

Chia cookies



Dezerty

Jablečné muffiny s rozinkami



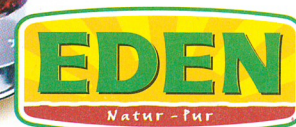
Dezerty

Kofty z červených fazolí



Hlavní jídla

Super ovocný koktejl



Nápoje

Chia cookies

8 kusů

35 minut

Tento recept je vyzkoušený v restauraci Country Life v Praze a připravil jej pro vás šéfkuchař Petr Klíma.

30 g chia semínek
130 g celozrnné pšeničné hladké mouky
50 g ovesných vloček s klíčky
2 banány
1 vejce
2 ks kypřicího prášku do pečiva bio
40 g sekaných datlí
4 lžice agávového sirupu nebo medu
1 lžička mleté skořice
20 ml vody

Postup:

- Smíchejte chia semínka, mouku, ovesné vločky, skořici a prášek do pečiva.
- Zvlášť umixujte datle s banány, vejcem, sirupem a vodou. Umixovanou směs spojte se sypkou směsí.
- Plech vyložte pečicím papírem, formujte placičky, které pečte přibližně 20 minut na 170 °C.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Chia semena bio,
COUNTRY LIFE,
300 g



Celozrnná pšeničná
hladká mouka bio,
COUNTRY LIFE, 1 kg



Ovesné vločky s klíčky
bio, COUNTRY LIFE,
500 g



Kypřicí prášek
do pečiva bio,
AMYLON, 12 g

www.countrylife.cz CL © 05/2013 Vytlačeno na recyklovaném papíře.

Dezerty

Jablečné muffiny s rozinkami

12 kusů

45 minut

Tento recept je vyzkoušený v restauraci Country Life v Praze a připravil jej pro vás šéfkuchař Petr Klíma.

120 g pšeničné hladké mouky
70 g pšeničných otrub
150 g tmavého třtinového cukru
1 lžice sody
špetka soli
20 g strouhaného kokosu
40 g rozinek
150 g jablek oloupaných a nakrájených na kostky
300 g Sojade jahoda

Postup:

- Všechny suroviny důkladně rozmíchejte ve větší míse.
- Směs naplňte papírové formičky a v předehřáté troubě pečte cca 30 minut na 175 °C.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Pšeničná hladká mouka
bio, COUNTRY LIFE,
1 kg



Pšeničné otruby
bio, COUNTRY LIFE,
300 g



Tmavý třtinový cukr,
COUNTRY LIFE,
500 g



Kysaná specialita
jahoda bio,
SOJADE, 400 g

www.countrylife.cz CL © 05/2013 Vytlačeno na recyklovaném papíře.

Kofty z červených fazolí

4 porce

40 minut příprava + vaření fazolí a brambor

- 400 g uvařených fazolí (cca 160 g fazolí v suchém stavu)
- 250 g uvařených brambor
- 100 g cizrnové mouky
- 1 biovejce
- 1 lžička koriandru
- 2 lžičky bujonu Würzl
- 2 lžičky kari
- 1 chilli paprička
- 50 g sekaného čerstvého špenátu
- 1 stroužek česneku
- olivový olej
- špetka sekaného čerstvého koriandru

Postup:

- Červené fazole nechte přes noc namáčet a potom vařte v nové vodě 1,5–2 hodiny.
- Zchladlé fazole a brambory vložte do mísy spolu s kořením a česnekem a důkladně rozmixujte. Přidejte vejce, cizrnovou mouku, sekaný špenát, zeleninový bujon Würzl a koriandr, promíchejte.
- Z hmoty tvořte válečky, které napíchněte na špejli. Pečte na vymaštěném plechu 15 minut při 180 stupních. V průběhu pečení můžete kofty otočit a potřít olejem.

Tipy:

Podávejte s pečivem. Kofty můžete také doplnit čerstvým zeleninovým salátem nebo vařenou či dušenou zeleninou. Jsou výborné i s omáčkou z jogurtu a máty servírované s tortilou.

Ze stejné směsi vytvořte kuličky, které můžete podávat s rajčatovou omáčkou a těstovinami.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Červená fazole ledvina bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Cizrnová mouka instantní bio,
COUNTRY LIFE, 400 g

www.countrylife.cz CL © 12/2012 Vytlačeno na recyklovaném papíře.

Nápoje

N003

Super ovocný koktejl

1 porce

10 minut

100 ml šťávy z granátového jablka Eden
50 ml brusinkové šťávy Eden
1 polévková lžice rakytníkové šťávy Eden
50 ml borůvkové šťávy Eden
2 lžice agávového sirupu
2–3 kostky ledu
cukr na ozdobu sklenic

Postup:

- Všechny suroviny dejte do šejkru a důkladně protřepávejte alespoň 10 sekund.
- Ozdobte velkou sklenicí cukrovým okrajem: okraj navlhčete a namočte do cukru.
- Okamžitě servírujte.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Šťáva z granátového
jablka bio, EDEN,
750 ml



