

přikryjeme pokličkou a dusíme dalších 10 minut.

9. Přidáme lžici třtinového cukru, pár kapek citrónové šťávy, zbytek kari koření a jednu plechovku kokosového mléka. Pečlivě promícháme a necháme ještě 5 minut probublávat.

10. Ke konci vaření přidáme nadrobno pokrájenou zelenou část jarní cibulky a nasekaný čerstvý koriandr.

TYP JÍDLA: Obědy a večeře
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Dušení
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Bez lepku, Low carb

Autor: Šárka Jirchářová



Studené gazpacho z melounu

Gaspacho je studená zeleninová polévka původem ze Španělska. Základ tvoří zralá rajčata, paprika, salátová okurka, česnek, cibule, bazalka a kvalitní olivový olej.

MNOŽSTVÍ: 2 porce

Ingredience

250 g melounu cantaloupe
125 g zralých cherry rajčat
100 g žluté papriky
100 g salátové okurky
hrst čerstvé bazalky
hrst čerstvé petrželky
1 stroužek česneku
1 malá cibule
sůl
pepř
extra panenský olivový olej
šťáva z 1/2 citrónu

Postup

- Omyjte zeleninu a oloupejte cibuli a česnek.
- Okurku a meloun zbavte slupky, meloun vydlabejte od semínek.
- Vše nakrájejte na menší kousky.
- Pokrájenou zeleninu dejte do mixéru.

pokračování na str. 50

www.bezhladoveni.cz

M&D

MŘÍŽKY & DVÍŘKA



WWW.MRIZKYDVIRKA.CZ


Již od roku 1990 se specializujeme na výrobu kovových revizních dvířek a větracích mřížek z ocelového i nerezového plechu


Vyrábíme revizní dvířka pro přístup k inženýrským sítím i k plynůměrům v mnoha rozměrových i barevných variantách


Nabízíme široký sortiment dvoukřídlých dvířek


Máme v nabídce velké množství větracích mřížek různých typů pro exteriér i interier

Přijímáme i objednávky na zakázkovou výrobu - vyrobíme Vám dvířka či mřížky na míru

 **Mřížky & Dvířka**
Za horou 336
Chýně 253 03

 774 705 241
604 151 277

 info@mrizkydvirka.cz

 www.mrizkydvirka.cz