

SUROVINY

2 porce:

Na těsto

- 4 vejce
- 2-4 lžíce špaldové mouky
- sůl
- libovolné koření

Na náplň

- cokoliv máte rádi, např.
- bio kukuřice - 2-4 lžíce
- pesto (rajčatové, bazalkové apod.)
- zbytek a lá pizza šunková / quattro formaggi / špenátová / tuňáková / žampionová / hawai apod.

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160°.

Z bílků vyšleháme sníh, přidáme mouku a sůl. Nachystáme si kulatou formu na pizzu nebo zapékací pánev (může být i obyčejný plech) a vyložíme pečicím papírem. Nalijeme směs a dáme péct těsto na 5–8 minut do předehřáté trouby.

Mezitím si nachystáme náplň.

Upečené těsto potřeme pestem (nejlépe rajčatovým), ingredience dejte na upečené těsto a vložte ještě na cca 10-15 minut do trouby zapéct.

Ozdobíme listy bazalky.



DOMÁCÍ PIZZA

SUROVINY

½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu

Třetina talíře bílkovin s tuky:

- vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempeh, avokádo, olivy, ořechy, semínka - podle chuti a preferencí

Šestina talíře sacharidů:

- obiloviny
- luštěniny
- kváskový žitný chléb (jiné pečivo nedoporučuji)
- popřípadě 1 ks ovoce

OBLOŽENÝ TALÍŘ

POSTUP

Suroviny dle výběru dáte na talíř.

SUROVINY

- 3 mrkve
- 150-200 g tvrdého sýra
- 2 lžíce zakysané smetany
- lžíce kvalitní / domácí majonézy
- stroužek česneku

K zapečení:

- lilek nebo cuketa na kolečka
- 1-2 tenké plátky kváskového žitného chleba

ZAPEČENÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ

POSTUP

Troubu přehřejeme na 180°. Mrkve oloupejte, očistěte a nastrouhejte na jemném struhadle. Česnek oloupejte a prolisujte. Sýr nastrouhejte najemno. V míse smíchejte mrkev, česnek, sýr, zakysanou a majonézu. Klidně ji můžete použít tak, jak je, natřít na plátky kedlubny nebo papriky či okurky a kváskového žitného chleba (malý tenký plátek) a hned podávat. V chladných dnech je lepší pomazánku natřít na kolečka lilku nebo cukety a část na čtverečky žitného kváskového chleba. Vyskládejte na plech vyložený papírem na pečení, vložte do vyhřáté trouby a pečte 10-15 minut, až pomazánka trochu zezlátne a sýr se rozpustí.



PIKANTNÍ LEČO

SUROVINY

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 čerstvá paprika (od každé barvy kousek)
- 1 cibule
- 1 červená feferonka-lze vynechat
- 200 g cherry rajčátek
- sůl
- pepř
- 2-3 vejce
- hrst plocholisté petrželové natě a čerstvé bazalky
- k tomu 1 batáta (upečená nebo vařená) nebo mladé brambory (pokud je sezóna)

POSTUP

Dáme péct nebo vařit batátu nebo brambory. V pánvi rozežřejeme olej, vmícháme nakrájenou cibuli. Feferonku zbavíme semen, nakrájíme na kolečka. Papriku nakrájíme na proužky. Až cibule zesklivatí, vhodíme do pánve papriku i feferonku. Necháme změkhnout. Rajčátka pokrájíme a vhodíme do pánve. Přidáme sůl a pepř podle chuti. Až rajčata pustí šťávu, ještě chvíli mícháme a necháme zredukovat tekutinu. Vařečkou nahrneme k bokům pánve zeleninu a do vzniklého prostoru vhodíme vejce. Pánev přiklopíme poklicí a necháme ztuhnout bílek. Oko osolíme a posypeme pepřovým kořením. Hustě posypeme nahrubo nakrájenou natí a bazalkou.

SUROVINY

Na 2 porce:

- makrela 1 kus (uzená a středně velká)
- 200 g lučiny
- cibulka jarní 2 kusy
- kapary 1 lžíce
- rajčata cherry k podávání
- K tomu tenký plátek kvalitního kváskového žitného pečiva nebo 2 ks crackerů od Lifefood (jiné nedoporučuji).

POSTUP

Makrelu vykostěte a maso rozmělněte na kousky. Dejte ho do misky, přidejte lučinu, najemno nasekané mladé cibulky i s natí (trochu nechte na ozdobu) a naložené kapary, slité a najemno nakrájené. Všechno dobře promíchejte. Podávejte nejlépe s cherry rajčátky a kvalitním kváskovým pečivem nebo crackery.

