SRPEN 2017

mňam!

ČASOPIS NEJEN O VAŘENÍ

Čoko dortík

s lískovými ořechy

str. 10

Zmrzlinové poháry

str. 10

Palačinky s banánem a ovesnými vločkami

str. 10

MKCRX0B3E86

Úvodní slovo

Vážení čtenáři,

Připravili jsme pro vás letní speciální vydání Mňam! magazínu v elektronické verzi, to abyste ho mohli mít stále při ruce ve svých mobilech a tabletech. Barevné, lákavé recepty, které v něm najdete, pro vás s láskou připravila cukrářka Mňam TV, Adéla Srbová, neboli Sladká Adie. Určitě vás nadchne báječné letní tiramisu připravené ze šťavnatých, vyzrálých ostružin, tradiční palačinky z netradičního těsta nebo zmrzlinové poháry, které ocení především děti.

Dále vám chceme sdělit novinku, která vás jistě potěší. Ve vysílání Mňam TV jsme pro vás připravili několik změn, pro které jsme se rozhodli kvůli velkému zájmu našich diváků. Protože vám chceme přinášet zábavný, pestrý a poučný obsah, obohacujeme programovou nabídku Mňam TV o úspěšné zahraniční pořady o vaření. Již od září se tak budete moci bavit při sledování pořadů například s Jamie Oliverem, Haylie Duff nebo Davidem Changem. Svoje kuchařské zkušenosti s vámi budou i nadále sdílet vaši oblíbení kuchaři z Mňam TV, kteří pro vás už teď vymýšlejí ty nejlahodnější recepty.

Užijte si zbytek léta s dobrotami podle receptů z Mňam TV a ať jste stále dobře naladěni (samozřejmě na Mňam TV :)).

Kateřina Fišerová
Šéfredaktorka

Dopisy čtenářů

Moc děkuji za váš inspirativní časopis! Sbírám všechny magazíny o vaření a moje sbírka se tak rozrostla o další skvělé recepty!

Květa Tichá, Pardubice

Sleduji kuchaře v Mňam TV se zájmem už delší dobu, a tak jsem rád, že mám teď jejich recepty i v tištěné formě. Držím palce všem kuchařům i celému týmu.

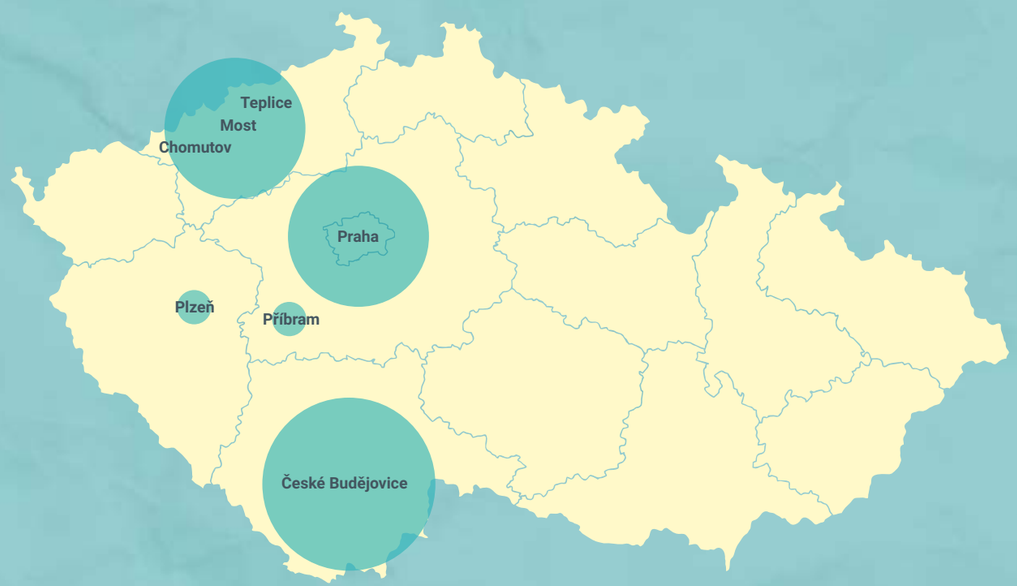
Pavel Horák, Tábor

Doslova jsem se zamilovala do batátových noků se žampiony z vašeho prvního vydání Mňam! magazínu. Děkuji za rozšíření mých kuchařských obzorů!

