

## Ochutnejte plnost svého bytí

Stejně jako semínko slunečnice, které si v sobě nese spousty hodin slunečního svitu, tak v sobě nese meditace plnost života. Musíme se ji jenom naučit vnímat a v každém slunečnicovém semínku ji vychutnávat.

*Ořechové, kořeněné a příjemně jadrné*

### Těstoviny s omáčkou ze slunečnicových semínek

200 g celozrnných těstovin (např. ze špaldy nebo prosa)

sůl

70 g slunečnicových semínek

250 g mrkve

½ svazku hladkolisté petržele

¼ l zeleninového vývaru

2 PL ghí

1 ČL medu

2 PL světlé sójové omáčky

1–2 ČL citrónové šťávy

černý pepř čerstvě mletý

**Pro 2 osoby | Příprava 25 min.**

**Porce cca 700 kcal | 25 g bílkoviny | 31 g tuku | 82 g sacharidů**

**1** Těstoviny uvařte v osolené vodě na skus dle pokynů na obale.

**2** Mezitím opražte na pánvi bez tuku slunečnicová semínka. 1 PL dejte stranou, zbytek rozemelte na prášek. Mrkev očistěte a oloupejte, nejprve nakrájejte podélně na 2–3 mm tenká kolečka, potom na proužky a malé kostičky. Petržel opláchněte a nechejte okapat, listy nasekejte.

**3** Ohřejte vývar. Rozpalte ghí, mrkev na něm smažte 1–2 minuty, přidejte med a rozmíchejte. Přidejte rozemletá slunečnicová semínka a za stálého míchání krátce opražte. Zalijte vývarem a nechejte vařit na mírném ohni 4–5 minut, až bude omáčka krémová a mrkev měkká. Dochuťte sójovou omáčkou, citrónovou šťávou a pepřem. Nudle sceďte a nechejte okapat. Podávejte s omáčkou posypané petrželí.

#### ZELENINOVÁ VARIANTA

Mrkev nahraďte cuketou nebo dýní, např. dýní Hokkaidó.

#### CHUŤOVKA

Polovinu vývaru nahraďte smetanou. Potom dochuťte sójovou omáčkou a bylinkovou solí a nakonec těstoviny posypte nastrouhaným pecorinem.

#### OŘECHOVÁ VARIANTA

Místo slunečnicových semínek použijte vlašské ořechy nebo pražené pistácie.

*Opticky kontrastní, chuťově harmonické*

## Avokádovo-malinový krém (na obrázku)

250 g malin  
4 PL hroznového cukru  
2 snítky meduňky  
1 zralé avokádo (cca 250 g)  
2 PL limetkové šťávy  
1 ½ PL moštu z agáve  
¼ ČL mleté vanilky  
70 g smetany

**Pro 2 osoby | Příprava 15 min.**

**Porce cca 570 kcal | 5 g bílkoviny | 41 g tuku | 46 g sacharidů**

**1** Maliny přeberte, 10–12 malin nechejte vcelku a dejte stranou. Zbytek rozmixujte a pyré přecedte přes jemné sítko. Vmíchejte 2 PL hroznového cukru a malinové pyré nechejte odstát v chladu. Meduňku opláchněte a nechejte okapat, listy natrhejte.

**2** Avokádo rozpujte a odstraňte pecku. Dužinu vydlabejte lžící a rozmixujte s limetkovou šťávou. Přimíchejte mošt z agáve a vanilku. Smetanu vymíchejte do tuha a vmíchejte do avokádového pyré.

**3** Avokádové pyré podávejte s malinovou omáčkou na dezertních talířcích, ozdobte zbývajícími malinami a meduňkou.

*Bylinkově jemný požitek*

## Jablkový dezert s jedlými kaštaný

200 g předvařených jedlých kaštanů (vakuově balených)  
300 ml jablečné šťávy  
100 g jemného kozího sýra  
2 PL javorového sirupu  
350 g jablek  
1 PL ghí  
1 ½ PL hnědého cukru  
2 PL sultánek  
1 ČL mírně pikantní masaly (str. 43)

**Pro 2 osoby | Příprava 30 min.**

**Porce cca 710 kcal | 15 g bílkoviny | 18 g tuku | 122 g sacharidů**

**1** Jedlé kaštaný přiveďte spolu s jablečnou šťávou k varu a přikryté vařte 20–25 min.

**2** Mezitím vymíchejte dohladka čerstvý sýr s javorovým sirupem a dejte stranou. Jablka oloupejte, nakrájejte na čtvrtky, odstraňte jádřince a nakrájejte na kousky. Rozpalte ghí, přidejte kousky jablek a smažte asi 7 minut doměkka. Posypte cukrem a za stálého míchání dále smažte, dokud se cukr nerozpustí a jablka nebudou obalená karamellem. Přidejte sultánky a zamíchejte. Zkaramelizovaná jablka poprašte masalou a nechejte v teple.

**3** Jedlé kaštaný scedte a vyvařenou šťávu si dejte stranou. Kaštaný nejprve rozmačkejte vidličkou, a potom rozmixujte, postupně přidávejte šťávu, až dostanete požadovanou konzistenci.

**4** Kaštanové pyré podávejte s teplými jablky. A každou porci ozdobte lžičkou čerstvého sýra.