POMAZÁNKA Z MAKRELY

SUROVINY

Na 2 porce:

- olej olivový
- stroužek česneku
- 100 g sýr eidam nebo gouda
- 3-4 vejce
- 2 lžíce čerstvých bylinek
- 4 lžíce fazolí nebo jiných luštěnin (pokud zvolíte z plechovky, důkladně je omyjte od nálevu)
- 150 g sýr balkánský
- 4 ks kapie

POSTUP

Troubu si zapněte na 180°. Omyté a osušené papriky podélně rozkrojte a zbavte semínek. Slaný sýr rozdrobte, přidejte vejce a promíchejte. Směs ochuťte prolisovaným česnekem a nasekanými bylinkami (bazalka, rozmarýn atd.). Přimíchejte vybranou luštěninu. Papriky naplňte připravenou směsí, přeložte je do zapékací mísy. Posypte nastrouhaným sýrem, pokapejte olivovým olejem. Zapečte ve vyhřáté troubě.



ZAPEČENÉ PAPRIKY PO BALKÁNSKU

SUROVINY

2 porce:

- lilek - velký
- ajvar -hotový v bio kvalitě
- cibule
- česnek
- ghee
- červená paprika – nemusí být
- černé olivy 100 g
- feta 300 g
- 4-6 lžic kukuřice
- bobkový list
- bazalka

POSTUP

Lilky podélně rozpůlíme a vydlabeme dužinu. Papriku, cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi na ghee vše orestujeme spolu s dužinou z lilku. Poté přidáme bobkový list a ajvar. Osolíme, opeříme a chvíli dusíme. Na závěr vmícháme důkladně propranou kukuřici a nakrájené olivy. Hotovou směsí plníme lilky a dáváme do předehřáté trouby, pečeme na 170 cca 25-30 minut. Přidáme rozdrobenou fetu (výborný je i parmazán) a necháme ještě 5 minut zapéct. Zdobíme čerstvou bazalkou.

LILEK S AJVAREM A FETOU

SUROVINY

Na 2 porce:

- 200 g nevyzrálých olomouckých tvarůžků
- 1 velká batáta
- 2-4 lžíce kvalitní špaldové mouky nebo pomletých vloček
- 250 g měkkého tvarohu v obalu
- 2 vejce
- drcený kmín
- sůl
- sádlo
- zelenina dle chuti a zásob

POSTUP

Uvaříme nebo upečeme batátu. Tvarůžky (nevyzrálé, aby se daly dobře strouhat) a uvařenou batátu nastrouháme na jemném struhadle, přidáme tvaroh a vejce, kmín a sůl dle chuti. Přidejte vybranou mouku (špaldovou nebo z vloček). Z těsta tvarujeme placičky, které buď osmažíme na trošce sádla nebo dáme na plech na pečící papír a upečeme.

Podáváme se zeleninou.

TVARŮŽKOVÉ PLACIČKY S TVAROHEM

SUROVINY

- listový salát
 - mrkev 1-2 ks
 - brusinky - lžíce
 - jablko
 - slunečnicová semínka - lžíce
 - kuřecí maso 200 g
 - 3 lžíce cizrny ze skla (důkladně proparané)
 - olivový olej na polítí
-
- Pokud je chuť, můžete přidat 1 plátek opečeného toustového chleba od Vilgain na aktin.cz (obyčejný běžně k dostání nedoporučuji).

POSTUP

Listy salátu natrháme, mrkev nastrouháme, jablko nakrájíme, vše smícháme, přidáme semínka, brusinky, cizrnu a olej. Maso okořeníme a narychlo orestujeme. Může být v celku nebo na kostičky.



VEČERNÍ SALÁT S OVOCEM

SUROVINY

- 1 lžička olivového oleje
- 1 menší cuketa
- sůl, pepř
- 50 g zakysané smetany
- půl lučiny
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1/2 lžičky celozrnné hořčice (či jiné ostré)
- kapka citrónové šťávy
- 100 g uzeného lososa
- 1 avokádo

POSTUP

Cuketu důkladně omyjte a zbavte konců. Škrabkou na brambory udělejte tenké plátky, které poté nožem nakrájejte na nudličky. Na pánvi si rozehejte olivový olej a přidejte cuketu. Tu osolte, opepřete a restujte asi deset minut, až cuketa krásně změkne. V menším kastrůlku ohřejte zakysanou smetanu, lučinu s hořčicí a promíchejte. Přidejte rozmačkané avokádo a hotovou cuketu. Před podáváním ještě pokladte na menší kousky nakrájeným lososem.



