horkou polévku rozmixujeme do hladka. Nakonec dochutíme nasekaným koprem a vmícháme šlehačku.

*TIP: Před mixováním si dejte stranou pár kousků lososa a brambor, které si přidejte na talíř.*

## ŽAMPIONOVÝ KRÉM

### SUROVINY

- 300 g čerstvých žampionů
- větší cibule
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 l vývaru
- smetana na vaření
- sůl, pepř
- bobkový list
- kopr
- petrželka



### POSTUP PŘÍPRAVY

Jemně nakrájenou cibulku do zlatova os-

mažíme na másle, přidáme asi polovinu očištěných a na plátky nakrájených žampionů. Celou směs zaprášíme hladkou moukou, kterou osmahneme a zalijeme vývarem, přidáme bobkový list, osolíme a opepříme. Asi po 20 minutách vyjmeme bobkový list a celou polévku rozmixujeme. Poté ji vrátíme na plotnu, přidáme smetanu na vaření, zbylé pokrájené žampiony, dochutíme koprem a asi dalších 10 minut povaříme. Na talíři zdobíme nasekanou petrželkou.

## NETRADIČNÍ KAŠTANOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- stroužek česneku
- menší cibule
- 1 l zeleninového vývaru
- 300 g jedlých kaštanů
- čerstvý zázvor
- pepř, sůl
- muškátový oříšek
- máslo
- petrželka



### POSTUP PŘÍPRAVY

Kaštiny zbavíme slupek tak, že seřžeme jejich plochou část, vhodíme do osolené vařící vody a necháme stát asi 5 minut vařit. Potom je lehce oloupeme. Zázvor očištíme a nastrouháme. Petrželku jemně nasekáme. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Oloupané kaštiny uvaříme doměkka, scedíme a rozmixujeme na hladkou kaši, kterou ochutíme muškátovým oříškem, pepřem a solí. Na trošce másla zpěníme cibulku, česnek a strouhaný zázvor. Vše zalijeme vývarem, vmícháme kaštanovou kaši a lehce povaříme. Nakonec vmícháme nasekanou petrželku a podle chuti dosolíme.

*TIP: Polévku můžeme na talíři zjemnit lžící zakysané smetany. Doporučujeme podávat s krutónky nebo toasty.*





## JARNÍ STUDENÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- svazek ředkviček
- velký bílý jogurt
- 2 stroužky česneku
- sůl a pepř
- hrst rukoly



### POSTUP PŘÍPRAVY

Zhruba polovinu ředkviček a rukoly dejte do mixéru. Přidejte ostatní suroviny jako jsou stroužky česneku, bílý jogurt, špetku soli a pepře a vše rozmixujte. Zbylé ředkvičky pokrájejte na tenké plátky a naneste na talíř, které přelijte polévkou z mixéru. Polévku už jen dozdobte jemně nasekaným zbytkem rukoly.

## KRÉMOVÝ VYPROŠŤOVÁK

### SUROVINY

- 100 g másla
- celá palička česneku
- 2 cibule
- 300 g brambor
- ½ l mléka
- ½ l vývaru
- sůl, pepř
- majoránka
- rohlík



### POSTUP PŘÍPRAVY

Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Rozebereme paličku česneku na stroužky. V hrnci rozehejeme asi třetinu másla, opečeme cibulku, přidáme stroužky česneku a přidáme zbývající máslo. Směs zalijeme vývarem a přidáme oloupané a na kostky nakrájené brambory. Vše povaříme asi 10 minut. Pak do polévky přilijeme mléko a vaříme, dokud brambory nezměknou. Celou polévku rozmixujeme a dochutíme solí, pepřem

a majoránkou. Rohlík nebo jiné pečivo osmahneme na pánvi a krutónky přidáváme do každé porce polévky. *TIP: Do každého talíře můžeme přidat na kousky pokrájenou šunku a strouhaný sýr.*

## FRANCOUZSKÁ KRÉMOVÁ CIBULAČKA

### SUROVINY

- 1 kg cibule
- kousek másla
- smetana na vaření
- 1 l vývaru
- sůl, pepř
- trochu cukru

### POSTUP PŘÍPRAVY

Oloupanou cibuli nakrájíme na menší kousky a osmažíme na másle. Přidáme trochu cukru a směs necháme lehce zkaramelizovat. Pak stačí polévku zalít vývarem, osolit, opepřit a vaříme asi 25 minut. Do polévky přilijeme smetanu a necháme asi ještě 5 minut provařit. Na závěr vše rozmixujeme a můžeme podávat třeba s toasty.

## MRKVOVÁ POLÉVKA S KARI (RAW FOOD)

### SUROVINY

- šálek studené vody
- 3 mrkve
- kešu oříšky asi ¼ šálku (přes noc namočených ve studené vodě)
- špetka kari
- ½ stroužku česneku
- sůl

### POSTUP PŘÍPRAVY



Dvě mrkve a všechny suroviny vložíme do mixéru a vše umixujeme do hladka. Zbylou mrkev jemně nastrouháme, dáme do hrnce a opatrně za stálého míchání ve vodní lázni ohřejeme (maximální teplota 42 °C). Ohřátou mrkev dáme na talíř a zalijeme rozmixovanou směsí.

## KRÉMOVÁ ŠPENÁTOVKA

### SUROVINY

- šlehačka
- 5 lžic hladké mouky
- ½ l mléko
- sůl, pepř
- špenát
- menší cibule
- česnek
- petrželka a majoránka dle chuti
- olej



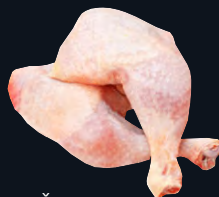
### POSTUP PŘÍPRAVY

Na oleji do zlatova osmažíme cibulku, přidáme špenát, vodu a lehce povaříme. Celou polévku zalijeme mlékem, přidáme celou šlehačku (ve které jsme rozkvedlali hladkou mouku). Dochutíme solí, pepřem, petrželkou a česnekem. Polévku necháme asi 5 minut provařit a na závěr ji celou rozmixujeme.

## KUŘECÍ KRÉMOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- 2 kuřecí stehna
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček černého pepře
- menší cibule
- smetana na vaření
- 3 brambory



### POSTUP PŘÍPRAVY

Do hrnce dáme vařit kuřecí stehna, přidáme koření – bobkový list, pepř, nové koření – nejlépe do čajového sítka nebo varného sáčku, abychom ho potom nemuseli „lovit“. Do polévky přidáme i na menší kousky nakrájenou cibulku. Když je kuře měkké, vyjmeme ho a přidáme do polévky na kousky nakrájené brambory, polévku dále vaříme. Zatím si kuřecí stehna obereme. Když jsou i brambory měkké, vytáhneme sáček s kořením a přidáme smetanu. Celou polévku povaříme asi dalších 5 minut a poté rozmixujeme. Na dno talíře si položíme kousky kuřecího masa ze stehýnek a zalijeme krémovým vývarem.

