

✓ Po roce Vánoce ...

Štědrý den je tu za pár dní a ve většině domácností vrcholí přípravy. Vánoce jsou nejen svátky klidu, ale pro většinu z nás jsou spojené s pohodou a dobrým jídlem. Bohužel ne vždy sváteční jídelníček odpovídá zásadám zdravé výživy. Často jsou pak získaná "vánoční kila" impulzem k novoročním předsevzetím, která mají naše vánoční „hříchy“ co nejrychleji napravit.

Na zdravou životosprávu je však vždy lépe myslet dopředu. Můžeme připravit lehčí variantu vánočního cukroví, na Štědrý večer zkusit něco sice tradičního, ale přesto ne smaženého, nepřejídat se na návštěvách a zkusit zařadit i do svátečních dnů více pohybu. Více tipů najdete na www.flora.cz.



✓ Nestihli jste napéct?

Jestliže jste v předvánočním shonu ještě nestihli napéct (a nebo jste napekli a cukroví už se stihlo všechno sníst ☺), nabízíme několik možností jak jednoduše, rychle a rychle a zdravěji „osladit“ vánoční stůl.

Meruňková pochoutka

Potřebujeme: 350 g burisonů, 100 g sušených meruněk nakrájených nadrobno, 100 g vlašských ořechů nasekaných nadrobno, 50 g rostlinného tuku, 125 g medu, 50 g rozinek, 100 g pražených nahoblovaných lískových jader, 100 g čokolády

Postup: Čokoládu necháme mírně povolit a pak ji vyšleháme s máslem a medem. Do vyšlehané pěny vmícháme ostatní suroviny a vytvarujeme kuličky, které posypeme lískovými jádry a rozinkami.

Mendiants

Potřebujeme: 100 g čokolády s minimálním obsahem kakaa 70 %, směs sušeného ovoce a oříšků

Postup: Čokoládu rozpustíme tak, aby zůstala vlažná. Lžičkou ji opatrně naléváme na pečicí papír a každou porci zdobíme sušeným ovocem a oříšky. Lze použít i mléčnou či bílou čokoládu namísto hnědé.

Fíkový salám

Potřebujeme: 100 g fíků, 90 g moučkového cukru, 100 g mletých ořechů, 1 žloutek, 1 lžička rostlinného oleje, kůru z ½ citronu, 25 g nahrubo nastrohaných mandlí

Postup: Na masovém strojeku umeleme fíky. Přidáme žloutek, olej, moučkový cukr, ořechy, mandle a citronovou kůru. Vypracujeme hmotu, kterou vytvarujeme do válečku a necháme v chladu ztuhnout. Pak krájíme na plátky jako klasický salám.



✓ A přijde i Silvestr ...

Chystáte se připravit silvestrovskou večeři pro své přátele, a nevíte, jak je překvapit něčím výjimečným? Pokud vás již omrzely tradiční silvestrovské recepty, popuštěte uzdu své fantazii a vyzkoušejte něco netradičního. Silvestr je přeci jen posledním dnem roku, a proto si zaslouží něco dobrého i naše mlsné jazýčky. Aby vám dostatek energie vydržel až do půlnoci, nepopíjejte během přípravy větší množství alkoholu – pokud už se tak stane, průběžně doplňujte nealkoholickými nápoji (nejlépe vodou).

Mojito

Potřebujeme: několik lístků máty, lžičku hnědého cukru, 4 cl bílého rumu (můžeme připravit i nealkoholickou variantu bez rumu), drcený led, limetky, sodovka, snítku máty na ozdobu

Postup: V úzké dlouhé sklence rozmačkáme lístky máty s kousky limetky, přidáme cukr a vše zamícháme. Do sklenky vsypeme drcený led, přilijeme rum. Znovu zamícháme a dolijeme sodovkou. Dozdobíme snítkou máty a rozkrojenou limetkou.



Avokádo s krevetami

Potřebujeme: 4 zralá avokáda, 70 g Hellman's Light, 150 g vyloupaných krevet, sůl, citrón, stroužek česneku, plátky celozrnného chleba, Floru light

Postup: Avokádo podélně rozpůlíme, vyjmeme pecku. Dužninu opatrně vybereme lžící a nakrájíme na silné plátky, pokapeme citrónem, osolíme a necháme odležet. Slupky necháme na ozdobení. Krevety pokapeme citrónem, smícháme s utřeným česnekem a majonézou. Do poloviny slupek střídavě vkládáme zpět plátky dužniny avokáda, které prokládáme krevetovou směsí. Podáváme chlazené s namazanými plátky celozrnného chleba.

Masové fondue

Potřebujeme: 200 g hovězí svíčkové, 200 g vepřové panenky, 200 g kuřecích či krůtích prsou, rostlinný olej, směs koření na steaky, ½ lžičky mletého rozmarýnu, mletý pepř, 1–2 lžičky čerstvých bylinek, 1 stroužek drceného česneku,

Postup: Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na kostičky nebo nudličky. Rozdělíme do misek a každé jinak okořeníme. Hovězí ochutíme steakovým kořením a promícháme s lžící olivového oleje. Vepřové poprášíme rozmarýnem, pepřem, částí usekaného česneku a promícháme s olejem. Drůbeží kousky obalíme v sekaných bylinkách a smícháme s olejem. Přikryjeme a necháme v chladu odležet. Do mističek si připravíme několik studených omáček, zeleninu, saláty a pečivo. Zapálíme lihový vařič a nádobu na fondue naplníme do poloviny olejem a necháme ho rozehrát (nesmí se přepalovat). Připravené maso si každý napichuje na vidličky a sám si je opéká. Na talíři maso osolíme a opečená sousta namáčíme v dipech.



Rajčatový dip: Rajčatové pyré ochutíme solí, pepřem, cukrem, vinným octem, vmícháme posekanou bazalku, prolisovaný česnek a olivový olej a pár kapek vorchestrivé omáčky.

Avokádový dip: oloupané avokádo umixujeme s chilli papričkou zbavenou semen, citrónovou šťávou, prolisovaným česnekem, rajčetem, šalotkou, solí, pepřem a svazkem koriandru.

Přejeme Vám z celého srdce příjemné prožití vánočních svátků a v roce 2008 jen to nej!