

countrylife

2

3

7

4

Nové
vyzkoušené
recepty uvnitř
a na zadní
straně

Soutěž!

Vyzkoušejte jakýkoliv
recept z našeho letáku,
fotografii vložte na náš
facebook nebo pošlete
od 1. do 29. září 2017 na
marketing@countrylife.cz.
Deset nej odměníme
balíčkem v hodnotě
500 Kč! Více info
na našem webu.

Pestrý podzim

28 akčních produktů a k nim spousta vychytávek
do kuchyně, které vám pomohou vyšperkovat každé jídlo.

Akce probíhá od **1. do 29. září 2017.**

veg

bio

Quinoový tabouleh

Máte rádi saláty? Zkuste svěží tabouleh, tentokrát z quinoj. Díky ní máte rázem plnohodnotný pokrm.

PORCE: 4
PŘÍPRAVA: 30 MINUT



- 250 g quinoj
- 1 velká hrst máty
- 2 velké hrsti petrželky
- 4 rajčata
- 2 šalotky
- šťáva ze 2 limetek
- 2 lžice agávového sirupu
- 8 lžic olivového oleje
- 1 lžička himálajské soli

1. Quinou uvařte dle návodu a nechte vychladnout.
2. Rajčata omyjte a nakrájejte na malé kostičky, šalotku co nejvíce nadrobno, mátu a petrželku také.
3. Smíchejte olivový olej, limetkovou šťávu, agávový sirup a sůl. Promíchejte s quinoou, bylinkami a šalotkou. Nakonec vmíchejte rajčata.



57 Kč

Quinoa 250 g BIO
COUNTRY LIFE



63 Kč

Fazole mungo 500 g
BIO COUNTRY LIFE



36 Kč

Hrách zelený
celý 500 g BIO
COUNTRY LIFE



49 Kč

Konopná semínka
loupaná 100 g BIO
COUNTRY LIFE



59 Kč

Mandle 100 g BIO
COUNTRY LIFE



158 Kč

Kustovnice cizí
sušená - goji 250 g
BIO COUNTRY LIFE



55 Kč

Jahody sušené
mrazem 20 g
ROYAL PHARMA®



54 Kč

Cukr kokosový
250 g BIO
COUNTRY LIFE



154 Kč

Olej sezamový fair
trade 500 ml BIO
EMILE NOËL



104 Kč

Olej Wok 250 ml
BIO BIO PLANETE



52 Kč

Umeocet 500 ml
COUNTRY LIFE



51 Kč

Čaj Dobrá
nálada 27 g BIO
SONNENTOR



274 Kč

Čaj Matcha 60 g
(30x2g) BIO
ČAJOVÁ KVĚTINA



27 Kč

Ovesná alternativa
smetany 250 ml BIO
OATLY

Rajčatovo-mandlová polévka

Jednoduchá, rychlá a moc dobrá a krásně voňavá. Mandle dodají šmrnc a živiny.



PORCE: 4
PŘÍPRAVA: 30 MINUT



- 680 g rajčatového protlaku Manfuso
- 500 ml vody
- 200 ml ovesné smetany
- 100 g mandlí
- 3 lžičce sušené třtinové šťávy
- 1 lžička soli
- 2 lžičky ghí
- 1 lžičce olivového oleje
- 1 lžička bazalky

1. Mandle zalijte horkou vodou, po pěti minutách oloupejte a cca 70 g rozmixujte na konzistenci hrubší mouky.
2. Na jedné lžičce ghí rozmixované mandle restujte na středním plameni cca 10 minut, dokud se ne-rozvoní a nezezlátnou.

3. V hrnci rozehejte olivový olej a vlijte rajčatový protlak. Ochutěte solí, sušenou třtinovou šťávou a bazalkou. Vsypete orestované mleté mandle, vlijte vodu, ovesnou smetanu a polévku chvíli povařte. Poté rozmixujte tyčovým mixérem do hladkého krému.
4. Zbývající oloupané mandle nasekejte na plátky a na lžičce ghí orestujte dozlatova. Zdobte jimi jednotlivé porce.



24 Kč

Vločky sójové 250 g
BIO COUNTRY LIFE



79 Kč

Kaše vlašková
bezlepková 450 g
GLEBE FARM



33 Kč

Kuskus 500 g BIO
COUNTRY LIFE



21 Kč

Paštika PATIFU
delikates 100 g
VETO ECO



156 Kč

Krém 4 druhů
ořechů 350 g BIO
JORI



29 Kč

Cizrna sterilovaná
400 g BIO
BIO IDEA



54 Kč

Sirup datlový 250 ml
BIO COUNTRY LIFE



42 Kč

Nápoj z kešu
ořechů 500 ml BIO
PROVAMEL



24 Kč

Nápoj Aloe Vera
500 ml BIO OKF



26 Kč

Tyčinka se semínky
40 g 9NINE



27 Kč

Flapjack ovesný
kešu - kokos
bezlepkový 80 g
WHOLEBAKE



36 Kč

Vegi steak kukuřizek
150g VETO ECO



39 Kč

Tuk SOYA pro
teplou a studenou
kuchyni 250 g BIO
PROVAMEL



219 Kč

Gel sprchový
levandule 887 ml
JASON



Mungo guacamole 1

Tuto oblíbenou pomazánku zkuste udělat netradičně, mungo dodá potřebné bílkoviny, podávat můžete s kukuřičnými chipsy.

