

**MNOŽSTVÍ: 2 porce**  
**CELKOVÝ ČAS:**  
**1 hodina 30 minut**

### Ingredience

1 větší lilek  
 2 lžíce olivového oleje  
 hrst hnědých máslových  
 žampionů  
 1 menší cibule  
 1 stroužek česneku  
 1 lžíce miso pasty  
 1 lžíce tamari  
 1 lžíce 100% arašidového  
 másla  
 200 ml kokosového mléka  
 šťáva z 1/2 limetky  
 hrst čerstvého koriandru  
 špetka himalájské soli  
 špetka černého pepře

### Postup:

- Lilek omyjte, osušte, položte na plech vyložený pečícím papírem, pokapejte lžící oleje, osolte a dejte péct do předehřáté trouby na 180 °C na cca 40 minut.
- V hrnci na lžici oleje nechte zeskovatět oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli a česnek.
- Po chvíli k nim přidejte očistěné a na malé kousky nakrájené žampiony, které nechte krátce orestovat.
- Přidejte tamari, limetkovou šťávu a arašidové máslo.
- Vše zalijte kokosovým mlékem a pod pokličkou poduste do vypaření většiny tekutin.
- Upečený lilek pokrájejte na menší kousky a přidejte do hrnce k žampionům.
- Houbovo-lilkovou směs ještě krátce poduste, osolte, opepíte a servírujte s rýží a koriandrem.

TYP JÍDLA: Obědy a večere

ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Dušení

STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy,  
 Bez lepku, Vegan, Vegetarian









Autor: Andrea Hřečková



**Špenátové rizoto  
 s hráškem  
 a bazalkovým pestem**  
**Užijte si jaro naplno. Využijte nabídky sezónní zele-**

pokračování na str. 64

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

	STESK	DĚMONICKÁ POSTAVA VE SLOVANSKÉ MYTHOLOGII	KYPŘIT PŮDU	ZÁHADY		ELÁN	Tajenka č. 1	AMISŮV PŘÍTEL
KLUS KONĚ								
FINSKÉ SÍDLO								
ODSTŘELOVA CI								
PÍSAŘ OPISUJÍCÍ KNIHY								
<b>Profesionální jeřábnické práce</b> <a href="http://www.autojerabybenesov.cz">www.autojerabybenesov.cz</a>					RUSKY TYTO	KOD VELKÉ BRITÁNIE A SEVERNÍHO IRSKA INC. PRVNÍHO ČESKÉHO PRESIDENTA (VÁCLAV HAVEL)		NIKOLVÁ OCEL
				VLASTNÍ EVĚ				
	PRUH OZDOBŇ LÁTKY	BŘEMENA (Z LAT)	NÁŠ PĚVEC NEOSTRÁ					
KRÁTKÉ ZPRAVODAJ KÉ ZABĚRY							ŘÍMSKÝCH 105 OZNAČENÍ LETADEL ETIOPIE	
INU (NÁŘEČ.)					POKRÝVKA SPZ OLOMOUCE (-E)			
NOVINÁŘ								
Tajenka č. 2								
SPISOVÁ ZNAČKA			NÁZEV HLÁSKY S					

## Profesionální jeřábnické práce

Nabízíme v celé ČR

Nabízím práci s autojeřábem LIEBHERR 1030.2  
 s nosností až 35 tun a dosahem 45 metrů.

**+420 728 769 747**

[milan.hendrych@autojerabybenesov.cz](mailto:milan.hendrych@autojerabybenesov.cz)  
[info@autojerabybenesov.cz](mailto:info@autojerabybenesov.cz)



[www.autojerabybenesov.cz](http://www.autojerabybenesov.cz)

**Profesionální ... Tajenka. VYHRAJTE KNIHU**

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

## SAFETEX®

**Online prodej upínacích, zvedacích  
 a manipulačních technik.**  
**Nabídka upínacích pásů, zvedacích  
 smyček a pásů, zvedacích řetězů třídy 8 a 10.**  
**Dále nabízíme šekly, napínáky,  
 ocelová lana, ochrany, svěrky,  
 kladkostroje, háky, svorky, paletové  
 vozíky a ostatní.**

**Safetex-shop.cz**

J. Š. Baara 1942/26a, 405 02 Děčín V-Rozbělesy

Tel: +420 412 528 367,

E-mail: [info@safetex.cz](mailto:info@safetex.cz)

**[www.safetex-shop.cz](http://www.safetex-shop.cz)**

