PRÍBEHY Z KUCHYNE

70 chutných receptov
a tipy ako si odfotiť jedlo

Marta Marčáková
Martina Dorkinová

FOOD
PHOTO
STORIES

príbehy z kuchyne

PRÍBEHY Z KUCHYNE

Marta Marčáková a Martina Dorkinová

PRÍBEHY Z KUCHYNE

Marta Marčáková – Martina Dorkinová

Fotografie a Foodstyling: © Marta Marčáková, Martina Dorkinová
Fotografie autoriek: © Peter a Veronika Velický
© Lukáš Marčák
Grafická úprava: TYPOSET, s. r. o.
Jazyková úprava: Lenka Filipová

© hello idea s. r. o., Bratislava 2016

Prvé vydanie
Tlač: Neografia, a. s., Martin

Všetky práva vyhradené.

Bez písomného súhlasu autoriek je zakázané publikáciu reprodukovať, ukladať do informačných systémov a rozširovať elektronicky, mechanicky alebo akýmkoľvek iným spôsobom.

ISBN 978-80-972376-0-8
9 788097 237608

Ďakujeme našim najbližším, že nás podporujú v našich snoch. Že nás od malička viedli k tomu, aby sme mali rady a vážili si jedlo. Ďakujeme našim partnerom, ktorí pri nás stáli, podporili nás a hlavne vydržali naše obvyklé „nemám čas“, „teraz nie“ a iné hlášky, keď sme v strese pracovali na knihe. A ďakujeme všetkým priateľom a našim blogovým kamošom, ktorí nám dodávajú silu, aby sme pokračovali v tom čo nás baví. :)

O autorkách

Maťa je spoluzakladateľkou foodblogu Stvory z Kuchyne, ktorý funguje od roku 2014. Vyštudovala marketing, ktorému sa 9 rokov aktívne venovala. V súčasnosti zavesila dočasne kariéru marketérky na klinec a naplno sa venuje svojim záľubám, ktorými sú jedlo, foodstyling a fotografovanie.

„Jedlo pre mňa znamená veľa, hlavne emócie, radosť a relax. Celá naša rodina varila, ocino kreatívne spájal zvyšky z chladničky, s maminou sme odmalička každý víkend piekli. Niekedy aj na tajňáša, viackrát za víkend. Dedko je vyučený pekár a veľký záhradkár, po ktorom som, našťastie, zdedila radosť z dozrievajúcich paradajok. Jesť znamenalo u nás vždy viac, ako len zasýtiť brucho. Jedlo sa vždy pri veľkom stole, so smiechom a niekoľko hodín."

Maťa dostala svoj prvý fotoaparát do rúk v trinástich rokoch. Venovala sa hlavne amatérskemu foteniu portrétov, no so založením foodblogu objavila čaro fotenia jedla. Hoci miluje tmavé atmosferické fotografie, ako správna blíženka rada skúša vždy nové štýly fotenia. ←

←Písal sa rok 2014, bolo horúce leto a právnička Marta (alebo Maťka, ako ju všetci volajú už od detstva) sa rozhodla, že si kúpi s manželom svoju prvú zrkadlovku, ktorá mala zohrávať významnú úlohu hlavne pri ich spoločnom cestovaní do ďalekých krajín. Ako vďačný objekt na učenie základov fotenia jej poslúžili predovšetkým jej trpezlivé kuchárske výtvory, milované koláčiky a vtedy v jej hlave skrsol bláznivý nápad založiť si foodblog s názvom The story of a cake… A bola z toho láska a hobby na prvý pohľad… „Kto ma pozná, vie, že k vareniu ani pečeniu som v detstve vôbec neinklinovala. Skôr som vždy zohrávala úlohu hlavného ochutnávača a myšlienky sa mi často uberali práve k jedlu a k sladkým dezertom." Vlastne až ako dospelá prehĺbila túto lásku k jedlu a čo je pre ňu typické, že rada v kuchyni experimentuje a skúša stále nové, skôr menej tradičné recepty. Jej láska k fotografovaniu sa za dva roky blogovania tak prehĺbila, že momentálne by nevedela odpovedať na otázku, čo ju napĺňa viac – pečenie alebo fotenie jedla. Najnovšie objavuje čaro fotenia záberov, ktoré zachytávajú príbehy spojené s jedením a stolovaním (tzv. food storytelling).

Obsah

O autorkách ... 5
Ikony v knihe ... 7
Úvod ... 8
Raňajky ... 10
Granolové tyčinky ... 12
Jahodové ovsené koláčiky ... 15
Makovo citrónové lievance ... 16
Raňajkové plnené bagety ... 19
Banánový chlebík s čokoládou a arašidovým maslom ... 20
Domáce bagle ... 23
Rýchla tvarohová vianočka ... 24
Maslové croissanty ... 27
Špaldové žemličky s parmezánom ... 30
Nátierky ... 32
Obedy ... 34
Karfiolová polievka so zelerom a jabĺčkom ... 36
Brokolicová polievka s chilli ... 40
Špargľová polievka s parmezánom a bielym vínom ... 43
Šošovicová polievka ... 44
Mrkvovo-zázvorový chilli krém so sladkými zemiakmi ... 48
Zapekané farebné penne s cukinou ... 51
Krémové farfalle s hríbami ... 52
Domáce tagliatelle s lososom, so sušenými paradajkami a so špenátom ... 55
Paella ... 56
Hráškovo-špargľové rizoto s gorgonzolou ... 59
Dezerty ... 60
Čokoládové muffiny s pomarančovou kôrou ... 62
Raw pistáciové guličky ... 65
Brownies so slaným karamelom ... 66
Škoricové osie hniezda ... 69
Čokoládová extáza s coulis z malín a granátového jablka ... 73
Extra čokoládové cookies s morskou soľou ... 74
Venčeky s mascarpone alebo s retro pudingovým krémom ... 77
Jahodová galette s ringlotami ... 78
Mrkvová sviatočná torta ... 81
Čokoládová bábovka s Baileys ... 84
Nepečený čokoládový tart so šľahačkou a slanou krustou ... 88
Makovo čokoládový brownie ... 91

Ikony v knihe

bezlepkové

bezlaktózové

bez orechov

Makovo jablkové pité 92
Jahodový tart s dvoma druhmi čokolády 95
Cheesecake s bielou čokoládou a malinami 96
Nanuky 99
Večere 100
Šalát s jahňacími kotletami, broskyňami, kuskusom a mangovou omáčkou 103
Vegetariánske kari 104
Pesto z červenej repy 107
Zelerové hranolky s koriandrovým dipom 108
Marocký kuskus šalát 111
Šalát s feniklom, hruškou, kozím syrom a čučoriedkovým dresingom 112
Špenátové palacinky s kuracím mäsom 115
Jarný sendvič s bryndzou 117
Bruschetty na 3 spôsoby 118
Rýchly quiche na 4 spôsoby 120
Drinky 124
Horúca slaná čokoláda 127
Ľadová čokoláda s jahodovým pyré a vanilkovou zmrzkou 128
Mliečny koktejl s banánom a nutellou 131
Sangria 132
Mangový ľadový čaj 135
Jahodové mojito 136
Smoothies 4× inak 139
Food Styling 142
Svetlo 144
Kompozícia a uhol fotenia 146
Farby a štruktúra 148
Foodstyling a Decorstyling 149
Aktivita na fotke a Story Telling 151

Úvod

„Žiadna láska nie je tak skutočná, ako láska k jedlu."

(George Bernard Shaw)

Písal sa rok 2014, každá z nás dvoch žila svojím životom… Jedna právnička, druhá marketérka, každá z nás hľadajúca svoju vlastnú životnú cestičku. Jedna čerstvo vydatá, s chuťou naučiť sa variť, piecť a fotiť. Druhá amatérska fotografka portrétov, ktorú nakoniec zlákalo fotenie domácich dobrôt, keďže jedlo a stolovanie boli doma vždy veľkou udalosťou…

V jeden krásny deň v našich hlavách skrsla myšlienka, že ideme blogovať! A nie o hocičom, predsa to bude o jedle! Samozrejme sme si to každá povedali v iný deň a jedna založila nostalgický koláčikovský príbeh The Story of a Cake a druhá stála pri zrode bláznivých a kamarátskych Stvor z kuchyne. Keďže sme skutočné a verné milovníčky dobrého a kvalitného jedla, vrhli sme sa hlava—nehlava do varenia, pečenia, fotenia jedla a písania o ňom nielen do svojich súkromných priečinkov v počítači, ale rozhodli sme sa vyjsť s kožou na trh a prezentovať svoje neobyčajné hobby verejne vo virtuálnom svete a na sociálnych sieťach.

Keď sme naše blogy zakladali, viedla nás iba neskutočná láska k jedlu, foteniu, prípadne chuť a snaha učiť sa nové veci, či už variť alebo fotiť… No všetko okolo foodblogovania nás začalo baviť viac a viac a prestalo byť len chvílkovou záležitosťou. Stalo sa súčasťou nášho každodenného života a tiež nám postupne prinieslo množstvo nových kamarátstiev. No, kto by to bol vtedy povedal, že naše bláznivé hobby, ktorému sme venovali večery, noci a víkendy, naberie také rozmery a bude nás napĺňať natoľko, že o dva roky sa konkrétne naše dve cesty prepletú a spoločne sa pustíme do prípravy knihy Príbehy z kuchyne?

Je dôležité podotknúť, že keď sme o knihe začali iba uvažovať (mimochodom, to bolo asi hodinu po tom, ako sme sa prvýkrát v živote videli), mali sme obe jasno v tom, že bude obsahovať naše najobľúbenejšie jedlá, ktoré nás sprevádzajú od rána do večera. Spoločný názov Príbehy z kuchyne bol taktiež na svete veľmi rýchlo, skladá sa totižto z názvu našich dvoch blogov, v tomto sme boli extrémne kreatívne. :) Nie sme kuchárky, cukrárky ani výživové poradkyne, preto v knihe nenájdete profesionálne odborné rady o stravovaní. Avšak, roky pečenia, varenia, skúšania, experimentovania nás v kuchyni naučili mnohým trikom, zlepšeniam a vymysleli sme naše obľúbené lahodné kombinácie, o ktoré nám nedá sa nepodeliť. Veríme, že sa vám naša kniha písaná s úprimnou oddanosťou vareniu, pečeniu bude páčiť a každý z vás si v nej nájde svoje obľúbené recepty, ktoré bude ďalej s láskou šíriť a vyčaria úsmev na tvári a plné bruško aj u vašich blízkych… No a kto pozná naše blogy vie, že sa ich snažíme písať kamarátskym štýlom. A preto ani v tejto knihe nečakajte, že sa budú striktne dodržiavať všetky pravidlá slovenského pravopisu (ktorý samozrejme ovládame ☺) a sem tam sem švacneme aj nejaký ten náš slang.

No a čím ďalším je naša kuchárska kniha Príbehy z kuchyne taká špeci? Určite aj tým, že sme si ju celú „vypiplali" samy, teda, nielenže sme spísali všetky obľúbené jedlá, dezerty, nápoje do jedného formátu, ale taktiež sme naše jedlé a chutné výtvory ako správne foodblogerky aj nafotili.

Obe sme známe tým, že nám učarovali tmavé, náladové fotografie jedla, ktoré zachytávajú nielen samotné jedlo, ale snažíme sa do nich vniesť aj súvisiacu atmosféru a emócie.

A čo je bonusom tejto knihy? Okrem receptov a náladových fotiek sme pre vás foodblogových, foteniachtivých nadšencov (možno aj budúcich kolegov blogerov) pripravili pár našich tipov a trikov, ako jedlo správne nastajlovať, aby na fotke lahodilo každému oku. Zastávame názor, že síce jedlo je hlavným hrdinom každého záberu, avšak správny foodstyling vie urobiť divy a určite vám pomôže pri ďalšej prezentácii vašich jedlých kreatívnych výtvorov.

Ako sme už vyššie spomenuli, kniha sa delí na kapitoly Raňajky, Obedy, Večere, Dezerty a Drinky. Dúfame, že bude vašou inšpiráciou vždy, keď vám bude chýbať nápad či motivácia pripraviť doma nejakú chutnú maškrtu, či hlavné jedlo… Bonusovou kapitolou sú naše Foodstyling tipy, kde vás jednoduchou formou prevedieme základmi fotenia a stajlovania jedla. Presne tak ako to robíme my na našich blogoch a keďže tiež sme prešli určitým vývojom, rady sa s našimi skúsenosťami podelíme s vami aspoň takouto formou.

A čo naše bláznivé blogerské duše poteší najviac? Keď túto knihu budete naozaj využívať ako domácu kuchárku, prípadne sa inšpirujete, receptúry si vylepšíte podľa svojho gusta, budete si do knihy písať poznámky (my to určite nezakazujeme!), bude mať ohnuté rožky s označením vašich naj receptov, sem—tam sa vyskytne fľak od čokolády, lebo budete pripravovať naše čokoládové koláče, a ak budete spokojní, vaše výtvory uvidíme rady aj my označené ako #pribehyzkuchyne.

Dobrú chuť a chutné dni, keď budete variť
a piecť podľa Príbehov z kuchyne vám želajú
Maťky z The story of a cake
a Stvory z kuchyne.

R a ň a j k y

Ráno… najdôležitejšia časť dňa. Čas, keď sa rozhoduje, či to bude ten deň s veľkým D, plný energie. Deň, keď mi všetko ide jedna radosť alebo to bude jeden z tých, na ktorý by som najradšej zabudla.

Už odmalička mi bolo vtĺkané do hlavy, že bez raňajok ďaleko nedoskáčem. Každé ráno nás pred odchodom do školy čakali raňajky na stole a víkendy boli vždy o spoločnom stole plnom jedla. Taká naša rodinná klasika… Nesmela chýbať čerstvá domáca nátierka (rybičkovú som milovala nadovšetko), čerstvý chlebík (pretože môj tato o šiestej ráno štartoval na nákup) a čerstvá zeleninka všetkých druhov. Ráno som sa vypotácala z postele, v kuchyni to už voňalo a ja som v pyžame a strapatá tlačila, čo bolo na dosah ruky. Mamina sa smiala, ocino nás učil ako zarovnať nátierku rovnomerne, aby zbytočne z každej strany neoschla a sestra tlačila so mnou. Milovala som to a ďakujem za tento raňajkový štart do života, pretože vďaka tomu sa stali neoddeliteľnou súčasťou môjho denného jedálnička.

Raňajky sú základ a hotovka. Nakopnú nielen nás, ale aj náš metabolizmus, a preto sa za žiadnych okolností neopláca ich vynechávať. Áno, my vieme, my vieme… Isto si teraz popod nos hundrete, ako nemáte čas, ako vám deťúrence nedovolia, ako sa ponáhľate do práce, ako vám deň uteká pred očami, ako sa vám nechce vyliezť z postele a ako by ste dokázali napísať knihu o tom, prečo vlastne tie raňajky nestíhate. A preto sme si pre vás pripravili aj také, ktoré si viete pripraviť deň dopredu, aj také, ktoré zmáknete za pár minút a áno, máme aj také, pri ktorých môžete zaplniť celý stôl, sadnúť si s celou rodinou alebo s priateľmi, raňajkovať, užívať si spoločné chvíle pri stole a spolu sa naštartovať do nového dňa.

Granolové tyčinky

- 140 g ovsených vločiek
- 65 g pekanových orechov
- 40 g ľanových semiačok
- 55 g kokosového oleja
- 120 g medu
- 60 g hnedého cukru
- 30 g ryžových cereálií
- 60 g sušených višní
- 100 g horkej čokolády na ozdobenie

TIP: Sušené ovocie a orechy môžete nahradiť vašimi obľúbenými. Nebojte sa pridať korenie ako škorica alebo vanilka. Výborná je tiež jesenná kombinácia sušeného jablka a škorice.

Určite všetci poznáte fit tyčinky z obchodov, ktoré sa hrajú na zdravú variantu rýchleho šmaku. Bohužiaľ, väčšina z nich vám okrem energie dodá aj pár kíl navyše a samozrejme, obsahujú aj kadejaké blbostičky, ktoré vaše telo nepotrebuje. Tak prečo si nespraviť domáce, v ktorých bude len to, čo do nich vy sami hodíte? Navyše, sú výborným spoločníkom na náročnejšie výlety alebo vo chvíľach, keď nič nestíhate, ale bruško si pýta svoje. Ja som sem hodila višne hlavne kvôli vyváženiu sladkej a kyslastej chute, ale samozrejme, kombinácie orieškov a ovocia sú už na vás. :)

1. Rúru si predhrejeme na 180 stupňov. Ovsené vločky, orechy a semiačka rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a hodíme do rúry na 10 minút.

2. Do hrnca si dáme roztápať med, kokosový olej a pridáme aj cukor. Necháme bublotať cca 2 minúty.

3. V sklenenej miske si zmiešame ryžové cereálie alebo ako ich my voláme burizóny, zmes ovsených vločiek a višne. Vmiešame do nich medovú masu.

4. Túto zmesku si vtlačíme rovnomerne do plechu s rozmerom 22×22 cm, ktorý vystelieme papierom na pečenie. Masu vtláčame tak, že na vrch si položíme druhý papier na pečenie, aby sa nám všetko nelepilo na prsty.

5. Necháme stuhnúť do ďalšieho dňa. Nakrájame a pofŕkame roztopenou čokoškou.

Jahodové ovsené koláčiky

Ovsené koláčiky sú ďalšou alternatívou, ako prežiť deň, keď na raňajky čas nie je. Koláčiky je najlepšie pripraviť večer, aby sa mohli cez noc dosušiť. Ráno už len šupnúť do krabičky alebo rovno do úst a nový deň môže začať. Ja som v tomto prípade zvolila jahody, pretože ich milujem, ale ovocie si môžete prispôsobiť podľa chuti.

1. V jednej miske si zmiešame ovsené vločky, cukor, kypriaci prášok a soľ.

2. V druhej miske si zmiešame mlieko, roztlačený banán, 1 rozšľahané vajíčko a arašidové maslo.

3. Prihodíme sypké suroviny do tekutých a dobre premiešame.

4. Následne pridáme štipku vanilky a jahody.

5. Zmes nalejeme do plechu s rozmerom 22×22 cm vystlaného papierom na pečenie.

6. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca 35—40 minút.

- 200 g ovsených vločiek
- 40 g kokosového cukru
- ½ vrecúška kypriaceho prášku
- 1 vajíčko
- 1 a ½ banána
- 200 mℓ plnotučného mlieka
- 4 ČL arašidového masla
- 100 g nakrájaných jahôd
- štipka sušenej vanilky
- štipka soli

TIP: Koláčik môžete upiecť aj v muffinovej forme, dajte ale pozor na čas pečenia, ktorý môže byť kratší.

Makovo citrónové lievance

3 PORCIE

- kokosový olej na potretie panvice
- 130 g polohrubej múky
- 200 mℓ mandľového mlieka
- 1 vajíčko
- 3 PL mletého maku
- 2 PL medu
- ½ ČL prášku do pečiva
- kôra z jedného citróna
- šťava z ½ menšieho citróna
- javorový sirup na poliatie lievancov

TIP: Namiesto rastlinného mlieka môžete použiť aj živočíšne, prípadne nahradiť časť mlieka kyslou smotanou alebo tvarohom.

Cez pracovný týždeň, keď mi ráno nezostáva času nazvyš, snívam o pomalých, víkendových ránach, keď môžem po zobudení intenzívne premýšľať iba nad raňajkovým menu. Takými sladkými lievancami človek nič nepokazí a hlavne ich príprava je úžasná terapia… Lievance sú podľa mňa ideálne, ak máte doma veľa hladných krkov, ktoré milujú sladké raňajky… A hlavne ich pripravíte na tisíc spôsobov, napríklad, aj takéto bezlaktózové s použitím mandľového mlieka. Ja som si zamilovala sviežu kombináciu maku a citrónu a v poslednej dobe sa u nás stále opakuje tento recept. Nemôžeme sa ich dojesť!

1. V miske spolu vyšľaháme mlieko, vajce, med a citrónovú šťavu.

2. Samostatne zmiešame múku, prášok do pečiva, mak a citrónovú kôru.

3. Všetky suroviny premiešame. Ak je cesto príliš riedke, ešte pridáme trochu múky.

4. Na panvici rozpálime kokosový olej a postupne na ňom pripravujeme lievance.

5. Podávame s javorovým sirupom alebo s obľúbeným džemom.

Raňajkové plnené bagety

Keď som bola malá, ocino sa vyžíval v príprave zapečených dobrôt na milión spôsobov. On sa teda vyžíva stále, len ja už nie som malá a u neho trávim málo času. Tak som sa začala realizovať aj ja doma. Milujem, keď v chladničke ostanú zvyšky všetkých druhov a ja vymýšľam, kombinujem, zapekám, visím zavesená na dvierkach od rúry a nedočkavo čakám, čo z toho bude. Tak vznikli aj tieto plnené bagety, do ktorých môžete strčiť naozaj, čo len chcete.

1. Do bagiet si spravíme nožom dieru a bagety vydlabeme.

2. Vajíčka vymiešame so smotanou na šľahanie, osolíme a okoreníme.

3. Pridáme horčicu a premiešame.

4. Zvyšné suroviny nakrájame nadrobno a prišupneme do vajíčkovej zmesky.

5. Bagety uložíme na plech vyložený papierom na pečenie a naplníme vajíčkovou zmesou. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov cca 30 minút. Podávame teplé.