Dana Malá, Brno

Mnam TV *Mnam.TV* *www.imnam.cz*

KDE MŮŽETE NALADIT MŇAM TV?



Skylink, O2, UPC

Pozemní digitální vysílání (DVB-T)

Mňam TV lze manuálně naladit přes anténu na následujících kanálech:

Praha **46**
Plzeň **37**
Příbram **46**
České Budějovice **57**
Chomutov **56**
Teplice **54**
Most **54**

obsah

3 Dopisy čtenářů

12-13 Zmrzlinové poháry

Slunečné léto láká k venkovním hrám
Zapojte aktivně svoje děti

6-7

Čokoládový dortík s lískovými ořechy

14-15

8-9 Palačinky s banánem a ovesnými vločkami

16-17 Tvarohový dort s lesním ovocem

Ovocné tiramisu

10-11

Nové pořady o vaření na Mňam TV:

18-19

mňam!

Magazín připravují

ŠÉFREDAKTORKA:
Kateřina Fišerová
KOREKTOR:
Jaroslav Tesař
FOTOGRAFIE:
Robin Štrégl, istock
GRAFICKÁ ÚPRAVA:
Tomáš Krčmář

Magazín Mňam vydává

S&P Sales House s.r.o.
Podkovářská 2/674, 190 00, Praha 9
IČO: 035 28 383
CEO:
Pal Milkovics
GENERÁLNÍ ŘEDITELKA:
Naďa Fidrmucová
INZERCE:
Daniela Prášková
daniela@spbroadcasting.com
telefon: 774 175 408

Jiří Synek
jiri@spbroadcasting.com
telefon: 774 175 706

Druhé vydání časopisu Mňam! – 8/2017

Magazín je registrován na Ministerstvu kultury ČR, č. E 22915

Najdete nás na:

www.imnam.cz
Facebook: Mnam TV
Instagram: mnam.tv

Slunečné léto láká k venkovním hrám

Zapojte aktivně svoje děti

Pokud máte děti (i když děti jsou ve skutečnosti pouze „vypůjčené“ – úderem svých osmnáctin vyletí z hnízda a vrací se jen na svíčkovou), nemůžete udělat nic lepšího než se jim **často a aktivně věnovat**. Ony vám to později vrátí. Když s nimi totiž trávíte volný čas tak, že jim do ruky dáte tablet a sami si děláte svoji práci, v dospělosti se nebudou chovat jinak. **Hrajte si se svými dětmi**, vyrobte s nimi lodičky ze dřeva, rozesmějte je. Budete mít všichni na co vzpomínat.

Lukostřelba

Užijte si s dětmi trochu retra. Pro jednou se vyhněte hračkářství a místo toho jim vyrobte třeba luk se šípy nebo prak. Udělejte v zemi důlky a oprašte skleněné kuličky, které pro tuto příležitost už dvacet let schováváte. Uvidíte, že aby se děti dobře bavily, nepotřebují k tomu ty nejmodernější a nejdražší hračky.

Hod kruhem

Vyrobte z tvrdších barevných papírů kornouty, zespodu je slepte izolepou. Pokud máte plastové kruhy, použijte je, pokud ne, vyrobte je z kartonu a polepte proužky barevného papíru nebo výstřižky z časopisů. A zábava je na světě! Vyhrává ten, kdo se na kornouty trefí nejvíce kruhy.

Závody v pytli

Nejjednodušší hry bývají mnohdy ty nejzábavnější. Na chatě nebo na chalupě se vždycky najde nějaký starý **jutový či podobný pytel**. Vymeťte z něj pavouky, nechte ho provětrat na sluníčku a soutěž o to, kdo doskáče na určité místo v nejkratším čase, může začít.