## NETRADIČNÍ ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- lžíce oleje
- 3 jarní cibulky
- 3 stroužky česneku
- 200 g brambor
- 50 g celeru
- 1 l vývaru
- sůl a pepř
- 300 g brokolice
- 150 g listového špenátu
- 200 g pórků
- 3 lžíce kysané smetany
- 100 g polotvrdého kozího sýru
- petrželka



### POSTUP PŘÍPRAVY

Cibuli a česnek nakrájíme na plátky, celer s bramborami na kostičky. Brokolici rozebereme na růžičky a pokrájíme pórek na kolečka. V hrnci rozehřejeme olej, přidáme cibuli, pórek a česnek, vše necháme zesklovatět. Brambory s celerem také krátce osmahneme. Celou směs zalijeme vývarem. Polévku osolíme a ope-

příme, přidáme brokolici se špenátem a vaříme doměkka. Vyjmeme pár růžiček brokolice a zbytek polévky rozmixujeme. Na talíř si připravíme brokolici, lžící kysané smetany a vše zalijeme polévkou. Na ozdobení připravíme kostičky kozího sýru a posypeme petrželkou.

## KRÉMOVÁ RYBÍ POLÉVKA S HRÁŠKEM

### SUROVINY

- 500 g rybího masa
- 150 g kořenové zeleniny
- menší cibule
- 2 brambory
- 100 g zeleného hrášku
- muškátový oříšek
- sůl, pepř
- smetana na vaření
- petrželka

### POSTUP PŘÍPRAVY

Rybí maso a cibuli uvaříme v osolené vodě. Kořenovou zeleninu osmahneme a podusíme na másle, okořeníme muškátovým oříškem a zalijeme scezeným vývarem z ryby a přidáme na kostičky nakrájené brambory a hrášek. Můžeme přisolit a opepřit a počkáme, až zelenina změkne. Zalijeme vše smetanou a asi 5 minut povaříme, poté polévku rozmixujeme. Na talíř si připravíme na kousky nakrájené maso z ryb a zalijeme polévkou. Ozdobíme petrželkou.



## PÓRKOVÁ POLÉVKA

### SUROVINY

- 500 g pórku
- 200 g oloupaných brambor
- ¾ l vývaru
- cibule
- 50 g másla
- smetana na vaření
- sůl, pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY

Na másle si orestujeme nejmenno nakrájenou cibulku, přidáme na kostky nakrájené brambory a vše orestujeme. Celou směs zalijeme vývarem a poté přidáme na kolečka nakrájený pórek. Vaříme asi 20 minut, do změknutí zeleniny. Poté přilijeme smetanu a ještě krátce povaříme. Nakonec polévku osolíme a opepříme. Celou polévku na závěr rozmixujeme, aby získala jemnou krémovou konzistenci. Podáváme například s opečenou bagetkou nebo krutony.





# OMÁČKY

## JEDNODUCHÁ HOLANDSKÁ OMÁČKA, KTEROU ZVLÁDNE KAŽDÝ

### SUROVINY

- 3 vaječné žloutky
- 2 lžíce citronové šťávy
- 80 g rozpuštěného másla
- sůl, pepř
- lžička worcestrové omáčky
- petrželka

### POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny suroviny kromě másla vložíme do mixéru. Mixér nejprve spustíme na nižší rychlost a postupně zvyšujeme. Celkově bychom měli mixovat tak půl minuty. Pak mixér opět ztlumíme na nižší rychlost a pomalu do směsi vlijeme rozpuštěné máslo. Po vmíchání másla přidáme rychlost mixéru opět na maximum, ale nejdéle tak na 15 vteřin. A je hotovo.

## SVÍČKOVÁ OMÁČKA

### SUROVINY

- 1 kg zadního hovězího
- 300 g kořenové zeleniny (nejlépe mrkev, celer a petržel)
- 1 cibule
- cukr
- ocet
- 100 g uzené slaniny
- hladká mouka
- šlehačka
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček černého pepře
- sůl
- 2 l vývaru

### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve si maso prošpikujeme kousky slaniny. Na troše oleje nebo sádla opečeme na kousky pokrájenou kořenovou zeleninu, cibuli a přidáme cukr. Jakmile začne karamelizovat, přidáme koření (nejlépe ve varném sáčku, abychom ho pak nemuseli lovit). Na osmaženou zeleninu vložíme maso a vše zalijeme vroucím vývarem. Nádobu vložíme do trouby a tam pečeme do změknutí masa, zhruba 2 hodiny. Když se maso téměř rozpadá, vyjmeme ho i s kořením. Zbylou omáčku rozmixujeme do hladka. Celou omáčku zjemníme šlehačkou, kterou po přilítí prohříváme alespoň 5 minut. Pokud je nutné, zahustíme omáčku moukou, ale nezapomeneme řádně provařit. Omáčku dochutíme, solí, cukrem, octem, jak kdo má rád.

## RAJSKÁ OMÁČKA Z ČERSTVÝCH RAJČAT

### SUROVINY

- 1 kg čerstvých vyzrálých rajčat
- 1 cibule
- 30 g másla
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček černého pepře
- 5 kuliček nového koření
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce cukru krystal
- 1 l hovězího vývaru
- ½ kg hovězího masa
- sůl



### POSTUP PŘÍPRAVY

Na másle zpěníme cibulku a vložíme koření (nové koření, celý pepř a bobkový list). Když se krásně uvolní vůně, vše zaprášíme hladkou moukou a přidáme cukr, tím se nám vytvoří jíška, do které

přidáme nakrájená rajčata, která zalijeme vývarem. Celou směs vaříme asi hodinu, dokud se rajčata neoddělí od slupky. Podle chuti osolíme, případně můžeme přidat trochu kečupu. Omáčku chvíli povaříme a pak ji celou do hladka rozmixujeme. Doporučujeme podávat s plátkem hovězího masa, které jsme uvařili pro získání hovězího vývaru.

## HOVĚZÍ S ARAŠÍDOVOU OMÁČKOU

### SUROVINY

- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička nasekané čili papričky
- červená paprika
- ½ kg hovězí roštěnky
- cibule
- 250 g půlených fazolí

### SUROVINY NA OMÁČKU

- 4 jarní cibulky
- voda
- lžička kmínu
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce sójové omáčky
- hrst arašídů
- 2 stroužky česneku
- lžička kari



### POSTUP PŘÍPRAVY

V mixéru rozmixujeme arašídů spolu s jarní cibulkou, česnekem, kari, kmínem, medem, sójovou omáčkou a vodou. Celou směs nalijeme na pánev a vaříme asi 3 minuty, dokud nezhoustne.

Mezitím si do misky připravíme olej, nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek a čili papričku. Do této směsi přidáme na kousky nakrájené maso a citrónovou šťávu. Celou směs promícháme a pak restujeme na pánvi, dokud maso nezměkne. Hovězí kousky podáváme přelité arašídovou omáčkou, například s rýží.

