

Tipy pro fanoušky masa, ryb a syrové stravy

K masu

100 g zavařených brusinek
300 g jogurtu
4 PL smetanového křenu (zavařeného)
sůl, černý pepř dle chuti



na 8 misek

Brusinky smícháme s jogurtem a křenem, dosolíme a opepříme a rozdělíme do misek.

Tip: Ideální podklad na sendvič s rostbífem, uzeným lososem, šunkou z divočiny a drůbeže. Dá se použít i jako dip s chlebovými, šunkovými nebo pečenými kousky masa z fondue.

K syrové stravě

10 stroužků česneku
2 PL olivového oleje
2 natvrdo uvařené žloutky
2 ČL citrónové šťávy
2x na špičku nože ostré hořčice
300 g jogurtu
sůl, černý pepř dle chuti



na 8 misek

Česnek oloupeme a roztlačíme. Spolu s olivovým olejem, žloutky, citrónovou šťávou a hořčicí do hladka vymícháme, dále vmícháme jogurt, osolíme, opepříme a servírujeme v miskách.

Tip: Ideální podklad na sendvič s rostbífem, uzeným lososem, šunkou z divočiny a drůbeže. Dá se použít i jako dip s chlebovými, šunkovými nebo pečenými kousky masa z fondue.

Ananasový salát

1 velký ananas
3 cibule
5 snítek petržele
250 g jogurtu
1 ČL kari koření
šťáva z dvou pomerančů
sůl, pepř
100 g strouhaného kokosu

Ananas očistíme, rozčtvrtíme a odstraníme prostřední část, nakrájíme ho na kostky. Petržel omyjeme, necháme odkapat, otrháme lístky a nasekáme. Jogurt smícháme s petrželí, kari kořením a pomerančovou šťávou. Osolíme a opepříme. Všechny připravené suroviny jemně promícháme v misce, zakryjeme a asi hodinu necháme odstát v ledničce. Před servírováním ozdobíme strouhaným kokosem.



na 6 porcí

Ředkvičkový salát

2 zralé, šťavnaté manga
2 středně velké ředkvičky
1 svazek krablice
300 g jogurtu
šťáva z 1 citrónu
sůl, pepř a trochu pažitky



Ředkvičky očistíme a nastroháme na dlouhé pásky. Zlehka osolíme a necháme cca 5 minut odstát. Oloupeme mango, vybereme pecku a nakrájíme na tenké pásky. Krablici umyjeme, otřepeme od přebytečné vody, otrháme lístky a nasekáme. Všechny připravené suroviny zlehka promícháme v misce. Jogurt ochutíme citrónovou šťávou, cukrem, solí, pepřem a jemně nasekanou pažitkou. Jogurtovou omáčku vmícháme do salátu, dochutíme a servírujeme.

na 8 porcí

Jogurtový jablečný nápoj

60 ml odtučněného mléka
25 g jogurtu
50 g jablečného pyré (neslazeného)
trochu citrónové šťávy příp. trochu medu
zředíme vodou

Ovocný jogurtový nápoj

100 ml odtučněného mléka
100 ml pomerančové šťávy
100 g jogurtu
½ roztlačeného banánu
3-4 jahody, trochu citrónové šťávy příp. trochu medu

Kávovo - jogurtový nápoj

50 ml odtučněného mléka
1 ČL instantní kávy
50 g jogurtu
příp. trochu medu



Bobulový jogurtový nápoj

50 ml odtučněného mléka
150 g jogurtu
50 g čerstvých nebo mražených jahod, malin nebo jiných bobulí
trochu citrónové šťávy
příp. trochu medu

