

# VAŘTE SOBĚ I PARTNEROVI A ZVYŠTE ŠANCE NA MIMINKO

Pohanková kaše k snídani, cizrnové placičky k obědu a salát s rukolou a chřestem k večeři. Recepty ze surovin, které podporují plodnost, pro vás připravila výživová poradkyně Tereza Solilová.

## V OBCHODĚ

Vybírejte čerstvé suroviny, ne polotovary. Vyhnete se chemickým látkám, které se do nich přidávají kvůli delší trvanlivosti, lepší chuti, vůni či vzhledu.

## SLADKÁ POHANKA

Pro 4 osoby

■ pohanka 300 g ■ 2 jablka ■ 1 hruška  
■ 2 mrkve ■ brusinky 50 g ■ mandlové lupínky 50 g ■ šťáva z 1/2 citronu ■ skořice nebo kardamom, med

Pohanku propláchněte ve studené vodě. Vařte 3 minuty, nechte 20 minut dojít pod pokličkou a vychladnout. Přimíchejte na malé kousky nakrájené ovoce, brusinky, nastrouhanou mrkev a mandle. Dochutěte citronem, medem a poprašte skořicí či kardamomem.



## CIZRNOVÉ PLACKY S CUKETOU

Pro 4 osoby

■ cizrna v suchém stavu 300 g ■ 1 velká cuketa  
■ 1 velká cibule ■ 2 stroužky česneku ■ olivový olej extra virgin 5 lžic ■ celozrnná mouka 15 g ■ 2–3 vejce  
■ voda nebo mléko 30 ml ■ červená paprika, petržel  
■ himalájská sůl, čerstvě namletý pepř

Cizrnu nechte namočenou nejméně 10 hodin. Do mísy vložte nastrouhanou cuketu, kousky cibule, propasírovaný česnek. Přidejte mouku, vejce, vodu nebo mléko a cizrnu, kterou předtím slijte, propláchněte a rozmixujte zvlášť. Vše promíchejte, dochutěte kořením, solí a pepřem. Z těsta vyrobte placičky, opékejte na olivovém oleji. Podávejte s vařeným bramborem.



## RUKOLOVÝ SALÁT S CHŘESTEM

Pro 4 osoby

■ 1 balení rukoly ■ 1 salátová okurka  
■ zelený/bílý chřest 500 g ■ cherry rajčata 250 g ■ kozí sýr 100 g ■ slunečnicová semínka 50 g ■ olivový olej extra virgin 3 lžíce ■ šťáva z 1/2 citronu ■ čerstvé bylinky dle chuti (petržel, estragon) ■ himalájská sůl, čerstvě namletý pepř

Do mísy si připravte rukolu s nakrájenými cherry rajčaty a okurkou. Chřest omyjte, ořízněte a vařte 5–7 minut v osolené vodě, nechte okapat. Po vychladnutí jej nakrájejte na menší kousky a vložte do mísy. Přidejte zálivku z oleje, citronové šťávy, bylinek, soli a pepře. Posypte kousky kozího sýru a slunečnicovými semínky.