## BRYNZOVÁ OMÁČKA S BROKOLICÍ

### SUROVINY

- ½ brokolice
- 125 g brynzý
- 2 lžíce másla
- 1 cibule
- 2 lžíce hl. mouky
- 200 ml mléka
- 200 ml smetany
- sůl
- pepř
- špetka cukru



### POSTUP PŘÍPRAVY

Brokolici rozebereme na malé růžičky. Vaříme v páře asi 8 minut. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na másle a uděláme jíšku. Zalijeme ji studeným mlékem, po chvíli nadrobíme brynzu a mícháme, až se brynza rozpustí. Část brokolice nasekáme a schováme na zdobení talíře, zbytek přidáme do omáčky. Celou omáčku rozmixujeme a podáváme třeba s těstovinami.

## ZÁZVOROVÁ OMÁČKA

### SUROVINY

- 6 lžic jablečného octa
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce nasekaného zázvoru
- lžička škrobu
- ½ hrníčku vody



### POSTUP PŘÍPRAVY

Jablečný ocet se sójovou omáčkou přivedeme k varu. Přidáme zázvor a opět chvíli povaříme. Ve vodě rozmíchaný škrob přilijeme do vroucí směsi. Přivedeme pod bod varu, ale už nevaříme a odstavíme z plotny. Omáčku rozmixujeme do hladka, aby vynikla příjemná chuť zázvoru. Teplá omáčka je vynikající ke grilované i syrové zelenině, studenou ji můžeme použít jako zálivku do salátu.



## OMÁČKA Z ČERVENÉ ŘEPY SE SYREM A OŘECHY

### SUROVINY

- 2 menší červené řepy
- cibule
- 2 lžíce bílého jogurtu
- lžíce olivového oleje
- niva
- hrst vlašských ořechů
- celozrnné těstoviny
- sůl, pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve si uvaříme červenou řepu. Jakmile je řepa měkká, necháme ji vychladnout a poté ji oloupeme. Mezitím si na oleji osmažeme cibulku. Řepu nakrájíme na menší kousky a spolu s osmaženou cibulkou ji rozmixujeme v mixéru dohladka. Omáčku vlijeme do hrnce, zjemníme jogurtem, ochutíme solí, pepřem a prohřejeme. Nyní už jen stačí uvařit si k omáčce těstoviny, posypat sýrem a vlaškými ořechy.

## DÝŇOVÁ OMÁČKA NA TĚSTOVINY

### SUROVINY

- 300 g dýně
- 2 lžíce kokosového mléka
- ½ lžičky kurkumu
- ½ lžičky kari
- ½ hrnku slunečnicových semínek
- strouhaný parmezán
- sůl
- chilli



### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve si připravíme slunečnicová semínka, vložíme je do trouby na plech s pečícím papírem a pražíme asi 10 minut na 180 °C. Oloupanou dýni zba-

víme semínek, nakrájíme na kostky a vložíme do hrnce, kde ji rozvaříme. Rozvařenou dýni rozmixujeme na pyré, ke kterému přidáme kokosové mléko, kari, kurkumu, chilli a krátce povaříme. Pak stačí jen osolit. Nejlepší je dýňová omáčka s těstovinami a posypaná strouhaným parmezánem.

## BANÁNOVÁ CHILLI OMÁČKA

### SUROVINY

- 2 banány
- 5 jablek
- cibule
- 1 menší patizon
- 4 cherry rajčata
- 4 švestky
- lžička soli
- lžíce sušeného chilli
- 4 lžíce cukru
- ½ lžičky kyseliny citronové
- 2 drcené hřebíčky
- ½ dcl octa



### POSTUP PŘÍPRAVY

Vše kromě banánů pokrájíme na kousky a dáme asi na 10 minut vařit. Poté přidáme kousky banánů a vaříme asi minutu, přisypeme kyselinu citronovou a další minutu už za stálého míchání vaříme. Celou omáčku už jen rozmixujeme a podáváme k pečenému masu.

## NETRADIČNÍ CELEROVÁ OMÁČKA

### SUROVINY

- ½ většího celeru
- ½ l vývaru
- 3 lžíce zakysané smetany
- 1 lžíce hladké mouky
- špetka muškátového květu
- lžička hořčice

## POSTUP PŘÍPRAVY

Očistíme celer, nakrájíme na kostky a povaříme ve vývaru, dokud nezměkne. Přidáme zakysanou smetanu, mouku, špetku muškátového květu a hořčici. Pak stačí jen omáčku rozmixovat a ještě chvilku povařit než bude přiměřeně hustá. Můžeme podle chuti ještě přisolit. Nejlepší je s plátkem masa a bramborami.

## OŘECHOVÁ OMÁČKA KE KUŘETI

### SUROVINY

- 120 g vlašských ořechů
- 1 l smetany
- 1 dcl bílého vína
- lžíce hladké mouky
- lžíce cukru
- citronová šťáva
- sůl



### POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve nasypeme cukr do hrnce a necháme zkaramelizovat. Do hnědého cukru přilijeme ½ l smetany a přisypeme vlašské ořechy, které jsme důkladně rozmixovali. Za stálého míchání povaříme.

Omáčku zahustíme smetanou a v ní rozmíchanou hladkou moukou, přilijeme bílé víno a zlehka povaříme. Nakonec omáčku dochutíme solí a citronovou šťávou.

## DOMÁCÍ MAJONÉZA NEBO TATARKA

### SUROVINY

- olej
- špetka soli
- 2 lžičky hořčice
- špetka mletého pepře
- 2 lžíce octa
- 2 vajíčka
- špetka cukru
- cibule
- sterilované okurky



### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru vložíme 2 celá vejce, hořčici, špetku cukru, soli, mletý pepř a mixujeme. Opatrně přidáváme olej. Během mixování přidáme dvakrát lžící octa a jednoduchá domácí majonéza je na světě. Pokud máme chuť na tatarku, stačí jen vmíchat jemně nakrájenou cibuli a sterilované okurky.

# DIPY

## ŠPENÁTOVÝ DIP S FETOU

### SUROVINY

- 2 stroužky česneku
- ¾ hrnku majonézy
- ¾ hrnku zakysané smetany
- 120 g sýru feta
- ½ lžičky citronové kůry
- 300 g špenátových listů
- sůl, pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru dáme česnek, který nejmenno nasekáme, přidáme majonézu, zakysanou smetanu, sýr a citronovou kůru. Vše dokonale rozmixujeme. Do dipu přidáme špenát, který také rozmixujeme. Vše už pak jen osolíme a opepříme podle chuti. Před servírováním doporučujeme vychladit.