3 PORCIE

- 3 stredne veľké bagety
- 3 vajíčka
- 2 mladé cibuľky
- 60 g strúhaného čedaru
- medvedí cesnak
- 3 PL smotany na šľahanie
- 3 plátky prosciutta
- 3 ČL horčice
- soľ + korenie

TIP: Bagety môžete pokojne po dopečení a miernom vychladnutí narezať na kolieska a podávať ako snack pre hostí.

Banánový chlebík s čokoládou a arašidovým maslom

- 3 veľké zrelé banány
- 280 g hladkej múky
- 2 ČL prášku do pečiva
- ½ ČL sódy bikarbóny
- štipka soli
- 170 g trstinového cukru (viac podľa chuti)
- 4 PL slnečnicového oleja
- 4 PL kopcovité arašidového masla
- 2 veľké vajíčka
- 2 hrste nasekanej čokolády alebo chocolate chips
- maslo na vymastenie formy

TIP: Určite sa vám stane, že vám doma zvýši pár zhnednutých banánov. Nepanikárte a nevyhadzujte ich! Na pečenie banánového chlebíka používajte práve takéto banány, ktoré sú už poriadne zrelé.

Arašidové maslo je pre mňa sladká a neodolateľná droga. Môžem smelo tvrdiť, že rovnako ako čokoláda… Aby som ho v návale pažravosti nevyjedala len tak lyžičkou, radšej ho zakomponujem do nejakého chutného koláčiska. Napríklad, do tohto najúžasnejšieho banánového chlebíka. Vonia famózne a môžete ho papať len samostatne alebo zhrešte ešte trochu viac a pokojne si chlebík natrite arašidovým maslom, ako som to urobila ja. K tomu chutná kávička a o sladké, výdatné raňajky máte postarané. A navyše chlebík je dosť veľký, takže určite vám zostane pár kúskov aj na desiatu. ;)

1. Banány roztlačíme alebo rozmixujeme na kašu. Rúru vyhrejeme na 170 stupňov a pripravíme si stredne veľkú chlebíkovú formu, ktorú si vymastíme maslom.

2. V miske zmiešame múku, prášok do pečiva, sódu a soľ.

3. V inej miske vyšľaháme vajcia s cukrom, pridáme banány, arašidové maslo, olej.

4. Všetky ingrediencie zmiešame veľkou lyžicou alebo vareškou dokopy a vmiešame nasekanú čokoládu.

5. Cesto dáme do chlebíkovej formy a pečieme cca 50—60 minút. Pred dopečením kontrolujeme cesto špajdľou. Necháme pár minút schladnúť vo forme a vyklopíme.

Domáce bagle

Bagle sú pre mňa na totálku zahraničné pečivo, takisto ako praclíky. No a možno sa pýtate prečo práve bagle, keď my tu máme v tejto našej mini krajinke, toľko mega dobrých kadejakých pečív. Tak ja vám to teda poviem. Bagle preto, lebo sa tak ako aj praclíky pripravujú špeci spôsobom, ktorý zaručí zaujímavú výslednú štruktúru. Bagle sa totižto pred pečením predvaria v horúcej vode, čoho výsledkom je jemné vnútro a chrumkózna kôrka. :)

1. Vodu zmiešame so sušeným droždím. Do misy z kuchynského robota si hodíme múky, soľ a cukor. Premiešame. Vlejeme zmes vody a sušeného droždia a prehnetieme robotom, až pokiaľ sa nevytvorí kompaktná hmota.

2. Cesto vyberieme na pomúčenú dosku a poprekladáme ako list. Vezmeme spodnú časť cesta a preložíme na protiľahlú stranu. Vezmeme hornú časť cesta a preložíme na protiľahlú stranu. To isté zopakujeme z oboch bokov. Cesto vložíme do vyolejovanej misky a necháme 30 minút odpočívať. Prekladanie a odpočívanie zopakujeme trikrát. Po poslednom preložení necháme cesto hodinu kysnúť.

3. Rúru si dáme vyhrievať na 250 stupňov aj s plechom v najspodnejšej časti, do ktorého neskôr vlejeme vodu.

4. Cesto rozdelíme na rovnaké časti. Vytvarujeme guľôčku a v strede prepichneme. Vytvarujeme bagel. Prikryjeme a necháme 10 minút odpočívať.

5. Vodu so soľou dáme zovrieť v hrnci. Bagle po jednom obvaríme cca 3 minúty z každej strany. Vyberieme, uložíme na plech, potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme makom, sezamom alebo hrubozrnnou soľou.

6. Rúru otvoríme, vlejeme na plech cca 1 dℓ vody a znížime teplotu na 220 stupňov. Vložíme bagle a pečieme cca 20—30 minút alebo pokiaľ nie sú bagle zlaté. Skúška dopečenosti — otočíme bagel a zdola poklopeme. Ak znie duto, je hotový.

- 300 g chlebovej pšeničnej múky
- 200 g špaldovej hladkej múky
- 10 g soli
- 2 PL kryštálového cukru
- 6 g sušeného droždia
- 360 mℓ teplej vody
- mak, sézam, ľan alebo hrubozrnná soľ

TIP: Bagle môžete papať na slano, ale takisto výborné sú aj s lekvárom, orieškovou nátierkou alebo v iných sladkých kombináciach. :)

Rýchla tvarohová vianočka

- 350 g hladkej špaldovej múky T650 dm Bio
- 250 g mierne hrudkovitého tvarohu
- 100 g masla
- 110 g trstinového cukru
- 1 vajíčko
- 1 prášok do pečiva
- 1 vanilkový cukor
- 50 mℓ rumu
- hrsť hrozienok
- mandle na posypanie

TIP: Do vianočky môžete pridať aj iné kandizované ovocie, prípadne nalámanú čokošku.

Vianočka je mega vec. Stačí maslo, lekvár a samozrejme kakao a ste v nebi. Môj dedko bol ako pekár hotový vianočkový expert. Robil dokonca aj trojposchodovú a podľa mňa prinajmenšom z milión vrkočov. A o tom, že bola nekonečne úžasná, ani hovoriť nemusím. Ja sa na vianočku odhodlám presne raz za rok — na vianočné raňajky predsa vianočka nemôže chýbať, veď to má v názve. Ale keďže, povedzme si úprimne, bez vianočky sa žiť celý rok nedá, máme tu túto super rýchlu a super ľahkú variáciu, ktorá síce nie je ako origoš verzoška, ale na chuti a na kráse jej to vôbec neuberá. ;)

1. Cesto si vypracujeme v mixéri hákom na hnietenie alebo ručne. Do misky si vložíme maslo, cukor, tvaroh a vymiešame.

2. Pridáme vajíčko a miešame ďalej. Pridáme rum a hrozienka, premiešame.

3. Múku, vanilkový cukor a prášok do pečiva si spolu zmiešame presitkujeme a postupne pridávame k tvarohovej zmesi. Cesto cca 2—3 minúty necháme hniesť. Ak je príliš riedke, pridáme ešte múku.

4. Na pomúčenej doske si cesto ešte spracujeme, tak aby sa nelepilo. Ak je cesto príliš lepivé, pridáme múku. Cesto rozdelíme na 3 časti a každú časť ručne vyvaľkáme do šulca.

5. Upletieme vianočku, potrieme vajíčkom a posypeme mandľami. Preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 190 stupňov cca 45 minút.

6. Podávame posypanú práškovým cukrom.

Bio
Dinkel
Mehl
Type 630

rajo

Maslové croissanty

Croissanty sú pre mňa srdcovou záležitosťou, ale aj veľkou skúškou trpezlivosti. Ja viem, ja viem. Veď je to také jednoduché, stačí si kúpiť mrazené lístkové cesto a pečivko je raz dva hotové… Ja som v tomto trochu iná a viac si vychutnávam akékoľvek koláčiky, keď viem, že som si ich „vypiplala od cesta"… Podľa mňa nič neprekoná pochutnávať si ráno na domácich, nadýchaných, ešte teplých croissantíkoch s masielkom a so sladkým domácim lekvárom…

1. Zmiešame vlažné mlieko s cukrom, s lyžičkou múky a pridáme instantné droždie. Počkáme, kým nám kvások začne bublať. Potom pridáme zvyšnú múku, soľ, 40 g nakrájaného masla, vodu a najlepšie kuchynským robotom vymiešame hladké cesto. Pridáme ešte múku, ak je cesto príliš riedke.

2. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme odpočívať v chladničke asi 2 hodiny.

3. Vychladené cesto vyvaľkáme na veľký obdĺžnik. Do stredu obdĺžnika naukladáme kúsky mierne zmäknutého masla (250 g masla) a cesto zabalíme ako na obrázku. Opäť cesto vyvaľkáme a zabalíme, opakujeme 3-krát. Medzi každým balením, môžeme cesto nechať chvíľu vychladiť.

4. Cesto necháme opäť odpočívať v chladničke, najlepšie do ďalšieho rána. Cesto vyberieme a rozvaľkáme na dlhý pás široký cca 20 cm. Pás rozdelíme na rovnaké trojuholníky. Každý zatočíme od širokej časti smerom k špicu a ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Mali by sme mať spolu asi 20 ks croissantov.

5. Croissanty necháme ešte asi 2 hodiny nakysnúť, medzitým si vyhrejeme rúru na 200 stupňov a nakysnuté croissanty potrieme vajíčkom.

6. Pečieme asi 20 minút, kým croissanty nezačnú byť krásne zlaté. Necháme vychladnúť a papáme.

- 300 mℓ mlieka
- 550 g hladkej pšeničnej múky
- 1 balenie instantného droždia (7 g)
- 2 PL krupicového cukru
- 40 g masla
- 1 ČL soli
- 2 PL vody
- 250 g masla
- 1 vajíčko na potretie croissantov

TIP: Ak ste mlsní ako my, croissanty môžete plniť čokoškou alebo obľúbenou marmeládou.

Špaldové žemličky s parmezánom

- 400 g špaldovej hladkej múky
- 100 g pšeničnej hladkej múky
- 1 vrecúško sušeného droždia (7 g)
- 1 ČL kryštálového cukru
- 3 ČL soli
- 50 mℓ oleja
- 400 mℓ bieleho jogurtu
- 100 g parmezánu
- vajíčko na potretie

Nie je nič lepšie ako mať na raňajky čerstvé pečivo, ktoré si sami upečiete a vložíte doň všetku lásku. Odkedy je súčasťou našej rodiny Boris — ražný kvások, milujem pečenie domáceho pečiva. Dedko bol navyše pekárom, takže nejaké tie gény pravdepodobne preskočili na mňa. Vôňa teplého pečiva, chrumkavá kôrka a zvuk, keď si odtrhnete z čerstvého pečiva. To všetko v sebe zhŕňajú aj tieto špaldové žemličky, ktoré sú vynikajúce hlavne, keď sú čerstvé. Napriek tomu, že s nimi nie je vôbec veľa práce, sú dokonalo jemné vďaka jogurtu a aj keď sú len obyč pečivom, prekvapia vás vynikajúcou chuťou, ktorú im dodáva parmezán v ceste.

1. Postup na prípravu žemličiek je extrémne jednoduchý. Cesto pripravíme ručne hnietením alebo strojovým hnietením. Múku si zmiešame v miske so sušeným droždím, cukrom, soľou a parmezánom.

2. V hrnčeku si zmiešame jogurt a olej. Následne pridáme do múčnej zmesi a vyhnetieme krásne pružné a nelepivé cesto. Odporúčame používať na hnietenie stroj s hákom, keďže na perfišné vyhnietenie cesta je potrebné ho mačkať aj 5—10 minút. :)

3. Cesto si poprekladáme. Dolný cíp preložíme hore na protiľahlú stranu. Horný cíp preložíme dole na protiľahlú stranu. To isté zopakuje s bočnými stranami cesta. Cesto vložíme do vyolejovanej misky, prikryjeme utierkou a necháme 2 hodiny v teple odpočívať.

4. Po dvoch hodinách cesto vyberieme na jemne pomúčenú dosku, rozdelíme na 6 rovnakých častí a vytvarujeme žemličky, ktoré uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

5. Rúru dáme vyhrievať na 200 stupňov a žemličky necháme zatiaľ odpočívať na plechu. Keď je rúra vyhriata, žemličky potrieme rozšľahaným vajíčkom a pečieme cca 40 minút.

rajo
PRO
BIO
Natural
N MARKET

Nátierky

Nátierky boli u nás od malička viac než obľúbené. Nedeľné raňajky museli vždy nejakú tú domácu klasiku obsahovať, čiže väčšinou víkendové budenie prebiehalo pri mixéri. :)

A keďže vieme, že je všeobecne známe, že nátierky budú mať vždy svojich fanúšikov, pripravili sme pre vás pár našich favoritov. Moderné verzošky, ale samozrejme nesmú chýbať ani milované klasiky.

Nátierka so sušenými paradajkami

180 g žervé, 180 g sušených paradajok v oleji (hmotnosť ešte s olejom), 180 g tofu, hrsť nasekanej čerstvej bazalky, soľ/čierne korenie podľa chuti

Sušené paradajky scedíme a nakrájame na menšie kúsky. Spolu s bazalkou, žervé a tofu ich dáme do mixéra a rozmixujeme. Môžme priliať aj trochu oleja, ktorý nám zostal z paradajok. Prípadne osoliť, okoreniť podľa potreby.

Baklažánová nátierka s tahini VEGAN

2 veľké baklažány, 2 PL tahini, 1 až 2 PL citrónovej šťavy, soľ/čierne korenie podľa chuti

Baklažány očistíme, nakrájame a uložíme na plech. Pečieme pri teplote 190 stupňov asi 20 minút. Vychladnutý baklažán pomixujeme s tahini, citrónovou šťavou, osolíme a okoreníme podľa chuti.

Cuketová nátierka s cesnakom a paprikou

1 väčšia cuketa, 1 červená paprika, 1 jarná cibuľka, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL rastlinného oleja, 100 g krémového syra, soľ/korenie podľa chuti

Na oleji speníme nakrájanú cibuľku, pridáme cesnak, o minútu aj nakrájanú papriku a očistenú, nastrúhanú cukinu. Približne 4 minúty restujeme, potom panvicu zakryjeme a zmes dusíme približne 10—15 minút, kým hlavne paprika nezmäkne. Zmes necháme vychladnúť a nakoniec zmixujeme spolu s krémovým syrom dohladka. Osolíme, okoreníme podľa chuti.

Bryndzová nátierka

125 g bryndze, 60 g zmäknutého masla, jarná cibuľka, červená paprika.

Maslo a bryndzu vymixujeme dopenista. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľku. Dochutíme červenou paprikou a premiešame.

Rybacia nátierka

2 konzervy sardiniek v oleji, 1 konzerva tuniaka v oleji, 70 g zmäknutého masla, čierne korenie, soľ.

Sardinky, tuniaka a maslo vymixujeme dopenista. Pridáme čierne korenie a soľ podľa chuti. Do nátierky môžeme pridať nadrobno nakrájanú cibuľku.

Mrkvovo-syrová nátierka s cesnakom

3 väčšie mrkvy, 150g údeného syra, 4 strúčiky cesnaku, nátierkové maslo, majonéza alebo kyslá smotana a soľ podľa chuti.

Mrkvu a údený syr nastrúhame nahrubo. Pridáme pretlačené strúčiky cesnaku. Pridáme nátierkové maslo a doplníme majonézou prípadne kyslou smotanou podľa požadovanej chuti a hustoty. Ak je potrebné, dosolíme.

Avokádová nátierka s kozím syrom

1 zrelé avokádo, 1 vajíčko, 3 PL bieleho jogurtu, 1 ČL lyžička citrónovej šťavy, 2 PL mäkkého kozieho syru, soľ a korenie

Avokádo zbavíme kôstky a šupky a vložíme do misky. Pridáme kozí syr, jogurt, citrónovú šťavu a mierne popučíme vidličkou. Vajíčko si uvaríme na tvrdo, pokrájame na drobné kúsky a pridáme k avokádovej zmesi. Osolíme a okoreníme podľa chuti.

Obedy

Obedy sú často najzásadnejšou otázkou dňa. Čo sa bude variť cez víkend? Čo budem jesť v práci? Čo narýchlo zbodnem počas mega rušného dňa? Čo si len počneeeem? :)

Obedy sú dôležité. Je to čas v strede dňa, keď naše telo dostáva najviac papanice. Čas, keď by sme sa mali aspoň na hodinku zastaviť a v pokoji si naše jedlo vychutnať. Moje obedy boli a dúfam, že aj budú navždy rovnaké. Veľká kopa ľudí pri stole, hlasné rozprávanie na rôzne témy a spokojné vychutnávanie si jedla. :) Keď som bola malá, obedovali sme buď doma celá rodina pekne pokope pri prestretom stole alebo sme šli k babkovcom, kde sa nás stretlo oveľa viac. Stôl sa vždy prehýbal pod kopou jedla, pretože starká milovala variť a vymýšľať kadejaké novoty. Pri stole bolo vždy hlasno a veľa smiechu. :) V práci sme vždy obedovali pri obrovitánskom stole všetky kamošky a prerozprávali sme si za obed, čo sa deje u nás doma, čo sa deje v susednej kancloške a čo sa asi bude diať zvyšok dňa. :) No a teraz máme sobotňajšie obedy, ktoré by som kľudne mohla nazvať talianske. Kopa ľudí, kopa jedla a kopec hlasných rozhovorov. :) Milujem to. Jedlo má spájať, jedlo má dotvárať skvelú atmosféru a hlavne by sme si ho mali vychutnávať bez zbytočného stresu.

Do obedovej kategórie bolo pre nás asi najťažšie vyberať dobroty. A tak sme sa rozhodli zahrnúť naše milované polievky. Nemohli sme vynechať ani cestoviny na milión spôsobov a iné rýchle mňamky, ktoré máte pripravené šup šup, zasýtia a hlavne potešia chuťové poháriky. ;)

Karfiolová polievka so zelerom a jabĺčkom

3 PORCIE

- 1 PL masla
- 450 g karfiolu rozdeleného na ružičky
- 1 veľká šalotka
- 50 g stonkového zeleru
- 1 jablko (sladké)
- 1 liter zeleninového/kuracieho vývaru
- 100 mℓ smotany na šľahanie
- soľ a korenie

TIP: Polievku dozdobte praženými mandľami alebo pokojne do nej spravte vajíčkové ňoky.

Keď som bola malá, karfiolová polievka bola u nás pravidlom. Bola mliečna a vnútri plávali ňoky. Milovala som ju a milujem doteraz. A keďže chute sa majú kombinovať a modernizovať, tento krát som ju skúsila ozvláštniť o stonkový zeler a jablko. A je to naozaj šmakota. Iná ako klasika, ale o to zaujímavejšia. :)

1. Na masle si opražíme šalotku. Keď je sklovitá, pridáme na kocky pokrájaný zeler a karfiol. Orestujeme cca 5 minút.

2. Podlejeme vývarom a varíme cca 15—20 minút.

3. Jablko si očistíme a nakrájame na kocky.

4. Očistené jabĺčko pridáme do polievky a premixujeme (najlepšie v stolnom mixéri) do hladka.

5. Premiestnime naspäť do hrnca, pridáme šľahačkovú smotanu a krátko povaríme.

6. Dosolíme a dokoreníme podľa chuti.

1

2

3

4

Pri foodstylingu a decorstylingu si najprv premyslite atmosféru a styling. Následne postupne pridávajte jednotlivé elementy, ktoré pomáhajú v prvom rade dotvoriť výzor a styling vášho jedla. V druhom rade postupujte pridávaním predmetov, ktoré dopomáhajú podporiť vašu želanú atmosféru alebo iným spôsobom dotvárajú styling na výslednej fotografii.

V prvom kroku sme na drevený podklad, ktorý imituje starý stôl, položili polievku tak, ako vyšla z hrnca. Keďže ide o krémovú karfiolovú polievku, rozhodli sme sa vytvoriť príjemnú náladovú atmošku, ktorá podporí dojem, že polievka nás zasýti a zahreje. Našim cieľom je imitovať atmosféru domova a potlačiť dojem fotenia v štúdiu. Na servírovanie sme zvolili tmavú malú misku. Malé misky a taniere vo všeobecnosti pôsobia domácky, štedro a teplo.

Keďže ide o krémovú mixovanú polievku, naservírovaná v miske pôsobí fádne. Preto sme na dotvorenie stylingu použili bylinky a mandľové plátky, čím sme polievku jemne oživili farebne a zároveň dodali polievke štruktúru.

V treťom kroku sme pokračovali pridávaním ďalších elementov, ktoré podporia atmosféru alebo želaný dojem z fotky. Rozhodli sme sa pridať vlnenú deku, ktorá v nás vyvoláva pocit tepla a pohody.

