

10 SUPER RECEPTŮ NA GRILOVÁNÍ

✱ **Steaky** ✱ **Špízy** ✱ **Houby a zelenina**

✱ **Burgery** ✱ **Hot dogy** ✱ **Svěží dipy**



Číslo 26 | Ročník 10 | 25. června 2024

Ah! **pro ženy**

JEN

16⁹⁰
Kč

**SOUTĚŽ
O NEJHEZČÍ
TRUHLÍK**

UŽ JEN DVA TÝDNY!

EXKLUZIVNÍ HOROSKOP

od známé astroložky
Jarmily Gričové

✱ **Kam na dovolenou**

✱ **Zdraví** ✱ **Vztahy**

✱ **Nejlepší a nejhorší dny**

**Herečka Emília
Vášáryová (82)**

**HVĚZDA
PELÍŠKŮ
ZAŽILA
TÝRÁNÍ!**

**Veronika (38)
z Mělnicka**

**STATEČNĚ
BOJUJE
S RAKOVINOU
VE 4. STADIU**



V NÁPADnÍku

● **Krabička
na šroubky**
● **Obnova
starých
nádob**



Veganský burger

POTŘEBUJETE: ● 1 směs na přípravu veganských burgerů s klíčenou fazolí mungo od značky Semix (150 g) ● 240 ml vody ● 40 ml rostlinného oleje ● 1 cibuli ● olivový olej ● 50 g másla ● 1 lžička třtinového cukru ● 2 hrsti salátu dle chuti ● 1 rajče ● 1 salátovou okurku ● 4 burgerové housky ● 1 veganskou majonézu ● 4 plátky rostlinného sýru

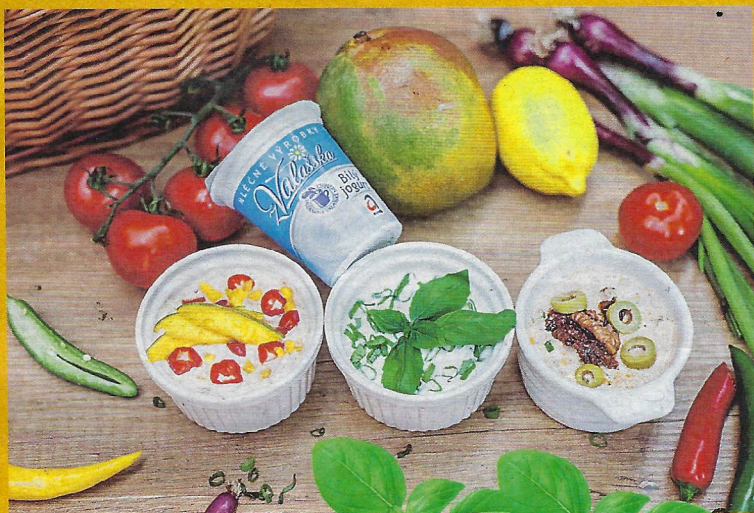
Nejdříve si připravíme, ideálně den předem, základ na veganský burger – do misky nasypeme směs, přidáme 240 ml studené až ledové vody a 40 ml rostlinného oleje. Vše promícháme a necháme 30 minut odstát. Poté směs formujeme do tvaru placek o výšce cca 1 cm, které necháme odležet několik hodin v lednici. Cibuli očistíme, nakrájíme na půlkolečka a pomalu ji orestujeme na trošce oleje s máslem, dokud nezíská zlatavou barvu. Poté ji zasypeme cukrem a necháme zkaramelizovat. Salát omyjeme, natrháme na menší kousky, a necháme okapat, rajčata a okurku očistíme a nakrájíme na kolečka. Na rozpálený gril dáme připravené placky potřené olejem a za pravidelného otáčení je necháme grilovat, dokud se hezky nepropečou. Housky rozpůlíme a z vnitřní strany krátce opečeme a můžeme kompletovat. Pečivo bohatě potřeme majonézou a na spodní část navrstvíme salát, rajče, okurku, burger placku, sýr, cibulku, další salát a přiklopíme druhou půlkou housky.



Halloumi sýr s ananasem a rukolou

POTŘEBUJETE: ● 200 g sýra Halloumi ● ½ zralého ananasu ● olivový olej ● 2 hrsti rukoly ● čerstvě mletý černý pepř ● med nebo balzamikovou redukci

Sýr Halloumi nakrájíme na 1 cm silné plátky, ananas oloupeme a naporcujeme na kruhy nebo polokruhy asi 1 cm silné, tvrdý střed odstraníme. Gril necháme zahřát na střední až vysokou teplotu, grilovací rošt nebo pánev potřeme olivovým olejem a dáme rozpálit. Sýr grilujeme z každé strany 2 – 3 minuty, dokud nebude mít zlatavou barvu a křupavé okraje. Kousky ananasu pečeme také 2 – 3 minuty, až se na nich objeví grilovací pruhy a bude mírně zkaramelizovaný. Rukolu omyjeme a necháme okapat, poté rozložíme na talíře a přidáme sýr a ananas. Celý salát pokapeme olivovým olejem a ochutíme pepřem, navrch přidáme trochu medu nebo balzamikové redukce pro sladký kontrast. Podáváme ideálně ještě teplé.



Jogurtové dipy

POTŘEBUJETE:

NA MANGO & CHILLI DIP: ● 1 Bílý jogurt z Valaška (lze použít i Kysanou smetanu) ● 1 červenou chilli papričku dle chuti ● ¼ zralého manga ● sůl ● pepř

NA BAZALKOVÝ DIP: ● 1 Bílý jogurt z Valaška (lze použít i Kysanou smetanu) ● 2,5 lžičce čerstvě nasekané bazalky ● 1 stroužek česneku ● lžičku citronové šťávy ● sůl ● pepř

NA RAJČATOVÝ DIP: ● 2 lžičce sušených rajčat naložených v oleji s olivami ● 1 hrst valašských ořechů ● 1 Bílý jogurt z Valaška (lze použít i Kysanou smetanu) ● sůl ● pepř

Mango oloupeme a dáme spolu s chilli papričkou a jogurtem do mixéru. Rozmixujeme do hladkého dipu a dochutíme solí a pepřem. Na druhý dip nasypeme bazalku do jogurtu, přidáme prolisovaný česnek, citronovou šťávu a trochu soli a pepře, promícháme. Na rajčatový dip dáme všechny ingredience do mixéru a rozmixujeme dohladka, dochutíme solí a pepřem. Kdo má rád kousky, může rajčata a ořechy naporcovat na menší části a jen je do jogurtu vmíchat. Všechny dipy necháme před podáváním odležet v lednici minimálně 3 hodiny, aby se chutě propojily.