## ARAŠÍDOVÝ DIP

### SUROVINY

- hrst arašídů
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce medu
- 2 lžíce vody
- 3 stroužky česneku
- ½ lžičky čerstvého zázvoru
- šťáva z ½ limetky



### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru nejprve vložíme arašídy, které rozmixujeme do hladka. Pak postupně přidáme všechny suroviny, opět rozmixujeme a jen podle chuti dosolíme. Ten to dip je vynikající například ke grilovaným kuřecím paličkám.

## AVOKÁDOVÝ DIP

### SUROVINY

- zralé avokádo
- menší cibule
- velké rajče
- 4 lžíce tatarské omáčky
- šťáva z ½ limetky
- sůl, pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY

Oloupanou a na větší kusy nakrájenou cibuli dáme do mixéru, přidáme napůl rozkrojené rajče a dužinu vydlabanou z avokáda. Přilijeme šťávu z limetky s majonézou, špetku soli a pepře. Vše důkladně rozmixujeme a podáváme ke grilovaným klobáskám a zelenině.

## ĎÁBELSKÝ DIP Z RAJČAT

### SUROVINY

- 800 g rajčat
- 40 ml octa
- 3 stroužky česneku



- 2 větší cibule
- 4 chilli papričky
- celá skořice
- 4 ks hřebíčků
- bobkový list
- 4 lžíce cukru krupice
- sůl, pepř

### POSTUP PŘÍPRAVY

Rajčata spaříme ve vroucí vodě a zbavíme slupek. Nakrájíme je na půlky, dáme do hrnce, kde vaříme. V druhém hrnci přivedeme k varu ocet s cukrem a kořením, přidáme oloupanou a na kusy nakrájenou cibuli, česnek a chilli papričky. Ze směsi vyjmeme koření a přelijeme ji do mixéru, kam dáme i rajčata. Celou omáčku do hladka rozmixujeme. Omáčka chutná nejlépe vychlazená druhý den k vepřovým steakům

*TIP: Omáčku můžeme vařit ve velkém a uchovávat ji ve skleničkách sterilovanou.*

## CHILLI ŠVESTKOVÁ OMÁČKA

### SUROVINY

- 1,5 kg švestek
- 750 g krupicového cukru
- 750 ml vinného octa
- 4 chilli papričky
- 4 stroužky česneku
- 4 mleté hřebíčky
- kousek čerstvého zázvoru
- lžička soli
- špetka mletého nového koření



### POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté, vypeckované švestky přepůlíme a dáme do hrnce. K nim přidáme ocet, stroužky česneku, chilli, sůl, zázvor a vše vaříme zhruba 45 minut, až se začnou švestky rozvářet. Pak přidáme cukr, nové koření, hřebíky a vaříme dalších 30 minut. Po dovaření už jen celou směs rozmixujeme a pochutnáme si na ní třeba s pečeným nebo dušeným masem.



# MARMELÁDY

## HRUŠKOVO-RAKYTNÍKOVÁ MARMELÁDA

### SUROVINY

- ½ kg hrušek
- ½ kg rakytníku
- želírovací cukr



### POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců a pokrájíme na menší kousky. Plody rakytníku řádně propláchneme. Všechny suroviny dáme do hrnce a vaříme. Když jsou plody měkké, vše rozmixujeme do hladka. Marmeládu vrátíme zpět do hrnce a přidáme želírovací cukr podle návodu a vaříme. Odebereme lžičkou na talířek trochu marmelády a vyzkoušíme, zda tuhne. Takto připravenou marmeládu opatrně plníme do vymytých sklenic, zavíčkuje a necháme asi 30 minut otočené víčkem dolů.

## MARMELÁDA Z KIWI

### SUROVINY

- 5 ks kiwi
- 1 banán
- 1 lžička práškové želatiny
- 220 g krupicového cukru
- ½ lžičky citronové šťávy



### POSTUP PŘÍPRAVY

Kiwi očistíme a nakrájíme na malé kostičky. Stejně nakrájíme banán a vložíme ho do hrnce s kiwi a vaříme. Změklé ovoce rozmixujeme. Přidáme cukr a práškovou želatinu. Vaříme na mírném ohni cca 5 - 10 minut. Nakonec přidáme šťávu z poloviny citronu a ještě chvíli povaříme. Navrstvíme do sklenic, které pořádně uzavřeme a necháme vychladnout.

## RUMOVÉ ŠÁLENÍ

### SUROVINY

- 1 kg pomerančů (stav po oloupání)
- 6 lžic rumu
- želírovací cukr



### POSTUP PŘÍPRAVY

Pomeranč oloupeme, důkladně odstraníme spodní bílou vrstvu a nakrájíme na malé kousky. Dáme citrusy do mixéru a rozmixujeme na kaši. Ovocné pyré přelijeme do hrnce, kde za stálého míchání přivedeme k varu. Poté vmícháme želírovací cukr podle návodu. Těsně před stažením z ohně do marmelády přidáme rum. Pak už jen stačí naplnit vymyté sklenice a těšit se na netradiční dobrotu.

## DÝŇOVÁ MARMELÁDA S CITRUSY

### SUROVINY

- 2 kg oloupané a očištěné dýně
- 3 citrony
- 2 pomeranče
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 1 l vody
- želírovací cukr



### POSTUP PŘÍPRAVY

Dýni nakrájíme na kostky. Citrony a pomeranče dobře omyjeme a nakrájíme na půlměsíčky. Vše dáme do vody, přidáme zázvor a vaříme asi 30 minut. Potom vyjmeme citrusové slupky a směs rozmixujeme. Přidáme želírovací cukr a 5 minut vaříme. Horké plníme do skleniček, uzavřeme a otočíme dnem vzhůru.

## TŘEŠŇOVÝ DŽEM S ČOKOLÁDOU

### SUROVINY

- 1 kg zralých třešní
- ½ kg cukru krupice
- 1 g přírodního pektinu
- 200 g kvalitní čokolády s vysokým podílem kaka



### POSTUP PŘÍPRAVY

Třešně vypeckujeme, dáme do hrnce a zapneme na mírnou teplotu. Můžeme přidat trochu vody, aby se třešně nepřipalovali. Vaříme asi 20 minut, do změknutí třešní. Pokud chceme marmeládu s kousky ovoce, tak rozmixujeme třešně jen částečně. Cukr promícháme s pektinem a rychle vmícháme do třešňové směsi. Důkladně vše promícháme a vaříme dalších asi deset minut. Když džem začne rychle houstnout, přimícháme nahrubo nasekané kousky čokolády. Pak už jen nalijeme do připravených sklenic a zavíčkuje.

