

je jen jedna

tina

NEUMÍM SE USMÍVAT NA POVEL

VAŠE
PŘÍBĚHY

Přijdu kvůli tomu o práci?

číslo 30 ● 26. 7. 2023

18 Kč ● 0,89 €

KRÁSA
Z PŘÍRODY

- MALINY pro hladkou pleť
- BROSKVE pro osvěžení...

TEST PRO VÁS
Jaký je váš
BIOLOGICKÝ VĚK?

81
tipů

- ✓ Jak lze „oživit“ oschlý **KOLÁČ**
- ✓ Co se dá ještě udělat z **CUKETY**
- ✓ Aby se **PRÁDLO** nemačkalo

LASKOMINY
pluě ovoce



MĚSÍČNÍ JAHODY

✿ POROSTOU vám
i v TRUHLÍKU!

VÁCLAV VYDRA



DANA
MEDŘICKÁ

MÁMA je tady
pořád se MNOU



NÁPADY PRO PĚKNÝ DOMOV: Voňavý věnec z bylinek



TIP
týdne

80 JOGURTOVÉ (a další) DIPY

Mít správně nastavený imunitní systém, který chrání tělo před škodlivými vlivy, jako jsou bakterie či viry, je v dnešní době důležitější než kdy jindy. Způsobů, jak podpořit imunitu, je celá řada, ale my vám chceme nabídnout konzumaci mléčných výrobků, jako jsou jogurty, acidofilní mléka, kefíry a kyšky. Dokážou nastolit

v našem těle pořádek, podporují správné fungování trávení, doplní tělo probiotika, zvyšují obranyschopnost organismu... Vyzkoušejte si několik receptů na jejich zpracování. Jogurtové (nebo jiné) dipy – omáčky umí příjemně ozvláštnit letní zeleninové saláty, pochoutky z grilu i třeba úplně obyčejné vařené brambory: Tak jdeme na to. ●

Kysané výrobky a bílé jogurty jsou ideální letní pochoutkou. Ve vedru přijdou vhod, protože chladí, mají blahodárný vliv na naše zdraví a chutnají.

NÁŠ TIP:
U jogurtových dipů stačí málo a získáte hodně. Perfektně se hodí do letní kuchyně!

4 JOGURTOVÝ S BYLINKAMI

Potřebujete: ● 250 g řeckého jogurtu ● 1 lžičku medu ● polovinu menší salátové okurky ● hrst lístků máty ● 1 lžičku nasekané pažitky ● 25 g praženého sezamu ● půl lžičky nastrohané citronové kůry ● sůl ● mletý černý pepř

Postup: Jogurt spojíme s medem. Okurku rozkrojíme, vyškrábneme semínka a nakrájíme ji na drobné kostičky. Vmícháme je do jogurtu spolu s nasekanými bylinkami a větší částí praženého sezamu. Dochutíme citronovou kůrou, solí a pepřem. Před podáváním ještě posypeme zbylým sezamem a dozdobíme lístečky máty.



1 S RAJČATY A OŘECHY

Potřebujete: ● 2 lžice sušených rajčat v oleji ● hrst vlašských ořechů ● 1 bílý jogurt ● sůl ● mletý černý pepř

Postup: Všechny ingredience smícháme v mixéru a rozmixujeme je dohladka. Dip dochutíme solí a pepřem a necháme aspoň 3 hodiny odležet v lednici. **Tip:** Pokud máte radši dip s kousky, můžete sušená rajčata nakrájet, ořechy nasekat a kousky vmíchat do jogurtu.



2 BYLINKOVÝ S BAZALKOU

Potřebujete: ● 1 bílý jogurt nebo kysanou smetanu ● 2,5 lžice nasekané bazalky ● 1 stroužek česneku ● 1 čajovou lžičku citronové šťávy ● sůl ● pepř

Postup: Čerstvou bazalku nasekáme nadrobno a dáme do jogurtu. Do dipu vymačkáme stroužek česneku a šťávu z citronu, dochutíme solí a pepřem. Směs necháme minimálně 3 hodiny odležet v lednici, všechny chutě se tak krásně spojí.



3 MANGOVÝ DIP S CHILLI

Potřebujete: ● 1 bílý jogurt nebo kysanou smetanu ● 1 červenou chilli papričku (dle chuti) ● čtvrtku zralého manga ● sůl ● pepř

Postup: Oloupané mango, chilli (dle chuti) a jogurt dáme do mixéru. Přísady rozmixujeme do hladkého dipu. Dochutíme ho solí, pepřem a necháme alespoň 3 hodiny odležet v ledničce, aby se chutě spojily.



5 KOKTEJLOVÝ S PRAŽENOU SLUNEČNICÍ

Potřebujete: ● 80 g slunečnicových semínek ● 100 g majonézy ● 50 g bílého řeckého jogurtu ● 100 g sladkého kečupu ● 1 lžičku brandy ● 1 lžičku citronové šťávy ● sůl ● mletý černý pepř

Postup: Semínka vsypeme na suchou pánev a pražíme, než začnou vonět, necháme je zchladnout. Polovinu semen rozdrtíme v hmoždíři nebo nasekáme najemno. Majonézu, jogurt, kečup, brandy a citronovou šťávu prošleháme. Vše ochutíme solí a pepřem a přimícháme nadržené semínko. Zbylými semínky dip posypeme.