

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Pomazánka z pečené mrkve – recept na 10 porcí (dospělých)

- 1 kg mrkve
- 100 g přírodní žervé
- 3 stroužky česneku
- šťáva z citronu
- kvalitního olej
- kari
- římský kmín
- sůl



1. Mrkev oloupeme a nakrájíme na kostičky, přidáme k ní česnek ve slupce, vše pokapeme olejem a lehce osolíme. Pečeme asi 20-30 minut v troubě vyhřáté na 180°C, dokud mrkev úplně nezměkne.
2. Česnek vyloupeme a společně s mrkví a přírodním žervé rozmixujeme dohladka.
3. Ochutíme citronovou šťávou, půlkou lžičky kari, špetkou římského kmínu.

Pomazánka z pečených paprik - recept na 10 porcí (dospělých)

Pomazánka plná voňavých ingrediencí, ale také velkého množství vitamínu C, beta karotenu a vápníku.

- 1 kg papriky (červené, žluté, nebo oranžové)
- 2 ks cibule
- 100 g pomazánkového másla
- 5 lžic kvalitního oleje
- 5 ks lístků bazalky (nebo bazalkové pesto)
- 3 stroužky česneku
- 2 lžičky pesta ze sušených rajčat
- 4 lžičky citronové šťávy



1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Papriky (nakrájené na velké kusy) a nasekanou cibuli dejte do pekáče, pokapejte olejem a pečte 30 minut, až budou papriky měkké.
3. Nechte pár minut vychladnout, pak přesuňte směs do mixéru. Přidejte bazalku a v krátkých intervalech jemně mixujte, následně rozmixujte i zbývající ingredience dohledka.
4. Vychladte.

Pomazánka ze slzovky, brokolice a řasy – recept na 10 porcí (dospělých)

Slzovka obecná (japonsky Hatomugi, čínsky Yi yi ren) je jednou z nejdéle pěstovaných obilovin na světě.

~ má silné čisticí účinky ~ používá se k detoxikaci organismu

~ podporuje zažívací funkce ~ pomáhá trávení masa a tuků

- 100 g slzovky
- 100 g rýže
- 100 g brokolice
- 100 g cibule
- 100 g másla (nebo pomazánkového másla)
- 2 lžice dětské hořčice
- 8 lžiček řasy nori nebo kombu



1. Rýži se slzovkou a řasou uvařte běžným způsobem a vychladte.
2. Brokolici krátce povařte a rovněž zchladte.
3. Cibuli nakrájejte nadrobno a osmažte nebo použijte syrovou.
4. Po vychlazení vše smíchejte a našlehejte s ostatními surovinami.