CUKETOVÉ NUDLE S LOSOSEM

SUROVINY

- 200 g krevet
- květák nebo hotovou květákovou rýží od bonduelle
- olivový olej
- šťáva z půlky citrónu
- petrželka nebo koriandr
- sůl
- hrst namočených libovolných ořechů nebo/a semínek

KVĚTÁKOVÁ RÝŽE A KREVETY

POSTUP

Omyté růžičky květáku na pár vteřin mixujeme – do zrněk jakoby rýže, raději kontrolujeme, ať z toho není kaše. Množství, které sníme, orestujeme na ghee, zbytek, pokud je, dáme zamrazit a máme tak nachystáno na příště. Nebo použijeme koupenu od Bonduelle. Do orestované teplé květákové rýže nalijeme šťávu z citrónu, osolíme a přidáme petrželku nebo koriandr. Vmícháme nasekané předem namočené ořechy. Oloupané krevety orestujeme na olivovém oleji a podáváme s květákovou rýží.

SUROVINY

- mrkev 200 g
 - máslo 10 g
 - strouhaný parmazán 50 g
 - lučina 150 g
 - citrónová šťáva (čerstvá) 5 kapek
 - sůl
-
- K tomu 2-3 plátky crackerů od lifefood.cz (jsou velice kvalitní, šetrně vyrobené a bez mouky). Klasické knackebroty nedoporučuji.

POSTUP

V pánvi rozehřejte máslo a orestujte na něm nastrouhanou mrkev.

Orestovanou vychladlou mrkev dejte do misky, přidejte parmazán a lučinu a vše promíchejte.

Nakonec podle chuti osolte a přidejte citrónovou šťávu. Podávejte na plátcích crackerů se zeleninou.



MRKVOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

2 porce:

- 1 větší dýně (hokkaido, špagetová, máslová) nebo lilek či cuketa
- 300 g kvalitního mletého masa
- 250 g rajčat z plechovky – vždy čtěte složení
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř
- ghee
- 200 g mozzarely nebo jiného sýra

PLNĚNÁ DÝNĚ

POSTUP

Cuketu a lilek můžeme vydlabat rovnou, dýni doporučuji předpéct: Dýni podélně rozřízneme a vydlabeme semínka. Poté ji pomazeme ghee, osolíme, opeříme a dáme péct cca 50-60 minut na 170° rozříznutou částí dolů. Dokud vnitřek nebude měkký. Zkoušejte vidličkou. Na pánvi, mezitím, co se dýně peče, orestujeme cibuli, přidáme mleté maso, česnek a restujeme. Poté přidáme rajčata, šalvěj, sůl, pepř a necháme probublávat, dokud se nevypaří přebytečná voda. Dýni vydlabeme a smícháme se vzniklou směsí. přidáme do dýně/lilk. Vše dáme do dýně. Překryjeme nakrájenou mozzarellou a pečeme, dokud sýr nezezlátne.

SUROVINY

- 3 porce:
- 600 g kvalitního masa

Marináda:

- šťáva z citrónu
- vinný ocet - lžíce - nemusí být
- lžíce olivového oleje
- stroužek česneku
- lžička mletého koriandru
- lžička oregana
- koření může být různé

Na tzatziky:

- okurka
- 150 g jogurtu
- 150 g zakysané smetany
- stroužek česneku
- sůl, pepř
- olivový olej
- šťáva z citrónu

POSTUP

Připravíme marinádu, naložíme do ní nakrájené maso a necháme ideálně přes noc v ledničce. Okurku nastrouháme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Maso napícháme na špejli nebo směs hodíme rovnu na pánev. Osmahneme a podáváme s tzatziki.

ŠPÍZY S TZATZIKY

SUROVINY

Na 2 porce:

- 300-400 g halloumi sýr na grilování classic
- 1 pomeranč
- hrst pekanových ořechů
- 1 lžice konopných semínek
- velká hrst špenátu, rukoly

Na zálivku:

- šťáva ze 2 pomerančů
- 4 lžice bílého vinného octa
- 3 lžice olivového oleje
- sůl
- hrst čerstvé máty

POSTUP

Nejdříve připravíme zálivku. Pomeranč oloupeme, očistíme, nakrájíme na menší kousky a vložíme je do misky. Přidáme mátové lístky, olivový olej, vinný ocet a zlehka promícháme. Rozpálíme gril, nebo grilovací pánev, sýr halloumi nakrájíme na 8-10 plátků, grilujeme nasucho z každé strany 1-2 minuty. Do misky se zálivkou vložíme špenát s rukolou, přidáme ořechy a semínka a zlehka promícháme. Salát navrstvíme na talíř a doplníme grilovaným sýrem halloumi.