Na záver sme na dotvorenie atmošky pridali ďalší polievkový tanier, ktorý v nás vyvoláva pocit, že si našu pohodičku budeme užívať vo dvojici a pridali sme takisto suroviny, ktoré čitateľovi na prvý pohľad evokujú, z čoho je polievka pripravená. :)

Brokolicová polievka s chilli

5 PORCIÍ

- 1 PL rastlinného oleja
- 1 celá cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 celá brokolica rozdelená na ružičky
- 1 stonka zeleru
- 1 mrkva
- 1 menší petržlen
- hrsť baby špenátu
- 1,5 ℓ až 2 ℓ zeleninového vývaru
- soľ a korenie a chilli paprička na dochutenie polievky
- mandľové lupienky a petržlenová vňať na ozdobenie

Keď zelená polievka, tak jednoznačne brokolicová. Opäť ľahký, chutný obed, ktorým nakŕmim viac hladných krkov. Ak ste milovníci pálivých pokrmov ako ja, nebojte sa okrem soli a korenia, pridať do polievky aj kúsok nasekanej chilli papričky. Podľa mňa k polievke patrí aj kúsok pečivka a mám ju rada trochu hustejšiu, až skoro krémovej konzistencie… Ak ste na tom presne naopak, ku koncu varenia pridajte ešte trochu zeleninového vývaru. Ako ozdobu môžete použiť napríklad chilli, petržlenovú vňať či mandľové lupienky.

1. V hrnci na rozpálenom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, pridáme nadrobno nasekaný cesnak a chvíľu restujeme.

2. Pridáme nasekanú stonku zeleru, nakrájanú mrkvu a petržlen. Asi 3 minúty restujeme a nakoniec pridáme ružičky brokolice a zalejeme vývarom.

3. Varíme približne 20 minút, kým zelenina nezmäkne.

4. Nakoniec pridáme baby špenát. Osolíme, okoreníme a pridáme podľa chuti chilli. Všetko spolu pomixujeme. Ak je polievka príliš hustá, pridáme trochu vývaru a polievku ešte raz privedieme k varu.

5. Podávame ozdobené petržlenovou vňaťou, rozdrobenými mandľovými lupienkami a s chlebíkom.

Špargľová polievka s parmezánom a bielym vínom

A teraz úprimne… Špargli som nikdy nevedela prísť na chuť. Napriek tomu, že podľa mňa vyzerá celkom príťažlivo, jej chuť ma až tak neoslovila. A to aj napriek tomu, že je extrémne zdravá, výborná pri diétach a navyše má vraj afrodiziakálne účinky… :) No, ale k veci… Krémové polievky naopak milujem a tak som si povedala, že skúsim, čo to dá. Oplatilo sa. Kombinácia špargle, parmezánu, smotany a bieleho vína je neodolateľná. A keď túto lahodu na záver ozdobíte čipsom zo sušenej šunky, verte, že po vás vaša polovička od samej vďaky naozaj skočí… :)

1. Na masle si jemne opražíme na drobno nasekanú cibuľku.
2. Prihodíme cesnak nakrájaný na plátky, špargľu a cca 2 minúty restujeme.
3. Podlejeme bielym vínom a varíme, pokiaľ sa víno neodparí.
4. Pridáme vývar a varíme cca 20—30 minút, pokiaľ špargľa nie je mäkká.
5. Polievku rozmixujeme na krém v mixéri alebo ponorným mixérom. Vrátime do hrnca a pridáme smotanu, citrón a parmezán. Necháme prevariť.
6. Podávame s chipsom zo sušenej šunky a parmezánom

3 PORCIE

- 500 g špargle
- 2 strúčiky cesnaku
- ½ veľkej cibule
- 2 PL masla
- 100 mℓ bieleho vína
- 750 mℓ zeleninového, kuracieho vývaru alebo vody
- ½ citróna
- 125 mℓ smotany na šľahanie
- 75 g strúhaného parmezánu
- sušená šunka

TIP: Špargľu je najlepšie spotrebovať hneď po zakúpení. Prípadne ju môžete skladovať na tmavom a chladnom mieste s namočenými nožičkami vo vode maximálne tri dni. Vedeli ste ale, že oblanšírovanú špargľu môžete skladovať v mrazničke až pol roka? :)

Šošovicová polievka

4 PORCIE

- 2 PL rastlinného oleja
- 2 stredne veľké cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 stredne veľká mrkva
- 1 stonka zeleru
- 200 g červenej šošovice
- 70 g paradajkového pretlaku
- cca 2 ℓ zeleninového vývaru
- soľ a čierne korenie
- štipka majoránky
- petržlenová vňať na ozdobenie polievky

Červená šošovica bola pre mňa dlhé roky neznáma strukovina. U nás v rodine kraľovala zo strukovín vždy len klasická hnedá šošovica. Na túto červenú šošovicu som natrafila určite na nejakom zdravom blogu a po prvom ochutnaní sa stala pravidelnou súčasťou môjho jedálnička.

Milujem šošovicové prívarky, pridávam ju do indických jedál a varím z nej často aj túto chutnú polievku. Bonusom červenej verzie šošovice je aj krátka doba varenia v porovnaní s hnedou. A vraj má zo všetkých strukovín aj najmenej tukov, veľa železa, vápnika, zinku, béčka, takže ďalší dôvod, prečo ju doma pripravovať pravidelnejšie na rôzne spôsoby. :)

1. Na rozpálenom oleji v hrnci asi 2 minúty orestujeme nakrájanú cibuľku.

2. Pridáme nadrobno nakrájaný cesnak, nakrájanú mrkvu, nakrájaný zeler a asi 4 minúty restujeme.

3. Šošovicu premyjeme v sitku pod tečúcou vodou a pridáme do hrnca k zelenine. Pridáme ešte pretlak.

4. Zalejeme všetko vývarom a varíme pod pokrievkou na slabom ohni asi 25 minút alebo kým zelenina a šošovica nezmäknú.

5. Polievku rozmixujeme a ak je príliš hustá, pridáme ešte vývar. Osolíme, okoreníme, pridáme majoránku. Necháme prejsť varom. Hotovú polievku ozdobíme petržlenovou vňaťou.

1

2

3

4

Pri príprave stylingu jednotlivých jedál je jedným z elementov, na ktoré by ste mali dbať, používanie farieb a vzorov. Hlavná farba, od ktorej sa vždy odvíjate, je farba vášho jedla. Podľa toho následne kombinujete ďalšie farby pre výsledný styling. Možností, ako farby kombinovať, je veľa, preto vám viac infošiek uvádzame v samostatnej kapitole — Foodstyling.

Na prvom obrázku je znázornené nevhodné využívanie farieb a vzorov. Kombinácií síce máme pri farbách a vzoroch nespočetne, no využívanie veľkého množstva farieb a vzorov, môže byť niekedy na škodu. :)

Pri druhej verzii sme si síce farebne jemne pomohli využitím neutrálnejších farieb, no kombinácie vzorov nám stále pôsobia rušivým dojmom.

Pri treťom obrázku sme použili komplementárne farby, ktoré nám vytvárajú na obrázku dynamiku a takisto farebný kontrast. Takéto použitie farieb pôsobí pre ľudské oko príjemne a púta pozornosť.

Pri štvrtej verzii používame monochromatické farby — odtiene jednej farby, ktoré pôsobia vo výslednom obrázku príjemne a harmonicky.

Mrkvovo-zázvorový chilli krém so sladkými zemiakmi

4 PORCIE

- 2 PL olivového oleja
- 4 mrkvy
- 2 sladké zemiaky
- 1 cibuľa
- 2 cm nasekaného čerstvého zázvoru
- 2 strúčiky cesnaku
- 1,5 ℓ zeleninového vývaru
- soľ a čierne korenie
- štipka muškátového oriešku
- chilli papričkа na dochutenie
- kyslá smotana a petržlen na ozdobenie

Ku koncu leta, keď už vonku začne ráno a večer pofukovať nepríjemný chladivý vánok a postupne na seba nabaľujeme prvé teplé vrstvy oblečenia, nie je nič lepšie, ako sa doma zahriať dobrou mrkvovou polievkou so zázvorom. Ja som moju verziu ešte vylepšila a zvolila som si bataty, čiže sladké zemiaky alebo nazývané aj španielske zemiaky. Pridávam ich do mojich jedál čoraz častejšie a dokonca môžem tvrdiť, že už aj častejšie ako klasické zemiaky. Tak ak ste ich ešte nevyskúšali, možno vás inšpiruje aj tento jednoduchý recept.

1. Nakrájame si cibuľku najemno. Mrkvu na kolieska, bataty tiež.

2. V hrnci zohrejeme olivový olej, pridáme cibuľku a orestujeme asi 4 minúty. Pridáme nakrájaný cesnak, zázvor a restujeme 1 minútu.

3. Pridáme mrkvu, bataty a ešte asi 3 minúty opekáme.

4. Zeleninu zalejeme vývarom, osolíme a okoreníme (čierne korenie, muškátový oriešok). Pridáme kúsok chilli papričky.

5. Zmes varíme asi 25 minút na miernom až slabom plameni.

6. Hotovú polievku rozmixujeme. Ak je veľmi hustá, zriedime ešte vývarom a prevaríme.

7. Ozdobíme kyslou smotanou a petržlenom podľa chuti.

Zapekané farebné penne s cukinou

Cestoviny na rôzne spôsoby jednoducho milujem. Napríklad, takéto zapečené s chrumkavým parmezánom navrchu bývajú často súčasťou našich spoločných víkendových obedov. Námaha takmer žiadna a chutný obed máte raz-dva hotový. Najviac používaným druhom cestovín sú u nás talianske penne a keď chcem trošku zmenu, vymením obyčajné penne za rôznofarebné. Tieto cuketové sú príjemným letným receptom a keď nastane dlho očakávaná cuketová sezóna, objavujú sa na našom stole so železnou pravidelnosťou. Ľahké, svieže jedlo s príchuťou leta…

1. Cestoviny uvaríme, vodu zlejeme a cestoviny necháme vychladnúť.

2. Na oleji orestujeme nadrobno nasekanú cibuľku, pridáme cuketu nakrájanú na kocky.

3. Pridáme paradajky. Osolíme a okoreníme. Ďalej oregano, bazalku a chvíľu dusíme.

4. Primiešame uvarené cestoviny. Pridáme guľôčky mozzarelly, ešte prípadne dosolíme a nasypeme do vymastenej zapekacej formy.

5. Posypeme strúhaným parmezánom.

6. Dáme zapiecť do rúry vyhriatej na 200 stupňov asi na 15—20 minút.

4 PORCIE

- 300 g farebných penne cestovín
- 1 PL oleja
- 1 cibuľa
- 1 menšia cuketa
- 400 mℓ konzerva lúpaných paradajok
- 1 balenie mozzarella guľôčok
- soľ a čierne korenie
- 1 ČL oregana
- 1 ČL mletej bazalky
- 60 g strúhaného parmezánu
- čerstvá bazalka na ozdobu

Krémové farfalle s hríbami

2 PORCIE

- 35 g masla
- 1 šalotka
- 3 strúčiky cesnaku
- 160 g farfalle cestovín (motýliky)
- 200 g čerstvých šampiňónov hnedých a bielych
- 2 hrste čerstvého baby špenátu
- 50 g feta syru
- 50 mℓ smotany na varenie
- hrsť opražených vlašských orechov
- soľ a čierne korenie podľa chuti

Klasické zásoby cestovín u nás tvoria penne, špagety, tagliatelle a napríklad aj fusilli. Možno som divná a možno sa pred vami aj zahanbím, ale cestoviny si rada vyberám podľa tvaru. Napríklad, by som najradšej do každého cestovinového jedla pridávala milučké motýlikovské farfalle.

Tento recept patrí medzi moje obľúbené aj preto, že obsahuje práve tieto motýliky, ale hlavne pre jeho jednoduchú prípravu. A navyše, je to jeden z mojich obľúbených krabičkových obedov do práce. Zaručene sa po ňom nebudete cítiť ťažko ako po veľkom tanieri cestovín zo závodnej jedálne alebo reštaurácie.

1. Na panvici rozpustíme maslo. Pridáme nakrájanú šalotku a restujeme asi 5 minút.

2. Pridáme cesnak nakrájaný na plátky a ďalej chvíľu restujeme.

3. Pridáme šampiňóny nakrájané na plátky a opekáme asi 8—10 minút.

4. Medzitým si pripravíme v inom hrnci cestoviny, ktoré varíme do polomäkka, cca 10 minút.

5. Keď sú cestoviny uvarené, vodu zlejeme a pridáme ich k šampiňónovej zmesi a 3 minúty orestujeme. Osolíme a okoreníme. Prilejeme smotanu a ešte krátko povaríme.

6. Primiešame čerstvý špenát a syr pokrájaný na kocky. Už nevaríme.

7. Podávame s opraženými vlašskými orieškami.

Domáce tagliatelle s lososom, so sušenými paradajkami a so špenátom

Cestoviny milujem. Môžem ich jesť v akýchkoľvek tvaroch, príchutiach a s čímkoľvek. Naozaj. Keď mám čas, vyžívam sa vo výrobe vlastných domácich a hlavne čerstvých. Je to úplne jednoduché a zvládnete ich dokonca aj bez strojčeka na cestoviny. Takto domácky vyrobené cestoviny môžete ihneď papať alebo ich vysušiť a odložiť na horšie časy. Najradšej mám, ako ináč, smotanové omáčky s výraznými chuťami. :) Alebo potom najjednoduchšie cestoviny s olivovým olejom, cesnakom a chilli. Samozrejme parmezán nesmie nikdy chýbať. :)

1. Začneme prípravou cestovín. Zmiešame hladkú múku, semolínu a soľ. Do stredu si spravíme malú jamku a pridáme dve vajíčka. Vypracujeme hladké pružné cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a necháme odpočívať 30 minút pri izbovej teplote.

2. Cestoviny si následne pripravíme pomocou strojčeka na cestoviny, kde cesto začíname preháňať na najhrubšom nastavení a končíme pri nastavení hrúbky cca 3. Po vyvaľkaní narežeme na požadovanú hrúbku a tvar cestovín. Cesto môžeme vaľkať aj ručne bez použitia strojčeka na cestoviny. Cestovinu ukladáme na tácku posypanú semolinou.

3. Cestoviny si uvaríme v osolenej vode al dente. Pozor, čerstvé cestoviny sa varia oveľa rýchlejšie.

4. Pripravíme si omáčku. Na olivovom oleji si narýchlo orestujeme na plátky nakrájaný cesnak. Odložíme bokom. Narýchlo opečieme lososa nakrájaného na kocky a odložíme bokom. Na oleji sparíme špenát.

5. Do panvice so špenátom pridáme smotanu na šľahanie a parmezán. Necháme rozpustiť parmezán a chvíľu povariť. Následne pridáme lososa, sušené paradajky a cesnak. Dokoreníme a dosolíme podľa chute.

6. Do omáčky na záver pridáme cestoviny a poriadne premiešame. Podávame posypané parmezánom.

2 PORCIE

- 100 g hladkej múky
- 100 g semoliny
- 2 vajíčka
- štipka soli

OMÁČKA

- 180 g smotany na šľahanie
- 100 g strúhaného parmezánu
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 hrste mladého špenátu
- 4 ks sušených paradajok
- 200 g lososa bez kože
- olivový olej
- soľ a čierne korenie

Paella

2 PORCIE

- 3 ks menších kuracích stehien
- zmes korenia na kura (soľ, biele korenie, majorán, rozmarín)
- 2 PL rastlinného oleja
- 1 cibuľu
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 červenú papriku
- 100 g mrazenej kukurice
- 160 g guľatozrnnej ryže
- 100 mℓ bieleho vína
- cca 500 mℓ kuracieho vývaru
- štipka šafranu
- 3—4 ks langúst (voliteľné) uvarených vo vode
- soľ a čierne korenie
- petržlenová vňať na ozdobu

TIP: Na prípravu paelly použite kvalitnú teflonovú panvicu, aby ryža príliš neprihorela, keďže na záver paellu ešte pripekáme na silnom ohni.

Medzi nápojmi ste už možno objavili môj recept na sangriu. Aké jedlo však najlepšie dopĺňa tento osviežujúci nápoj? No predsa španielska paella. Prvýkrát som ju ochutnala v Barcelone a priznám sa, že najradšej mám kombináciu morských plodov, zeleniny spolu s kuracím mäsom. Teda takzvaná paella mixta. Inak, tu sa tiež fantázii medze nekladú a môžete experimentovať aj s iným druhom mäsa, prípadne pridať chorizo alebo ak nemáte doma morské plody, nahradiť ich tým, že pridáte viac druhov zeleniny. Základom a najdôležitejšou prísadou je však šafran, ten by ste nemali vypustiť. Pozor na to, aký šafran kupujete, pravého šafranu je naozaj málo a zistíte to aj podľa vyššej ceny. No a keďže paellu nepripravujeme každý deň, tak takáto investícia sa občas vyplatí. :)

1. Na rozpálenom oleji si opečieme okorenené kuracie stehná. Vyberieme ich z panvice a odložíme zatiaľ na tanier.

2. Na olej dáme nasekanú cibuľku, minútu restujeme a pridáme cesnak, nakrájanú červenú papriku a kukuricu. Ďalej pár minút restujeme.

3. Prisypeme prepláchnutú ryžu, 1 minútu orestujeme a zalejeme bielym vínom.

4. Zalejeme vývarom, prikryjeme panvicu pokrievkou a varíme na miernom ohni asi 15 minút. Podľa potreby pridávame vývar alebo dolievame vodu.

5. Pridáme šafran rozpustený vo vode a ak chceme, tak aj langusty. Osolíme a okoreníme. Opäť zakryjeme pokrievkou a varíme ešte cca 10 minút, kým ryža nezmäkne.

6. Na úplný záver ešte asi minútu povaríme na silnom ohni, aby sa ryža trochu zapiekla.

7. Podávame v panvici a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Hráškovo-špargľové rizoto s gorgonzolou

Rizoto je ďalšia talianska vec, na ktorej si s obľubou závisláčim. Kombinácií je neúrekom a základný postup je naozaj ľahký. Ak chcete dosiahnuť naozajské talianske rizoto, na záver vám musí ostať krémové, mierne tekuté a samozrejme, nesmie chýbať biele víno a parmezán. :)

1. Na masle si jemne opražíme cibuľku. Následne pridáme cesnak, popražíme na miernom plameni ešte 30 sekúnd.

2. Pridáme ryžu a jemne orestujeme.

3. Ryžu podlejeme vínom a počkáme, kým sa odparí.

4. Následne podlievame naberačkou vývar a miešame pokiaľ zmes nezhustne a vývar sa neodparí. Opakujeme, až pokiaľ ryža nie je tesne pred dovarením. Pri predposlednom prilievaní pridáme hrášok a nakrájanú špargľu a postup opakujeme.

5. Rizoto odstavíme v momente, keď je zmes krémová a jemne sa rozlieva.

6. Do odstaveného rizota primiešame 2 lyžice masla a parmezán, ktoré sa vplyvom tepla roztopia. Podávame ihneď po dovarení.

2 PORCIE

- 1 PL masla
- 100 g zelenej špargle
- 150 g hrášku
- 200 g ryže Arborio
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 malá cibuľa
- 1 a ½ dℓ bieleho vína
- 500 mℓ vývaru kuracieho alebo zeleninového
- 100 g parmezánu
- 2 PL masla

TIP: Na rizoto používajte guľatú ryžu, ktorá je na rizoto určená — Arborio alebo Carnaroli. Rizoto je najlepšie schrúmať hneď po uvarení, ináč začne strácať krémovosť. Ak vám predsa len niečo ostalo, rizoto zohrejte tak, že ho podlejete vodou a redukujete do krémového stavu. :) Prípadne si z nedopapaného rizota spravte Arancini.

D e z e r t y

Milujeme jedlo, to ste si už asi všimli a tiež je o nás známe, že veľké miesto v našom srdci zaberajú práve dezerty. Či už sa snažíte piecť zdravo, diétne, bezlepkovo alebo vás najviac poteší torta s mascarpone krémom, v našej knihe nájdete z každého rožka troška. Na dezerty máme obe slabosť a sprevádzajú nás celým dňom. Niekedy si sladké vychutnávame už na raňajky, inokedy podľahneme hriešnym zvodom sladkých koláčikov v podvečerných hodinách pri telke a áno, sú aj také dni, keď máme sladké od rána do večera… :) Život je príliš krátky na to, aby sme si odopierali to, čo ho robí krajším a sladším…

V knihe sme zozbierali recepty na naše obľúbené dekadentné čokoládové koláčiky či zdravé fitness raw guličky. Ďalej recept na francúzsku ovocnú galettku, stále obľúbenejšie muffinky, či tradičnejšie škoricové hniezda… Je to jednoducho výber toho najlepšieho, čo sa nám podarilo v našich kuchyniach vyčarovať a veríme, že vďaka Príbehom si nájdete svojich sladkých favoritov aj vy… No a mysleli sme aj na milovníkov mrazených sladkostí a pripravili sme pre vás naše najobľúbenejšie kombinácie domácich nanukov. Tak šup šup, prebuďte svoje chuťové poháriky a listujte.

Čokoládové muffiny s pomarančovou kôrou

- 2 vajíčka a 1 žĺtok
- 180 g trstinového cukru
- 120 mℓ rastlinného oleja
- 200 g kyslej smotany
- 1 PL triple sec pomarančového likéru
- 1 ČL pomarančovej kôry
- 220 g hladkej múky
- 100 g kakaa
- 2 a ½ ČL prášku do pečiva
- ½ ČL sódy bikarbóny
- štipka soli
- 180 g nadrobno nasekanej čokolády

Netajím sa tým, že muffiny sú moje obľúbené koláčiky na rodinné oslavy. Nenáročné na ingrediencie a prípravu, takže ich stihnete upiecť, aj keď je návšteva doslova za rohom… Ďalej nemusíte nič krájať, pripravovať dezertné tanieriky, ale každý si uchmatne do ruky svoj muffin a je vybavené… Milovať vás budú hlavne decká. ;)

A ak tiež tak ako ja zbožňujete kombináciu čokoláda — pomaranč, viac vás nemusím presviedčať, aby ste si ich doma upiekli aj vy podľa môjho receptu. Samozrejme, nemusí to byť dezert na oslavu, ale kľudne sa potešte domácou maškrtou trebárs aj v utorok po práci. Túto sladkú odmenu máte hotovú raz-dva. Iba zmiešate mokré a suché ingrediencie, naplníte košíčky a pár minút pozorujete, ako sa v rúre pekne nafukujú. A tá čokoládová, neskutočná vôňa!

