

# KVAKOVÉ HRANOLČEKY

---

## INGREDIENCIE

2 stredne veľké ošúpané kvaky  
1 lyžička mletej papriky  
1/4 hrnčeka rozohriateho ghee  
himalájska soľ  
čierne korenie

## POSTUP

Rúru predhrejeme na 220 °C. Kvaky nakrájame na malé hranolčky (čím užšie hranolčky, tým sú chrumkavejšie) a premiestnime ich do väčšej misy. Do hrnčeka s rozohriatym ghee pridáme papriku, soľ a čierne korenie, zmes premiešame a rovnomerne vlejeme do misy s hranolčkami tak, aby všetky hranolčky boli pokryté rozohriatym ghee. Potom ich poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie, vložíme do rúry a pečieme 25 – 35 minút (podľa veľkosti hranolčekov).

Hotové hranolčky podávame ihneď spolu s domácou majonézou alebo ako prílohu, tak ako bežné zemiakové hranolčky.

*Pozn.: Počas pečenia hranolčky kontrolujte a otáčajte plech tak, aby sa všetky prepekli rovnomerne.*



# CUKETOVÉ ŠPAGETY

---

1 PORCIA

## INGREDIENCIE

1 stredná cuketa  
himalájska soľ  
olivový olej

## TAKTIEŽ BUDETE POTREBOVAŤ

špiralizér

## POSTUP

Pomocou špiralizéra vytvoríme cuketové špagety, ktoré vložíme na 3 minúty do vriacej osolenej vody. Potom špagety prepláchneme ľadovou vodou a precedíme. Podávame ich s rozohriatym bylinkovým maslom alebo pokvapkané olivovým olejom ako prílohu k mäsu alebo omáčke alebo spolu s domácim bazalkovým pestom a avokádom. Špagety môžeme aj za surova vmiešať do obľúbenej omáčky, všetko spolu ohriať a potom hneď podávať.



# PARMEZÁNOVÉ KREKRY

---

## INGREDIENCIE

1/2 hrnčeka mandľovej múky  
1/4 hrnčeka kokosovej múky  
2 lyžičky kypriaceho prášku z vínného kameňa  
1 – 2 strúčiky nastrúhaného cesnaku  
1 a 1/2 hrnčeka strúhaného syra (eidam *alebo* čedar)  
5 lyžíc rozohriateho ghee  
1 väčšie vajce od šťastnej sliepočky  
1/4 hrnčeka strúhaného parmezánu  
nasekaný čerstvý *alebo* sušený rozmarín  
himalájska soľ  
čierne korenie

## POSTUP

Rúru predhrejeme na 175 °C a plech vyložíme papierom na pečenie. V miske zmiešame mandľovú a kokosovú múku, potom pridáme kypriaci prášok, parmezánu, nasekaný rozmarín, cesnak, soľ, čierne korenie a všetko dobre premiešame.

V menšom hrnci na miernom plameni rozohrejeme nastrúhaný syr. Potom do hrnca pridáme rozohriate ghee a následne vmiešame vzniknutú zmes z múky. Dôkladne všetko premiešame tak, aby zo syra a zmesi vzniklo cesto. Napokon cesto odstavíme z plameňa a vmiešame doň vajce.

Vzniknuté cesto postláčame rukami, položíme medzi dva pláty papiera na pečenie a opatrne ho rozvalkáme do tvaru placky. Nožom alebo vykrajovačkou vykrajujeme krekry do požadovaného tvaru. Potom krekry poukladáme na plech, každý kus prepichnete vidličkou a potrieme rozohriatym ghee.

Pečieme 15 – 20 minút, dokiaľ krekry na povrchu nezostanú zlatisté. Hotové krekry necháme vychladnúť a podávame ich buď samotné alebo s obľúbeným dresingom.





# REĎKOVKOVÉ ČIPSY

---

## INGREDIENCIE

10 reďkoviek  
1/2 lyžičky himalájskej soli  
1/2 lyžičky čierneho korenia  
1/2 lyžičky sušeného mletého cesnaku  
1/2 lyžičky papriky  
2 lyžice rozohriateho ghee

## POSTUP

Rúru predhrejeme na 175 °C. Reďkovky nakrájame na tenké plátky, poukladáme ich (tak, aby sa neprekrývali) na plech vyložený papierom na pečenie a pokvapkáme rozohriatym ghee.

V menšej miske zmiešame soľ, čierne korenie, cesnak a papriku a vzniknutou zmesou posypeme jednotlivé plátky reďkoviek. Pečieme ich 10 minút pri 175 °C, potom teplotu znížime na 100 °C a pečieme ďalších 10 – 15 minút, kým reďkovky nezostanú zlatisté. Potom plech s reďkovkami vytiahneme z rúry a necháme ich vychladnúť. Čipsy jeme samotné alebo ich použijeme do šalátov alebo do polievok namiesto krutónov.





# CUKETOVÉ CHIPSY

---

## INGREDIENCIE

3 stredne veľké cukety  
3 lyžice strúhaného parmezánu  
2 lyžice rozohriateho ghee  
himalájska soľ  
čierne korenie

## POSTUP

Rúru predhrejeme na 220 °C. Cukety nakrájame na 0,5 cm široké kolieska, vložíme ich do cedidla, osolíme a necháme 10 minút odkvapkať. Potom ich poukladáme na plech vyložený papierom na pečenie, potrieme rozohriatym ghee, posypeme parmezánom a čiernym korením, vložíme do rúry a pečieme dozlatista tak, aby boli cukety chrumkavé, nie však spálené (max. 30 minút).

Hotové čipsy podávame samotné alebo s obľúbeným dresingom.



# KELOVÉ ČIPSY

---

## INGREDIENCIE

6 – 8 listov kučeravého kelu  
1 lyžica olivového *alebo* avokádového oleja  
himalájska soľ  
čierne korenie

## POSTUP

Rúru predhrejeme na 150 °C. Z jednotlivých listov kučeravého kelu natrháme rovnako veľké kúsky (bez stoniek), ktoré potom vložíme do misky. Kúsky kelu pokvapkáme olejom a potom ich ručne premiešame, aby všetky jednotlivé kúsky boli pokryté olejom.

Napokon kúsky kelu poukladáme na plech vyložený papierom na pečenie, osolíme, okoreníme a vložíme do rúry. Pečieme 20 – 30 minút, pokým nie sú čipsy zlatisté a chrumkavé.



