

slovenské foodbloggerky

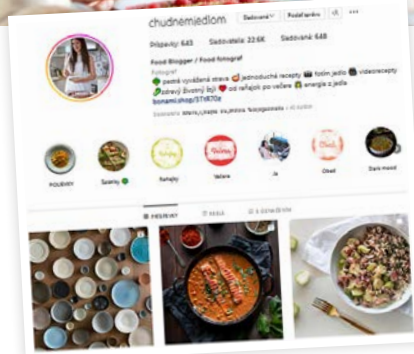
Vykročte do nového roka s ľahkosťou a bez pocitu plného bruška. S týmito jedlami od našich foodbloggeriek sa vám to zaručene podarí!

# Recepty pre lepší štart

Ak máte po vianočných sviatkoch dosť jedenia ťažko stráviteľných dobrôt, skúste si hneď od začiatku vypestovať návyk stravovať sa zdravšie. Odvďačí sa vám nielen žalúdok, ale aj postava. Nemusíte mať obavy, že by vám to nechutilo. Ponúkame vám recepty, ktoré sú pestré a počas ich prípravy nestrávite v kuchyni celé hodiny.

Miroslava Chvošteková

CHUDNEM JEDLOM



## Cviklové rizoto s kozím syrom

POTREBUJEME

- 1 väčšiu cviklu
- 1 hrnček ryže arborio
- 1 ČL masla
- 1 ČL olivového oleja
- 1/2 šalotky
- 3 stopky stopkového zeleru
- parmezán
- kozí syr
- 1 dl suchého bieleho vína
- zeleninový vývar
- tymian
- bylinky na ozdobenie

V panvici wok necháme zohriať maslo a olivový olej. Pridáme cibuľu nakrájanú nadrobno, stopkový zeler a miešame asi minútu. Následne prispeme ryžu arborio a 5 minút miešame. Do horúcej ryže prilejeme biele víno, čerstvo pomleté korenie a priložíme tri vetvičky tymianu. Keď sa víno odparí, pridáme cviklu postrúhanú najemno a zalejeme vývarom. Postupne prilievame teplý vývar a varíme za občasného miešania 20 až 25 minút. Na záver primiešame kúsok masla a postrúhaný parmezán. Cviklové rizoto podávame s kozím syrom, čerstvým tymianom, prípadne kôprom, posypeme parmezánom a pokvapkáme olivovým olejom.



## Quinová kaša s malinami a jahodami

POTREBUJEME

- quinou
- 1 ČL medu
- 1 ČL kokosového oleja
- maliny a jahody sušené mrazom
- orechy kešu

Quinou pred varením zalejeme horúcou vodou, premyjeme a precedíme, následne zalejeme novou vodou. Proces môžeme zopakovať dvakrát, takto odstránime jej horkú chuť. Potom dáme do viacej vody a varíme 15 minút, vodu precedíme. Quinou podávame s medom, kokosovým olejom, orechmi kešu a so sušenými malinami a jahodami.