1. Vyšľaháme vajíčka a žĺtok s cukrom dopenista.

2. Pridáme olej, kyslú smotanu, triple sec a pomarančovú kôru.

3. Samostatne zmiešame múku, kakao, prášok do pečiva, sódu a štipku soli.

4. Zmiešame suché a mokré ingrediencie, aby sa prepojili a nakoniec lyžičkou vmiešame nasekanú čokoládu.

5. Rúru vyhrejeme na 190 stupňov a pripravíme si 12 ks muffinových košíčkov, ktoré naplníme viac ako do dvoch tretín (ale nie úplne doplna). Pečieme asi 10 minút a potom teplotu znížime na 170 stupňov a dopekáme asi 10—15 minút.

Raw pistáciové guličky

Aj keď som verným milovníkom koláčov, krémových tort, zákuskov od výmyslu sveta, raw nepečené guľôčky sú pre mňa momentálne sladkým snackom číslo 1. Najjednoduchší dezert, ktorý si aj v domácich podmienkach pripravíte za pár minút a pochutná si na ňom takmer každý jedinec. Je to sladkosť bez rafinovaného cukru, vhodná pre bezlepkáčov a bezlaktozákov. Pripravíte ju zmiešaním iba troch surovín, nič sa nepečie a v chladničke guľôčky vydržia v uzatvorenej nádobe aj týždeň. Teda, ak ich nezjete skôr, pretože z vlastnej skúsenosti viem, že záhadným spôsobom miznú neuveriteľne rýchlo. Základom pri ich príprave sú rozmixované datle a akékoľvek pomleté orechy či semienka. Ja som do receptu použila moje obľúbené pistácie a pár kúskov som nechala aj na obalenie guľôčok. Pridaním mandľového masla, či už si ho kúpite alebo vyrobíte doma, ešte viac zvýrazníte chuť tejto nepečenej dobroty.

1. Všetky ingrediencie vymiešame v miske na pevnú celistvú hmotu a rukami tvarujeme malé guľôčky.

2. Tie následne obalíme v zvyšných mletých pistáciách. Skladujeme v uzatvorenej nádobe v chladničke. Vydržia aj týždeň.

CCA 15 KS

- 100 g mletých pistácií plus 30 g na obalenie
- 110 g rozmixovaných datlí na kašu
- 2—3 PL mandľového masla

TIP: Na oživenie receptu môžete kľudne pridať aj 1 ČL konopných semienok alebo iné obľúbené semienka.
Keďže najviac ma pri príprave guľôčok odrádzalo mixovanie datlí, ktoré zalepili celý mixér, osvedčilo sa mi kupovať kilové balenie už rozmixovanej datľovej hmoty, z ktorej si nožom odkrojím potrebné množstvo. Hmotu nájdete v rôznych orientálnych mini obchodíkoch.

Brownies so slaným karamelom

- 110 g čokolády 52 %
- 200 g masla
- 150 g trstinového cukru
- 3 vajíčka
- 120 g hladkej múky
- štipka soli
- 1 ČL vanilkového extraktu

SLANÝ KARAMEL

- 100 g kryštálového cukru
- 80 mℓ smotany na šľahanie
- 20 g masla
- 1 ČL soli

TIP: Pri pečení brownies vám test so špajdľou veľmi nepomôže. Riaďte sa skôr chrumkavou kôrkou, ktorá by sa mala vytvoriť na povrchu koláčika. Brownies nesmiete pri pečení príliš vysušiť. Vnútro by malo byť vláčne a mierne vlhké. Nevadí, ak povrch koláčika trochu popraská.

Americké dezerty v mojej kuchyni veľkú slávu nezožali, možno aj pre nereálne hordy cukru. Avšak jedno Američanom treba uznať. Vymysleli nenápadný koláčik, ktorého hlavnú časť tvorí rozpustená čokoláda s maslom, koláčik je vo vnútri vláčny a na povrchu chrumkavý a dali mu meno brownies. :) Postupne si u nás získal srdcia všetkých čokofilov a v tejto knihe od autoriek čokozávisláčok predsa nemôže chýbať! Ja som pripravila akýsi základný recept, ktorý si môžete upraviť podľa seba a svojej chuti. Napríklad, pridať orechy alebo ovocie (maliny či jahody). Alebo sa inšpirujte nižšie uvedeným postupom a do základného cesta ešte pridajte kôpky slaného karamelu, prípadne prelejte karamelom aj koláčik. Sladká extáza je zaručená.

1. Formu si vystelieme papierom na pečenie a rúru vyhrejeme na 170 stupňov.

2. Na panvici si pripravíme slaný karamel. Necháme skaramelizovať cukor. Potom k nemu za stáleho varenia a miešania pridáme smotanu, premiešame a už ďalej nevaríme. Pozor, pri prilievaní smotany vyjde z karamelu štipľavý dym. Primiešame ešte maslo, miešame, až kým sa nerozpustí a nakoniec pridáme soľ.

3. V miske nad parou si rozpustíme čokoládu s maslom.

4. Vajíčka vyšľaháme s cukrom dopenista. Pridáme mierne vychladenú čokoládovú zmes a vanilkový extrakt.

5. Primiešame vareškou múku so štipkou soli a polovicu zmesi nalejeme do formy veľkosti 20 cm x 20 cm.

6. Do cesta urobíme lyžicou kôpky zo slaného karamelu a opäť nalejeme druhú časť brownie cesta.

7. Dáme piecť do rúry na cca 30 minút. Pozor, aby sme brownies neprepiekli. Hotové brownies ešte môžeme preliať slaným karamelom.

Škoricové osie hniezda

Škoricové hniezda pozná a pečie aspoň občas snáď každý z nás, avšak nedalo mi nepodeliť sa s vami o môj najlepší recept. Vyskúšala som už mnoho receptov, ale konkrétne tento zožal v našej rodine najväčšie ovácie a bolo rozhodnuté, že recept poputuje do knihy. Mäkkučké, maslovučké, škoricou vyvoňané. Na lenivé víkendové popoludnie v záhrade si neviem predstaviť nič dokonalejšie. Možno ešte pohár studeného mlieka by túto dokonalosť prehĺbil, ako by povedala moja polovička. ;)

1. Najprv si vo vlažnom mlieku rozmiešame sušené droždie. Nechá-me pár minút postáť.

2. Samostatne si zmiešame múku, soľ a cukor.

3. K mlieku primiešame rozpustené vlažné maslo, rozšľahané vajíčko a nakoniec pridáme múkovú zmes.

4. Ak je cesto veľmi riedke, pridáme ešte trošku múky.

5. Vypracujeme hladké cesto, ktoré zakryjeme utierkou a necháme hodinku alebo dve odpočívať, pokiaľ nezdvojnásobí svoj objem.

6. Nakysnuté cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske na obdĺžnik cca 30×50 cm. Potrieme ho maslom.

7. Na plnku si zmiešame cukor, škoricu a posypeme celé cesto.

8. Z užšej strany začneme cesto stáčať. Stočené cesto rozdelíme na 9 častí a uložíme do formy s rozmerom 22×22 cm, ktorú sme si vytreli olejom.

9. Osie hniezda necháme nakysnúť vo forme asi pol hodinu. Následne pečieme pri teplote 180 stupňov cca 25 minút.

- 40 g rozpusteného masla
- 250 mℓ mlieka
- 1 a ½ ČL sušeného droždia
- 1 vajíčko
- 400 g hladkej múky
- štipka soli
- 80 g trstinového cukru

PLNKA

- 120 g trstinového cukru
- 2 PL kopcovité mletej škorice
- 60 g rozpusteného masla
- rastlinný olej na potretie formy

Bio
Kokosblüten
Zucker
Bio
Kokosmilch
Bio
Kokos
Drink

Čokoládová extáza s coulis z malín a granátového jablka

Po ochutnaní tohto koláča aj vy vyslovíte len jedno slovo. Extáza. A tak som aj tento bombastický koláčik nazvala. Odporúčam použiť kvalitnú, aspoň 60 percentnú čokinu a zážitok bude dokonale čokoládovo intenzívny. Asi ste si všimli, že čoko dezertov je v knihe najviac, keďže špeciálne čokoláda zohráva v našich životoch dôležitú úlohu a o čokoládový pôžitok náš každodenný by sme sa veruže nedali pripraviť žiadnou diétou. Veď stravovanie nie je veda, treba dodržiavať základné pravidlo všetko s mierou, sem—tam nejaké to vybehnutie po schodoch namiesto výťahu a potom si môžete aj vy malý kúsok takejto extázy dopriať častejšie.

1. V miske nad parou rozpustíme čokoládu a maslo. Necháme mierne vychladnúť.

2. Vyšľaháme žĺtka s cukrami.

3. Pridáme amaretto, kakao a čokoládovú zmes.

4. Nakoniec primiešame samostatne vyšľahané bielky.

5. Nalejeme do formy s priemerom 18 cm vystlanej papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 170 stupňov asi 35 minút.

6. Coulis pripravíme tak, že v panvici necháme rozpustiť maliny s cukrom, pridáme zrnká z granátového jablka a za stáleho miešania varíme na miernom ohni asi 5 minút. Zmes prepasírujeme cez sitko a ak je coulis riedke, pridáme ešte škrob a opäť chvíľu povaríme do zhustnutia.

- 180 g čokolády aspoň 60%
- 100 g masla
- 3 vajíčka
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1 PL krupicového cukru
- 1 PL kakaa
- 1 ČL amaretta

COULIS

- 100 g mrazených malín
- 50 g dužiny z granátového jablka (iba zrnká)
- 50 g krupicového cukru
- 1 ČL škrobu

TIP: Ak nemáte maliny, nič sa nedeje. Môžete použiť aj ríbezle, zmes lesného ovocia, černice. Čo mraznička dala zo svojich útrob… Ja však mám najradšej práve to malinové. Ak by vám zvýšilo, môžete si ním preliať napríklad aj vanilkovú zmrzku či tvarohový cheesecake.

Extra čokoládové cookies s morskou soľou

20 MENŠÍCH KUSOV

- 130 g masla
- 130 g trstinového cukru
- 1 vajíčko
- 150 g hladkej pšeničnej múky
- 15 g kakaa
- štipka soli
- 1 ČL prášku do pečiva
- 150 g nasekanej čokolády alebo čokoládové chipsy
- morská soľ na posypanie

Na cookies milujem všetko, od jednoduchej prípravy cesta, tvarovania guľôčok, pozorovania cookies pri pečení, ako sa pomaly zväčšujú a rastú do strán. S očakávaním už netrpezlivo prešľapujem okolo upečených, horúcich koláčikov a neviem sa dočkať, kedy prvý padne za obeť môjmu maškrtnému jazýčku. Zvyčajne do bruška putuje aj druhý, tretí, štvrtý a keď úplne vychladnú, hneď zvyšné koláčiky uzamknem do krabičky na sedem zámkov, aby zostalo aj pre ostatných hladošov… Lebo poviem vám pravdu, tieto čokoládové so štipkou morskej soli sú silná závislosť. Neviem sa ich dojesť a dám vám jednu radu — radšej ich majte vždy pripravené do zásoby, lebo taký cookie (dva, tri, štyri, päť :)) k poobednej kávičke nikdy nie je zlý…

1. Rúru vyhrejeme na 180 stupňov. Maslo vyšľaháme s cukrom dopenista.

2. Prišľaháme celé vajíčko.

3. Samostatne zmiešame múku, štipku soli, prášok do pečiva a kakao. Primiešame k maslovej zmesi. Pridáme ešte nasekanú čokoládu. Cesto odložíme na dve hodiny do chladničky.

4. Cesto naberáme lyžičkou, robíme z neho rukami malé guľôčky, ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a mierne ich zatlačíme napríklad lyžicou. Ukladáme ich ďalej od seba. Posypeme morskou soľou.

5. Dáme do vyhriatej rúry a pečieme asi 15 minút (aby príliš nestvrdli).

6. Upečené necháme vychladnúť a skladujeme v uzatvárateľnej nádobe.

Venčeky s mascarpone alebo s retro pudingovým krémom

Venčeky z odpaľovaného cesta sú taká nestarnúca retro klasika a má ich rád tuším každý z nás. Mne veľmi pripomínajú detstvo a milovala som najprv vyjedanie pudingového krému a potom prišli na rad samotné venčeky. :) U nás v rodine je to jeden z TOP tradičných dezertov, ktorý chutí naozaj každému. Ich prípravy som sa dlhé roky obávala a na odpaľované cesto som si netrúfala. No keď som sa konečne odvážila, zistila som, že nič nie je také komplikované ako sa na prvý pohľad zdá. A odmena za odvahu bude naozaj sladká. :)

1. V hrnci na miernom ohni zohrievame vo vode maslo, až kým sa úplne nerozpustí. Prisypeme múku, soľ a vareškou miešame (odpaľujeme) cesto, až kým sa nevytvorí kompaktné cesto. Necháme vychladnúť.

2. Postupne zašľaháme po jednom vajíčka. Cesto nesmie byť príliš riedke. Cesto naberieme do zdobiaceho vrecka, kam sme predtým vložili zdobiacu špičku v tvare hviezdy. Na plech s papierom na pečenie robíme kruhy, vždy dva na seba.

3. Vložíme do rúry vyhriatej na 200 stupňov a pečieme asi 15 minút, kým venčeky nezväčšia svoj objem a nezafarbia sa dozlatista. Potom teplotu znížime na 170 stupňov a dopekáme ešte cca 10 minút. Hotové venčeky ešte teplé prerežeme a necháme vychladnúť.

4. Na krém si najskôr uvaríme v mlieku Zlatý klas s vanilkovým cukrom a 1 PL krupicového cukru.

5. Samostatne vyšľaháme zmäknuté maslo s 1 PL cukru. Postupne zašľaháme vychladnutý Zlatý Klas. Naplníme cukrárske vrecko a plníme prerezané venčeky.

6. Alternatívne môžete vyskúšať aj mascarpone krém. Deň dopredu si uvaríme šľahačkovú smotanu s bielou čokoládou. Miešame, kým sa čokoláda nerozpustí. Necháme vychladnúť a odložíme schladiť do chladničky.

7. Potom vychladenú šľahačku len vyšľaháme a pridáme k vyšľahanému mascarpone. Krém je hotový.

10 VÄČŠÍCH VENČEKOV

- 200 mℓ vody
- 80 g masla
- 170 g polohrubej múky
- 4 vajíčka
- štipka soli

KRÉM (PUDINGOVÝ)

- 1 Zlatý klas
- 350 mℓ mlieka
- 1 vanilkový cukor
- 1 PL plus 1 PL krupicového cukru
- 180 g zmäknutého masla

KRÉM (MASCARPONE)

- 250 g smotany na šľahanie
- 120 g bielej čokolády
- 280 g mascarpone

TIP: Samotné odpaľované cesto nie je vôbec zložité, čo sa prípravy týka, skôr sa treba sústrediť na samotný proces pečenia. Alfou aj omegou prípravy nafufnených venčekov je, že rúru nesmiete pri počiatočnom predpekaní otvárať, ani keby panvice padali. Až keď sa pekne nafúknu, teplotu znížime a ešte chvíľu dopekáme.

Jahodová galette s ringlotami

- 100 g hladkej pšeničnej múky
- 60 g hladkej špaldovej múky
- štipka soli
- 1 ČL krupicového cukru
- 110 g studeného masla
- 100 mℓ ľadovej vody (prípadne trochu viac)

NÁPLŇ

- 250 g čerstvých jahôd, nakrájaných na menšie kúsky
- 2 ringloty
- 1 balík vanilkového cukru
- 1 PL trstinového cukru
- 1 a ½ PL hladkej múky
- 1 rozšľahané vajíčko

TIP: Galetku si môžete pripraviť aj na slano, v ceste nahraďte cukor štipkou soli a náplň zvoľte slanú podľa vlastnej chuti. Nám najviac chutí kombinácia zeleninky a syra.

Galette, teda krehký a rýchly koláč u nás, žiaľ, ešte nie je až taký známy ako u všetkých našich západných susedov. Ja som si ho interne nazvala koláčom lenivej gazdinej, pretože jeho príprava je veľmi jednoduchá a ak máte zásoby pripraveného krehkého cesta v chladničke alebo v mrazničke, koláčik je hotový raz-dva. Stačí nahádzať ovocie podľa chuti, zatočiť okraje a šup s ním do rúry…

Na nezaplatenie je, že sa nemusím vôbec trápiť, či koláčik bude vyzerať esteticky. Upečená galetka s nahádzaným ovocím a nedbalo zahnutým okrajom pôsobí veľmi rustikálne a úspech s týmto koláčom mám zaručený, hlavne ak čakám návštevu na poslednú chvíľu a potrebujem ohúriť niečím sladkým a výnimočným. :)

1. Z múky, soli, cukru, masla a vody rýchlo vypracujeme krehké cesto. Pridávame postupne vodu, až kým hnietením nevytvarujeme cesto, avšak pozor, aby sme ho príliš neprehnietili. V ceste môžu kľudne ostať malé kúsky masla.

2. Cesto zabalíme do potravinovej fólie a odložíme na dve hodiny do chladničky.

3. Vychladnuté a odležané cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske do kruhu a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Rúru vyhrejeme na 170 stupňov.

4. Zmiešame si nakrájané jahody, ringloty, hladkú múku, vanilkový cukor, trstinový cukor.

5. Náplň dáme na cesto, tak aby ostal prázdny úzky okraj cesta, ktorý následne ohneme dovnútra.

6. Okraj potrieme rozšľahaným vajcom.

7. Dáme piecť do vyhriatej rúry na cca 20 minút, kým nechytia okraje galetky zlatistú farbu. Necháme vychladnúť.

Mrkvová sviatočná torta

Nemôžem povedať, že mrkvová torta je netradičný dezert, lebo v našich končinách (aj v našej rodine) sa už dostala do povedomia dávnejšie a stále viac a viac ľudí obľubuje tento svieži, vláčny dezert. Hlavne na nej oceňujem, že torta vydrží dlho chutná a nemusíte sa obávať, keď ju nespapáte celú hneď na posedenie, že oschne alebo sa pokazí. Vyskúšala som už veľa alternatív mrkvovej torty, no u mňa favoritom zostáva tento recept. Hutný, sladký koláčik s voňavými vlašskými orechmi, so škoricou a štipkou zázvoru rozvonia celú vašu domácnosť.

1. Rúru vyhrejeme na 170 stupňov a pripravíme si 2 formy na pečenie s priemerom 18 cm. Vystelieme ich papierom na pečenie.

2. Maslo s cukrom vyšľaháme dopenista. Prišľaháme žĺtky, šťavu a kôru z pomaranča.

3. Samostatne zmiešame múky, prášok do pečiva, soľ, škoricu a zázvor.

4. K maslovej zmesi pridáme mrkvu, orechy a nakoniec primiešame múkovú zmes. Na záver jemne vmiešame samostatne vyšľahané bielky.

5. Cesto rozdelíme na dve rovnaké časti a dáme do foriem na pečenie. Pečieme v rúre cca 45 minút.

6. Korpusy necháme vychladnúť. Po vychladnutí opatrne prerežeme na dve časti. Každý korpus natrieme krémom a naukladáme na seba.

7. Krém si pripravíme tak, že najprv vyšľaháme mascarpone, krémový syr, cukor a šťavu. Potom postupne pridávame šľahačku a silno na vysokých obrátkach vyšľaháme.

- 220 g masla
- 210 g trstinového cukru
- 4 vajíčka
- šťava z 1 celého pomaranča
- kôra z 1 celého pomaranča
- 150 g najemno mletých vlašských orechov
- 230 g najemno nastrúhanej mrkvy
- 100 g hladkej pšeničnej múky
- 50 g hladkej špaldovej múky
- 1 ČL prášku do pečiva,
- 1 ČL škorice
- ½ ČL mletého zázvoru
- štipka soli

KRÉM

- 250 g mascarpone
- 240 g krémového syru
- 1 PL pomarančovej šťavy
- 3 PL práškového cukru (podľa chuti)
- 150 mℓ smotany na šľahanie

TIP: Ingrediencie uvádzam na dve tortičky s priemerom 18 cm. Korpusy prerežeme na polovicu a dostaneme 4 korpusy, z ktorých poskladáme vysokú slávnostnú tortu, ako je na obrázku. Kľudne upečte len jednu tortičku, ale potom ingrediencie vydeľte dvomi.