## NETRADIČNÍ MERUŇKOVÝ DŽEM S MEDUŇKOU

### SUROVINY

- 1 kg zralých meruňek
- ½ kg krupicového cukru
- hrst čerstvých lístků meduňky
- ½ lžičky kyseliny citronové

### POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté meruňky vypeckujeme, dáme do hrnce, zasypeme cukrem a promícháme. Takto necháme při pokojové teplotě asi 24 hodin odpočívat. Druhý den slijeme část šťávy a vzniklou směs lehce rozmixujeme (aby nám zůstaly kousky meruňek). Směs přelijeme do hrnce a pomalu zahříváme, dokud se nezačne vařit. Jakmile

se na povrchu začnou dělat bubliny, marmeláda začíná houstnout. Je čas přidat koření - nasekané lístky meduňky. Nakonec přisypeme kyselinu citronovou a vaříme, dokud nebude mít marmeláda konzistenci, kterou máme rádi. Marmeládu pak stačí jen naplnit do sklenic a na chvíli otočit dnem vzhůru, aby se víčka řádně zatáhla.

## RYBÍZOVÁ MARMELÁDA S CHIA SEMÍNKY

### SUROVINY

- ½ kg rybízů
- 100 g agávového sirupu
- lžice citronové šťávy
- 40 g chia semínek
- špetka soli



### POSTUP PŘÍPRAVY

Obraný a propláchnutý rybíz dáme do hrnce a přivedeme k varu. Zakápneme citronovou šťávou a přidáme špetku soli. Dále pak vaříme na mírném ohni, až do změknutí ovoce. Abychom nemuseli směs pasírovat, dáme marmeládu do mixéru a rozmixujeme ho hladka. Vratíme zpět do hrnce, přidáme chia semínka a ještě chvíli povaříme, dokud není tekutina dokonale zredukovaná. Stáhneme z plotny a vmícháme agávový sirup, opatrně ochutnáme a případně přidáme cukr podle chuti. Pak už stačí jen naplnit vymyté sklenice a těšit se na dobrotu.



## OKURKOVÁ MARMELÁDA



### SUROVINY

- 2 salátové okurky
- 175 g želírovacího cukru
- 1 vanilkový lusk
- šťáva z půlky citronu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Okurky oloupeme a nakrájíme na menší kusy. Přidáme do hrnce a přisypeme cukr, vanilková semínka a trochu vody. Směs zamícháme a necháme asi dvě hodiny uležet. Poté směs přivedeme k varu a mícháme asi 5 minut, aby se začala vypařovat voda. Pak stačí směs rozmixovat a začít plnit připravené sklenice. Nebojte se vyzkoušet netradiční okurkovou marmeládu, je výborná i na obyčejný chleba s máslem.

---

## RAJČATOVÁ MARMELÁDA



### SUROVINY

- 3 kg rajčat
- 1 kg cukru krystal
- 2 vanilkové cukry
- 2 lžičky kyseliny citronové
- ½ hrníčku rumu
- Želírovací přípravek

### POSTUP PŘÍPRAVY

Omytá rajčata nakrájíme na menší kusy a rozvaříme. Vzniklou směs dohladka rozmixujeme a poté mírně vaříme asi 30 minut. Přidáme vanilkový a krystalový cukr. Vaříme další hodinu a těsně před koncem přidáme želírovací přípravek, kyselinu citronovou a rum. Pak stačí marmeládu naplnit do sklenic.

## HRUŠKOVÝ DŽEM S OŘECHY



### SUROVINY

- 1 grep
- 600 g cukru krupice
- 120 g vlašských ořechů
- 600 g hrušek
- ½ pomeranče
- citron
- 120 g rozinek

### POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté hrušky oloupeme, pokrájíme na menší kousky. Pokrájíme pomeranč a citron bez kůry a vmícháme do směsi cukr. Takto připravenou marmeládu necháme přes noc uležet. Druhý den ovoce zhruba 50 minut vaříme, dokud není změkklé. Pak stačí marmeládu jen rozmixovat, opět trochu povařit a přidat vlašské ořechy a rozinky.

---

## ANANASOVÝ DŽEM

### SUROVINY

- 100 g dužniny z citronů
- 1 kg ananasu nakrájeného na kousky
- 1200 g krystalového cukru
- 1 balení gelfixu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Odvážené ovoce nasypeme do mixéru a vše rozmixujeme na pyré. Gelfix rozmícháme se 3 lžicemi cukru a vmícháme do ovoce. Celou směs přivedeme k varu. Přidáme zbytek cukru a stále vaříme za občasného míchání asi 3 minuty. Horkou směs plníme do připravených sklenic a na chvíli otočíme dnem vzhůru.

# PŘESNÍDÁVKY

## DOMÁCÍ JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

### SUROVINY

- 75 dkg cukru krystal
- 1 l vody
- 2 vanilkové pudinky
- 3 kg jablek
- 2 vanilkové cukry



### POSTUP PŘÍPRAVY

Oloupeme, nakrájíme jablka a rozvaříme je ve vodě s cukrem. Celou směs rozmixujeme. Směs dáme zpět do hrnce a přidáme pudinky rozmíchané v trošce vody. Celou směs provaříme asi 2 minuty, začne nám trochu houstnout. Domácí přesnídávku plníme do malých vymytých skleniček a sterilujeme zhruba 25 minut na 85 °C.

## JAHODOVÁ PŘESNÍDÁVKA

### SUROVINY

- 2 kg jahod
- 900 g cukru krystal

### POSTUP PŘÍPRAVY

Zralé jahody omyjeme a rozmixujeme s cukrem. Vzniklou kaši plníme do vymytých skleniček a sterilujeme asi 25 minut na 85 °C.



## CUKETOVÁ PŘESNÍDÁVKA S PUDINKEM

### SUROVINY

- 2 kg cukety
- 250 g cukru
- 2 vanilkové pudinky



### POSTUP PŘÍPRAVY

Oloupanou a semen zbavenou cuketu nakrájíme a rozvaříme ve vodě. Směs nalijeme do mixéru a do hladka rozmixujeme. Přesnídávku vrátíme zpět do hrnce, přidáme ve vodě rozmíchané pudinky a necháme za stálého míchání projít varem. Hotovou přesnídávku plníme do sklenic a sterilujeme 25 minut na 85 °C.

## HALLOWEENSKÁ PŘESNÍDÁVKA

### SUROVINY

- 1 kg dýně
- vanilkový pudink
- jahodový pudink
- citron
- 1 hrnek cukru krupice



### POSTUP PŘÍPRAVY

Dýni oloupeme, zbavíme semen a nakrájíme na kostky. Dáme ji do hrnce a podlijeme troškou vody. Celou směs dusíme, dokud není dýně měkká. Pak vše rozmixujeme. Připravíme si pudinky, které jsme rozmíchali ve vodě a opatrně vmícháme do pyré z dýně. Podle chuti přidáme cukr, šťávu z citronu a necháme projít varem. Ještě horké plníme do skleniček a sterilujeme 25 minut na 85 °C.