HALLOUMI S POMERANČEM

SUROVINY

- 2 ks vařené/vakuované červené řepy
- 150-200 g čerstvého sýra (kozí, ovčí)
- hrst vlašských ořechů (přes noc namočených)
- 1 lžice balsamica
- 2 lžice olivového oleje
- tymián
- rukola/polníček apod.

Tip:

- Pokud nemáte rádi řepu, zkuste s okurkou a kedlubnou nebo klasické carpaccio s rajčaty.
- Řepa je skvělá v tom, že je celoroční.

POSTUP

Očištěnou řepu nakrájejte na co nejtenčí plátky, nejlépe na struhadle. Pokud máte vakuovanou, rovnou nakrájejte. Na talíř rozprostřete rukolu, na to naaranžujte plátky řepy, přelijte je balsamicem, rozdrobte na ně sýr a posypte vlašskými ořechy. Pokud není čas, řepu můžete nakrájet na kostičky a vše smíchat.

CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY

SUROVINY

Na 2 porce:

- 120 g hermelínu, případně jiného plísňového sýru (camembert, brie aj.)
- 50 g dušené vepřové šunky
- 2 vejce natvrdo
- 30 g cibule
- lžička kvalitní majonézy
- 100 g lučiny
- sůl
- pepř
- paprika 1-2 ks

POSTUP

Hermelín, šunku a vejce natvrdo nakrájejte na drobné kostičky, případně nastrouhejte nahrubo. Smíchejte je s drobně nakrájenou cibulí, majonézou a lučinou. Směs podle chuti osolte a opeřete. Pomazánku podávejte na plátcích papriky.

HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

Na 2 porce:

- 300 g uvařené čočky
- 2 menší cukety
- 3 papriky, žlutá, červená a oranžová
- 1 červená cibule
- 1 šalotka
- 3 lžíce olivového oleje
- mořská sůl, nejlépe vločky
- čerstvě namletý pepř

Jako bílkovinu přidejte na 1 porci:

- 2 volská oka nebo
- fetu či jiný sýr

ČOČKOVÝ SALÁT S PEČENOU ZELENINOU

POSTUP

Nejdříve si rozehejte troubu na 200°. Dejte na plech trochu olivového oleje a pokladte na proužky nakrájenou zeleninou a na čtvrtky nakrájenou cibulí. Posypte mořskou solí a čerstvě namletým pepřem a ještě pokapejte olejem. Dejte zapéct asi na 30 minut. Uvařte čočku dle návodu. Hotovou ji smíchejte na plechu s grilovanou zeleninou, dochuťte solí a promíchejte, aby čočka nasákla výbornou chuť olivového oleje a šťávy z upečené zeleniny. Přendejte do servírovací mísy. Ozdobte petrželkou a podávejte jako teplý salát k sýru nebo vejci.

SUROVINY

2 porce:

Na těsto

- 4 vejce
- 2 lžíce špaldové mouky
- sůl
- libovolné koření

Na náplň:

- rajčatové pyré 4 PL
- tuňák 200 g
- mozzarella
- červená cibule
- černé olivy 80 g
- bazalka, oregano, sůl, pepř

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160°. Z bílků vyšleháme sníh, přidáme mouku a sůl. Nachystáme si kulatou formu na pizzu nebo zapékací pánev (může být i obyčejný plech) a vyložíme pečícím papírem. Nalijeme směs a dáme péct těsto na 5–8 minut do předehřáté trouby. Těsto potřeme rajčatovým pyré, rozprostřeme tuňáka, dáme nakrájenou mozzarellu a cibuli, přidáme černé olivy bez pecek. Nakonec posypeme bazalkou, oreganem a dochutíme soli a pepřem. Vložíme do trouby a pečeme 10-15 minut do zrůžovění okrajů.