Jedlí bubáci

Přemýšlíte, co zítra uvařit? Děti budou určitě nadšené z nečekaných bubáků! Připravíte je jednoduše – uděláte **klasické čevapčiči** a obalíte je v listovém těstu. Na oči budete potřebovat plátkový sýr, ze kterého vyříznete malá kolečka. Aby byly oči dokonalé, můžete na ně pomocí malého množství medu přilepit minikolečka vyříznutá z černé olivy.

Vodní hrátky

Není nad to, brouzdat se v teplých dnech potokem za chatou. Šikovní tatínkové mohou svým ratolestem navíc **vyrobit jednoduchý vor**, který zase dozdobí maminky. Tipujeme, že kluci na něm určitě budou mít pirátskou vlajku a holčičky přinejmenším krajkový závoj jako nebesa a zároveň jako ochranu proti sluníčku. Dejte dětem do ruky podběrák, třeba vám přinesou i večeři.

Recept Adie Srbové

Palačinky s banánem a ovesnými vločkami

Palačinky se dají připravit na mnoho způsobů. Ale z banánového těsta a ze zdravé mouky s ovesných vloček jste je určitě ještě nevyzkoušeli. A pokud zbydou, další den je můžete sbalit s sebou na dovolenou. Jako dezert po chlebu s řízkem, určitě přijdou k chuti.

NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 35 MIN

Suroviny

Na palačinky:
1 banán
250 g ovesných vloček
250 ml mléka
2 vejce
rostlinný olej na smažení

Na ozdobu:
60 g tmavé čokolády se 70% obsahem kakaa
60 g burákového másla
1 kelímek zakysané smetany
2 nektarinky
1 lžíce javorového sirupu

1. Nejprve rozmixujte ovesné vločky na mouku, tu nasypte do větší mísy. Vidličkou namačkejte banán a přidejte ho k vločkám. Přidejte mléko a vejce a všechny ingredience rozmixujte tyčovým mixérem nebo blenderem.

2. Na pánvi dejte rozpálit kapku oleje, vlijte naběračku palačinkového těsta, rozprostřete a smažte dozlatova z obou stran.

3. Nad vodní lázeň dejte rozpustit čokoládu spolu s burákovým máslem. Zakysanou smetanu dejte do misky určené k servírování a smíchejte se lžící javorového sirupu. Nektarinky omyjte a nakrájejte je do misky na menší kousky.

4. Hotové palačinky servírujte na talíř doprostřed stolu spolu s miskou zakysané smetany, miskou rozpuštěné čokolády s burákovým máslem a miskou nakrájených nektarinek. Palačinky si dozdobte dle chuti.

Na smažení palačinek jsou ideální teflonové, litinové nebo nerezové pánve. Použijte jen malé množství tuku a pánev dostatečně rozpalte. Když palačinka ztuhne a zmatní, je ten správný čas ji obrátit a smažit z druhé strany. Pokud obrátíte ještě nedopečené těsto, bude se trhat.

Recept Adie Srbové

Ovocné tiramisu

Co jiného báječně osvěží v horkém létě než vychlazené ovocné tiramisu? Stačí použít čerstvé jahody a rybíz, koupit kvalitní mascarpone, všechno hezky navrstvit, nechat chvilku ztuhnout v ledničce a je hotovo!

NÁROČNOST: SNADNÉ

PŘÍPRAVA: 40 MIN + 2 HOD. ODLEŽENÍ

Suroviny

- 500 g čerstvých jahod
- 500 g čerstvého rybízu
- 500 g mascarpone
- 1 balení cukrářských piškotů
- 250 ml smetany ke šlehání (30 %)
- 1/2 tabulky tmavé čokolády se 70% obsahem kakaa
- 3 lžíce cukru krupice
- 3 lžíce moučkového cukru

1. Nejprve připravte ovocnou redukci – do hrnce dejte polovinu množství omytých jahod a kuliček rybízu, přidejte cukr krupici, 100 ml vody a chvíli povařte.

