

Vaříme chytře



Obsah

Vaříme s ikonickými produkty IKEA

Skandinávský Poke Bowl s lososem

Nepečený cheesecake do skleničky

Bezmasé tacos s Pico de Gallo

Kuličky z lososa s furikake

Severská verze sypání furikake

Muesli tyčinky s mandlemi a brusinkami

Uvař více z méně

Zapékané brambory s hovězím

Vajíčková pomazánka s lososem

Jarní krémová polévka s lososem

Pomazánka z kuřecího masa

Bramborové chipsy ze slupek

Jednoduchá polévka z červené čočky



ilustrační foto

Skandinávský Poke Bowl s lososem

Ingredience:

150 g lososa SJÖRAPPORT
(čerstvý i uzený)
150 g předvařené rýže
2 lžičce omáčky SÅS SENAP & DILL
½ avokáda a ½ okurky
Nakládaná zelenina
(ředkvička, řepa)
Smažená cibulka ROSTAD LÖK,
kopr, citrón

Postup:

Čerstvého lososa omyjte, osušte a přes vlákno nasekejte nadrobno. Smíchejte se 2 lžičkami koprové omáčky SÅS SENAP & DILL, lžící sojové omáčky a přidejte citrónovou šťávu a sůl a pepř dle potřeby. Nechte v chladu odležet.

Do misky dejte připravenou rýži, a následně nahoru přidejte lososový tatarák, nakládanou i čerstvou zeleninu. Celý pokrm polijte připraveným dipem a ozdobte smaženou cibulkou a koprem.

Na dip:

1 lžičce majonézy, ½ lžičce hořčice,
1 lžičce sojové omáčky, med,
vinný ocet

Nepečený cheesecake do skleničky

Ingredience:

100 g ovesných sušenek KAFFEREP
250 g krémového sýra
(nebo tvarohu)
100 ml smetany ke šlehání
30 g pistáciové pasty
Borůvkový džem SYLT BLĚBĀR
100 g hořké čokolády
moučkový cukr

Postup:

Sušenky KAFFEREP dejte do sáčku a rozdrťte je (můžete použít váleček).
Drť nasypete na dno skleniček.

Vyšlehejte krémový sýr s cukrem a pistáciovou pastou, nakonec zlehka vmíchejte ušlehanou smetanu. Pokud chcete krém tužší, nalijte smetanu ke zbytku nevyšlehanou a celé znovu dotuha vyšlehejte na vysoké otáčky.

Na sušenky dejte vrstvu džemu, pak vrstvu krému a nakonec vše zalijte rozpuštěnou čokoládou.

Ozdobit dezert můžete například nadrcenými pistáciemi.

Zdroj: Tereza Hybšová



ilustrační foto



ilustrační foto

Bezmasé tacos s Pico de Gallo

Ingredience:

400 g rostlinného mletého
VĀRLDSKLOK
1 balení taco koření
tortilly
limetka
olej na smažení

Pico de Gallo

4 rajčata, 1 cibule, chilli, koriandr

Guacamole:

2 avokáda, česnek, jalapeño,
limetka

Doplňky:

Nakládaná červená cibule

Postup:

Mleté VĀRLDSKLOK orestujte na pánvi s kořením a trochou vody.

Rajčata, cibuli a chilli nakrájejte najemno a smíchejte s koriandrem na salsu.

Avokáda rozmačkejte a dochutěte česnekem, limetkou a chilli.

Červenou cibuli nakrájejte na tenké plátky, zalijte šťávou z limetky a nechte alespoň 30 minut uležet.

Tortilly ohřejte a plňte směsí, salsou, guacamole a naloženou cibulí.

Zdroj: Ikea.com

Kuličky z lososa s furikake

Ingredience:

500 g kuliček SJÖRAPPORT z lososa a tresky
250 g směsi semínek BÄSTISAR
200 ml jogurtu (tureckého nebo řeckého)
1 hlávka listového salátu (červený, zelený nebo kombinace)

4 lžičce sypání furikake (viz recept na další stránce)
řepkový olej SMAKRİK s příchutí kopru nebo česneku

Postup:

Kuličky z lososa a tresky připravíme podle návodu na obalu. Směs semínek rovněž připravíme dle instrukcí výrobce.