TUŇÁKOVÁ PIZZA

SUROVINY

- 3 lžíce vloček nebo psyllia
- mléko nebo voda
- 1 cibule
- lžíce ghee
- 300 g dýňového pyré (z 500 g oloupané dýně, uvaříme, mixneme) – když není, dělám bez. Dá se i koupit hotové pyré, je však třeba sledovat složení, aby tam nebyl cukr a nekvalitní olej). Popřípadě přidám nastrouhanou cuketu.
- 500-600 g mletého kvalitního hovězího masa nebo mix s vepřovým.
- 2 vejce
- 2 lžičky sušeného tymiánu
- 1 lžička sladké papriky
- Sůl, pepř
- příloha - uvařený brambor

POSTUP

Troubu předehřejeme na 170°. V míse smícháme drcené/pomleté/jemné vločky nebo psyllium, zalejme trochou mléka nebo vody do konzistence kaše, přidáme cibulku, ideálně předem osmaženou, dále maso, vajíčka a koření včetně soli. Popřípadě dýňové pyré či nastrouhanou cuketu apod. Promícháme důkladně rukama, vytvarujeme požadovaný tvar a položíme na plech s pečícím papírem. Pečeme cca 35-60 minut, podle velikosti bochánku/ů.

Podáváme s vařenou bramborou.



SEKANÁ Z DÝNĚ

SUROVINY

Na 2 porce:

- 4 hrsti rukoly
- 2 hrsti natrhaných listů ledového salátu
- 1 velké jablko
- 300 g ovčího sýra
- 70 g kvalitní sušené šunky
- 4 lžice vlašských ořechů (přes noc namočte)
- olivový olej

POSTUP

Na velký hluboký talíř rozprostřete rukolu smíchanou s natrhaným ledovým salátem. Navrch nasypejte omyté jablko zbavené jádřince a nakrájené na tenké plátky, šunku natrhanou na malé kousíčky, vlašské ořechy nasekané na čtvrtky a rozdrobený sýr.

Vše jemně zakapejte kvalitním olivovým olejem.

Díky výrazné chuti šunky a sýra není salát nutné solit ani dochucovat pepřem.



SALÁT
S OVČÍM
SÝREM

SUROVINY

Na 2 porce:

- 1 pórek
- 1/2 brokolice
- 200 g tvrdého sýru
- 3 vejce
- 3 lžíce sušené smažené cibule (můžeme vynechat, ale je tam moc dobrá)
- 4 lžíce ovesných vloček
- mléko - asi 100 ml
- sůl
- pepř
- olej

POSTUP

Pórek očistíme a nakrájíme na kostičky. Brokolici rozebereme na malé růžičky nebo posekáme na kousky. Obojí zblanšírujeme 3 minuty ve vroucí vodě, slijeme a necháme vychladnout.

Poté k zelenině nastroháme nahrubo sýr, přisypeme smaženou cibuli, přimícháme vejce s trochou mléka, vločky, osolíme, opeříme. Důkladně promícháme.

Smažíme na oleji z obou stran nebo pečeme v troubě.

SÝROVÉ PLACIČKY

SUROVINY

Na 2 porce:

- zakysaná smetana 60 g
 - bílý jogurt 2 lžíce
 - lučina
 - uzený losos 150 g
 - nadrobno nasekané čerstvé bylinky (např. estragon, tymián, oregano, bazalka, pažitka...)
 - kapary 1 lžíce
 - citronová kůra (nejemno nastrouhaná) 1 lžíce
 - citronová šťáva (čerstvě vymačkaná) 1 lžíce
 - sůl
 - čerstvě namletý pepř
- 1 ks crackeru od Lifefood (jiné nedoporučuji)

POSTUP

Zakysanou smetanu promíchejte vidličkou s jogurtem a lučinou. Uzeného lososa natrhejte vidličkou na menší kousky a vmíchejte k jogurtové směsi. Přidejte bylinky, kapary, citrónovou kůru a šťávu a promíchejte. Dochuťte solí a pepřem.

POMAZÁNKA Z UZENÉHO LOSOSA

SUROVINY

Na 2 porce:

- římský salát nebo 1 menší ledový salát
- 200-300 g kuřecího masa (prsí nebo stehenní řízků)
- 100 g kvalitní slaniny
- 2 žloutky
- 80 ml olivového oleje
- citrón
- 1-2 lžičky dijonské hořčice
- 40 g parmazánu
- pepř
- sůl
- plátek kváskového žitného na kostičky nakrájeného a opraženého chleba

POSTUP

Nejdříve si připravte zálivku – našlehejte si olivový olej a žloutky (oboje v pokojové teplotě) do konzistence řidší majonézy. Dochuťte citrónovou šťávou, hořčicí a pepřem. Zálivku dejte vychladit.

