



Jarní bylinková výzva

Divoké recepty

eBook



Jarní bylinková výzva

Nákupní lístek

Čerstvé potraviny

Zelenina

cibule, česnek, mrkev, dýně hokaido, pórek, 2x salát dle výběru (hlávkový, ledový nebo polníček, avokádo, zázvor, ředkvičky

Ovoce

citróny, banány, jablka, pomeranče, sušené datle bez pecky, sušené ovoce (fíky, ananas nebo datle)

Suché potraviny

jáhly, špaldová mouka - hladká, rýže Basmati, špaldové nebo bezlepkové těstoviny

Semínka a ořechy

cizrna (sušená nebo ve sklenici), quinoa, chia semínka, konopná semínka, mandle

Oleje

kokosový olej, olivový olej, sezamový olej

Koření

zeleninový bujón, himálajská sůl, římský kmín, sladké kari, Tamari, paprika, skořice, kurkuma

Ostatní

sušené droždí, kokosové mléko, ocet - crema di balsamico, sušená rajčata

Aby byl požitek z jídla co možná nejlepší, nakupuje podle možností BIO potraviny. DM drogerie je dobrá adresa

© www.silaprozivot.com

Jarní bylinková výzva

Divoké smoothie "Probuď se"

Suroviny

- 2 jablka
- 2 banány
- 2 PL chia semínek
- 30 g jarních bylin (orsej jarní, bršlice, hluchavka, ptačinec)
- 1 PL konopných semínek
- 2 PL citronové šťávy

Postup

1. Banány, jedno jablko, chia semínka a byliny vložíme do mixéru a přidáme 400 ml vody a citronovou šťávu. Mixujeme na nejvyšší výkon cca 1 minutu.
2. Smoothie kašičku rozdělíme do mističek a ozdobíme podle nálady, např. konopnými semínky a nakrájeným jablkem.

Jarní bylinková výzva

Divoké smoothie "V rovnováze"

Suroviny

60 g sušeného ovoce (např. ananas, fíky nebo datle)

1 jablko

1 avokádo

2 cm kořenu zázvoru

1/2 citronu

350 ml vody

1 miska jarních bylin (orsej, kopřiva, bršlice, ptačinec, pampeliška, hluchavka, sedmikráska)

Postup

1. Do mixéru vložíme nejprve avokádo a ovoce, poté přidáme byliny.
2. Vše důkladně mixujeme cca 1 minutu na plný výkon.
3. Smoothie má hustou konzistenci a jíme ho jako kaši. Můžete si jej ozdobit nakrájeným ovocem, kakaovými boby, konopnými semínky atd.

Jarní bylinková výzva

Ptačincová snídane

pro 2 osoby

Suroviny

5 PL naklíčené quino
1 jablko
1 banán
1 pomeranč
2 datle
1 ČL chia semínek (namočíme do 3 PL vody)
skořice
1 mistička ptačince (cca 20 g)

Postup

1. Banán, jablko a datle nakrájíme na malé kousky.
2. Ptačinec nasekáme na jemno.
3. Všechny ingredience smícháme a dochutíme skořicí.

Jarní bylinková výzva

Divoký salát PrimaVera

Suroviny

100 g obyčejného salátu (endivie, romana atd.)
60 g divokých bylin (ptačinec, bršlice, česnek medvědí,
pampeliška)
8 ředkvičky
špetka himalájské soli
1 PL olivového oleje
trocha balsamika (např. Crema di balsamico)

Postup

1. Salát a divoké byliny nakrájíme nebo natrháme na kousky.
2. Ředkvičky nakrájíme na jemná kolečka.
3. Vše dobře promícháme a dochutíme solí, olivovým olejem a balsamikem.
4. Salát si můžete ozdobit jedlými květy sedmikrásky, hluchavky nebo fialky

Jarní bylinková výzva

Jarní divoký salát

Suroviny

1 hlávka salátu
50 g směs bylinek orsej, bršlice a pampeliška
100 g ptačince
1 PL sezamového oleje
trocha balsamika (např. Crema di balsamico)
sůl

Postup

1. Salát a byliny očistíme a nakrájíme na kousky. Ve velké míse vše dobře promícháme.
2. Divoké bylinky nasekáme na drobno a vmícháme do salátu.
3. Nakonec přidáme olej, balsamico a sůl.

Jarní bylinková výzva

Kopřivová polévka

Suroviny

1 miska kopřiv (cca 30 - 40 g)
100 g jáhel
1 l vody
2 PL zeleninového bujónu
3 PL kokosového tuku
2 cibule

Postup

1. Kopřivy povaříme společně s jáhlami a bujónem cca 15 minut.
2. Nakrájíme cibuli na kostičky nebo na kroužky a osmahneme v 1 PL kokosového tuku.
3. Uvařené kopřivy s jáhlami rozmixujeme ve Vitamixu (Turbo modus) a přidáme 2 PL kokosového tuku.
4. Servírujeme ozdobené osmahnutou cibulkou. Dekoraci můžete doplnit jedlými květy např. sedmikrásky.

