

Ingredience

400 g listového špenátu (čerstvého nebo mraženého)
 2 brambory
 1 cibule
 1 lžičce rostlinného oleje
 2 stroužky česneku
 1 l zeleninového vývaru
 mořská sůl
 pepř černý
 muškátový oříšek
 120 ml rostlinné smetany (my použili sójovou)
 60 g uzeného lososa

Postup

1. Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobno.
2. Do hrnce nalijte lžici oleje a zpěňte cibulku.
3. Po chvíli přidejte špenát a nechte asi 2 minuty opékat.
4. Špenát zalijte vývarem, osolte, opepřete, přidejte muškátový oříšek a na menší kousky pokrájené brambory.
5. Po 5 minutách vaření přidejte prolisovaný česnek a nechte vařit dalších 10 minut.
6. Jakmile se brambory uvaří, odstavte polévku z plotny a ponorným mixérem ji rozmixujte dohladka.
7. Přilijte rostlinnou smetanu, znovu polévku postavte na plotnu a krátce ji ještě povařte.
8. Před podáváním polévku ozdobte plátkem uzeného lososa.

TYP JÍDLA: Polévky

ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Vaření

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

Autor: Šárka Jirchářová



Fit salát s broskví, quinoou a borůvkami

Využijte sezónní ovoce v plné kráse a s blížícím se koncem léta dejte přednost broskvím. Čerstvé, vitamíny a minerály nabitě,

pokračování na str. 68

ZILLERMAN REKONSTRUKCE

Ortenovo náměstí 12
170 00, Praha 7 Holešovice
www.zillerman.cz



+420 737 745 506
info@zillerman.cz

KOMPLETNÍ REKONSTRUKCE

Rekonstrukce bytů, bytových jader, rodinných domů, chalup a chat.

BAZÉNY

Venkovní zahradní bazény, vnitřní plastové bazény, zastřešení bazénů, příslušenství bazénů.

JÍMKY

Nádrže na dešťovou vodu, jímky, žumpy.

ČIŠTĚNÍ ODPADŮ

Čištění odpadů, oprava nebo výměna kanalizačního potrubí, tlakové čištění kanalizace.







PROJEKTOVÁNÍ ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ PRO VAŠE VIZE A POTŘEBY

Ing. JEDLIČKA Jindřich

PROJEKTOVÁNÍ SLABOPROUDÝCH SYSTÉMŮ

Projektování systémů:

- / Strukturovaná kabeláž
- / Komerční systémy
- / Přístupové a docházkové systémy
- / Elektrická zabezpečovací signalizace
- / Elektrická požární signalizace
- / Rozvody televizního signálu
- / Domovní telefony a videotelefony
- / Systémy jednotného času
- / Místní a evakuační rozhlas
- / Silnoproudé instalace

Nabízím dlouholetou zkušenost z praktické realizace staveb.

Letecká 380/2, 289 23 Milovice

www.projektyslp.cz

Mobil: +420 733 334 998

E-mail: jedlicka@projektyslp.cz

SAFETEX[®]

**Online prodej upínací, zvedací
a manipulační techniky.**

**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

www.safetex-shop.cz