## MERUŇKOVÁ PŘESNÍDÁVKA S OVESNÝMI VLOČKAMI

### SUROVINY

- 2 kg meruněk
- cukr podle chuti a zralosti meruněk
- 2 vanilkové pudinky
- ovesné vločky 2 - 3 hrsti



### POSTUP PŘÍPRAVY

Meruňky vypeckujeme, omyjeme a dáme vařit do hrnce s trochou vody. Přidáme ovesné vločky. Dusíme, dokud nejsou meruňky měkké. Poté směs rozvařených meruněk s ovesnými vločkami rozmixujeme. Rozmícháme si pudinky ve vodě, přidáme ke směsi a krátce povaříme. Dochucujeme cukrem podle chuti a hlavně zralosti meruněk. Přesnídávku plníme vymyté skleničky a sterilujeme 25 minut na 85 °C.

## BORŮVKOVÁ PŘESNÍDÁVKA S KRUPICÍ

### SUROVINY

- 2 kg borůvek
- cukr podle chuti
- 2 borůvkové pudinky
- dětská krupička



### POSTUP PŘÍPRAVY

Borůvky propláchneme, dáme do hrnce a zalijeme vodou, aby byly ponořené. Dusíme, až borůvky změknu. Mezitím si v hrníčku rozmícháme pudinky. Změklé borůvky rozmixujeme, přidáme cukry podle chuti, vrátíme zpět na plotnu. Když se směs začne vařit, přidáme dětskou krupičku a přilijeme pudinkovou směs. Horkou směs plníme do skleniček a sterilujeme 25 minut na 85 °C.

## BANÁNOVÁ PŘESNÍDÁVKA

### SUROVINY

- 5 kg oloupaných banánů
- 2,5 l vody
- 3 banánové pudinky
- 360 g cukru



### POSTUP PŘÍPRAVY

Banány rozvaříme ve vodě (ve 2 litrech vody), pak celou směs rozmixujeme, přidáme cukr a pudinky rozmíchané ½ l vody a znovu chvíli povaříme. Nalijeme do sklenic a zaváříme asi 25min při 85°C.

## JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA PRO DOSPĚLÉ

### SUROVINY

- 1 kg oloupaných a nakrájených jablek
- 400 ml polosladkého vína
- šťáva z ½ citronu
- 4 lžičky třtinového cukru
- mletá skořice
- hřebíček

### POSTUP PŘÍPRAVY

Jablka vložíme do hrnce, zasypeme cukrem a zalijeme vodou s citronovou šťávou. Když jsou jablka měkká, celou směs rozmixujeme. Vrátime zpět do hrnce, přidáme víno, skořici a hřebíček. Přesnídávku vaříme asi ještě 15 minut. Těsně před vypnutím můžeme dolít ještě trochou vína, případně dosladit. Okamžitě plníme vymyté skleničky.



# NÁPOJE

## ALKOHOLICKÉ

### AMARETTO FREEZE

**PŘÍSADY:** amaretto či mandlový rum a 2 kopečky vanilkové zmrzliny

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dáme do mixéru a umixujeme na jemno.

.....

### ANNAS BANANA

**PŘÍSADY:** vodka 6cl, citronová šťáva 3 cl, malý banán ½, lžička medu

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše dáme do mixéru a přidáme med. Mixujeme 15 vteřin, poté přelijeme do sklenky.

.....

### BANANARAMA

**PŘÍSADY:** 3 cl vodka, 3 cl Kahlúa, 1,5 cl baileys, 6 cl smetana.

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dáme do mixéru a promixujeme s ledem, poté přelijeme do skleniček.

.....

### CHERRY RUM

**PŘÍSADY:** 5 cl rum, Cherry brandy 2 cl, smetana 2 cl

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše do mixéru a přidáme led, 15 vteřin mixujeme, poté přelijeme do skleniček.

.....

### SILVER STALLION

**PŘÍSADY:** gin 6 cl, limetová šťáva 3 cl, zmrzlina vanilková 1 kopeček, soda na dolítí

**POSTUP PŘÍPRAVY:** do mixéru dáme drcený led, přidám gin, limetovou šťávu a zmrzlinu a mixujeme do hladka. Nalijeme do vychlazené sklenice a doplníme sodu

### DERBY DAIQUIRI

**PŘÍSADY:** 6 cl rum, 3 cl pomerančový džus, citronová šťáva 1,5 cl, cukr 1 lžička

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše dáme do mixéru, přidáme drcený ledem a mixujeme do hladka.

.....

### FROZEN APPLE

**PŘÍSADY:** calvados 6cl, limetová šťáva 1,5 cl, cukr 1 lžička, bílek ½

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše dáme do mixéru a mixujeme do hladka s drceným ledem.

.....

### PINA COLADA

**PŘÍSADY:** Rum světlý 4 cl, kokosový krém 2 cl, ananasový džus 6 cl

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Všechny přísady dáme společně s ledem do mixéru a rozmixujeme.

.....

### SAUZALIKY

**PŘÍSADY:** tequilla gold 6 cl, pomerančový džus 2 cl, limetová šťáva ½ lžičky, banán nakrájený ½

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše promixujeme s drceným ledem do hladka.

.....

### TEAR DROPS

**PŘÍSADY:** banánový džus 8 cl, banánový sirup 2 cl, banánové mléko 8 cl, vanilková zmrzlina vanilková 4 kopečky, ½ banánu

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše promícháme v mixéru a nalijeme do sklenky.





# KOKTEJLY

## NEALKOHOLICKÉ

### ZÁZVOROVÝ MICK

**PŘÍSAKY:** 12 cl zázvorové limonády, 6 cl jablečný džus, 3 cl tonik, 3 cl citronová šťáva, limetová šťáva

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše rozmixujeme s ledem a slijeme do skleniček

### ZMRZLINOVÝ KOKTEJL

**PŘÍSAKY:** jahodová zmrzlina, smetana 3 cl, Sprite 15 cl.

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Zmrzlinu se smetanou a spritem rozmixujeme v mixéru do hladka. Ihned servírujeme.

### KANADSKÝ KOKTEJL

**PŘÍSAKY:** Smetana 4cl, javorový sirup 1 lžička, soda na dolítí, banán 1ks, kiwi 1 ks.

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Oloupaný banán a kiwi nakrájíme a sledem dáme do mixéru. Přidáme smetanu a sirup a dobře promixujeme. Nápoj nalijeme do sklenic a doplníme sodovkou. Ozdobíme plátkem kiwi a koktejlovou třešničkou.

### SNÍDAŇOVÝ DRINK

**PŘÍSAKY:** 4 PL ovesných vloček, 4 PL medu, 2 PL rakytníkového sirupu, ¾ l studeného plnotučného mléka

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dobře promixujeme a servírujeme studené.

### PICK ME UP IN THE MORNING

**PŘÍSAKY:** 4 cl rajčatové šťávy, 1 žloutek,

15 cl studeného mléka, sůl, pepř, worcesterská omáčka, tabsco

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše dobře promixujeme a slijeme do velké sklenky.

### TOMATO VELVET

**PŘÍSAKY:** ¼ L rajčatové šťávy, ¼ studeného plnotučného mléka, 1 žloutek, 1 KL strouhaného křenu, sůl a pepř dle chuti

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Vše dobře promixujeme a servírujeme dobře vychlazené.

