

Konečně mám instagram (sestra ho má založený o pět minut dřív než já...), takže můžu rozjet svoje bomby. Nutně tam potřebuju nahodit něco, z čeho budou vedle kámoši a hlavně kámošky teda!

Nabušený salát s kukuřicí a vejcem

Ingredience:

mix salátů – rukola, polníček
a špenát
2 kukuřice
100 g malých žampionů (ty jsou totiž nejvic sexy)
100 g quinoi
1 okurka
1 avokádo (jak jinak taky)
2 vejce
kopr
koriandr
barevný pepř

Na zálivku:

2 lžice balsamica
1/2 lžice javorového sirupu
sůl
pepř

1. Quinou uvařím podle návodu.
2. Nechám pořádně rozpálit pánev. Žampiony rozpůlím, kukuřici podélně okrájím. Pár šplouchanců oleje a všechno hezky opeču.
3. A teď to nejdůležitější – ztracené vejce. Tohle je výzva! Dám vařit vodu.
4. Mezitím si začnu zdobit misku: mix salátů, okurku nakrájenou škrabkou na plátky, trochu quinoi, kukuřici, žampiony.
5. Jakmile voda začne bublat, stáhnou ji na mírnější plamen a naleju do ní asi lžici octa. Roztočím vidličkou a klepnu tam opatrně vajíčko.
6. Za tři minuty mám hotovo... mezi tím ještě smíchám všechny ingredience na zálivku. Navrch trochu kopru a koriandru a fotím!

Vejce vypadá mnohem líp rozříznuté a opepřené – čím víc struktur, tím líp. Kopr je na doladění úžasný pomocník. Je velmi jemný a dodává fotce svěžest.



Zítرا první den na gymplu a moje první svačina musí být pecka. Možná jako správný foodie někoho inspiruju a hlavně musím trochu zamachrovat. Každá chce kluka, který umí vařit, tohle teda vím na stopro.

Svačina, která všechny rozdrťí

Ingredience:

2 krajíce kváskového chleba
1 vejce
3 lžice majonézy
2 mrkve
1 menší červené hlávkové zelí
1 lžice hořčice
rukola
máslo

1. Ukrojím dva krajíce chleba, jeden lehce pomažu máslem a kvalitní hořčicí.
2. Nastrouhám si mrkev a najemno nakrájím červené zelí. Parádní barvy!
3. Společně s rukolou je dám na potřžený chleba.
4. Na rozpálené pánvi udělám jedno volské oko.
5. Přidám na chleba. Osolím, opepřím a vrchní krajíc zespodu pomažu trochou majonézy.
6. Zabalím do pečicího papíru, ten vypadá rozhodně lépe než ubrousek a hurá do školy!

Tipy na styling

Chleba opečte, vždy to vypadá o něco líp než obyčejný krajíc. Nezapomínejte na barvy. Čím víc svěžesti, tím líp!



Rozjedu to s krevetami -- člověk se má pořád někam posouvat a zkoušet nové věci. Já se toho nebojím - nejsem přece žádné lečo.

Krevety jako z michelinské restaurace

Ingredience:

500 g vyloupaných krevet

1 kokosové mléko

1 menší dýně hokkaido

1 svazek zeleného chřestu

máslo

červená kari pasta

máta

ideálně jedlé květy

olivový olej

1. Dýni omyju a nakrájím na menší kousky. Tahle je skvělá v tom, že se nemusí loupat. Uvařím ve vodě do měkka.
2. Mezitím hodím krevety do marinády z kari pasty s trochou oleje. Můžu použít sezamový nebo olivový.
3. Jakmile je dýně uvařená, sliju ji, přidám dvě lžice másla a začnu šlehat (ručně nebo v robotu) a až nakonec vliju přiměřeně kokosového mléka do hustoty pyrě.
4. Na pánvi s trochou oleje opeču chřest. Dělam to jen takhle jednoduše. Zelený chřest je totiž parádní i syrový, takže není potřeba s tím dělat velké kousky.
5. Nakonec přihodím krevety. Opeču jen krátce. A hurá s tím vším na talíř!
6. Zdobím mátou a jedlými květy.
7. Tak to chutná fakt skvěle!

Tipy na styling

Jedlé květiny fungují dobře skoro vždy. Hodí se i květ pažitky, šalvěje nebo další jedlé byliny ze zahrádky.