Nahřejte si pánvičku na sucho, pak na ní pomalu osmažte plátky slaniny nakrájené na proužky. Osmaženou slaninu dejte stranou a na vyškvařeném tuku opečte 4 kousky osoleného kuřecího masa vcelku.

Do hlubokého talíře si natrhejte listy salátu. Salát pokapte zálivkou, posypte vyškvařenou slaninou a hoblíčkami parmazánu, nvrch položte nakrájené opečené kuřecí maso a posypte opražených kváskovým pečivem.

SALÁT CAESAR

SUROVINY

Na 2 porce:

- 30 g ghee nebo sádla
- 150 g cibule
- 150 g slaniny
- 600 g brokolicové nebo květákové rýže Bonduelle
- 200 g mrkve
- 4-6 vajec
- 1 jarní nebo lahůdková cibulka
- sůl
- pepř

POSTUP

Ve velké pánvi si rozehřejte tuk a na něm osmahněte na kostičky nakrájenou cibuli a slaninu. Jakmile je cibule i slanina opečená hezky dohněda, přisypte k nim kousky zeleninovou rýži a nastrohanou mrkev. Duste, dokud zelenina nezměkne. Zeleninovou směs shrňte ke straně a na odkryté dno vyklepněte vejce. Osolte je a opepřete. Nechte je odspodu zatáhnout a pak je jen několika prohrábnutími promíchejte. Jakmile veškerá vaječná směs ztuhne, promíchejte je se zeleninou, kterou jste si v pánvi předtím shrnuli ke straně. Směs na talíři při podávání ozdobte na kolečka nakrájenou lahůdkovou cibulkou.

ZELENINOVÁ RÝŽE



PEČENÝ KVĚTÁK S PARMAZÁNEM

SUROVINY

- květák nakrájený na plátky
- rozpuštěné ghee
- olivový olej
- strouhaný parmezán 100 g
- sůl, pepř

- 100-150 g vepřové panenky

POSTUP

Troubu předehřejeme na 180°. Květák nakrájíme na plátky a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Rozpustíme ghee a přidáme ho do stejného množství olivového oleje. Směsí potřeme květák, osolíme a opeříme. Dáme do trouby na 170° a pečeme dozlatova a doměkka cca 30 minut. Pak jej posypeme parmezánem, promíchejte a dáme ještě asi na 5 minut zapéct. Mezitím orestujeme ochucenou panenku.



RAJSKÁ POLÉVKA

SUROVINY

Ingredience na 4 porce:

- 1 větší cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce ghee nebo kvalitního oleje
- 25 g másla
- 4-6 sladších mrkví
- 1 l drůbežího vývaru nebo vody
- 500 ml kvalitního rajčatového protlaku nebo pyré, nebo plechovka loupaných rajčat (vybírat ideálně italské, z hodně zralých rajčat – jsou sladší)
- 1 větší bobkový list
- 3 kuličky černého pepře
- 2 kuličky nového koření
- špetka skořice
- 2 hřebíčky

POSTUP

Na tuku v hrnci krátce osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme očištěné na kolečka nakrájené mrkve, orestujeme, vlijeme pyré nebo rajčata a zalijeme horkým vývarem nebo vodou. Lehce osolíme, vložíme bobkový list, kuličky pepře a nového koření, badyán, hřebíček a tymián – pevné koření doporučuji dát do sítka nebo plátýnka na koření, bude se vám pak snadněji vyndávat. Vaříme na mírném ohni do změknutí mrkve. Poté vyjmeme koření, polévku rozmixujeme dohladka, případně zředíme, pokud je potřeba.

SUROVINY

- 1 badyán
- může být i špetka vanilky
- snítka čerstvého tymiánu, nebo půl lžičky sušeného
- půlka citronu na případné dochucení
- 4 lžice černých sezamových semínek
- 4x 100 g mozzarely (mohou být i kuličky mini mozzarely) nebo čerstvého kozího nebo ovčího sýru

POSTUP

Ochutíme skořicí, vanilkou, solí a už nevaříme. Na závěr přidáme máslo a můžeme i pár kapek citronu a půl lžičky nastrouhané citronové kůry – zvýrazní chuť polévky.

Polévku nalijeme do misek, přidáme plátky nakrájené mozzarely a posypeme sezamem.

RAJSKÁ POLÉVKA