### SMETANOVÝ MELOUN

**PŘÍSAKY:** 500g cukrového melounu, 4 PL smetany, ½ polotučného studeného mléka, šťáva z 1 limety, 1 balíček vanilového cukru a med dle chuti.

**POSTUP PŘÍPRAVY:** dobře vychlazenou dužninu melounu rozmixujeme se smetanou, přidáme mléko a limetovou šťávu a vše promixujeme. Před servírováním dochutíme.

### TROPICAL BANANA

**PŘÍSAKY:** ½ banánu, 4 cl ananasového džusu, 10 cl studeného mléka, 1 PL medu, 2 cl cream of cocnut

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dobře promixujeme a slijeme do velké sklenky.

### BANANINO

**PŘÍSAKY:** 1 banán, 100g jogurtu, 1 KL medu, 1 vejce, 10 cl studeného mléka

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dobře promixujeme a slijeme do velké sklenky.

## FÍKOVÉ MLÉKO

**PŘÍSADY:** 2 fíky z konzervy, 4 cl smetany, 10 cl studeného mléka

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dobře promixujeme a slijeme do velké sklenky.

---

## JAHODOVÉ BANÁNOVÉ MLÉKO

**PŘÍSADY:** 12 cl studeného mléka, 5 jahod, ½ banánu, 2 cl jahodového sirupu, vanilinový cukr.

**POSTUP PŘÍPRAVY:** vše dobře promixujeme a slijeme na long drink.

## VANILKOVÉ MLÉKO

**PŘÍSADY:** 2 bílky, 2 ýloutky, 2 balíčky vanilinového cukru, 1 PL cukru, 1 PL práškového cukru ½ studeného plnotučného mléka

**POSTUP PŘÍPRAVY:** Dobře promixujeme žloutky, vanilkový cukr a mléko, z bílků ušleháme tuhý sníh, ke konci přidáme práškový cukr. Polovinu sněhu vmícháme do mléka s druhou polovinou nápoj ozdobíme.



# LIMONÁDY

## ZÁZVORO-OKURKOVÁ LIMONÁDA

### PŘÍSADY

- 1 celá salátová okurka
- 2-3 plátky zázvoru (opravdu tenké plátky)
- 1/2 citron nebo limetka
- 10-12 lístku máty (pár lístečků si ponecháme na zdobení)
- lze přidat med či sirup Agáve (lehce oslazená varianta)
- voda

### POSTUP PŘÍPRAVY

Kdo rád zdobí, ukrojíte si plátek z okurky a citronu. Nejdříve dáme zázvor, pak citron s trochou vody a zapneme mixér na 2-3 vteřiny na maximum obrátek. Podle chuti - čím více zázvoru dáte, tím je limonáda ostřejší. Pak přidáme 5-8 lístku máty, sirup, na kousky rozkrájenou okurku a doplníme vodu do maxima. Mixér zapneme na 10-15 vteřin. Kdo má rád bublinky, můžete si na konci přidat i sodovku.

## JAHODOVÁ LIMONÁDA S CITRONEM

### PŘÍSADY

- 1,5 poháru rozmixované jahody na pyré
- 6 lžíc citronová šťáva
- 4 lžice javorový sirup
- 350 ml voda, led
- jahody a plátky citronu na ozdobu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Jahody rozmixujeme pomocí kuchyňského mixéru na dřeň, přidáme citrónovou šťávu, javorový sirup a důkladně vše

promícháme. Sklenice naplníme kostkami ledu, do poloviny naplníme sklenici jahodovou dřeň a do vrchu zalijeme vodou.

## BAZALKOVÁ LIMONÁDA S JAHODAMI

### PŘÍSADY

- 2 šálky jahod
- 1/4 šálku lístků bazalky
- 1/3 šálku čerstvé citronová šťávy
- 1 lžice medu
- voda a led

### POSTUP PŘÍPRAVY

Jahody, bazalku a čerstvou citronovou šťávu dáme do mixéru a rozmixujeme na dřeň, přidáme med a vodu podle toho jak sladký a hustý nápoj chceme mít. Přelijeme do sklenice, přidáme kostky ledu a podáváme.

## TŘEŠŇOVÁ LIMONÁDA

### PŘÍSADY

- 3 šálky vypeckovaných třešní
- 2 limetky
- 1/2 šálku kr. cukru nebo medu, led
- 6 šálků vody
- plátky limetky a třešně na ozdobu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Limetky důkladně omyjeme, nakrájíme na měsíčky a vložíme je do mixéru spolu s třešněmi a cukrem. Rozmixujeme na dřeň, přidáme 2 šálky vody a ještě jednou krátce mixujeme. Dřeň propasírujeme přes jemné síto do velkého džbánu, přidáme zbylou vodu, led a podáváme.

## LIMONÁDA Z ČERVENÉHO MELOUNU A MRAŽENÝCH MALIN

### PŘÍSADY

900 g červeného meloun, 140 g mražené maliny, 240 ml čerstvé citronové šťávy, 240 ml vody, med podle chuti, led, plátky melounu, maliny a citron na ozdobu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Do kuchyňského mixéru vložíme meloun, maliny, citronovou šťávu a med nebo cukr. Mixujeme do hladka a přelijeme do džbánu. Pokud nemáte rádi dužinu, hmotu přepasírujete přes jemné síto. Zalijeme vodou, promícháme a přidáme kostky ledu. Ozdobíme melounem, malinami a citronem.

## OKURKOVÁ LIMONÁDA

### PŘÍSADY

Salátová okurka, 0,5 litru vody, 2 limetky, med/cukr, led

### POSTUP PŘÍPRAVY

Salátovou okurku oloupeme, nakrájíme na větší kousky, vložíme do nádoby mixéru nádoby a rozmixujeme do konzistence řídkého pyré. Přidáme přibližně 0,5 litru vody (perlivé či neperlivé) a necháme vylouhovat 10 – 15 minut v chladničce. Vylouhovanou okurkovou směs přelijeme přes sítko do džbánu, vymačkáme šťávu z dvou limetek a osladíme dle chuti medem nebo třtinovým cukrem. Dolijeme vodou a velmi dobře limonádu promícháme, aby měla vyváženou chuť. Přidáme kostky ledu, kterými rozhodně nešetříme a připravený nápoj necháme vychladnout v chladničce. Při servírování je vhodné doplnit led (pokud roztál) a ozdobit okurkou nákrájenou na „dlouhé prsty“.

## ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

### PŘÍSADY

Voda, zázvor, med, limetka, led

### POSTUP PŘÍPRAVY

Rozmixujeme vodu se zázvorem, přelijeme přes cedník vyložený plátnem a dobře vymačkáme všechnu tekutinu. Přidáme med a limetovou šťávu. Mícháme, dokud se led nerozpustí. Pokud chcete, můžete přidat více medu. Tekutinu vlijeme do lahve a dáme do ledničky. Do sklenice s vodou nebo minerálkou dáme lžičku šťávy a máme lahodnou zázvorovou limonádu.