Čokoládová bábovka s Baileys

- 5 vajíčok
- 125 g kryštálového cukru
- 210 g polohrubej múky
- 50 g holandského kakaa
- 75 g oleja
- 50 g Baileys
- 50 g mlieka
- 2 lyžice espressa
- 1 vanilkový cukor
- 1 prášok do pečiva

Bábovka je pre mňa koláčik detstva. Keď som bola malá, každú sobotu sme s maminou niečo upiekli. Víkend bez koláčika nebol proste víkend. No a keď sme nevedeli čo alebo sme nemali doma žiadne suroviny na niečo spešl, bábovka bola istotka. Recept na základnú bábovku mám vrytý do hlavy a viem ju upiecť fakt aj o polnoci a možno aj so zavretými očami. Bábovka je teda pre mňa jasná voľba, no dnes už aj v rôznych obmenách a alternatívach. A keďže čokošku ja milujem, kávu ešte viac a Baileys je jediný alkohol, ktorý mi naozaj chutí, tak tu predsa musí byť aj táto verzoška. Je trochu hutnejšia no s pohárom mlieka tvorí neodolateľné kombo. :)

1. Oddelíme si žĺtka od bielok. Bielka si vymixujeme do tuha a odložíme bokom.

2. Žĺtka si vymixujeme s cukrom do penova.

3. Mlieko zmiešame s olejom a za stáleho miešania pridávame do žĺtkovej zmesky. Pridáme espresso, Baileys a premiešame,

4. V druhej miske si zmiešame múku, kakao, vanilkový cukor a prášok do pečiva. Múkovú zmes pomaly primiešavame do žĺtkovej zmesi.

5. Ako posledné opatrne vmiešame bielkovú penu, tak, aby sa príliš nerozbila. Cesto vlejeme do bábovkovej formy vymastenej maslom a vysypanej múkou. Pečieme pri 180 stupňoch cca 30—35 minút.

1

2

3

4

Pri vytváraní vášho finálneho stylingu môžete do fotografie vložiť ľudský element, ktorý dopomôže vtiahnuť vášho diváka viac do deja fotografie. Divák si takto s fotografiou vytvára určitý „vzťah", keďže fotografia sa stáva osobnejšou. Zároveň je možné na fotografii vytvoriť priamu alebo nepriamu aktivitu, čo dodá výslednej fotografii dynamiku.

Na prvej fotografii sme bábovku položili na stôl s vázou. Fotografia je na prvý pohľad statická a nevyužívame v nej ani ľudský element ani aktivitu na fotke.

Pri druhej fotografii bábovku držíme v rukách. Na fotografii sme využili ľudský element, čo robí fotografiu osobnejšou. Využívanie ľudských rúk dopomáha vytvárať si vzťah s čitateľom a zároveň je vhodným spôsobom ako odprezentovať handmade výrobky a podporiť vzťah medzi výrobcom a výrobkom. Tento štýl stylingu sa využíva hlavne v blogerskej fotografii.

Pri tretej fotografii prepájame ľudský element s aktivitou na fotke. Používame priame zobrazenie aktivity, čo vo výsledku robí fotografiou osobnejšou a dynamickejšou.

Pri štvrtej verzii prenášame dynamiku do fotografie nepriamou formou. Aktivitu zobrazujeme rozkrojenou bábovkou, odkrojeným kúskom, čo vzbudzuje dojem prebiehajúcej aktivity. V podstate vytvárame dojem, že jedlo na stole nie je len položené a pripravené na fotenie, ale zachytávame reálny dej, počas ktorého je na stole bábovka a niekto koho nevidíme, si z nej odkrojil a chystá sa ju celú zhltnúť. ;)

Nepečený čokoládový tart so šľahačkou a slanou krustou

- 200 g Dru tyčiniek
- 170 g masla
- 50 kryštálového cukru
- 3 formičky s priemerom 12,5 cm

KRÉM

- 80 g masla
- 115 g horkej čokolády
- 190 g smotany na šľahanie
- 2 vajíčka
- 70 g kryštálového cukru

TIP: Ak nie ste fanúšikom sladko-slaných kombinácii, krustu z DRU tyčiniek vymeňte za krustu z maslových sušienok. Pokojne nahraďte 200 g tyčiniek, 200 gramami sušienok.

Páje a tarty — jeden z mála amerických koláčodruhov, ktoré sa stali mojou láskou. Samozrejme, okrem brownie, o tom nemusím ani hovoriť. :) Na pájoch a tartoch sa mi páči, že sa dajú urobiť na milión spôsobov a zároveň ich viete spraviť poctivo piplačkovo. Na druhej strane, ak ste leňoch od kosti alebo času nemáte na rozdávanie, zmáknete ich aj za pár minút doslova. :) No a jedným takým pájom je aj tento nepečený jednoducháč, v ktorom vládne krémová čokošková plnka, šľahačka a slaná krusta, ktorú ocenia milovníci slano-sladkých chutí.

1. Ako prvé si pripravíme korpus. Dru tyčinky si podrvíme na drobné kúsky. Zmiešame s rozpusteným maslom a cukrom. Vtlačíme do formičiek a vložíme na 10 minút do mrazničky.

2. Pokiaľ máme korpusy v mrazničke, pripravíme si krém. Nad parou vymixujeme vajíčka s cukrom (cca 8 minút).

3. Vajíčka odstavíme a vmiešame do nich čokoládu. Miešame, až pokiaľ sa nám všetka čokoláda nerozpustí. Necháme úplne vychladnúť.

4. Zmäknuté maslo vymixujeme do penova. Vmiešame čokoládovú masu a mixujeme cca ďalších 5 minút.

5. Zo smotany na šľahanie si pripravíme šľahačku a jemne primiešame do masy. Naplníme korpusy a vložíme do chladničky. Podávame ozdobené šľahačkou a čoko hoblinami. Najlepšie sú na ďalší deň.

Makovo čokoládový brownie

Tak tento koláč, to je vám tutovka. Je to mierne upravený koláčisko z jednej reštiky z Nitry. S maminou sme ho chodievali pravidelne vyžierať, pravidelne sme sa snažili usmievať od ucha k uchu a vydolovať od čašníkov recept. Márne. Odolávali… Až do jedného dňa, keď na tajňáša mamine podšuchol jeden čašník recept na papieriku… To bolo radosti. Mám ho starostlivo zapísaný v receptovej knižke, ktorú nám mamina vlastnoručne napísala… :) Tajomstvo tkvie v správnom odhadnutí času pečenia a v dôkladnom vychladení koláčika.. Je to jeden z tých, na ktoré sa veru oplatí čakať… :)

1. Oddelíme si bielka od žĺtkov. Bielka budeme potrebovať len tri, zvyšné si zamrazíme na ťažké časy. Bielka si vyšľaháme na tuhý sneh.

2. V inej miske si vyšľaháme žĺtka s cukrom do penova.

3. Následne pridávame po kúskoch maslo izbovej teploty, znova prešľaháme, aby sa masa spojila.

4. Vo vodnom kúpeli si roztopíme čokoládu a vlažnú ju vlejeme do žĺtkovej zmesky.

5. Pripravíme si bielka a mak a postupne ich na striedačku opatrne vmiešavame do žĺtkovej zmesky tak, aby sa sneh príliš nerozbil.

6. Pečieme vo forme s priemerom 20 cm vystlanej papierom na pečenie alebo vysypanej múkou, v rúre predhriatej na 180 stupňov.

7. Pečieme cca 40—50 minút. Koláč kontrolujeme drevenou špajdľou, ktorá po vpichnutí a vytiahnutí má ostať mierne vlhká. Koláčik pred narezaním necháme úplne vychladnúť.

- 200 g masla
- 6 vajíčok (použijeme len 3 bielka)
- 200 g kryštálového cukru
- 400 g mletého maku
- 150 g horkej čokolády

TIP: Koláčik po narezaní a pred podávaním vložte na 20 sekúnd do mikrovlnky. Maslo a čokoláda sa mierne natopia. Podávajte preliate horúcim malinovým coulis a vanilkovou zmrzkou.

Makovo jablkové pité

- 250 g zmäknutého masla
- 450 g špaldovej hladkej múky
- 125 g práškového cukru
- 1 vajíčko + 1 žĺtok
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 6 veľkých jabĺk
- 150 g mletého maku
- 1 vanilkový cukor
- 1 škoricový cukor
- 50 mℓ mlieka na potretie

TIP: Plnky v pité môžete obmieňať podľa chuti. Vyskúšajte čisto jabĺčkovú, pokojne pridajte orechy alebo iné ovocie.

Jablkové pité bol a navždy ostane koláčom môjho detstva. Robila ho babka, spravila vždy ten najväčší plech, ktorý sa našiel a vždy vzdúchol do pár minút. Najradšej som ho mala na večeru s pohárom čerstvého mlieka od kravičky. Jabĺčka zo záhrady, mlieko od kravičky a ja poskakujúca po záhrade s koláčom v ruke, lepšie detstvo som si priať nemohla. :) No a keďže ja milujem okrem iného aj mak, a preto by som nemohla žiť v žiadnej krajine, kde je táto dobrota zakázaná, pridala som k tradičnému receptu od babky aj mak. Takže dúfam, že sa za to teraz na mňa nechmúri spoza obláčika. A vy si pripravte túto dobrotu s nami a zaspomínajte si na vaše detstvo… :)

1. Špaldovú múku si zmiešame s práškovým cukrom a práškom do pečiva.

2. Pridáme vajíčko, žĺtok a na kocky nakrájané zmäknuté maslo. Vypracujeme miesením kompaktné cesto. Cesto môžeme vypracovať aj v stroji.

3. Cesto si rozdelíme na dve rovnaké časti. Na papieri na pečenie vyvaľkáme prvý plát na rozmer 27 cm x 37 cm, prípadne na rozmer vášho plechu.

4. Plát aj s papierom na pečenie vložíme do plechu.

5. Príprava plnky je rýchla. Nastrúhané jablká si v miske zmiešame s mletým makom a následne rovnomerne rozložíme po povrchu cesta. Posypeme vanilkovým a škoricovým cukrom.

6. Druhý plát si vyvaľkáme na papieri na pečenie na rovnaký rozmer a prikryjeme plnku.

7. Vrch popicháme vidličkou, aby horúci vzduch mohol unikať. Cesto potrieme plnotučným mliekom a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov, cca 40—45 minút do zlatohneda. Najlepšie chutí s mliekom. :)

Jahodový tart s dvoma druhmi čokolády

Tarty sú bohovskou pochúťkou. Proste do nich nahádžete, na čo práve máte chuť a môžete sa radovať, čo ste to zas vykúzlili. Doslova majú milión osemsto variácií. A keď zoberieme do úvahy aj slané verzošky, tak možno to bude aj dva milióny osemsto. No, ale vráťme sa k nášmu receptu. Keďže my sme, ako už isto viete, čokoškové závisláčky, pripravili sme tart, ktorý v sebe spája hneď dva druhy čokošky. Aj tmavú, aj bielu. A keby bol aj iný druh, isto by v ňom bol tiež. :)

1. Začneme s cestom. V miske si zmäknuté maslo s cukrom vyšľaháme na najvyšších otáčkach do penova. Po jednom zašľaháme vajíčka. Nakoniec na nižších otáčkach šľahačom zapracujeme múku a soľ. Z cesta si uťapkáme bochník a necháme ho hodinu v chladničke.

2. Cesto vyberieme z chladničky a na pomúčenej doske si ho rozvaľkáme na kruh s priemerom cca 30 cm. Pomocou valčeka ho prenesieme do formy s priemerom 28 cm a pekne povtláčame do okrajov. Formu s cestom dáme na minimálne 30 minút do mrazničky.

3. Rúru si vyhrejeme na 180 stupňov. Po pol hodinke cesto vyberieme a odtrhneme si väčší kus papiera na pečenie. Ten sa položí na zmrazené cesto a naňho nasypeme fazuľu až po úplný okraj formy. Takto vyzbrojený koláč pečieme 30 minút. Potom ho vyberieme, dáme preč papier na pečenie naplnený fazuľou a dopečieme ešte 10 minút. Necháme vychladnúť vo forme.

4. Pripravíme si ganache. Do misky si nalámeme čokoládu. Smotanu si dáme zahrievať a tesne pred bodom varu vylejeme na čokoládu. Následne rozmiešame ručne do krému. Vylejeme na dno vychladnutého korpusu a rozotrieme. Vložíme na 30 minút do chladu.

5. Pripravíme si medzičasom posledný krém. Mascarpone so smotanou vyšľaháme do tuha. Bielu čokoládu roztopíme a keď je vlažná, vlejeme do vyšľahanej masy a premixujeme. Krém navrstvíme na ganache a na vrch poukladáme očistené a osušené jahody.

- 140 g pravého masla izbovej teploty
- 110 g kryštálového cukru
- 2 vajíčka
- 260 g hladkej múky
- štipka soli

ČOKOLÁDOVÝ GANACHE

- 250 g horkej čokolády
- 160 g smotany na šľahanie

KRÉM Z BIELEJ ČOKOLÁDY

- 200 g bielej čokolády
- 250 g mascarpone
- 150 mℓ smotany na šľahanie
- 500 g jahôd

TIP: Koláč môžeme dozdobiť mandľami alebo nasekanými pistáciami. Najlepšie chutí vychladený.

Cheesecake s bielou čokoládou a malinami

- 175 g maslových keksíkov
- 70 g rozpusteného masla
- 260 g bielej čokolády
- 3 vajíčka
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 100 mℓ smotany na šľahanie
- 150 g krémového syra
- 250 g mascarpone
- 170 g čerstvých malín
- 2 PL trstinového cukru

TIP: Cheesecake pečte vo vodnom kúpeli. To znamená, že ešte predtým ako vyhrejete rúru, na dno vložte veľký plech s vodou.

Cheesecake alebo po našom syrový koláč sa stal v našich končinách veľmi obľúbeným koláčikom. Je rýchly, je jednoduchý a je neskutočne sýty a plný krémového syra. Výborne chutí vychladený a môžete ho podávať s ovocím, preliaty čokoškou, karamelom alebo ovocnou omáčkou. Cheesecake sme skúšali už asi na tisíc spôsobov a úprimne, keď nejaký pripravujeme, vždy zloženie obmieňame a testujeme nové chute. :) Pre túto knižku sme si pripravili našu obľúbenú verzošku, ako ináč, s čokinou vo vnútri. Biela čokina dodá krémovej plnke vynikajúcu sladkastú chuť a maliny pridajú výborný kontrast svojou jemnou kyslosťou.

1. Najprv si pripravíme keksíkový základ. Keksíky rozmixujeme v ručnom mixéri najemno a zalejeme maslom. Poriadne premiešame a túto hmotu natlačíme na dno (alebo aj boky) 22cm formy na pečenie. Odložíme na 10 minút do chladničky.

2. Na sporáku v miske nad parou rozpustíme bielu čokoládu. Maliny chvíľu povaríme s cukrom, až kým sa cukor nerozpustí. Zmes prepasírujeme cez sitko, aby sme sa zbavili zrniečok. Odložíme bokom.

3. V miske vyšľaháme mascarpone, krémový syr, vajcia, pridáme vanilkový extrakt a smotanu. Prešľaháme. K zmesi prišľaháme aj rozpustenú bielu čokoládu a nalejeme do formy. Na túto zmes potom ukladáme lyžičkou kôpky malinovej zmesi a napr. dlhou špajdľou vytvarujeme do bielej zmesi mramorový malinový vzor.

4. Vložíme do rúry a pečieme pri teplote 160 stupňov asi 70—80 minút, kým cheesecake nezačne na povrchu chytať zlatistú farbu.

5. Cheesecake sa po upečení bude síce ešte mierne triasť, ale to nám vôbec neprekáža. Ponecháme ho ešte aspoň pol hodinu vo vypnutej rúre, potom počkáme, kým vychladne vonku na mriežke. Nakoniec ho uložíme na pár hodín do chladničky. Cheesecake alebo teda syrový koláč chutí najlepšie vychladený.

rajo
Smotana

Nanuky

Aký by to bol horúci, letný a lenivý deň na balkóne bez domácich nanukov? Základom je iba vlastniť pár kusov nanukových formičiek, ktoré už v dnešnej dobe kúpite kdekoľvek. Receptov na domáce nanuky máme neúrekom, do našej knihy sme ale vybrali 4 naše najobľúbenejšie, zdravé a svieže kombá. :)

Chia-mangové (6 ks)

Semienka chia vymiešame s kokosovým mliekom a necháme napučať asi 30 minút. Potom pridáme med, nakrájané kúsky manga, premiešame. Naplníme nanukové formičky, vložíme paličky a necháme zamraziť.

- 160 mℓ kokosového mlieka
- 1 PL medu
- 30 g chia semienok
- polovica zrelého manga

Uhorkovo-citrónové (6 ks)

Všetky ingrediencie len zmiešame. Do nanukových formičiek vložíme kolieska citróna a doplníme uhorkovou zmesou. Vložíme paličky a necháme zamraziť.

- 1 nastrúhaná uhorka aj so šťavou
- šťava z polky citróna
- 240 mℓ vody
- 1—2 ČL medu alebo podľa chuti
- kolieska citróna na ozdobu

Avokádovo-ananásovo-banánové (6 ks)

Prvú vrstvu vyrobíme zmiešaním jogurtu a semiačok z vanilkového struku. Druhú vrstvu pripravíme rozmixovaním všetkých surovín. Naplníme do formičiek. Najprv jogurtovo-vanilkovú vrstvu a potom avokádovú s banánom a ananásom. Vložíme paličky a necháme zamraziť.

- Spodná vrstva — 4 PL jogurtu a vnútro z 1 ks vanilkového struku.
- Druhá vrstva — 2 PL jogurtu, 1 menší banán, ½ zmäknutého avokáda, 200 g nakrájaného ananásu.

Malinovo-čučoriedkové (6 ks)

Jednotlivé vrstvy pripravíme zmixovaním surovín pre danú vrstvu. Do formičiek najprv rozdelíme prvú vrstvu, potom druhú a nakoniec tretiu jogurtovú. Vložíme paličku a necháme zamraziť.

- Prvá vrstva — 60 g malín, 40 g čučoriedok, 1 PL medu.
- Druhá vrstva — 100 g malín, 1 ČL medu.
- Tretia vrstva — 4 PL jogurtu a 1 ČL medu.

Večere

Pár rokov dozadu som mala taký zvyk, že som vynechávala večeru. Dôvodom bol buď môj nabitý večerný program, veľa práce alebo často aj môj vlastný úmysel. Naivne som si myslela, že robím pre seba a svoje telo dobre, keď chodím spať s prázdnym žalúdkom, hladná… Alebo ešte horšie, občas som robila divoké nočné nájazdy do chladničky, pretože telo sa búrilo. :) Avšak, cítila som, že mi takýto denný kolobeh neprospieva. Preto som sa rozhodla to zmeniť a zaradila som do svojho harmonogramu aj čas na prípravu večere, a čo je ešte dôležitejšie, zaviedla som spoločné pomalé stolovanie… Veď večera je presne ten čas, keď sa s priateľmi, rodinou konečne zídeme v jednej miestnosti, pri jednom stole, máme čas si pri príprave jedla a počas stolovania vyrozprávať zážitky, úsmevné príhody či trapasy, ktoré sa počas toho dlhého dňa prihodili… A vôbec nie je pravidlom, že večera musí byť ťažká a budete po nej odfukovať ešte 3 hodiny a ani nezaspíte…

V tejto knihe vám chceme ukázať, že aj večera sa dá pripraviť chutne, zdravo a ľahko… Z našich receptov si vyberie každý, či už preferuje ľahký šalátik, teplú polievku alebo sýtu mäsitú mňamku…

Večera je pre mňa najlepšia terapia, hlavne keď si ju vychutnávate pomaly v príjemnej spoločnosti, prípadne v lete na teraske pri západe slnka… Idylka, ktorú si vytvoríte aj vďaka receptom v tejto knihe, ktorých sa môžete dôsledne držať alebo vám poslúžia ako inšpirácia a nakopnú vaše kreatívne kuchárske ja… :)

Šalát s jahňacími kotletami, broskyňami, kuskusom a mangovou omáčkou

Neviem, či ste si všimli, ale milujem sladké so slaným. :) Áno viem, spomínam to tu takmer v každom druhom recepte, ale ja si neviem pomôcť. No a v letnom a jesennom období sú mojou úchylkou šaláty, ktoré v sebe kombinujú mäsko alebo syry s ovocím a navyše ešte aj s ovocným dressingom. Jedným z takých rýchlych, kde máte mäsko hotové šup šup, je aj tento skvelý šalátik s kotletami. Mangovú omáčku si zvyknem šupnúť len vedľa a kotletky do omáčky namáčam. :)

1. Pripravíme si kuskus. Kuskus zalejeme dvojnásobným množstvom vriacej vody, ako je množstvo kuskusu, prikryjeme a necháme odstáť.

2. Na masle si ugrilujeme broskyne. Odložíme bokom.

3. Na tej istej panvici si sprudka ugrilujeme jahňacie kotlety z oboch strán. Kotlety sú hotové za pár minút, závisí len od vás, ako prepečené ich chcete.

4. V miske zmiešame kuskus, špenát a na kocky nakrájanú fetu. Na vrch poukladáme broskyne a kotlety.

5. Omáčku si pripravíme zmiešaním mangového pyré a ostatných surovín. Šalát prelejeme omáčkou alebo si kotlety do omáčky namáčame.