Na talíř rozetřeme jogurt, posypeme ho připravenými semínky, přidáme listový salát a hotové kuličky.

Na závěr vše zasypeme furikake a zakápneme trochou ochuceného řepkového oleje.

Zdroj: Ikea.com



ilustraci foto



ilustrační foto

Severská verze sypání furikake

Ingredience:

50 ml celých zrněk pohanky
50 ml sekaných mandlí
50 ml sezamových semínek
50 ml slunečnicových semínek
1 lžička sušeného tymiánu
1 lžička kmínu

1 lžice sušené pažitky
1 lžice sušeného kopru
1 lžice nasekané řasy nori
1–2 lžičky hrubozrnné soli
3–4 listy čerstvé kapusty

Postup:

Troubu předehřejeme na 140 °C. Z listů kapusty odstraníme tvrdé košťály, listy rozložíme na mřížku a pečeme přibližně 20 minut, dokud nejsou suché a křupavé.

Na suché pánvi na středním plameni opražíme pohanku, mandle, sezamová a slunečnicová semínka dozlatova. Přidáme tymián a kmín a krátce ještě orestujeme.

Směs přesypeme do misky a necháme vychladnout. Poté přidáme sušenou pažitku, kopr, řasu nori a na kousky nalámanou pečenou kapustu. Dochutíme solí podle chuti.

Zdroj: Ikea.com

Muesli tyčinky s brusinkami

Ingredience:

7 dl muesli HJÄLTEROLL
10 vypeckovaných datlí
3 lžičce kokosového oleje
lisovaného za studena
0,5 dl sušených brusinek
2 bílky

Postup:

Kokosový olej rozežhřejeme v hrnci na sporáku, aby byl tekutý.

V mixéru rozmixujeme 4 dl muesli spolu s datlemi do hrubší pasty. Přesuneme do mísy, přidáme zbytek muesli, brusinky, bílky a rozeřhátý kokosový olej a vše důkladně promícháme.

Směs rovnoměrně rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem do obdélníku přibližně 18×30 cm. Necháme ztuhnout v chladničce asi 1 hodinu. Poté nakrájíme na tyčinky nebo řezy.

Tip na servírování:

Tyčinky jsou ideální jako svačina doma i na cestách. Pro efektní prezentaci je lze zabalit do pečicího papíru a převázat provázkem.

Zdroj: Ikea.com



ilustrační foto



Uvař více z méně

Nauč se vařit bez plýtvání



ilustracní foto

Zapékané brambory s hovězím

Ingredience:

800 g vařených brambor
400 g vařeného hovězího masa
4 vejce
1 cibule, máslo, olivový olej
Majoránka, kmín, petrželka
Smažená cibulka ROSTAD LÖK

Postup:

Na oleji a másle orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme pokrájené hovězí maso.

Posolíme, popepříme, přidáme majoránku a kmín, podlijeme vodou nebo vývarem a krátce podusíme.

Pak přidáme nakrájené vařené brambory, prohřejeme a na závěr promícháme s nasekanou petrželkou.

Podáváme s volským okem a posypané smaženou cibulkou.

Vajíčková pomazánka s lososem

Ingredience:

250 g polotučného tvarohu
5 vajec uvařených natvrdo
1 balení uzeného lososa
SJÖRAPPOR
2 jarní cibulky
pár ředkviček

2 lžíce majonézy
1 balení taveného sýra
Omáčka SÅS SENAP & DILL
žitný chléb KNÄCKEBRÖD

Postup:

Ve vodě uvaříme vejce na tvrdo.

Tvaroh smícháme s najemno pokrájenou cibulkou, ředkvičkami, taveným sýrem, posolíme, popepříme, přidáme omáčku k lososu a pokrájená vařená vejce, trochu majonézy.

