Recepty pro osvěžení v horkých letních dnech

Vloženo: 20.06.2019 Komerční sdělení

Léto je pro nás symbolem cestování, dovádění u vody, tepla a dovolených. S tím vším souvisí i dobré jídlo. V teplém počasí ale nemáme příliš chuť na vydatnou svíčkovou. Volíme spíše lehká a svěží jídla, která nás příliš nezatíží, jsou snadná na přípravu a hlavně, využívají sezónní potraviny. V létě dozrává neuvěřitelná spousta ovoce, zeleniny a dalších plodin, které můžete efektivně využít v kuchyni, aniž byste jejich úpravou strávili příliš mnoho času.

Sladké dobroty mohou být i zdravé

Broskve, nektarinky, maliny, borůvky, ostružiny, jahody… Blíží se čas jejich dozrávání a sběru a vy si z nich můžete připravit mnoho chutných jídel a nápojů. Pro osvěžení, které vás zároveň i zasytí, vyzkoušejte smoothie. Jedná se o nápoje z rozmixovaného syrového ovoce či zeleniny. Jako další složky můžete využít vodu, kterou nápoj rozředíte podle libosti, led, mléčné výrobky a sladidla. Abyste zůstali u těch zdravých, využijte med, agávový či javorový sirup. Hustou hmotu z ovoce můžete dát do lednice a máte domácí výbornou zmrzlinu. Velmi oblíbené jsou i sladké limonády, které jsou zdravé. Mátová, levandulová, ostružinová. K jejich výrobě vám stačí jen džbán, voda, led a suroviny, které máte rádi. Můžete využít bylinky, ovoce, ale i zeleninu, například salátové okurky. Zákusky i jiné druhy dezertů jsou v létě spíše lehké. Smetanu nahrazuje jogurt, těžké krémy a čokoládu zase ovoce. Populární jsou cheescakes, nepečené dezerty, které jsou hotové během chvíle.

Lehká jídla po celý den

Když hodnota na teploměru přesáhne 30 stupňů Celsia, málokdo má chuť na těžké omáčky, knedlíky a tučná masa. Své o tom vědí v Itálii. Jejich kuchyně je proslulá svou lehkostí a svěžími chutěmi. Například takové těstoviny a špagety lze připravovat na tisíce způsobů. S bylinkami, rybami, zeleninou či mořskými plody. A pokud si připlatíte a zvolíte trochu kvalitnější suroviny, bude váš oběd zároveň i dietní. Z našich končin se s oblibou využívají cukety, které lze přidat do salátů i pod maso. Mnoho lidí cukety připravuje na grilu, buďto jako přílohu, třeba ke kuřecím steakům, či jako hlavní pokrm. V nedávných letech způsobily boom batáty, což jsou sladké brambory. Pokud vám chybí inspirace, co k obědu či večeři, poohlédněte se po italské kuchyni či zapátrejte, co nabízí vaše zahrádka. V létě můžete jako přípravu pokrmů užívat grilování. A co může být romantičtějšího, než si dopřát grilovaný sýr, maso, brambory, pečivo či zeleninu při západu slunce se sklenkou ledového vychlazeného nápoje? Nákup kvalitních surovin se ale může prodražit. To ani nemluvíme o zakoupení smoothie makeru, odšťavňovače nebo nového grilu, když ten starý neočekávaně dosloužil. Abyste byli na letní sezónu dokonale připraveni, vyzkoušejte službu s názvem rychlá půjčka bez registru. Můžete ji použít na nákup potravin, kuchyňských spotřebičů, potřeb ke grilování, ale třeba i na dovolenou. Půjčka bez doložení příjmů je dostupná pro každého a navíc je možné tyto půjčky sjednat i z pohodlí domova, přes internet či telefon.

Rychlé recepty

- **Cuketové tortilly:** Můžete je využít jako přílohu či hlavní chod, vystačíte si s 800 g cukety, jedním

vejcem, polovinou hrnku parmezánu nebo jiného sýru, 50 g rýžové mouky, česnekem a solí. Cuketu nastrouháte, vymačkáte z ní vodu a přidáte k ní ostatní ingredience. Troubu rozehřejte na 230 stupňů, na plech dejte pečicí papír a z těsta vytvarujte placky. Pečte zhruba 20 minut, podle tloušťky tortill.

- **Borůvkové smoothie:** Do smoothie makeru dejte asi 100 g borůvek, 100 ml polotučného mléka, kelímek jogurtu a trochu medu. Podle chuti můžete přidat i pár kapek citronu, mátu či meduňku. Vše rozmixujte, přidejte trochu drceného ledu a ozdobte borůvkami a snítkami máty.
- **Jahodový cheesecake:** Pro vytvoření jednoduchého receptu vám stačí pouze pár surovin. Korpus se skládá ze 180 g oblíbených sušenek a 80 g rozpuštěného másla. Na náplň budete potřebovat asi 250 g krémového sýra nebo mascarpone, 50 g krupicového cukru, 250 ml smetany ke šlehání a vanilkový extrakt. Rozmixované sušenky smíchejte s máslem, vložte na dno dortové formy a dejte do lednice. Sýr s cukrem a vanilkovým extraktem smíchejte a přidejte vyšlehanou šlehačku. Náplň dejte na korpus, přidejte nakrájené jahody a zalijte želatinou.