

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. Příspějte mouku a hmotu míčeje, 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 pečícím papírem nastříkejte asi 20 pusinek. Vložte je do vyhřáté trouby a při 180 °C nechte pečit asi 20 minut.

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

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

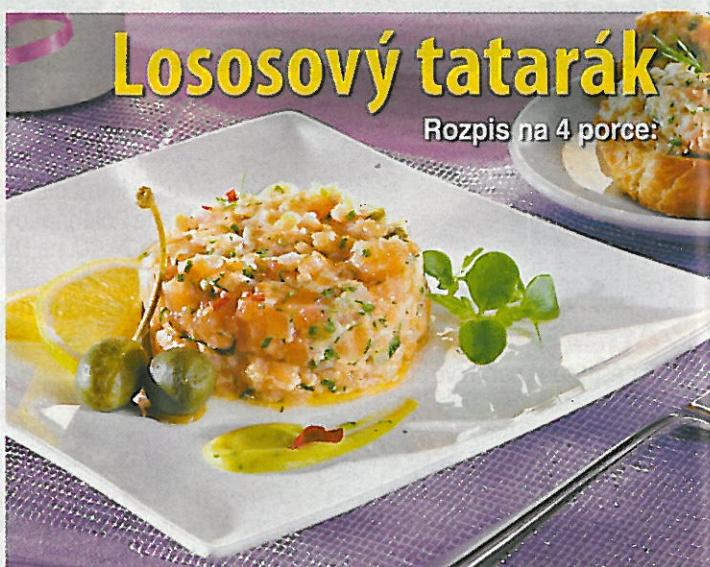
Autorkou receptu je Romana Dvořáčková z Vyškova.



Pomoc při výběru



● Chcete mít jistotu, že nakupujete jenom zdravé a výživově hodnotné potraviny? Sledujte logo Vím, co jím. Tato 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 lžíce dijonské hořčice
- * 1 citron
- * sůl, mletý černý pepř
- * 2 šalotky, 1 chilli paprička
- * 2 snítky kopru
- * 2 snítky petrželové natě
- * 50 g kaparů
- * 400 g 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. Lososá nasekejte na drobné kousky. Čtvrtinu připravené bylinkové směsi odeberte a později použijte jako dresink. Zbytek promíchejte s nasekaným lososem, vše dochutte 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.

Houbové košíčky

Rozpis na 20 kusů:

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

1. V mísce rozmírejte nastrouhaný sýr s vejci a nasekanou bazalkou. Žampiony opláchněte a odřízněte jim nožičky.

2. Hlavíčky 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.

