

KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 16. 12. 2013

„Zmena prostredníctvom voľby“

O ČOM JE ŠŤASTIE ? - Blanka FUCHSOVÁ, lektor OZ ŽaZ

Arabský kuskus. 4Š kuskusu + asi 7Š horúcej vody nechať prebublať cca 10 min.-dôjde. Cibulový základ na oleji, pridať 3-farebnú papriku kr.na drobné kocočky-dusiť. Neskôr + 5dg opraných hrozienok, 10dg sekaných kešu orieškov, soľ, 1,5čl korenia Gomasio = 5 dielov sezamu a 1 diel soli. Pred podávaním vmiešať citrónézu = mix. 15dg Tebi, 2Š sój.mlieka, šťava z 2 citrónov a kešu. Kôpky kuskusu vhodne prizdobiť-sojanézou, tekvic.semienkom a p. KUSKUS celozrnný je spracovaný z celých zrn pšeničnej krupice vytvarovaných do guľičiek -ako cestovina. Možno ho použiť ako zložku do karbonátok, ako kašu, náryp i prílohy. Vždy krátko variť a nechať dôjsť.(Aj nasucho opražiť, ochutený, s trochou oleja odstaviť - 10 min.) Potom rozhrabať vidličkou-prevzdušniť, aby bol sypký. Horúci netreba miešať do hĺbky, aby sa nezlepil. Takto je vhodný i do polievok.

Okarové karbonátky. Chutný cibulový základ na oleji . Sój.omáčka, bazalka, kurkuma, zázvor, cesnak, Tebi-zaliať horúcou vodou + Okara (je dosť mokrá!) môžeme pridať ľubovoľne rôzne zvyšky inej náplne či napr.varenú sóju, v. mletú pšenicu, pšeno, ryžu, vločky, corn-fl a iné pojivá, dochutiť solčankou, koriandrom, majoránom, olejom. Zel. paprika dáva každým karbonátkam dobrú chuť. Masu necháme postáť a vytvarované pečieme v rúre, ozdobené sój. smotanou, čiernou olivou, tekvic. semienkom a pod..

Zelená fazuľka-struky. 400 g zel.fazuľových strukov varíme v osolenej vr.vode asi 10 min. Scedíme, na ochutenom posolenom oleji osmažíme na tenké prúžky nakrájanú cibuľu do zlatista a pridáme ½ čl mletej škorice. Okorenenú cibuľu zmiešame s fazuľkami a podávame ako jednoduchú, ale exotickjšiu prílohu.

Orechové dukátiky. Sneh z 5 bielkov, 30dg cukru,(radšej menej) 21 dg mletých vl.orechov, 2 PL hrubej múky, vanilka, papier na pečenie. Bielka+polovica cukru=sneh, + zvyšný cukor , až potom orechy, múka, vanilka. Cukránskym vreckom striekame na papier 2-3cm guľičky. Len čo sa zapečú (180-200st.), znížime teplotu a dosušíme. Potom 2 kolieska spojíme orechovou plnkou= 200g ml.orechov, sój.mlieko na spalenie, 150g tuku, 10dg cukru, 1čl instantnej kávy Caro. Orechy sparíme, necháme vsiaknuť na hustú kašu+tuk, cukor, orechy a káva. Vrch „popíšeme“ ozdobne rozpustenou čokoládou.

Perníkové muffiny s višňou. 40dg polohr.múky, 25cukru, 2 karobu/cacao, 1 perník. prášok, 0,2l sój.mlieka, 2 vajcia, 10 oleja. Múka+cukor+karob+prášok+mlieko spojiť s rozšľahanými vajcami+olej. Dobre premiešať! Do vymastených,vysypaných formičiek do 1/3 výšky + višňa, doplniť a piecť 180/25min.Vrch ozdobiť rozp.čokoládou (i bielou), sekanými pistáciami.

Banány v čokoláde. 2 bal.okrúhlych piškôt, banány kr. na kolieska, 2-3 čokolády, pol Hery. Banán vložíme medzi 2 piškóty, napichneme na špáradlo a máčame v horkej rozpustenej čokoláde. Riedime podľa potreby Herou. Ukladáme na papier na pečenie a necháme vychladnúť -zaschnúť.