Na chléb dáme list salátu, pomazánku a navrch plátky uzeného lososa, zdobíme malou lžičkou omáčky SÅS SENAP & DILL.

Zdroj: Lukáš Pazdýka



ilustrační foto



Jarní krémová polévka s lososem

Ingredience:

200 g lososa SJÖRAPP
Mix zeleniny (mrkev, cuketa,
brambory, brokolice, pórek)
Hrst špenátu a rukoly
200 ml smetany 12%
Směs ALLEMANSRÄTTEN
Citrón, kopr, tymián

Postup:

Zeleninu nakrájíme na kostičky a orestujeme na olivovém oleji.

Přidáme sůl, pepř, špenát, rukolu, kopr a vaříme, pak rozmixujeme nejemno.

Zvlášť si upečeme lososa, kterého nakrájíme na kostky, posolíme, posypeme tymiánem a rozmarýnem, zakápneme olivovým olejem, proložíme plátky nakrájených limetek a pečeme cca 18 min na 180°C.

Polévku servírujeme v talířích a do středu dáme jako vložku pár kostek lososa, opatrně přidáme pár lžiček omáčky a zdobíme koprem.

Omáčku připravíme přivedením vody k varu, v které rozmícháme směs na omáčku, zjemníme smetanou a provaříme.

Pomazánka z kuřecího masa

Ingredience:

pečené kuřecí maso (zbytky z oběda – stehno, prso nebo obrané maso od kosti)	2 lžíce majonézy
kyselá okurka	1 lžíce tvarohu nebo bílého jogurtu
1 lžíce plnotučné hořčice	sůl
	pepř
	ROSTAD LŮK – smažená cibulka

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme nebo natrháme na velmi malé kousky. Kyselou okurku i cibuli nasekáme nadrobno – důležité je, aby byly opravdu jemné.

Do mísy přidáme maso, okurku, hořčici, majonézu a tvaroh nebo jogurt, osolíme, opepříme a vše důkladně promícháme.

Nakonec vmícháme smaženou cibulku ROSTAD LŮK. Pomazánku dochutíme podle potřeby.

Poznámka:

Finální množství jednotlivých surovin upravujeme podle chuti a především podle množství obraného kuřecího masa.





ilustrační foto

Bramborové chipsy ze slupek

Ingredience:

slupky z dobře omytých brambor
olivový nebo řepkový olej
sůl

volitelně:

pepř
uzená paprika
česnekový prášek
kari
sušené bylinky

Postup:

Brambory důkladně omyjeme a oloupeme. Slupky opláchneme ve studené vodě a pečlivě osušíme, ideálně pomocí čisté utěrky.

V míse je promícháme s malým množstvím oleje, osolíme a podle chuti dochutíme kořením.

Rozprostřeme je v jedné vrstvě na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 15–20 minut, dokud nejsou zlatavé a křupavé. V polovině pečení slupky promícháme.

Po upečení necháme krátce vychladnout a podáváme.

Jednoduchá polévka z červené čočky

Ingredience:

mrkev
brambory
1 hrnek červené čočky
cibule
česnek
másl
sůl

koření dle chuti
(např. kmín, pepř, kari)
zeleninový vývar nebo voda

volitelně:

kokosové mléko

Postup:

Na máslu zpěníme nejmenno nakrájenou cibuli a česnek, restujeme krátce dozlatova, aby se nepřipálily. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a brambory, krátce orestujeme.

Vsypeme červenou čočku, osolíme, přidáme koření dle chuti a zalijeme vývarem nebo vodou. Vaříme přibližně 20–25 minut, dokud není zelenina i čočka zcela měkká.

Polévku nezahušťujeme – o krémovou konzistenci se postará červená čočka. Dle chuti můžeme na závěr přidat trochu kokosového mléka a krátce provařit.

Zdroj: Tereza Knapková



ilustrační foto

