

F^{OR} ARCH

32. MEZINÁRODNÍ STAVEBNÍ VELETRH



V SOUBĚHU: _____

F^{OR} INTERIOR

15. VELETRH NÁBYTKU, INTERIÉRŮ A BYTOVÉHO DESIGNU

www.forarch.cz



21.-25. 9. 2021



www.bezhladoveni.cz

- a rovnoměrně na něj do tvaru kruhu naneste kvěťákovou směs.
6. Plech s kvěťákovou plackou dejte do trouby péct na 20 minut.
7. Mezitím připravte rajčatovou omáčku.
8. Do passaty prolisujte česnek, přidejte špetku soli a olivový olej. Promíchejte.
9. Když je kvěťáková pizza hotová, vyndejte ji z trouby a nechte vychladnout.
10. Na vychladlý korpus rozetřete passatu, na tu položte pokrájená cherry rajčátka a kousky mozzarely.
11. Dejte ještě zapéct na 10 minut do trouby.
12. Hotovou pizzu nechte chvíli vychladnout, poté ozdobte bazalkou a podávejte.

TYP JÍDLA: Obědy a večeře
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení
STRAVOVACÍ STYL: Bez lepku, Low carb, Vegetarian

Autor: Kateřina Homolová



Čočkový salát s pečenou mrkví

K létu patří nejrůznější variace salátů. Aby ale nešlo jen o horu listí, musíme přidat pořádnou dávku bílkovin, tuků, sacharidů. Třeba jako v tomto receptu na čočkový salát s rukolou a mrkví!

MNOŽSTVÍ: 2 porce

Ingredience

- Na salát
- ½ hrnku červené čočky
- 3 středně velké mrkve
- špetka skořice
- špetka kurkumy
- špetka římského kmínu
- sůl
- pepř
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice olivového oleje
- Na zálivku