

Příští číslo
1. června
Téma:
Hubnutí

Doporučujeme

6 Odlehčené dobroty ze sezónních surovin

Přichystali jsme vám kompletní menu, které potěší vaše oči i žaludek. Garantujeme vám, že si pochutnáte, ale nepřiberete.

24 Menu z jedné suroviny

Dokáže pohanka posílit zdraví vašich cév? Naučte se s ní pracovat a oživte svůj jídelníček.



12 Uvařeno v redakci *Bylinky revue*

Šéfkuchařka Miriam rozhodla, že je nejvyšší čas dodat našim tělům pořádnou dávku vitamínů. A podle toho sestavila a se svým týmem kuchařů pro vás navařila jedinečné bylinkové dobroty.

20 Jarní byliny pro zdraví a sílu

Doplňte si jídlo pořádnou dávkou zelených živin.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Připravte si lehké jarní pochoutky od snídaně až po večeři.

26 Hřešíme zdravě

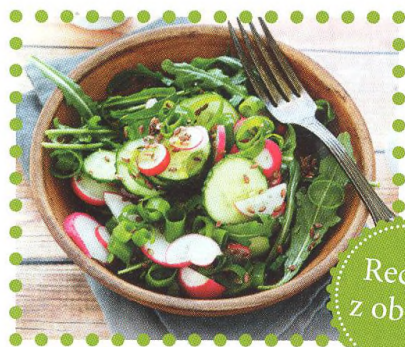
Nejlepší bezlepkové dezerty nejen pro celiaky. Pochutná si na nich rozhodně každý.

28 Kuchařka pro muže

Podle jednoduchého návodu to zvládne každý chlap. Připravte poctivé vepřové řízky pro celou rodinu.

30 Co jste ještě neochutnali

Tentokrát vám naservírujeme skutečně netradiční okurkovou polévku s avokádem a mátou.



Recept
z obálky

Lehký jarní salát s bylinkami

Přísady:

Na salát:

- 4 ředkvičky
- ½ salátové okurky
- 2 ks jarní cibulka
- 10 pampeliškových listů
- hrst rukoly
- lněná semínka na posypání

Na zálivku:

- 2 lžičky medu
- 2 lžice za studena lisovaného oleje
- 1-2 lžice balsamica
- citrón
- sůl
- oregano

Příprava: Zeleninu omyjeme.

Ředkvičky nakrájíme na kolečka. Okurku nakrájíme na kolečka, která následně ještě překrojíme na půl. Jarní cibulku očistíme a nadrobno nakrájíme. Rukolu i pampeliškové listy pouze opláchneme pod tekoucí vodou. Všechny ingredience na salát vložíme do mísy a promícháme. Zálivku si připravíme smícháním medu, oleje a balsamica. Promícháme a dle chuti přidáme citrón, sůl a oregano. Znovu promícháme a nalijeme na salát. Před podáváním posypeme čerstvě nadrcenými lněnými semínky.