2 PORCIE

- 250 g baby špenátu
- 6 ks jahňacích kotliet
- ½ PL masla
- 2 broskyne
- 100 g syru Feta
- ½ hrnčeka kuskusu

MANGOVÁ OMÁČKA

- 30 g bieleho jogurtu
- 30 g majonézy
- 80 g manga
- štipka curry
- 1 ČL chilli/srirachy
- 1 ČL medu
- nadrobno nakrájaný koriander
- ½ limetky

Vegetariánske kari

2 PORCIE

- 2 PL slnečnicového oleja
- 1 veľká červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 3 cm nakrájaného čerstvého zázvoru
- ½ ČL horčičných semienok
- 1 veľký baklažán nakrájaný na menšie kúsky alebo 2 menšie
- 200 g mrazenej brokolice (ružičky)
- 400 mℓ kokosového mlieka
- 1 PL červenej kari pasty
- 1 červená paprika
- 300 mℓ zeleninového vývaru (podľa toho, aké chceme kari husté)
- soľ a mleté čierne korenie
- ½ ČL mletého koriandru
- ½ ČL kurkumy
- čerstvý koriander na ozdobu
- uvarená ryža basmati ako príloha

Indická kuchyňa u nás naberá čoraz viac na popularite. Ani sa tomu nečudujem, keďže tieto jedlá sú veľmi zdravé, jednoduché a chutné. Každý určite pozná asi najznámejší indický pokrm — kari, ktorý nie je vôbec jednotvárny. Je to pokrm, o ktorom sa dá napísať aj samostatná knižka. Má toooooľko variácií, avšak základom je masala, teda korenie, ktoré sa na prípravu používa. U nás sa vlastne aj samotné korenie označuje slovom kari. :) Môže ho tvoriť kurkuma, chilli, škorica, muškátový oriešok, čierne korenie, koriander. Taktiež môžete na prípravu použiť rôzne druhy mäsa, ryby alebo zeleninu. Ja uvádzam zjednodušenú vegetariánsku verziu môjho obľúbeného kari.

1. Na panvici zohrejeme olej.

2. Cibuľu, cesnak a zázvor očistíme a v mixéri rozmixujeme najemno, takmer až na pastu.

3. Na oleji opražíme horčičné semienka, kurkumu, pridáme kari pastu a restujeme asi 3 minúty.

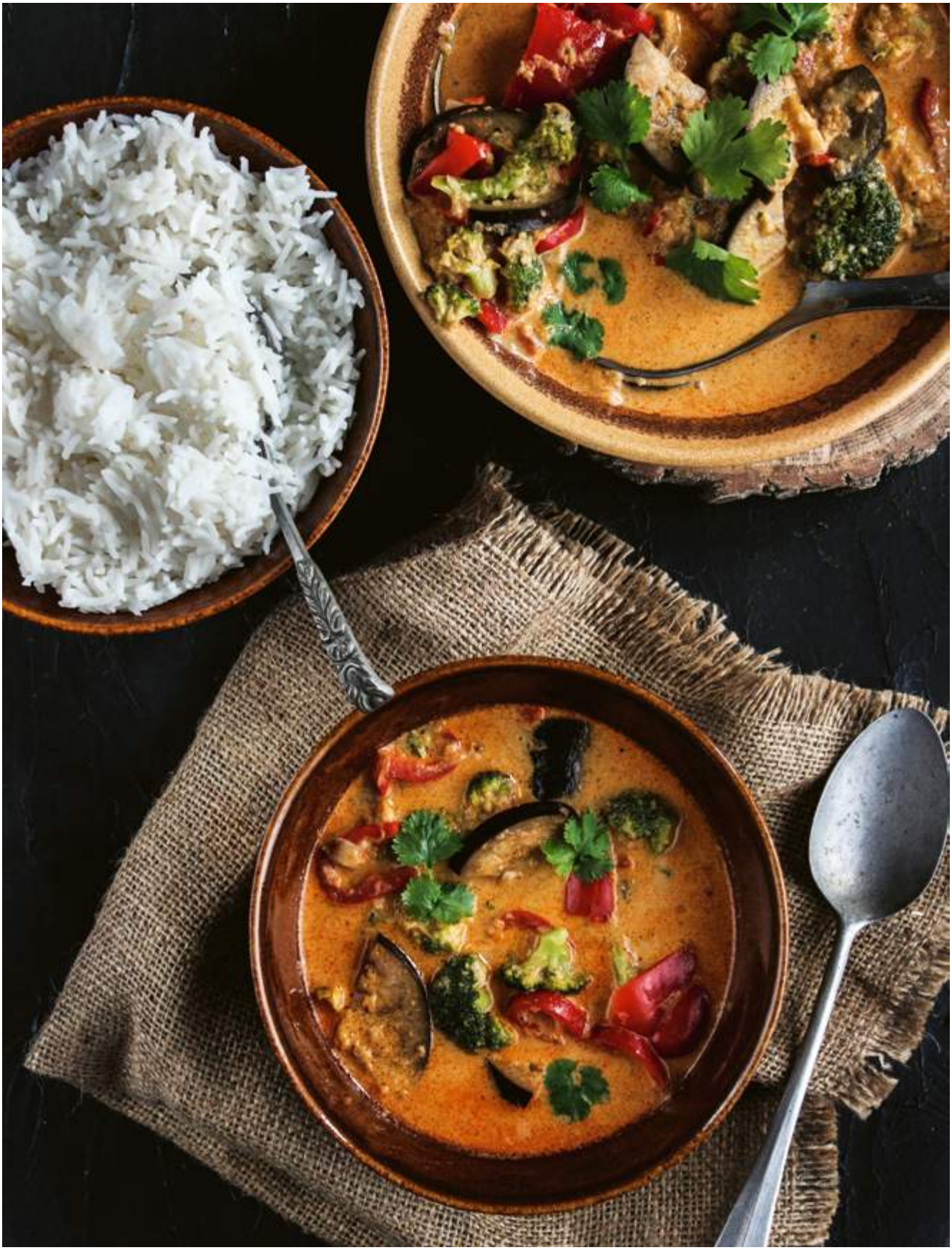
4. Pridáme cibuľovo-cesnakovú zmes a ďalej restujeme pár minút.

5. Pridáme nakrájaný baklažán a papriku a tiež asi 5 minút opečieme. Nakoniec pridáme brokolicové ružičky.

6. Zalejeme kokosovým mliekom a vývarom.

7. Ochutíme soľou, korením, koriandrom a varíme pod pokrievkou na miernom ohni asi 10 minút.

8. Podávame s ryžou basmati, ozdobené čerstvým koriandrom.



Pesto z červenej repy

Asi všetci poznáte bazalkové pesto či pesto z medvedieho cesnaku. Do knihy som však pre vás pripravila toto krásne ružové repové pesto, moje obľúbené. Nesmú v ňom chýbať pravdaže okrem repy opražené vlašské oriešky, eidam a všetky ingrediencie ešte zalievam ľanovým olejom. Pesto môžete použiť ako prílohu k mäsu, pridať ho k cestovinám alebo sa hodí aj na pizzu. Ja mám však najradšej kombináciu obyčajnej čerstvej bagetky, na ktorú si natriem pesto, prípadne ešte pridám plátok ovčieho syra a chutná večera je hotová.

1. Najprv uvaríme repu domäkka (asi 30 minút). Necháme vychladnúť a následne ošúpeme.

2. Do mixéra vložíme repu, orechy, cesnak, syr, citrónovú šťavu a rozmixujeme.

3. Nakoniec prilievame olej a mixujeme, až kým nemá pesto želanú konzistenciu a hustotu.

4. Osolíme a okoreníme.

- 2 červené repy
- 2 strúčiky cesnaku
- šťava z ½ citróna
- 100 mℓ ľanového oleja (ak nemáte, postačí olivový olej)
- 60 g opražených vlašských orechov
- 60 g nastrúhaného eidamu
- štipka soli
- čierne korenie

Zelerové hranolky s koriandrovým dipom

2 PORCIE

- 1 celý koreň zeleru
- 2 ČL soli
- čierne korenie
- ½ ČL tymiánu
- 1 ČL oregána
- ½ ČL sušeného rozmarínu
- ½ ČL sušeného cesnaku
- 4 PL slnečnicového oleja

DIP

- 150 g bieleho jogurtu gréckeho typu
- 1 ČL mletého koriandra
- 1 ČL limetkovej šťavy
- štipka rímskej rasce
- štipka soli
- ¼ ČL sušeného cesnaku

Kedysi som bola hranolčekový závislák, no odkedy som sa začala o stravovanie viac zaujímať a dávať si pozor na to, čo všetko konzumujem, hranolky z fritézy sa snažím obmedzovať na minimum (aj keď občasné prehrešky sa vyskytnú, poznáme to takmer všetci).

Ak si chceme po večeroch pri filme pochutnávať na niečom slanom, radšej pripravím alternatívu k fritovaným zemiačikom, a tou sú hranolky zo zeleru. Rozdiel takmer ani nespoznáte a pre seba urobíte určite lepšie, ak budete zobkať ako neskorú večeru takéto jedlo… Najlepšie chutia s koriandrovým dipom, do ktorého rada pridávam ešte trochu limetky. Je to labúžo a u nás takto zmiznú v priebehu týždňa dva, tri korene zeleru. ;)

1. Zeler očistíme, nakrájame na hranolčeky a vložíme do misky.

2. Všetky korenia zmiešame a premiešame so zelerom. Pridáme olej a opäť premiešame.

3. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov, hranolčeky vysypeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre asi 20—30 minút, kým nezmäknú a nezafarbia sa do zlatista. Podávame ešte teplé.

4. Dip pripravíme jednoducho tak, že zmiešame všetky ingrediencie dokopy a môžeme papať.

Marocký kuskus šalát

Kuskus šalát som prvýkrát ochutnala asi 5 rokov dozadu vo Francúzsku, kde je to napočudovanie jedno z najobľúbenejších jedál a dostalo sa sem vďaka kuchtíkom prisťahovalcom zo severnej Afriky… Ide vlastne o cestovinu, ktorej čaro spočíva v jednoduchosti prípravy, keďže sa nevarí, ale iba sa zalieva horúcou vodou… Ja doma pripravujem kuskus najradšej ako prílohu k mäsu alebo studený šalát, ktorý si ráno pred odchodom do práce prichystám do obedovej krabičky a o sýty, chutný obed mám expresne rýchlo postarané.

Tento marocký kuskus je inšpirovaný presne tým, ktorý som jedla v Paríži a aj dnes si najradšej pripravujem kuskus s cícerom, hrozienkami, ochutený škoricou, zázvorom, podľa chuti aj s čerstvým koriandrom a opraženými voňavými kešu orieškami.

1. Kuskus nasypeme do misky a zalejeme vriacou vodou alebo zeleninovým vývarom (kuskus a voda v pomere 1 : 2)

2. Prikryjeme a necháme pariť 5—10 minút.

3. Na oleji speníme nakrájanú cibuľku, orestujeme dozlatista.

4. Pridáme mletý zázvor a mletú škoricu. Iba chvíľu restujeme.

5. Pridáme cícer, citrónovú šťavu, hrozienka, kuskus. Nakoniec aj čerstvý koriander a nasekané kešu oriešky. Osolíme podľa chuti. Môžeme podávať ako prílohu alebo ako hlavné jedlo.

2 PORCIE

- 160 g kuskusu
- vriaca voda alebo zeleninový vývar
- 400 mℓ konzerva cíceru
- 1 PL oleja
- 1 červená cibuľa
- ½ ČL mletého zázvoru
- 1 ČL mletej škorice
- hrsť nasekaného čerstvého koriandra
- 1 PL citrónovej šťavy
- 40 g kešu orieškov
- 60 g hrozienok (namočíme predtým do vody aspoň na 30 minút)
- podľa chuti aj štipka kajenskej papriky
- soľ

TIP: Ak máte chuť papať šalát ako hlavné jedlo bez prílohy, odporúčam pridať napríklad tofu syr alebo restovaný baklažán. Kešu oriešky odporúčam pridať do šalátu tesne pred podávaním a mierne ich predtým opražiť na suchej panvici, aby pekne voňali.

Šalát s feniklom, hruškou, kozím syrom a čučoriedkovým dresingom

1 PORCIA

- 2 hrste baby špenátu
- 1 celá veľká hruška
- ½ menšieho feniklu
- hrsť čučoriedok
- hobliny z kozieho syra

ČUČORIEDKOVÝ DRESING

- 100 g rozmixovaných čučoriedok
- 1 PL bieleho balsamico octu
- 1 PL medu
- 2 PL olivového oleja
- soľ, korenie podľa chuti

Môžete sa zdať, že fenikel je nudný a jednotvárny. To však nie je pravda, dá sa s ním experimentovať a pripravovať ho na rôzne spôsoby. Mne chutí grilovaný či dusený, je vhodný aj do polievok a aj do sladkých koláčov. Ale predsa len najviac u nás každému chutí, keď ho pridám do obyčajného šalátu spolu s baby špenátom, so sladkou hruškou a s čučoriedkami. Táto zelenina chuťovo pripomínajúca aníz, nie je v našich končinách úplnou klasikou, avšak v poslednej dobe sa objavuje na našich stoloch celkom pravidelne. Už ani nehovorím o tom, aká je veľmi zdravá a má minimum kalórií, takže feniklový šalát je ideálnou neskorou večerou bez výčitiek… Ja si ho vychutnávam ešte preliaty čučoriedkovým dresingom a ozdobený hoblinami z kozieho syra, ktorý sa k feniklu a hruške hodí asi najviac. Avšak kľudne ho nahraďte svojím obľúbeným parmezánom alebo nakrájanou gorgonzolou.

1. Špenát očistíme.

2. V miske ho zmiešame s nakrájanou hruškou, feniklom, čučoriedkami a polejeme hotovým dresingom.

3. Ozdobíme hoblinami z kozieho syra.

4. Dressing si vyrobíme zmiešaním všetkých surovín.

Špenátové palacinky s kuracím mäsom

Palacinky sú vďačný recept, keď sa doma trápim, čo rýchlo vyčarovať na večeru. Dajú sa pripraviť na sladko, na slano, naplniť podľa chuti a podľa toho, čo vám ešte zvýšilo v chladničke. Vždy, keď si spomeniem, že sa mi v hlbinách mrazničky povaľuje špenátový pretlak, pripravujem tieto špenátové, slané palacinky plnené kuracím mäskom. Chutná, ľahká večera ako lusk. Ja som mala po ruke ešte ľadový šalát, paradajky, reďkovky, červenú cibuľku a môj obľúbený kozí syr nemohol v palacinkovej náplni tiež chýbať.

1. Pripravíme si marinádu na kura zmiešaním papriky, cukru, oregana, soli, korenia a oleja. Potrieme ňou kura a necháme pár hodín v chladničke marinovať.

2. Rúru vyhrejeme na 210 stupňov a marinované kuracie prsia vložíme na pekáč a pečieme približne 25 minút. Necháme vychladnúť a nakrájame na menšie kúsky.

3. Palacinky pripravíme tak, že zmixujeme rozmrazený špenátový pretlak s vajíčkami, mliekom, múkou, soľou, korením, olejom a vypracujeme cesto. Ak je cesto veľmi riedke, pridáme ešte múku. Necháme asi 30 minút v chladničke odležať.

4. Na panvici zohrejeme olej. Keď je olej rozpálený, naberačkou vylievame na panvicu palacinkové cesto a postupne opekáme tenké palacinky z jednej aj z druhej strany približne 2—3 minúty.

5. Naplníme podľa chuti kúskami kuracieho mäsa a napríklad nakrájaným ľadovým šalátom, paradajkami, červenou cibuľkou, nastrúhaným kozím syrom a plátkami reďkovky. Podávame s jogurtovým dressingom.

3 PORCIE

- 260 g špenátového pretlaku
- 2 vajíčka
- 100 mℓ mlieka
- 2 PL slnečnicového oleja
- 100 g hladkej špaldovej múky
- 1 ČL soli
- čierne korenie
- olej na opekanie palaciniek
- 2 ks kuracích prs
- 2 PL zarovnané — korenia červená paprika
- 3 PL trstinového cukru
- 1 ČL oregana
- soľ a čierne korenie
- 3 PL slnečnicového oleju

JOGURTOVÝ DRESING

- 130 g bieleho jogurtu gréckeho typu
- 1 roztlačený strúčik cesnaku
- 1 ČL horčice
- soľ a čierne korenie

Jarný sendvič s bryndzou

Sendviče sú pre mňa takou malou kreatívnou hračkou, ktorá nie je náročná, zvládne ju každý a kombinácie si môžete donekonečna obmieňať podľa chuti. Spraviť si ich teplé alebo studené. Slané, sladké alebo moje milované sladko—slané. :) Kombinácie ovocia a zeleniny sú moje obľúbené. Mám ich rada snáď v každom prevedení. A áno, keď som bola malá, bola som aj fanúšikom kuracích pŕs s broskyňou a so syrom. :D Preto aj pri tomto sendviči kombinujem bryndzu, špenát a hrušku. Hrušku si môžete nechať buď chrumkavú kyslastú alebo si ju narýchlo opiecť, čo dodá hruške jemne skaramelizovanú sladkastú chuť.

1. V tomto recepte používame klíčky, ktoré si musíte pripraviť pár dní dopredu. Prípadne ich z receptu môžete pokojne vynechať. 2 PL semiačok zalejeme vodou a necháme postáť 8 hodín. Vodu zlejeme a klíčky preložíme do zavaraninovej fľašky. Preplachujeme dvakrát denne a sledujeme ako rastú. Po 3—4 dňoch sú pripravené na papanie.

2. V miske si spolu vymiešame bryndzu, krémový syr a na kolieska nakrájanú mladú cibuľku.

3. Sušenú šunku si opražíme do chrumkava. Na rovnakej panvici si následne opražíme do chrumkava krajce chleba.

4. V prípade, že máte radi sladkasté chute, na kúsku masla ogrilujte aj plátky hrušky.

5. Sendvič si zložíme. Na spodok použijeme nátierku z bryndze, krémového syra a cibuľky. Na vrch uložíme špenát, hrušky, šunku a klíčky. Prekryjeme druhým krajcom chleba.

2 PORCIE

- 250 g bryndze
- 250 g krémového syra
- 2 ks mladej cibuľky
- 250 g baby špenátu
- 2 ks hrušky
- reďkovkové klíčky
- sušená šunka
- tmavý chlieb

TIP: Ak si chcete pripraviť sendviče na sladko, odporúčam dobrotu od maminy z môjho detstva, keď nevedela, čo s mojimi chuťami na sladké. Vezmeme dva toastové chlebíky. Oba natrieme v tenkej vrstve maslom, nastrúhame jabĺčko, posypeme cukrom obyčajným, vanilkovým alebo trstinovým. Spojíme a dáme zapiecť do toastovača alebo opečieme z oboch strán na panvici. :)

Bruschetty na 3 spôsoby

Bruchetty sú vďačnou rýchlovkou na večeru, skvelá dobrota pre návštevu alebo dokonca spôsob ako zužitkovať starší chlebík. Sú jednoduché na prípravu, hýria všetkými farbami a chutia vždy dokonalo.

Hríbové Bruschetty

- 250 g hnedých šampiónov alebo dubákov (alebo mix)
- 100 mℓ olivového oleja
- 1 veľká šalotka
- 2 lyžice bieleho vína
- tymián
- soľ a čierne korenie

Do malej panvice si dáme zohrievať olivový olej. Keď je olej rozohriaty, vložíme nadrobno nakrájanú šalotku a opražíme. Následne pridáme nakrájané hríby a vetvičky tymiánu. Narýchlo opražíme a pridáme 2 lyžice bieleho vína. Znížime plameň a pražíme na nízkom plameni cca 7—8 minút alebo pokiaľ hríby nebudú mäkké. Podávame teplé na opečenom chlebíku.

Hráškové Bruschetty

- 300 g hrášku
- 30 g masla
- 1 strúčik cesnaku
- 75 g parmezánu
- mätové lístky podľa chuti
- soľ, korenie

Vodu si osolíme a necháme zovrieť. Vhodíme hrášok a necháme variť cca 2 minúty. Hrášok si scedíme a vložíme do misky. Pridáme maslo a vidličkou popučíme. Pridáme pretlačený cesnak, parmezán a dobre premiešame. Na záver pridáme na drobno nasekané mätové lístky a podľa chuti dokoreníme a dosolíme. Podávame na opečenom chlebíku.

Bruschetty s cibuľovým džemom

- 3 veľké biele cibule
- 2 PL masla
- 3 PL hnedého cukru
- 50 mℓ bieleho vína
- 3 plátky sušenej šunky
- vetvička tymiánu
- soľ, korenie

Na roztopenom masle si opečieme sušenú šunku do chrumkava. Odložíme bokom. K maslu pridáme na pásiky nakrájanú cibuľu, prikryjeme a necháme zmäknúť. Keď je cibuľa mäkká a začína karamelizovať, prilejeme víno. Počkáme pokiaľ sa odparí. Pridáme cukor a vetvičku tymiánu. Miešame a necháme variť, pokiaľ cibuľka nie je zlatá až jemne hnedá. Džem odstavíme a pridáme na drobno nakrájanú opečenú sušenú šunku. Podávame na chlebíkoch posypané strúhaným syrom a jemne zagrilované.

Rýchly quiche na 4 spôsoby

- 2 ks lístkového cesta
- 5 vajíčok
- 150 mℓ smotany na šľahanie
- čierne korenie a štipka soli

TIP: Ak nie ste fanúšikom lístkového cesta, pokojne si korpus spravte z origoš maslového cesta, prípadne ako krustu použite nastrúhané zemiaky s vajíčkom a múkou. Fazuľky, ktoré sa požívajú pri pečení korpusov, si odložte a môžete ich použiť pri ďalšom pečení.