2. Mascarpone utřete spolu s moučkovým cukrem. Vyšlehejte šlehačku a opatrně ji k mascarpone přimíchejte. Omyjte a nakrájejte druhou polovinu jahod na menší kousky. Čokoládu nastrouhejte na jemném struhadle.

3. Připravte si velkou skleněnou misku. Na dno klaďte cukrářské piškoty namáčené v ovocné redukci a přelijte pár lžícemi ovocné redukce, dejte vrstvu mascarpone, posypte nakrájenými jahodami. Opakujte ještě jednu vrstvu namočených piškotů, přidejte pár lžic redukce a vrstvu mascarpone. Dejte ztuhnout do ledničky alespoň na dvě hodiny.

4. Před servírováním posypte nastrouhanou čokoládou, ozdobte zbytkem redukce, čerstvým rybízem a můžete podávat.

Mascarpone pochází z italské Lombardie a jde o čerstvý krémový sýr vyráběný ze smetany. Mascarpone se používá jako přísada do dezertů, dortů, ale i slaných pokrmů – do omáček, k těstovinám nebo k zelenině.

Recept Adie Srbové

Zmrzlinové poháry

Zbylo vám v mrazničce trochu malin a zmrzlina? Připravte si luxusní osvěžující poháry. Maliny pouze krátce povaříte a ještě teplé budete podávat s křupavými opraženými ovesnými vločkami, kokosem a zmrzlinou. Rychlé řešení pro nečekanou návštěvu!

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 min

Suroviny

250 g malin
3 lžíce cukru krupice
100 g ovesných vloček
100 g strouhaného kokosu
150 g jahodové zmrzliny
150 g vanilkové zmrzliny

1. Nejdříve připravte malinovou redukci – 3/4 množství malin omyjte, dejte do rendlíku, přidejte dvě lžíce vody a cukr krupici a chvíli redukujte.

2. Na pánvi opražte ovesné vločky spolu s kokosem.

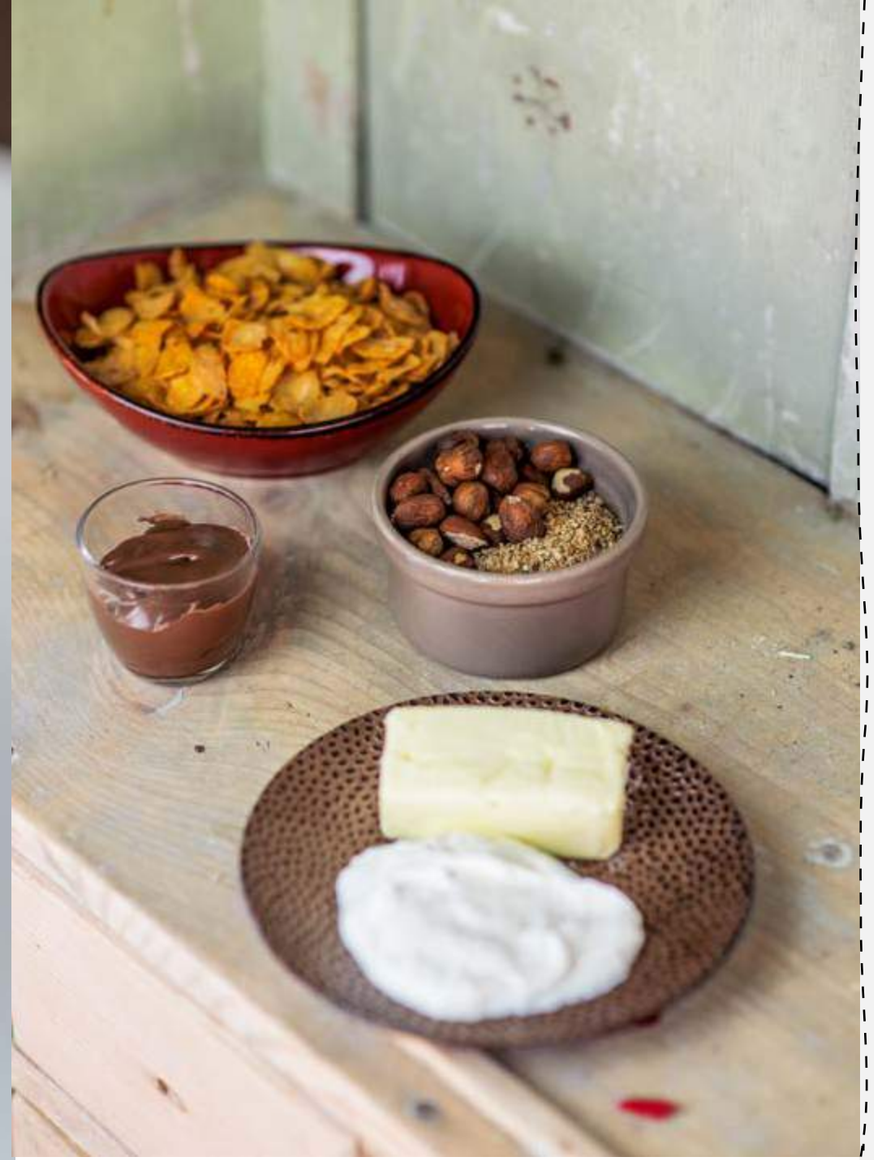
3. Do pohárových skleniček dávejte nejprve vrstvu malinové redukce, pak zmrzlinu, posypte ovesnými vločkami s kokosem, potom další vrstvu zmrzliny, malinovou redukci a vločky s kokosem. Vršek poháru ozdobte čerstvými malinami a můžete hned podávat.