Bрусinková
šťáva bio, EDEN,
330 ml



Rakytníková
šťáva bio, EDEN,
500 ml



Borůvková
šťáva bio, EDEN,
330 ml



Agávový sirup bio,
COUNTRY LIFE,
350 g

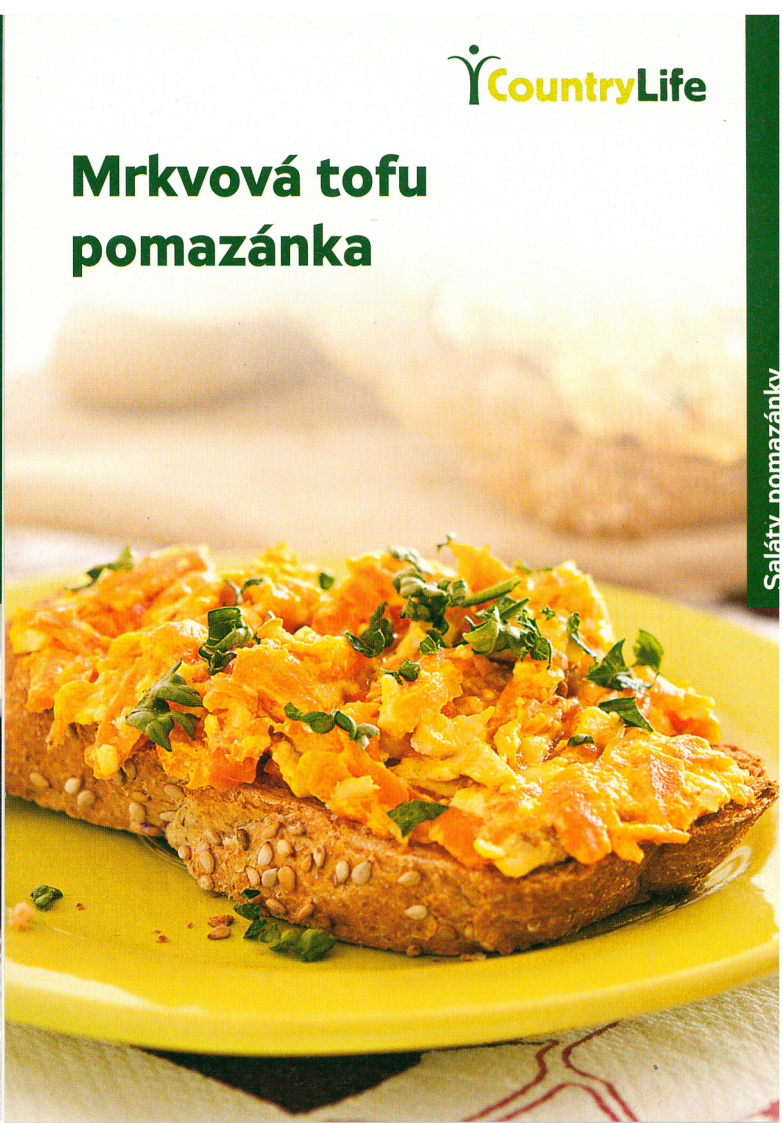
www.countrylife.cz CL © 09/2013 Vytlačeno na recyklovaném papíře.

Pomazánka z červené čočky

Saláty, pomazánky

Mrkvová tofu pomazánka

Saláty, pomazánky



Pomazánka z červené čočky

30 minut

- 100 g červené čočky
- 150 g cibule
- 1 lžice mleté sladké papriky
- 1 lžička kari
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžice rajského protlaku
- slunečnicový olej
- čerstvý koriandr
- mořská sůl

Postup:

1. Červenou čočku uvařte (stačí 10 minut) a sceďte.
2. Cibuli pokrájenou najemno osmahněte na oleji, přidejte kari a mletou papriku a krátce opražte. Nakonec přidejte rajský protlak, česnek, sůl a ještě krátce osmahněte.
3. Zchladlý základ smíchejte s uvařenou čočkou a můžete rozmixovat do jemného pyré. Nakonec vmíchejte nasekaný koriandr a citronovou šťávu.

Podávejte na plátku kváskového chleba.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Červená čočka celá
loupaná bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Slunečnicový olej na
smažení a pečení bio,
COUNTRY LIFE, 1 l

www.countrylife.cz CL © 12/2012 Vytlačeno na recyklovaném papíře.

Mrkvová tofu pomazánka

4 porce

25 minut

Tento recept je vyzkoušený v restauraci Country Life v Praze a připravil jej pro vás šéfkuchař Petr Klíma.

250 g uzeného tofu
3 středně velké mrkve
1 dcl sójové smetany Provamel
125 g sójové kysané speciality Sojade natural
mořská sůl
kurkuma

Postup:

1. Mrkev nastrouhejte nahrubo a krátce poduste.
2. Po vychladnutí přidejte najemno nastrouhané tofu, sójovou smetanu, Sojade a koření, promíchejte.
3. Podávejte s čerstvou zeleninou, chlebem nebo bagetou.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Smetana sójová bio,
250 ml, PROVAMEL



TOFU uzené bio,
250g, COUNTRY LIFE



SOJADE bifidus natur
bio, 125 g

www.countrylife.cz CL © 12/2012 Vytlačeno na recyklovaném papíře.