80 g munga uvařte dle návodu a nechte zchladnout. Z **1 chili papričky** odstraňte semínka, nakrájejte ji nadrobno, stejně jako **1 malou červenou cibuli**. **2 masitá rajčata** pokrájejte na malé kostičky. Dužinu z **1 avokáda** rozmačkejte vidličkou, přidejte **2 lžice limetkové šťávy**, **1 lžičku soli**. Vše smíchejte, ochuťte **2 rozmačkanými stroužky česneku**, případně dosolte nebo okyselte.

Univerzální křehké těsto 2

Potřebujete jen 3 ingredience a zvládne to opravdu každý! Plnit můžete sladkou náplní a zapéct nebo nechat ztuhnout v lednici, ale i slanou náplní na způsob quiche.

Promíchejte **250 g pšeničné celozrnné mouky**, **125 g tuku Provamel**, **50 ml ledové vody**, lze to i v robotu. Zabalte do fólie, nechte v ledničce odpočinout alespoň 30 minut. Těsto si můžete připravit i den předem. Rozválejte 3 mm tenký kruh, dejte do formy tak, aby bylo pokryto dno i stěny. Těsto na několika místech propíchněte vidličkou a dejte na 5 minut předpéct do trouby vyhřáté na 180 °C. Následně naplňte vybranou náplní a dopečte. Tato dávka stačí na formu o průměru 30 cm.

Dresink ze sezamového oleje 3

Tento dresink máme nejraději na listovém salátu s nakrájeným mangem, avokádem a opraženými semínky.

Promíchejte **2 lžice sezamového oleje**, **1 lžičku tamari**, **1 lžici citronové šťávy**, **1 lžičku tahini**, **1 nadrobno nakrájenou chilli papričku**. Výborně se dresink připraví v uzavíratelné sklenici, například v malé zavařovačce. Vložte všechny ingredience a protřepejte. Ve sklenici můžete i uchovat v lednici.

Rychlé petrželkové pesto 4

Zdravé, efektivní, použití široké. Díky pestu se rozzáří spousta pokrmů, toto chutná výborně například v rajčatovém salátu s cibulkou nebo na krémové polévce.

V mixéru umixujte **2 hrsti petrželky** (50 g), **150 ml olivového oleje**, **50 g kešu ořechů**, **20 g konopného semínka**, **1 stroužek česneku** a **1/2 lžičky soli**. Část olivového oleje můžete nahradit sezamovým.

Sladký kuskus 5

Je výborný k snídani, můžete si ho připravit i do skleničky do práce nebo dětem do školy.

200 g kuskusu připravte dle návodu. **50 g mandlí** namočte přes noc, oloupejte, nakrájejte na kousky. **50 g sušených meruněk** zalijte horkou vodou a nechte 30 minut nabobtnat, pak pokrájejte. Vše smíchejte. Promíchejte **100 ml ovesné smetany** a **3 lžice datlového sirupu**. Kuskus přelijte smetanou se sirupem a podávejte.

Lahodná nakládaná cibule 6

Jednou ji vyzkoušíte a budete ji dělat stále. Podávejte téměř k jakémukoliv slaneému pokrmu.

Do misky vymačkejte šťávu z **1 limetky**, přidejte **1 lžičku umeocta**, **2 lžičky agávového sirupu**, **2 hřebíčky**, **5 kuliček zeleného pepře** a špetku soli. Vše promíchejte. **1 velkou červenou cibuli** oloupejte a nakrájejte na nudličky, dejte ji marinovat do připraveného nálevu alespoň na 1 hodinu, občas promíchejte. Cibule krásně zrudne a zvláční.

Aquafaba majonéza 7

Znáte aquafabu? Je to nálev z cizrny, ze kterého jde ušlehat veganský sněh. Vážně to funguje! Připravte si skvělou majonézu (recept níže) nebo našlehaný nálev přidejte do hummusu, bude pak krásně nadýchaný.

Ve vysoké nádobě 1 minutu mixujte **4 lžice nálevu ze sterilované cizrny**, **1 lžici citronové šťávy**, **1/2 lžičky soli**, **1 lžičku agávového sirupu**. Poté za stálého mixování pramínkem přilévajte řepkový (nebo jiný rostlinný) olej, dokud majonéza nezhoustne.