Maliny patří mezi nejsilnější přírodní antioxidanty. Působí podpůrně na hubnutí, na stav pleti, na snižování vysokého krevního tlaku, prospívají srdci a dokážou zlepšovat paměť. Jsou vhodné pro diabetiky a díky vysokému obsahu vlákniny i pro osoby trpící zácpou. Působí jako prevence proti gastrointestinálním obtížím a rakovině zažívacího systému.

Recept Adie Srbové

Léto a čokoládový dort patří k sobě! Užijte si po horkém dni kousek vychlazeného dortu se ztuhlou čokoládou, tvarohem a oříšky. Hotový dort můžete naporcovat a podávat přímo z mrazáku!

Čokoládový dortík s lískovými ořechy



NÁROČNOST: SNADNÉ

PŘÍPRAVA: 20 MIN
+ 2 HOD. ODLEŽENÍ

Suroviny

50 g cornflakes
100 g másla
400 g nutelly
250 g tvarohu
200 g lískových ořechů

1. Vyndejte máslo z ledničky a nechte ho změknout. Polovinu ořechů namelte a druhou polovinu nasekejte na větší kousky. Připravte si zvlášť 100 g a 300 g nutelly.

2. Příprava těsta – nejprve podrťte cornflakes ve hmoždíři nebo mixéru na prášek. Přesypte do misky a přidejte měkké máslo, mleté lískové ořechy, 100 g nutelly a utřete v hladkou směs. Tu pak přesuňte do dortové formy a nechte alespoň hodinu ztuhnout v ledničce.

3. Do rendlíku dejte 300 g nutelly a na mírném plameni ji chvilku zahřívejte. Pak vypněte plamen, přimíchejte ji k tvarohu a umíchejte v hladkou směs. Tu pak vlijte na těsto do dortové formy a dejte alespoň na hodinu ztuhnout do mrazáku.

4. Před servírováním posypte nasekanými ořechy a můžete podávat.

Lískové ořechy obsahují hodně vitaminu E, B3 a B6, kyseliny listové a minerálů – vápníku, hořčíku, fosforu. Díky vysokému obsahu tuků (přes 60 %) dodají tělu velké množství energie a přitom jsou lehčeji stravitelné než např. mandle nebo vlašské ořechy. Konzumace lískových ořechů je vhodná při cukrovce, protože neobsahují skoro žádné sacharidy.

