**Klub zdravia 30.04.2019**

**HAYSTEK – hromada sena**

Chipsy TORTILY slané – polámeme rukou

Ľadový šalát – potrháme

Paradajky – pokrájame

Červená cibuľa – pokrájame

Kukurica

Uvarená fazuľa

Kyslá smotana, grécky jogurt

Syr - eidam, údené tofu – pokrájame

Každý si naberie sám na tanier z každej misky

**Libanonský šalát ( pre 8 porcií )**

200 g celozrnného kus-kusu, 5 stredne veľkých paradajok, 2 stredne veľké cibule, 1 zväzok zelenej petržlenovej vňate, ½ zväzku posekanej mäty, 2 veľké citróny, 6 PL olivového oleja, soľ, korenie

Kus-kus zalejeme horúcou vodou, prikryjeme a necháme stáť, pokiaľ sa nevstrebe všetka voda. Paradajky, cibuľu pokrájame na veľmi malé kúsky, mätu a petržlenovú vňať posekáme. Citrónovú šťavu a olej vylejeme na kus-kus a vmiešame pokrájané paradajky, cibuľu a petržlenovú vňať. Nakoniec pridáme mätu a podávame.

**Pražená mrkva a petržlen**

Mrkvu a petržlen dôkladne umyjeme, osušíme a prekrojíme na polovice. Potrieme olejom, posolíme, okoreníme a dáme piecť do rúry na 190 C - 1 hod. Podávame ako prílohu ku šalátu. Môže sa piecť aj s malou časťou vňate.

Denná dvanástka doporučení pre každého človeka

Strukoviny

Bobuľové ovocie

Ostatné ovocie

Kapustovitá zelenina

Tmavolistová zelenina

Ostatná zelenina

Ľanové semienka

Orechy a ostatné semená

Bylinky a korenie

Celozrnné cestoviny

Nápoje

Telesné cvvičenie

**Saturejkové korenie – náhrada soli**

2 PL lahôdkového droždia, 1 PL cibuľového prášku, 1 PL sušenej petržlenovej vňate, 1 PL sušenej bazalky, 2 KL tymiánu, 2 KL cesnakového prášku, 2 KL mletej papriky, ½ KL mletej kurkumy, ½ KL zelerových semienok, 2 KL drvených horčičných semienok.

Všetky ingrediencie vložíme do mixera a mixujeme na prášok. Skladujeme na suchom a chladnom mieste v dobre uzavretej nádobke.

**Ďatlový sirup – sladidlo**

1 šálka vykostených ďatlí, 1 šálka vriacej vody, 1 KL nastrúhanej citrónovej hmoty.

Ďatle vložíme do ohňovzdornej misy a zalejeme vriacou vodou. Necháme 1 hod odstáť, aby zmäkli. Potom ich vlejeme do mixéru, pridáme citrónovú hmotu a rozmixujeme do hladka. Vzniknutý sirup vlejeme do dobre uzatvárateľnej fľaše. V chladničke vydrží 2 – 3 týždne.

**Rozmliaganá citrónová hmota**

Citrón olúpeme, rozoberieme na mesiačiky a rozmliagame, asi najlepšie v mixéri. Hmotu môžeme rozdeliť na porcie po 1 PL a zmrazíme ju v nádobke na ľad a podľa potreby použijeme.

**Orechový parmezán**

½ šálky mandlí, ½ šálky para orechov, ½ šálky lahôdkového droždia, 2 KL saturejkového korenia.

Všetky suroviny dáme do mixéra, aby orechy boli na drobno pomleté. Presypeme do nádoby s pevným uzáverom a uskladníme v chladničke. Mandle a paraorechy môžeme nahradiť aj inými orechmi. Použijeme na cestoviny, na šaláty, jedlá z obilnín alebo na chuťovky.

**Mäkké nepečené brownies**

1šálka vlašských orechov, 1 ½ šálky ďatlí bez kôstky, ½ šálky mandľového masla, ½ šálky karobu (nesladeného kakaového prášku), ½ šálky pokrájaných pekanových orechov  
  
Vlašské orechy a ďatle pomelieme na kuchynskom robote, pridáme karob a niekoľkými pulzami zapracujeme do zmesi.

Potom zmes brownies preložíme do menšieho štvorcového plechu, zmes dobre uhladíme prstami. Keď je hmota v plechu pevne zarovnaná, posypeme ju po povrchu nakrájanými pekanovými orechmi a do hmoty ich trochu zatlačíme. Plech zakryjeme a najmenej na hodinu dáme do chladničky, až potom rozkrájame a vyberieme z plechu.