Quiche je dobrota, ktorú si s radosťou robím na večeru, keď mám trochu viac času. Milujem jedlá, ktoré si môžete obmieňať podľa chuti, hodiť do nich čo dá chladnička alebo sa pri nich kreatívne vybláznite. Quiche je pre mňa jednou z takýchto dobrôt. Základ v origoš verzii tvorí maslové cesto a plnka z vajíčok a smotany, do ktorej pridáte, čo vám hrdlo ráči. No a keďže my vieme, že večer je hladných krkov veľa a času väčšinou málo, máme pre vás rýchlu verzošku s lístkovým cestom. :)

Základ pre quiche — 4 malé koláčiky s priemerom 12,5 cm

1. Lístkové cesto si rozrolujeme a vykrojíme z neho kruhy, ktoré sú o pár centimetrov väčšie ako obvod našich formičiek.

2. Cesto natlačíme do formičiek, a prečnievajúce kusy zrežeme. Na cesto položíme papier na pečenie a nasypeme sušenú fazuľu.

3. Takto pripravené pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov cca 15—20 minút. Následne vyberieme fazuľu s papierom na pečenie a korpus necháme bokom.

4. Základ pre plnku si pripravíme jednoducho rozšľahaním vajíčok, do ktorých následne pridáme smotanu, korenie a soľ. Podľa toho pre akú plnku sa následne rozhodneme, ďalšie suroviny pridáme do základu a nalejeme do korpusov.

5. Naplnené korpusy pečieme pri teplote 180 stupňov cca 25 minút alebo pokiaľ vajíčková zmes nie je zlatá.

Špenátová plnka s kozím syrom a slaninkou

Slaninku si nakrájame nadrobno a opražíme na kúsku masla alebo oleja. Necháme vychladnúť. Následne slaninku, syr aj špenát pridáme do vaječnej zmesi.

- 40 g mladého čerstvého špenátu
- 150 g prerastenej slaninky
- 100 g mäkkého kozieho syra

Plnka zo syru Feta a cherry paradajok

Cibuľku si nakrájame nadrobno a opražíme na kúsku masla alebo oleja. Necháme vychladnúť. Následne cibuľku a nadrobno nakrájanú fetu pridáme do vaječnej zmesi. Po naliatí vaječnej zmesi do korpusov navrch poukladáme cherry paradajky.

- 2 malé cibule
- 200 g syru Feta
- 12 cherry paradajok

Plnka z čedaru a dubákov

Jeden dubák si odložíme bokom, zvyšok nakrájame na drobné kúsky a na kúsku masla alebo oleja osmažíme do mäkka. Necháme vychladnúť. Následne dubáky a čedar pridáme do vaječnej zmesi. Po naliatí zmesi do korpusov navrch poukladáme na plátky nakrájaný dubák.

- 120 g strúhaného čedaru
- 150 g dubákov alebo iných obľúbených húb

Hrášková plnka so špargľou

Šalotku si nakrájane nadrobno a opražíme na kúsku masla alebo oleja. Necháme vychladnúť. Špargľu nakrájame na 2 cm kúsky a všetky suroviny pridáme do vaječnej zmesi.

- 150 g mladého hrášku
- 3 malé šalotky
- 100 g strúhaného parmezánu
- 100 g zelenej špargle

D r i n k y

Našu knihu uzatvárajú tekutosti. Teda, nie tak celkom uzatvárajú, ešte je tam malé prekvapko na záver. Ale minimálne teda uzatvárajú časť, z ktorej sa aj nasýtite :) Keď sme rozmýšľali ako rozdeliť kapitoly v knihe, rozhodli sme sa nechať sa unášať prirodzene dňom, preto vznikli raňajky, obedy, dezerty aj večere. No a potom prišiel zásadný problém… Kam hodiť tekutú čokošku, kam dať úžasný mangový domáci čaj? Veď aj tekuté dobroty si zaslúžia svoje miesto v knihe a tak teda vznikla táto kapitola, ktorá, ako ináč, je taktiež svojím kúskom hriešne sladká. ;)

Pitný režim je zásada. Tak ako dýchať, jesť alebo škeriť sa od ucha k uchu počas dňa. Áno, aj škeriť sa je zásada, teda minimálne od nás ju máte príkazom. Pre mnohých ľudí napriek tomu piť vôbec nie je jednoduché. Preto sme sa rozhodli pre vás pripraviť pár domácich tekutých mlsiek, ktoré nielen zaženú smäd, ale zároveň osladia život, zahrejú alebo proste len vyčarujú úsmev od ucha k uchu. :)

Horúca slaná čokoláda

Čokoška… vynález storočia! My, závisláci na čokoškách, ju milujeme vo všetkých možných skupenstvách a v kombináciách od výmyslu sveta. To ste si koniec koncov už mohli aj všimnúť. Ochutnali ste už ale túto klasiku jemne ochutenú morskou soľou? Že nie? Iná liga, vážení. Alebo v kombinácii so slaným karamelom? S chilli? Alebo so štipkou kávy? Možností je milión, tak prečo nezačať testovať hneď? :)

1. Mlieko, smotanu a čokoládu dáme zohrievať na mierny plameň. Miešame, až pokiaľ sa čokoláda nerozpustí a zmes nie je horúca.
2. Vmiešame soľ.
3. Do misky si vložíme žĺtok, ktorý jemne vymiešame s cukrom. Horúcu čokoládovú zmesku pomaly a za stáleho miešania prilievame k žĺtku.
4. Horúcu čokoládu podávame so šľahačkou, posypanú čokoládovými hoblinami.

2 PORCIE

- 90 g horkej čokolády
- 50 mℓ smotany na šľahanie
- 100 mℓ mlieka
- ¼ ČL soli
- 1 ČL cukru
- 1 žĺtko

TIP: Do horúcej čokolády môžete pridať namiesto soli štipku chilli, aromatickú škoricu alebo lyžičku instantnej kávy. Pre pôžitkárov zase odporúčame na spodok pohára naliať karamelovú omáčku alebo položiť dve Mozartove gule a preliať horúcou čokoládou. ;)

Ľadová čokoláda s jahodovým pyré a vanilkovou zmrzkou

2 PORCIE

- 200 g jahôd, môžu byť aj mrazené
- vanilková zmrzlina
- 100 g horkej čokolády
- 100 mℓ smotany na šľahanie
- 50 mℓ mlieka

TIP: Ak chcete ohúriť návštevu, podávajte tento dezert v spešl pohároch na Martini a pohár dozdobte mätou alebo čokoládovými hoblinami.

Prekvapko! Horúcu čokoládu poznáte isto všetci, ale čo tak vychutnať si túto dobrotu aj v letných horúcich dňoch? Keď som bola malá, najviac som si ulietavala na vanilkovom nanuku, ktorý bol naplnený jahodovou dreňou a celý obliaty horkou čokinou. Bože, to bola dobrota. Neviem už síce, ako sa volal, ale veľmi dobre si pamätám, ako chutil. Najlepšia kombinácia pod slnkom to bola. Isto teda chápete, prečo práve táto verzia. Je to môj nanuk z detstva, v trošku viac nóbl prevedení… :)

1. Mlieko so smotanou si zahrejeme do bodu varu a vylejeme na nalámanú čokoládu. Miešame až do chvíle, pokiaľ sa všetka čokoláda nerozpustí. Takto pripravenú čokoládu dáme vychladiť do chladničky.

2. Z jahôd si pomocou mixéra pripravíme pyré. Najlepšie je použiť jahody z mrazničky, aby pyré ostalo studené a husté.

3. Pyré nalejeme na spodok pohárikov, na vrch pomaly nalejeme čokoládu a na záver pridáme kopček vanilkovej zmrzliny.

Mliečny koktejl s banánom a nutellou

Keď som bola malá a nemohla som zmrzku, dostala som pod nos milkshake. Nikdy som si nevedela vybrať, či chcem banánový alebo čokoládovú klasiku. A viete, na čo som časom prišla? Že nie je nič lepšie, ako ich oba zmiešať a vychutnať si banán aj čokošku v jednom. A keď k nim pridáte ešte aj štipku kávy, detská radosť v dospeláckom živote je na svete… :)) Samozrejme kreativite a chutiam sa medze nekladú. Pokojne si namiešajte čisto ovocný shake, pridajte slaný karamel alebo dokonca pre dospelákov odporúčame použiť rôzne krémové alkoholové dobroty ako napríklad Baileys.

1. Banán nakrájame na kolieska a šupneme do mrazničky na noc.

2. Do mixéra si hodíme mlieko, zmrazený banán, kávu, nutellu a premixujeme.

3. Podávame so šľahačkou, posypané sekanými lieskovcami a strúhanou čokoládou.

4 PORCIE

- 500 mℓ mlieka
- 2 PL nutelly
- 1 a ½ PL — zarovnanej instantnej kávy
- 2 ks banánov
- šľahačka
- lieskovce na ozdobenie
- čokoláda na ozdobenie

TIP: Ak nie ste fanúšikom nutelly, môžete ju pokojne vynechať a miesto nej použiť kakao.

Sangria

2 PORCIE

- 1 červené jablko
- 1 pomaranč
- strapec červeného hrozna
- 1 nektárinka
- ½ citróna
- 400 mℓ červeného vína
- 300 mℓ pomarančového džúsu
- 0,5 dℓ triple sec pomarančového likéru
- 2 PL trstinového cukru
- kocky ľadu

TIP: K letnej sangrii, ktorú si vychutnáte na slnečnej teraske, sa ako hlavné jedlo najlepšie hodí parádna španielska paella. (recept na strane 56)

Kto ma pozná, vie, že nie som veľkým vyznávačom alkoholu a „jedno orosené“ mi v lete vôbec nezaženie smäd. Jediné, čo na mňa z alkoholu (ak sa to tak dá nazvať) funguje a v letných mesiacoch u nás nesmie chýbať, je krčah dobre vychladenej sangrie. Ovocie môžete použiť akékoľvek podľa chuti. Pokojne tiež zmeňte pomer červeného vína a džúsu. Ja však uvádzam presný recept, ako postupujem ja. Nezabudnite, že keď všetko nakrájate, zalejete vínom a džúsom, na zvýraznenie chutí je dôležité nechať sangriu pár hodín v chlade. Potom stačí už len pridať pár kociek ľadu a môžete vychutnávať. Napríklad, večer na letnej teraske pozorovať hviezdy s pohárom chladivej sangrie v ruke. Pre mňa predstava ideálneho večera. :)

1. Ovocie umyjeme, nasekáme na kocky alebo mesiačiky — jablko, pomaranč, citrón, nektárinku.

2. Vložíme do veľkého krčahu, pridáme bobuľky hrozna.

3. Pridáme triple sec, cukor, víno a džús. Ovocie v krčahu môžeme trochu roztlačiť drevenou vareškou.

4. Vložíme na pár hodín do chladničky.

5. Podávame s kockami ľadu.

Mangový ľadový čaj

Ľadový čaj, najväčšia dobrota počas teplých dní. No a keď si ho ešte urobíte aj z domáceho čaju, to je výhra, radosť a osvieženie v jednom balíčku. Mango milujem. Nebola to síce láska na prvý pohľad, ale nakoniec prišla a o to silnejšia. Momentálne fičím na mangu vo všetkých prevedeniach. Ak je niečo mangové, jednoznačne to musím mať. Nezabudnite, že na to, aby vás mango potešilo, musí byť poriadne dozreté. Stačí, ak ho necháte na slniečku pár dní postáť a zdravá mňamka je na svete. Spojenie s mätou navyše pripraví neodolateľne osviežujúci letný nápoj.

1. Ako prvé si pripravíme čerstvý mätový čaj. Mätové lístky si zalejeme vriacou vodou a necháme lúhovať cca 10 minút.

2. Takto pripravený čaj dáme zachladiť do chladničky.

3. Mango si očistíme, odkôstkujeme a zmixujeme na pyré.

4. Do vychladeného čaju primiešame pyré, šťavu z dvoch limetiek a pridáme ľad. Osviežujúci čaj na horúce chvíle je pripravený. :)

- 600 mℓ vriacej vody
- 1 zväzok mäty (do dlane)
- 500 g mangového pyré (cca 2—3 mangá)
- 2 limetky
- ľad

Jahodové mojito

- 1 liter sódy
- 500 g jahôd
- 2 limetky
- 100 g hnedého cukru
- 200 mℓ bieleho rumu
- mäta
- ľad

TIP: Ak chcete mojito aromatickejšie, pridajte domáci jahodový sirup. Ak vám mojito zachutí, podobným spôsobom ho môžete pripraviť z rôzneho iného ovocia, ako napríklad z marhúľ alebo z malín. A dokonca je chutné aj bez alkoholu.

Mojito bol asi prvý alkoholický miešaný drink, ktorý som v živote ochutnala. Úprimne, bola som z neho paf, takže som ho vycuckala asi za 5 minút a potom nevedela, kde je sever. Spojenie mäty, limetiek, hnedého cukru a tam niekde na pozadí jemná chuť alkoholu bola pre mňa neprekonateľná. Až do chvíle, pokiaľ som sa neobjavila jedného krásneho dňa v Prahe a v mexickej reštike neochutnala mojito jahodové. Koniec! Vycuckané bolo tento krát za 2 minúty. Viete si ma predstaviť, prifrčala som domov, nakúpila jahody a cuckala a cuckala… No a cuckám pravidelne až dodnes. Síce radšej nealkoholické, ale pre mňa takisto vynikajúce.

1. Jahody si nakrájame na malé kúsky. Odoberieme 350 g a šupneme do karafy.

2. Pridáme cukor, mätu a rozštvrtené limetky.

3. Všetko spolu drevenou tyčkou popučíme čo najviac, aby sa chute uvoľnili a prepojili.

4. Do tejto zmesi doplníme zvyšok jahôd, rum a sódu. Podávame vo vychladených pohároch s drveným ľadom. Na zdravie! :)

Smoothies 4× inak

Pripraviť smoothie je celkom zábava. Rada improvizujem s chuťami, používam rôznofarebné ovocie, zeleninu. Ja si smoothie väčšinou už nesladím, ale ak chcete, môžete použiť med, agáve či iné sladidlo, ktoré máte práve po ruke. Ak túžite, aby vaše smoothie bolo skôr redšie, pridajte trochu vody alebo mlieka (kľudne mandľové, kokosové alebo ovsené). Množstvo neuvádzam práve preto, že niekomu chutí smoothie hustejšie, niekto si ho radšej zriedi. Všetky ingrediencie potom stačí len rozmixovať v silnom mixéri… Uvádzam naše najobľúbenejšie kombinácie pre vašu inšpiráciu. Či už sa potrebujete ochladiť počas horúceho letného dňa alebo si len pripraviť rýchle, zdravé a vitamínmi nabité raňajky „to go", čiže so sebou.

Zelené smoothie

2 hrste baby špenátu, 1 menší banán, 1 ČL chia semienok, 1 stonka zeleru, 60 g šalátovej uhorky, 1 cm nakrájaného zázvoru, med/agáve podľa chuti a voda na zriedenie.

Cviklové smoothie

1 menšia cvikla (najlepšie len odšťavená), 1 mrkva (tiež najlepšie len šťava), 1 granátové jablko (semienka), 1 červené jablko, šťava z 1 pomaranča, med/agáve či iné sladidlo podľa chuti a prípadne voda na zriedenie.

Bobuľové smoothie s kiwi

125 g malín, 90 g odkôstkovaných čerešní (prípadne jahody), 125 g čučoriedok, šťava z jedného pomaranča, 2 ks kiwi, med/agáve podľa chuti a prípadne voda na zriedenie.

Tropické smoothie

Prvá vrstva: ½ banánu, ¼ manga, 160 g nakrájaného ananásu. Druhá vrstva — 125 g mrazených malín a ½ banánu. Do pohára dáme najprv mangovo-ananásovú vrstvu a potom malinovú. Môžme trochu premiešať.

Food Styling

Tak, a máme tu našu poslednú kapitolu v knihe. Možno sa tak trošku aj pýtate, prečo sme do knihy o varení pridali voľajakú kapitolu o foodstylingu a fotení. Odpoveď je veľmi jednoduchá. Keď sme začínali naše blogerské životy, obe sme si povedali, že chceme aby naše blogopieskoviská boli nielen o chutných receptoch, ale taktiež zaujali aj vizuálne a boli potešením nielen pre naše brušká, ale aj pre oko. Vo svete ak chcete, aby váš blog bol považovaný za kvalitku, musí spĺňať niekoľko podmienok. Jednou z nich, a to veľmi dôležitou, sú fotografie a styling vašich receptov. Veď povedzme si pravdu, listovať medzi receptami, pri ktorých sa vám slinky zbiehajú už len pri letmom pohľade na obrázok, je oveľa zábavnejšie a dokonca aj chutnejšie.

No a keďže ono to s tým fotením a stajlovaním nie je vôbec také ľahké, ako sa na prvý pohľad zdá, rozhodli sme sa s vami podeliť o naše skúsenosti v takej jednoduchšej forme. Vedzte, že nie sme profíčky, aj my sa stále veľa nových vecí učíme a máme toho ešte poriadne veľa pred sebou. Ale povedali sme si, že čo to máme už aj za sebou a rady by sme naše získané skúsenosti a vedomosti týmto spôsobom posunuli ďalej. Predovšetkým začínajúcim kamošom blogerom a všetkým nadšencom, ktorým jedlo vždy vychladne, pretože si ho musia nafotiť zo všetkých uhlov. :) A navyše, v dnešnej dobe instagramov a fejsbúkov, vedieť urobiť fešnú fotku, nie je až tak na zahodenie. :)

Na záver nášho úvodu tu máme ešte motivačný odkaz aj pre vás, čo sa tam v kúte schovávate a mrmlete si popod nos, že vám to aj tak nepôjde, lebo vy nemáte na to techniku. Možno vás prekvapíme, ale zvládnuť základy fotenia a stajlingu jedla viete aj s obyčajným foťákom bez super drahého vybavenia. (Samozrejme, pokiaľ neplánujete fotiť kuchárske knihy a billboardy pre svetových kuchárov) Áno, presne, aj s vašim telefónom sa to dá. Telefón so svojou širokouhlou šošovkou je napríklad výborným kamošom na fotenie jedla zhora.

Takže už žiadne výhovorky a poďme na to. :) Berte telefóny, foťáky, prípadne statívy a hor sa na fotenie a stajlovanie. V najbližších kapitolách vás jednoduchým spôsobom prevedieme niekoľkými zo základných faktorov, ktoré by ste pri svojom fotení a stajlovaní mali brať do úvahy.

Svetlo

Prvá zastávka nášho pokecu o foodstylingu bude pri svetle. Síce sa netýka priamo stajlovania, ale nedá sa nám pri tejto dôležitej veci aspoň na chvíľku nezastaviť. Veľa začiatočníkov (a áno boli sme tam aj my) si myslí, že tanier s jedlom sa dá capnúť kdekoľvek na stôl, a to, či z toho bude fajnová fotka, sa nejako odohrá tam vnútri v tej mašinke, s ktorou cvakáte. Samozrejme, ovládať nastavenie svojho vlastného foťáka je základ, tam určite začnite. No potom sú tu veci mimofoťákové, ktoré vám výrazne ovplyvnia nielen kvalitu fotky, ale aj atmošku a či bude fotka na pohľad ľúbivá.

Vrátime sa teda k tomu, čo je podľa nás najdôležitejšie pre dobrú fotku jedla, a tým je osvetlenie. Ak sa teda naučíte pracovať so svetlom, určite máte zmáknutý jeden zo základných bodov kvalitnej fotografie. A keď budete machri, svetlom si dokážete vyrobiť aj vašu vysnívanú atmošku.

Pri svietení máte na výber niekoľko druhov svietenia.

- Denné svetlo. Podľa nás najjednoduchšie pre začiatočníkov, preto sa mu budeme ďalej venovať. Jeho výhodou je, že jedlo vyzerá pri dennom svetle takmer vždy prirodzene. Nevýhodou zase, že ak slnko zapadne, s fotením ste skončili. Keď sa chystáte venovať foteniu jedla na profesionálnej úrovni, tento typ svietenia vám pravdepodobne stačiť nebude.
- Umelé svetlo, ktoré môže byť trvalé alebo zábleskové. Práca s umelým svetlom je samozrejme náročnejšia, ale takisto sa s ním dá vykúzliť krásny prirodzený vzhľad. Výhodou je, že nie ste závislí od okolitých podmienok a fotiť viete prakticky všade, kde je priestor pre svetlá. Či už je to v pivničnej reštike alebo v decembri o šiestej večer.

Takže, poďme si vysvetliť jednoduché pravidlá krok po kroku.