## GINGER BEER

### PŘÍSADY

zázvor, teplá voda, kvasnice, citrony, cukr

### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru vložíme očištěný a umytý zázvor a rozmixujeme ho najemno. Do hrnku do poloviny plného teplé vody přidáme kvasnice, rozmícháme a necháme vzejít. Posléze dáme vařit vodu a přidáme citrony se zázvorem, snížíme teplotu a vaříme dál zhruba 20-30 minut. Přidáme cukr a necháme ho rozpustit. Jakmile voda s cukrem, citrony a zázvorem vychladne, přidáme kvasnice a promícháme. Necháme přikryté při pokojové teplotě až do rána.







# FRAPPE

## PRAVÉ ŘECKÉ FRAPPÉ

### PŘÍSADY

1-2 lžičky instantní kávy, 2-3 lžičky cukru, studená voda, led

### POSTUP PŘÍPRAVY

Smícháme kávu s cukrem (čím více kávy a méně cukru, tím bude frappé silnější) a zalijeme vodou trochu nad směs. Vše dokonale promixujeme, až nám vznikne tužší hmota. Přidáme led a dolijeme vodou.

## BULHARSKÉ FRAPPÉ

### PŘÍSADY

1-2 lžičky instantní kávy, 2-3 lžičky cukru, vychlazená coca-coly, led

### POSTUP PŘÍPRAVY

Smícháme kávu s cukrem a zalijeme trochou coca-coly. Vše pečlivě rozmixujeme, až vznikne hutná pěna. Do té pak přidáme led a dolijeme zbytkem coca-coly.

## ČOKOLÁDOVÉ FRAPPÉ

### PŘÍSADY

2 lžičky čokoládové instantní kávy, 1 lžička cukru, kopeček čokoládové zmrzliny, 80 ml studeného mléka, 100 ml studené vody, šlehačka, kakao

Postup přípravy: Do mixéru nasypeme odměřené množství kávy, cukru, mléka, vody a zmrzliny. Důkladně umixujeme a nalijeme do sklenice. Ozdobíme šlehačkou a kakaem.

## VANILKOVÉ FRAPPÉ

### PŘÍSADY

2 lžičky cukru, 1 lžička instantní kávy, 1 dcl vody, vanilková zmrzlina, studené mléko

### POSTUP PŘÍPRAVY

Tekuté suroviny by měly být vychlazené. Do mixéru dáme kávu, cukr a vodu. Suroviny vyšleháme do husté pěny a nalijeme do sklenic. Do ledového frappé přidáme zmrzlinu a po stěně vlijeme mléko, až je sklenice plná. Ledové frappé se zmrzlinou posypeme kakaem, ozdobíme čokoládou a karamelovou polevou. Ledové frappé se zmrzlinou ihned podáváme.

## OŘÍŠKOVÉ FRAPPÉ

### PŘÍSADY

2 lžičky oříškové instantní kávy, 1 lžička cukru, kopeček vanilkové zmrzliny, 80 ml studeného mléka, 100 ml studené vody, šlehačka

### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru nasypeme odměřené množství kávy, cukru, mléka, vody a zmrzliny. Důkladně umixujeme a nalijeme do vysoké sklenice a ozdobíme šlehačkou.

## MATCHA SMOOTHIE

### PŘÍSADY

300 ml ledu, 150 ml vanilkového sojového mléka, 2 lžíce třtinového cukru, 1 lžíce čaje Matcha

Postup přípravy: všechny suroviny společně rozmixujeme a je hotovo.



# PLEŤOVÉ MASKY A KOUPEL

## HYDRATAČNÍ MASKA

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- ½ salátové okurky
- 100 g tvarohu

### POSTUP PŘÍPRAVY

Okurku omyjeme, oloupeme a pokrájíme na větší kousky, které dáme do mixéru. K okurce přidáme tvaroh a mixujeme. Tato okurková maska vaši pleť krásně vypne a zvláční. Stačí ji nanést na 15 minut na pokožku a pak jen smýt vlažnou vodou.

## OVESNÁ MASKA PRO MASTNOU PLEŤ

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- vaječný žloutek
- lžičci medu
- lžičci olivového oleje
- půl šálku ovesných vloček

### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru si dáme hrst ovesných vloček a rozmixujeme do hladka. Přidáme všechny další suroviny a důkladně promícháme. Celou masku nanese na obličej a necháme ji působit asi 20 minut. Pak ji opláchneme vlažnou vodou.

## BANÁNOVÁ MASKA NA VYPNUTÍ PLETI

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- 5 lžic tvarohu
- žloutek
- 1 lžice smetany
- banán

### POSTUP PŘÍPRAVY

Banán dáme do mixéru, přidáme tvaroh, žloutek a smetanu. Dobře vše rozmixujeme a nanese na pleť. Po 20 minutách stačí omýt teplou vodou. Ovočné kyseliny, které banán obsahuje, zmenšují póry a zásobují pleť důležitými vitamíny. Díky vitamínu A má zpevňující účinky na všechny typy pleti.

## POVZBUZUJÍCÍ RAJČATOVÁ MASKA

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- rajče
- ½ bílého jogurtu
- lžice mandlového oleje

### POSTUP PŘÍPRAVY

Rajče s jogurtem a mandlovým olejem rozmixujeme do hladka. Pak stačí masku jen nanést a nechat 20 minut působit.

## SVĚŽÍ JABLEČNÁ MASKA

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- jablko
- 3 lžíce bílého jogurtu
- lžička medu
- ½ lžičky mleté skořice
- lžička ovesných vloček

### POSTUP PŘÍPRAVY

Do mixéru dáme nejprve ovesné vločky, které rozdrtíme, přidáme omyté jablko zbavené jadřince, které i s medem a skořicí rozmixujeme do hladka. S maskou relaxujeme asi 20 minut, pak ji důkladně opláchneme. Tato maska perfektně působí jako dezinfekce a stahuje póry.

## MÁTOVÁ KOUPEL NA NOHY

### CO BUDEME POTŘEBOVAT

- 12 velkých snítek máty
- 120 ml studené vody
- 2,5 l vroucí vody

### POSTUP PŘÍPRAVY

Mátu a studenou vodu dáme do mixéru a rozmixujeme na kaši. Přendáme do lavoru, zalejeme vroucí vodou a necháme trochu vychladnout. Potom ponoříme nohy a máčíme je, dokud koupel nevychladne.





**concept** premium

**JINDŘICH VALENTA - CONCEPT**

Vysokomýtská 1800 - 565 01 Choceň

tel.: 465 471 400, 465 471 412

fax: 465 473 304

e-mail: [podpora@my-concept.cz](mailto:podpora@my-concept.cz)



[www.my-concept.cz](http://www.my-concept.cz)

 Sledujte nás na facebooku!