Jarní bylinková výzva

Kopřivová pizza-chléb

Suroviny

500 g špaldové mouky
1 sáček sušeného droždí nebo ½ drožděvé kostičky
1 ČL soli
6 PL olivového oleje
3 stroužky česneku
1 miska kopřiv (cca 40 g)
1 větévka rozmarýnu
250 ml vody

Postup

1. Mouku nasypeme do mísy, uprostřed uděláme malou jamku, do které vložíme droždí rozmíchané ve 250 ml vlažné vody (max. 40°C) a necháme 15 minut stát na teplém místě.
2. Mezitím nakrájíme kopřivu na jemno a připravíme česnekovou marinádu.
3. Dáme 3 PL olivového oleje do misky, přidáme rozmačkaný česnek a nadrobno nakrájenou rozmarýnku.
4. Do těsta přidáme sůl a 3 PL olivového oleje a silně hněteme těsto cca 3 minuty.
5. Přidáme nakrájenou kopřivu a důkladně ji vhněteme do těsta. Necháme opět 15 minut na teplém místě stát.
6. Těsto rozdělíme na 2 díly, které na tenko rozválíme na plech.
7. Před vložením pizzy do trouby potřeme těsto česnekovou marinádou. Podle potřeby můžeme namarinované těsto posolit.
8. Troubu rozejdeme na 200°C a pečeme cca 10 minut. Pokud máte horkovzdušnou troubu, můžete péct obě pizzy najednou.

Jarní bylinková výzva

Jarní těstoviny

Suroviny

- 300 g pórku
- 200 g mrkve
- 50 g sušených rajčat
- 3 stroužky česneku
- 2 ČL kurkumy
- 500 g špaldových celozrnných rigatonů
- 2 PL olivového oleje
- 1 miska jarních bylin (bršlice a pár lístků orseje)

Postup

1. Špaldové těstoviny vaříme ve vroucí vodě podle doporučeného postupu.
2. Nejprve nakrájíme mrkev na jemné tyčinky a osmahneme je v olivovém oleji (cca 5 minut).
3. Mezitím nakrájíme pórek na tenká kolečka a přidáme je k mrkvi. Vše dusíme další 3 minuty.
4. Sušená rajčata nakrájíme na malé kousky a vmícháme je do zeleniny.
5. Hotové těstoviny vmícháme do zeleninového mixu, přidáme kurkumu a rozmačkaný česnek a eventuálně dochutíme pepřem a solí.
6. Rozdělíme na talíře a ozdobíme jedlými květy, např. sedmikrásky a fialky.

Jarní bylinková výzva

Bršlicové pesto

Suroviny

100 g mandlí

100 g bršlice (listy a stonky, pokud nenajdete dostatečné množství bršlice, doplňte množství kopřivou a pampeliškou)

1 ČL soli 4 PL olivového oleje

1 stroužek česneku

Postup

1. Bršlici pokrájíme na menší kousky a vložíme je společně s mandlemi do mixéru (nejlépe použij Vitamix a nádobu na suché potraviny).
2. Mixujeme cca 1 minutu na střední výkon, aby se mandle a bršlice nasekaly pouze na hrubo.
3. Přidáme sůl, olej a česnek a znovu pomixujeme. Použijeme při tom tlouku a mixujeme do požadované konzistence.

Jarní bylinková výzva

Pampeliškové kari

Suroviny

2 červené cibule	1 ČL sladkého kari
5 stroužků česneku	1 PL Tamari
1 PL kokosového oleje	½ ČL soli
1 mrkev 350 g dýně	1 PL papriky
100 g cizrny (namočené přes noc)	200 ml kokosového mléka
50 g pampeliškových kořenů	150 ml vody
20g pampeliškových listů	Jako přílohu doporučujeme rýži
½ ČL římského kmínu	Basmati

Postup

1. Namočenou cizrnu slijeme, propláchneme a dáme v čerstvé vodě vařit.
2. Mezitím nakrájíme cibuli a česnek na malé kousky. Vše osmažíme ve velké pánvi (např. wok) na kokosovém oleji.
3. Mrkev a pampeliškový kořen nakrájíme na kolečka a dýni na podlouhlé kousky a vše vložíme na pánev.
4. Poté přidáme všechno koření a zalijeme kokosovým mlékem a vodou. Směs necháme cca 10 minut dusit.
5. Uvařenou cizrnu slijeme a přidáme do zeleninové směsi. Promícháme a vypneme oheň.
6. Listy pampelišky nasekáme na malé kousky a přimícháme ji do kari těsně před podáváním (pampelišku nevaříme s ostatními surovinami).



Jarní, 3 denní výzva je zde u svého konce.

Srdečně tě zde zveme na
Celoroční bylinkovou výzvu,
která kompletně změní tvůj pohled na
zdravé stravování a dodá tvému tělu vše
potřebné.
I naše planeta si díky naší společné akci
oddechne.



Divoké bylinky po celý rok



Štěpán & Melanie