

Avokádové větrníčky

Rozpis na 20 kusů:

- * 50g másla
 - * špetka soli
 - * 150g hladké mouky
 - * 3 vejce
- Na avokádový krém:**
- * 2 vyzrálá avokáda
 - * citronová šťáva
 - * 250g žervé
 - * sůl
 - * mletý černý pepř
 - * 60g zelených oliv bez pecky

1. V kastrolu svařte 250ml vody s máslem a solí. Přisypejte mouku a hmotu míchejte, dokud nevznikne hladké těsto, které se nelepí na dno a stěny kastrolu. Poté kastrol odstavte a těsto nechte zchladnout.

2. Do těsta důkladně zapracujte vejce. Pak vše přendejte do cukrářského sáčku s řezanou

trubičkou a na plech vyložený pečicím papírem nastříkejte asi 20 pusinek. Vložte je do vyhřáté trouby a při 180 °C nechte péct asi 20 minut.

3. Avokáda rozkrojte a vyjměte z nich pecky. Dužinu oloupejte, nakrájejte na kostičky a pokapejte citronovou šťávou. Poté ji spolu se žervé rozmixujte na hladký krém, který ještě dochutíte solí a černým pepřem.

4. Vychladlé větrníčky vodorovně rozkrojte a pomocí sáčku s hladkou trubičkou je naplňte avokádovým krémem. Před přiklopením je dozdobte olivami a lístečky bazalky.

Autorkou receptu je Romana Dvořáčková z Vyškova.



Houbové košíčky

Rozpis na 20 kusů:

- * 20 větších žampionů
- * 200g sýru balkánského typu
- * 2 vejce
- * bazalka
- * 20 cherry rajčátek

1. V míse rozetřete nastrouhaný sýr s vejci a nasekanou bazalkou. Žampiony opláchněte a odřízněte jim nožičky.

2. Hlavičky žampionů naplňte připravenou sýrovou směsí, pak je vložte do vyhřáté trouby a nechte asi 20 minut zapékat.

3. Na každý upečený žampion položte cherry rajčátko, které propíchněte párátkem.

Recept je od čtenářky Kamily Broučkové z Benešova.



Pomoc při výběru



● Chcete mít jistotu, že nakupujete jenom zdravé a výživově hodnotné potraviny? Sledujte logo **Vím, co jím**. Takto označené potraviny mají nižší obsah rizikových živin, případně obsahují více vlákniny než některé jiné podobné výrobky ze stejné kategorie.

Lososový tatarák

Rozpis na 4 porce:



- * 50 ml olivového oleje
- * 1 lžice dijonské hořčice
- * 1 citron
- * sůl, mletý černý pepř
- * 2 šalotky, 1 chilli paprička
- * 2 snítky kopru
- * 2 snítky petrželové natě
- * 50g kaparů
- * 400g čerstvého lososa

1. Olivový olej smíchejte s dijonskou hořčicí, solí, pepřem, citronovou šťávou a vše rozšlehejte. Bylinky, zeleninu a kapary nakrájejte nadrobno, přidejte je k omáčce a rozmíchejte. Dresink uložte do chladu.

2. Lososa nasekejte na drobné kousky. Čtvrtinu připravené bylinkové směsi odeberte a později použijte jako dresink. Zbytek promíchejte s nasekaným lososem, vše dochutíte solí, pepřem a citronovou šťávou.

3. Lososový tatarák rozdělte na talíře, doplňte vychlazeným dresinkem a podávejte s opečenými tousty.

Recept nám poslal Štěpán Čermák z Českého Brodu.