1. Rozhodli sme sa fotiť pri dennom svetle. Najprv si omrkneme priestor, v ktorom plánujeme fotiť a nájdeme si zdroj prirodzeného svetla, ktorým je najčastejšie asi okno, balkónové dvere. (Nezabudnite si samozrejme zhasnúť ostatné svetlá v priestore. :))

2. Svetlo, ktoré nám cez okno prechádza, môže byť príliš ostré. Napríklad v prípade, že je vonku jasno a slnečné svetlo je silné. V tomto prípade nám pri fotení budú vznikať tvrdé tiene a zároveň môžu vznikať prepálené miesta, ktoré na fotografii nepôsobia atraktívne. Je potrebné si teda svetlo zjemniť, čo môžete spraviť difúzorom vloženým me-

Bez difúzora

S difúzorom

Bez odrazky

S odrazkou

dzi zdroj svetla a objekt, ktorý fotíme. Na zjemnenie svetla môžete použiť tenkú bielu plachtu, bielu záclonu, biele tričko alebo biely papier na pečenie, ktoré časť svetla pohltia, a tým nám tvrdé svetlo zjemnia.

3. Vzniknuté ostré tiene zároveň môžeme jemne potlačiť aj odrazkou, ktorú umiestnime oproti zdroju svetla za našu scénu s jedlom. Použiť môžeme rôzne plochy, od ktorých sa svetlo odráža, napríklad biely polystyrén. Nezabúdajme však, že tiene sú na fotografii dôležité, ovplyvňujú atmosféru a vytvárajú hĺbku a kontrast.. Preto sa ich nesnažte potlačiť úplne. :)

4. Ak chceme vytvoriť špeci atmošku, prípadne chceme, aby nám svetlo na niektoré miesta nedopadalo, a tým upriamiť napríklad pozornosť výrazne na objekt fotenia, svetlo môžeme kontrolovať blokovaním. Najjednoduchšie je napríklad použitie čiernych penových dosiek, ktoré vložíme medzi zdroj svetla a objekt fotenia v mieste, kde chceme svetlo tlmiť.

5. Dôležitý je aj smer osvetlenia objektu. V prípade prirodzeného svetla teda objekt môžeme natočiť tak, aby nám svetlo dopadlo z nejakej konkrétnej strany. Najklasickejším spôsobom nasvietenia z jedného zdroja je svietenie zboku. Takisto je možné použiť svietenie odzadu, tzv. protisvetlo, ktoré je výborným kamošom napríklad pri fotení drinkov, ktoré budú vplyvom svetla pekne rozžiarené. Samoška, len ak sú servírované v priehľadných pohároch. :D Čo neodporúčame, je zdroj svetla spredu. V tomto prípade nám tiene budú padať za jedlo, a teda pri fotení spredu nebudú viditeľné, čo spôsobí, že výsledná fotografia bude pôsobiť plocho. Taktiež sa takýmto typom svietenia oslabuje štruktúra na predmetoch fotenia.

Bez blokovania

S blokovaním

Kompozícia a uhol fotenia

Druhou zástavkou v našom pokecíku bude kompozícia a uhol. Zjednodušene by sme to mohli opísať, že slnko nám už svieti (prípadne svetlá máme nastavené) a teraz budeme vymýšľať, ako to naše jedlo a kadejaké tanieriky rozhádžeme v priestore, aby to vyzeralo fešne a oku lahodiaco. Kompozícia nám teda hovorí o vzájomnom rozmiestnení objektov, ktoré fotíme v rámci priestoru fotografie.

Najjednoduchším kompozičným pravidlom, ktoré vám uľahčí na začiatok fotenie a stajlovanie, je všeobecne známe pravidlo tretín. O čo vlastne vo všeobecnosti ide? Každý priestor, ktorý fotíme, je možné rozdeliť vertikálne aj horizontálne na tretiny a to štyrmi čiarami. Najdôležitejší objekt, a teda ten, na ktorý chceme upriamiť pozornosť, by mal ležať v mieste, kde sa tieto čiary pretínajú alebo pozdĺž tretinových čiar. Ak je takýchto objektov viac, je vhodné uložiť ich po diagonále. Takéto umiestňovanie objektov vytvára vo fotografii dynamiku a robí fotku zaujímavejšou.

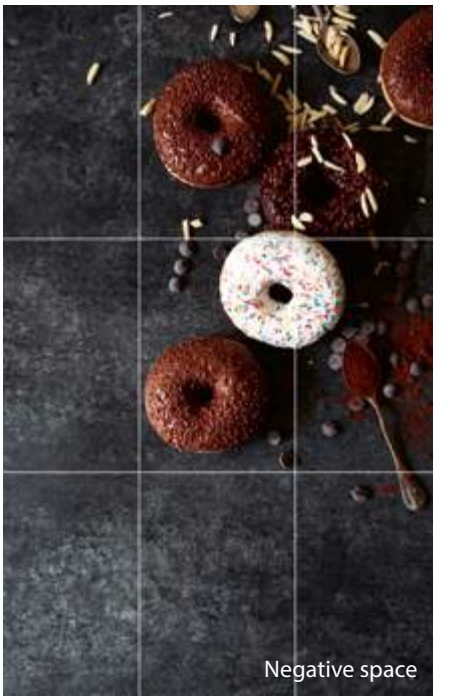
Jednoducho povedané, ak chcete ísť pri kompozícii na istotku, držte sa pravidla tretín.

Pre tých, ktorí radi experimentujú, odporúčame skúsiť občas nejaké to pravidlo tretiny aj porušiť. Veď nie nadarmo sa hovorí, pravidlá sú na to, aby sa porušovali. Takže smelo do toho. :) V mnohých prípadoch napríklad môže byť práve stredová kompozícia veľmi zaujímavá.

Jedným zo zaujímavých spôsobov, ako sa hrať s kompozíciou a objektmi, ktoré fotíme, je napríklad negative space vo fotografii. O čo ide? Priestor na fotke môžeme rozdeliť na tzv. positive space, ktorý predstavuje objekt, ktorý fotíme a tzv. negative space, ktorý je tvorený všetkým „prázdnym“ priestorom okolo. Práve práca s negatívnym priestorom môže fotografii dodať výnimočnú atmosféru. Jednoducho povedané, prázdny priestor na fotke nemusí znamenať, že je vaša fotka prázdna. Niekedy je to

Pravidlo tretín

Kompozícia na stred


Negative space

45 °

Zhora

Spredu

naopak zaujímavý spôsob ako preniesť všetku pozornosť a emócie na váš objekt fotenia. ;)

Ďalšou krátkou zástavkou bude uhol fotenia. Jasne a stručne, ide o uhol, pod ktorým vaše jedlo fotíte. Pri výbere uhlu fotenia nám vchádza do hry niekoľko faktorov, ako napríklad účel fotografie, atmoška, ktorú chceme dosiahnuť a napríklad aj typ jedla, ktorý fotíme. Máme na výber:

- 45 stupňový uhol — Uhol, ktorý pri fotení simuluje prirodzené vnímanie jedla pri sedení za stolom. Klasika, ktorou nič nepokazíte a odfotíte takmer všetko. Objekt je na fotografii vidno jemne zhora a takisto aj zboku. Takže, ak si ešte nie ste istí, aký uhol zvoliť, stavte na 45 stupňovú klasiku ;)
- Pohľad zhora — Uhol, ktorý môže byť zaujímavý a zároveň jednoduchší pre prípravu kompozície a stylingu. Pri tomto uhle totižto prichádzate o hĺbku vo fotografii a pracujete len s plošným usporiadaním. Fotenie zhora je výborné pre jedlá, kde najviac infošiek máte pri pohľade zhora. Ide teda hlavne o ploché objekty ako pizza, polievka, galetka a podobne.
- Pohľad spredu — Fotenie spredu alebo z jemného podhľadu má svoj význam hlavne pri objektoch, ktoré sa ťahajú do výšky a najviac infošiek je zboku. Napríklad sirupová fľaša, lievance na kôpke, hamburger a podobne. Zároveň pri fotení spredu alebo podhľadu dokážete objektu fotenia pridať dôležitosť.

Farby a štruktúra

Takže, základné veci ako svietenie, kompozíciu a uhol fotenia máme zmáknuté. Poďme teda na ďalšie záležitosti, ktoré nám môžu už výrazne ovplyvňovať (okrem iného) aj atmošku na fotke. Predtým ako idete svoju papanicu odfotiť, mali by ste sa rozhodnúť, akú atmosféru chcete na tej svojej fotografii zachytiť. Má to byť svieže ráno, ktoré vás už na pohľad nabudí do nového dňa? Zvoľte teda svetlé a svieže farby. Alebo to má byť lenivé ráno u babky na chalupe, keď vstávate o 11-tej na obed a máte pred sebou celý deň plný oddychu? Zvoľte zemité farby a prírodné materiály.

Keď sa ideme rozprávať o farbách vo fotografii jedla, ide hlavne o farby hlavného objektu a teda nášho jedla. Ďalej sú to farby hlavných doplnkov, ako sú taniere, poháre, farba pozadia. A ešte farby vedľajších doplnkov, ako sú napríklad kvety vo váze, knihy a veci, ktoré priamo nemusia súvisieť s jedlom.

Pri voľbe farieb sa prirodzene odrážame od farby hlavného objektu. Možností kombinácií farieb máme naozaj mnoho a asi najjednoduchším pravidlom na začiatok je, hlavne to neprežeňte! To, že máme k dispozícii množstvo farebných kombinácií, neznamená, že v našej fotke budeme používať milióny farieb a nedajbože vzorov. :) Ak si nie ste úplne istí, aké kombinácie zvoliť, chyťte do rúk tzv. color wheel a vychádzajte z niektorých základných pravidiel, ktoré vás privedú k farebnej harmónii.

- Komplementárne farby: Sú to farby, ktoré sa nachádzajú na tzv. koliesku farebného spektra oproti sebe. Použitím týchto farieb dosiahnete maximálny kontrast a výraznú dynamiku vo fotografii.
- Analógové farby: Sú to 3 farby, ktoré sa nachádzajú na spomínanom koliesku farebného spektra pri sebe. Takáto kombinácia farieb vytvára pokojný a harmonický dojem. Väčšinou je však vhodné vybrať si jednu z týchto troch farieb, ktorá bude vo výslednej fotografii dominantnejšia a zvyšné dve ju budú podporovať.
- Monochromatické farby: Odtiene jednej farby. Takéto používanie farieb je náročnejšie, ale výsledok môže byť o to zaujímavejší. Používanie monochromatických farieb pôsobí pokojne a harmonicky.

Na záver nezabudnite, že menej je niekedy viac a so sýtymi farbami opatrne. :) A ak máte jedlo výraznej farby a nie ste si istý použitím ďalších farieb, voľte neutrálne farby.

Štruktúra na fotografii. V podstate ide o to, aby jedlo a priestor okolo nevyzerali na výslednej fotografii plocho. Štruktúru môžeme dosiahnuť viacerými spôsobmi.

- Pozadie, na ktorom fotíme: Samotnú štruktúru dokážeme podchytiť už pri voľbe pozadia/podkladu. Môžeme napríklad použiť ako pozadie drevo, ktoré už samo o sebe má výraznú štruktúru. Prípadne kameň, betón alebo starý hrdzavý plech. Kreativite sa medze nekladú. :)
- Fotiť môžeme aj na podkladoch bez výraznej štruktúry. V tom prípade vieme dosiahnuť štruktúru voľbou vhodných doplnkov. Ako napríklad, utierky, obrúsky, plech, drôtené podnosy.
- Jedlé doplnky. Pomáhajú nám hlavne v prípade, že samotné jedlo je bez štruktúry alebo pôsobí farebne fádne. Napríklad, v prípade jednofarebnej krémovej polievky objektu fotenia pomôže ozdobiť ju semiačkami, zelenými bylinkami alebo smotanou, ktoré pridajú štruktúru a zároveň farebne nevýraznú polievku oživia.

Foodstyling a Decorstyling

Tak, a blížime sa pomaly, ale isto do finále tohto výkladu o základoch stajlingu. Prejdime si ešte spoločne pár našich overených tipov, ako správne všetko nastajlovať a nadekorovať, aby bola fotka presne podľa predstáv.

Hlavným hrdinom každej fotografie jedla je predsa samotné jedlo. :) A to musí za každých okolností vyzerať tip – top, teda čerstvo, sviežo a hlavne chutne. To znamená, že ak sa na fotku pozriete, mali by vám automaticky začať stekať slinky a jedlo musí vyzerať, akoby vám ho práve čerstvo uvarené/upečené postavili pod nos. :) No a samoška, ako vždy, máte niekoľko možností. Jedlo si môžete čerstvé pripraviť, švihnúť si a odfotiť ho čo najrýchlejšie. Šalát môžete napríklad ošprickovať vodou, aby pôsobil sviežo. Mäso môžete potrieť marinádou, aby nepôsobilo sucho. Ovocie ako jablká môžete potrieť citrónom, aby nezhnedli alebo ich krájať tesne pred fotením.

Ďalšia vec, ktorá môže vašej papanici pridať na kráse, sú rôzne bylinky, korenie, smotana, čokoškové hobliny a iné jedlé šmakoty, ktoré, ako sme už spomínali, dodajú jedlu štruktúru a farebne ho oživia. Po lopate povedané, trošku sa s tým vašim jedlom pohrajte. A ešte jedna rada. Keď budete zdobiť koláče či spúšťať hobliny na tortu, nebojte sa neporiadku. Mierny chaos na fotke je tiež vítaný. Pretože také čučoriedky zoradené v zástupe ako vojačikovia s presnými centimetrovými rozstupmi príliš prirodzene nepôsobia. :)

S foodstylingom je tesne prepojený aj decor styling, čo v podstate znamená použitie doplnkov na fotografii. Teda, čo okolo jedla umiestnime, na čom ho servírujeme a a ako dotvoríme v konečnom dôsledku celú atmošku na fotke. Začnime s hlavnými doplnkami, ako sú taniere, poháre, misky, čiže doplnky na servírovanie. Rozhodovať sa môžete o veľkosti, farbe alebo materiáloch. V prípade, že chcete, aby výsledná fotografia budila dojem jedla z exkluzívnej reštaurácie, je vhodné použiť veľké taniere, ideálne v bielej farbe. Naopak, ak chcete aby jedlo pôsobilo domácky, štedro a teplo, je vhodné používať malé taniere a misky. Z nášho pohľadu je ideálne používať taniere v jednom farebnom tóne a bez výrazných vzorov tak, aby neodpútavali pozornosť od jedla. Samozrejme, existujú výnimky, keď vám vzory na tanieroch a doplnkoch pomôžu podporiť atmošku, ktorú chcete dosiahnuť. Ide hlavne o tradičné vzory, ako napríklad cibuľák pri fotení tradičného jedla.

Poďme na vedľajšie doplnky, ktoré tvorí vlastne všetko ostatné a v skratke sme si ich už prešli aj v kapitole o farbách a štruktúre. Ide o tieto:

Tie, ktoré sú prirodzenou súčasťou jedla. Môžu to byť rôzne bylinky, koreniny, klíčky, semiačka a iné jedlé suroviny, ktorými dotvárame výzor jedla.

Suroviny, ktoré sme použili v jedle. Takéto suroviny môžeme použiť aj na dotvorenie atmosféry. Hodiť ich napríklad do košíka, časť nakrájať na drevenú dosku alebo prispôsobiť ich použitie tak, aby vytvárali atmosféru nedávnej prípravy jedla, ktoré fotíme. Zároveň takéto používanie surovín vo finálnej fotografii môže pomôcť divákovi predstaviť si, z čoho sa jedlo skladá a ako chutí. Jednoduchým prí-

kladom je napríklad fotka s oranžovými nanukmi a fotka s oranžovými nanukmi a marhuľami naokolo. :)

Ostatné doplnky, ktoré môžu, ale nevyhnutne nemusia súvisieť s jedlom, ako napríklad príbor, utierky, obrúsky, stará knižka s receptami, váza s kvetmi, sitko s cukrom a iné príklady, ktorých je nespočetné množstvo. Závisia len od vašej bujnej fantázie.

A rada na záver, doplnky voľte hlavne podľa toho, akú atmosféru chcete na fotke vytvoriť. S množstvom doplnkov to tiež nepreháňajte a snažte sa držať hlavne takých, ktoré súvisia s jedlom, stolovaním alebo prípravou jedla. :)

Aktivita na fotke a Story Telling

Tak, a máme tu finále a s ním naša obľúbená aktivita na fotke a rozprávanie príbehov prostredníctvom fotografie. Takýto štýl fotenia jedla využívajú predovšetkým blogeri a nájdete ho aj v niektorých novších kuchárskych knihách.

Aktivita na fotke je zaujímavým elementom, ktorý dodá fotografii dynamiku a pozorovateľ má pocit, že je súčasťou diania a nepozerá sa len na statický moment. Jednoducho povedané, z pohľadu na fotografiu máte pocit, že sa na fotke odohráva niečo prirodzené, je tam naznačená ľudská aktivita, pohyb a vy sa na to pozeráte ako na film. :)

Pekne sa o tom píše, ale ako teda dosiahnuť dynamiku na statickej fotke?

Priamo — jednoznačne a viditeľne zachytávame na fotografii aktivitu. Najčastejšie sú súčasťou takejto fotografie ľudské ruky, ktoré na fotke vykonávajú určitú činnosť spojenú s prípravou jedla. Môže ísť o obyčajné držanie misky s polievkou, nalievanie mlieka do pohára, liatie čokošky na koláč, krájanie a iné.

Nepriamo — ľudský faktor a aktivita na fotografií sú naznačené pomocou rôznych doplnkov. Môže to byť odtrhnuté pečivo, vyžmýkaný citrón, omrvinky, príbor, naplnené linecké koláčiky v popredí a prázdne ešte nenaplnené koláčiky s lekvárom v pozadí. Možností je milión, stačí sa odvážiť a skúšať. Nebojte sa mierneho neporiadku okolo jedla. Avšak, zase to s neporiadkom ani neprežeňte, aby vaši sledovatelia nemali chuť vrhnúť sa tam a všetko poupratovať. :)

No a nakoniec tu máme čoraz populárnejší „storytelling“ alebo akési prerozprávanie príbehu prostredníctvom fotografie. Pri fotení jedla teda môžete staviť na klasiku, keď hlavným hrdinom je jedlo, pričom príbeh jeho prípravy a konzumácie nás až tak nezaujíma. No a potom tu máme ten druhý spôsob, keď sa snažíte vytvoriť atmosféru, zachytiť nejakú situáciu alebo preniesť človeka do vášho príbehu. Môžete to zrealizovať pomocou jednej fotografie, pokiaľ však máte blog, ktorý sám o sebe je akýmsi vaším životným príbehom či diárom, môžete použiť aj sériu fotografií. Pri tomto type fotografie sa používa väčší počet doplnkov, jedlo často nemusí hrať dominantnú úlohu, ale hrá rovnocenného partnera atmosfére, v ktorej sa nachádza. Záber nie je detailný na jedlo, ale zachytáva väčší priestor okolo jedla a celkový príbeh vytvárate zladením všetkých spomínaných prvkov, ktoré sme si prešli v tejto kapitole. :)

A čo povedať na záver? My len dúfame, že táto kapitola bude skvelým pomocníkom pre všetkých vás, čo radi pečiete a varíte, ale koketujete aj s myšlienkou naučiť sa jedlo pekne odfotiť a kreatívne nastajlovať. Či už je to len pre vaše oko alebo chcete fotky na vašom blogu postupne povzniesť na vyšší level. :) Ak sa túžite ponoriť do tajov foodstajlingu či základov fotografie jedla ešte viac, prihláste sa na niektorý z našich workshopov a sledujte stránku http://www.pribehyzkuchyne.sk

Slávna Julia Child kedysi vyriekla túto radu „Učte sa variť, skúšajte nové recepty, poučte sa zo svojich chýb, no nikdy sa ničoho nezľaknite a nech vás nikdy nič neodradí. A čo je najdôležitejšie, vždy si v kuchyni užívajte kopec srandy.“ Toto motto sprevádzalo aj nás počas prípravy celej knihy. A teda už len malá rada na záver, držte sa ho tiež, keď budete doma tvoriť tie vlastné príbehy z kuchyne. :)

Maťka a Maťka

Ďakujeme všetkým partnerom, ktorý svojou pomocou prispeli k naplneniu nášho malého sna a pomohli tak zrealizovať túto knihu plnú chutných receptov.

Ďakujeme!

Ahoj kamoš.:)

Asi sa pýtaš, prečo si dovoľujeme na teba vybehnúť hneď takto zhurta, ako keby sme boli naozajskí kamoši. Chytil si do ruky knihu s jedlom, takže si milovník jedla ako my, a to z nás v našej knihe veruže robí ihneď kamošov. Práve držíš v ruke prvú knihu dvoch nadšených foodblogeriek, dvoch Matiek, dvoch šibnutých báb, ktoré sa rozhodli zhrnúť všetky svoje sily na kôpku a vlastnoručne vytvoriť knihu plnú sladkých a slaných dobrôt, ktoré milujú alebo im učarovali. V knihe nájdeš okrem všetkých tých dobrôt fotografie, ktoré sme si hrdo zvládli nafotiť samé, naše osobné príbehy a prekvapko na záver — našich pár tipov a trikov, ako si fešne odfotiť jedlo. Veríme, že sa ti naša kniha bude páčiť a keďže sme ako správne foodblogerky na internete neustále, všetko čo budeš mať na srdci, nám pokojne napíš. A teraz už nekecajme, ber knihu pod pazuchu a poď s nami variť, fotiť a hlavne ju používaj tak, ako si to jedna dobrá kuchárska kniha zaslúži. Nech je plná poznámok, fľakov od čokolády a pozahýbaných rohov pri tvojich obľúbených receptoch.

Maťka a Maťka

Bratislava, 2016

ISBN 978-80-972376-0-8