



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 22. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

Co by byla slavnostní tabule bez jednohubek? Vyzkoušejte tyto netradiční

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-by-byla-slavnostni-tabule-bez-jednohubek-Vyzkousejte-tyto-netradicni__s10010x20716.html

Jednohubky u nás mají velkou tradici. Chystáme je jako pohoštění pro návštěvy, bývají nedílnou součástí oslav. Skvělé jsou v tom, že je můžete připravit na nespočet způsobů, vypadají efektně a snadno se konzumují. My pro vás dnes máme 4 druhy, kterými si letos můžete slavnostní tabuli o vánočních svátcích nebo na silvestra zpestřit i vy.



Celozrnné jednohubky s kešu pomazánkou a

uzeným lososem



- **Potřebujeme:** 300 g nepražených kešu, 1 kapsle kvalitních probiotik, 2 hrsti najemno nasekané pažitky, pepř, sůl, 2 celozrnné bagetky, 2 plátky uzeného lososa, čerstvé bylinky na ozdobu

Příprava: Kešu ořechy namočíme alespoň na osm hodin do vody pokojové teploty, poté je scedíme a propláchneme. Rozmixujeme je dohladka s přibližně $\frac{3}{4}$ hrnkem čerstvé vody a kapslí probiotik, vzniklá hmota by měla mít hustotu tvarohu. Kešu hmotu přemístíme do dvojnásobně velké vysterilizované sklenice. Sklenici zavřeme, ale víčko úplně nedotahujeme. Necháme přibližně 24 hodin fermentovat při pokojové teplotě. Jakmile je „tvaroh“ dostatečně kyselý, uložíme ho do ledničky. Do vychlazeného kešu tvarohu vmícháme pažitku, sůl a pepř a pomazánku namažeme na plátky celozrnné bagetky a ozdobíme kouskem uzeného lososa.

Obalované sýrové kuličky s vlašskými ořechy, pistáciemi a parmskou šunkou



- **Potřebujeme:** 120 g lučiny, 120 g goudy, 20 g vlašských ořechů, 20 g pistácií, 50 g sušené parmské šunky

Příprava: Goudu nastrouhejte najemno a promíchejte s lučinou. Uložte prozatím do lednice. Vlašské ořechy i pistácie nasekejte nadrobno. Sušenou šunku nakrájejte na malé kostičky, dejte na plech vyložený pečicím papírem a nechte péct v troubě vyhřáté na 180 °C asi 10 minut. Pote vyndejte, osušte přebytečný tuk a nechte vychladnout. Ze sýrové hmoty tvarujte malé kuličky,

mělo by jich být 15 (každá tedy o ca 16 g). 5 kuliček obalte ve vlašských oříškách, dalších 5 v pistáciích a posledních 5 v parmské šunce.

Pečená hlíva s Shiitake pestem na listu salátu, čerstvé jablko a jablečné čatní



• **Potřebujeme:** 2 hlávky římského

salátu Little gem, 40 g pažitky, 200 g hlívy ústříčné, 1 jablko, 1× Shiitake pesto od Živiny, 1× Jablečné čatní od Živiny

Příprava: Jako první si omyjeme všechnu zeleninu. Jednotlivé listy salátu na 10 minut namočíme do studené vody. Mezitím nakrájíme hlívu, osolíme, opepříme a dáme péct do trouby předehřáté na 180 °C na 20 minut. Necháme ji vychladnout a následně smícháme s Shiitake pestem. Nakrájíme si čerstvé jablko, pažitku a můžeme začít skládat naše jednohubky. Postupně na sebe servírujeme plátek salátu, houbovou směs, jablečné čatní, čerstvé jablko a na závěr posypeme pažitkou.

Opečený kváskový chléb s paprikovým dipem, kozím sýrem, švestkami a lískovými ořechy



- **Potřebujeme:** ½ kváskového chleba, 2 švestky, 100 g kozího sýra, 50 g lískových ořechů, 1x Paprikový dip od Živiny, kremžská hořčice

Příprava: Chléb si nakrájíme a opečeme. Poté si připravíme nakrájené švestky a jemně opražené lískové ořechy. Ty můžeme i nasekat, aby nebyly příliš veliké. A můžeme postupně servírovat opečený chléb, vrstva paprikového dipu, kozí sýr, švestky, kremžskou hořčici a navrch lískové oříšky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Živina
Zdroj receptů: Víim, co jím; Ondřej Dufek/Živina

[silvestr silvestrovské jednohubky slané mlsání slavnostní tabule](#)

Copyright © 2024

Víim, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz