

KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK - 24. 2. 2020

„ŽIME V PRAVDE!“

NEZAPLATITEĽNÉ RADY Dr. GREGERA

Blanka FUCHSOVÁ, lektor OZ Ž a Z

Cestovinové hniezda – „rýchla vára“ (hovorove–varené jedlo) takmer bez varenia.

My sme dnes zvolili netradične cudzokrajné cestoviny. Tenké, instantné, bezvaječné – nazvané Chow Mein, ktoré môžeme vopred trochu polámať, alebo prekrojiť, aby sa ľahšie konzumovali. Obsah sáčku dáme do vriacej vody, a to 100g cestovín na 1000 ml vody a necháme v nej už len asi 4 minúty postáť. Pred servírovaním necháme dobre odkvapkáť a môžeme ich rozložiť ako podklad na hniezda. Súčasne pripravíme základ pre ľubovoľnú farebnú zeleninovú zmes, (a to na troške oleja a vody dusenú cibuľu, cesnak, kúsky paradajok, krátko i kúsky listového špenátu, bazalky, zelené fazuľové struky..., no tieto zložky nemusia byť.) Olej tu využijeme z hotového výrobku značky *Italiamo Bruschetta // Lidl*. Ide tu o zmesi grilovanej krájanej papriky a sušených paradajok označených ako *nátierky*. Sú naložené v množstve oleja, preto aj dostatočne sýte a ochutené.

Ak by sme chceli túto masu ešte nejako rozmnožiť a spestriť, môžeme pridať napr. kukuričku, hrášok či inú jemnú strukovinu ako cícer, prípadne aj pikantné kapary, alebo strúhané nakladané uhorky, kečup, či ochutenú rajčinovú omáčku. Potom len dozdobíme bylinkami a pod., všetko podľa vlastnej fantázie. Niekedy jedlo môžeme aj zapekať v rúre, ale inak takúto rychlovku zvládnu snád aj deti a môžu prekvapiť rodičov.

**NIE SÚ TO GÉNY, ČO URČUJE NÁŠ OSUD,
URČUJE HO NÁDEJ.**

Dr. Michael Greger

**POSLÚCHAJ RADU A PRIJMI KÁZEŇ, ABY SI BOL
NAKONIEC MÚDRY.**

PRÍSL. 19,20

VÝCHOVA JE TO, ČO V ČLOVEKU ZOSTANE, KEĎ ZABUDNE,
ČO SA NAUČIL.

B.F. Skinner