Recept Adie Srbové

Tvarohový dort s lesním ovocem

Sezona čerstvých lesních plodů je v plném proudu. Ideální doba naplánovat výlet, při kterém nasbíráte nejdůležitější suroviny na tento recept. Zapojíte tak celou rodinu, která bude pomáhat nejen s konzumací.

NÁROČNOST: SNADNÉ

PŘÍPRAVA: 30 MIN + 3 HOD. ODLEŽENÍ

Suroviny

400 g čerstvého lesního ovoce
(mix maliny, borůvky, ostružiny, rybíz)
400 g máslových sušenek
500 g tučného tvarohu
100 g čerstvého sýra
125 g másla
1 balíček plátkové želatiny
3 lžíce cukru krupice
4 lžíce cukru moučka
pár lístků máty na ozdobu

Práce s plátkovou želatinou je jednoduchá, nejprve ji necháte nabobtnat přibližně 10 minut ve vodě a pak krátce povaříte za stálého míchání – jen tak dlouho, aby se plátky rozpustily, směs nesmí přejít varem.

1. Nejprve nalámejte sušenky do mixéru a umixujte „na mouku“ bez větších kousků. Změklé máslo nakrájejte, dejte do misky, přisypte k němu sušenkovou mouku a zpracujte v těsto. Těsto dejte do dortové formy a nechte v ledničce minimálně hodinu chladit.

2. Želatinu připravte dle návodu na obalu. Připravte ovocnou redukci – do hrnce dejte polovinu množství ovoce, dvě lžíce vody, cukr krupici a povařte. Redukce se musí povařit cca 10 minut. Poté ji sundejte z plotny, přidejte želatinu, ta se krásně rozpustí a spojí s redukcí.

3. V misce smíchejte tvaroh s čerstvým sýrem a moučkovým cukrem a pak přimíchejte ovocnou redukci. Vlijte do dortové formy na sušenkové těsto a dejte zmrazit do mrazáku alespoň na dvě hodiny.

4. Před servírováním posypte druhou polovinou čerstvého ovoce, ozdobte lístky máty a podávejte.

Nové pořady a vaření u Mňam TV:

Obohaťte své kuchařské umění o zkušenosti světoznámých šéfkuchařů a autorů kuchařek, které se staly bestsellery. Mňam TV rozšiřuje své vysílání o výběr těch nejlepších show o vaření, které vás zaručeně nadchnou.

Do kuchyněě vám vtrhnou motorkáři a Jamie způsobí revoluci

Jeden z nejznámějších anglických kuchařů, kterým se inspirují tisíce amatérských i profesionálních příznivců gastronomie na celém světě, bude nově vařit pro diváky Mňam TV! Jamie Oliver, který letos oslavil čtyřicáté druhé narozeniny, předvede svůj kuchařský talent v show ***Jamieho revoluce ve stravování***. Tento celosvětově úspěšný pořad odstartoval v Huntingtonu, místě, kde má podle statistik trvalý pobyt nejvíce obézních lidí. Jamie dal lidem možnost zúčastnit se zdarma jeho lekcí vaření a tím zamezit jejich častým návštěvám fast foodů.

Novozélandská autorka úspěšných kuchařek vás v pořadu ***Annabel Langbein: U mě na zahrádce*** pozve do svého idylického srubu u jezera. Z ingrediencí od místních pěstitelů a sklizně z vlastní zahrádky bude vařit jednoduchá, vynikající jídla. Naučí vás, jak vařit zdravě a chutně bez zbytečných konzervantů a umělých přísad.

Pokud jste příznivci americké kuchyně, jistě vás potěší pořad s jihoamerickým kuchařem Seanem Brockem nazvaný ***V mysli kuchaře***. Fazole, rýže, grilování a tradiční recepty amerického jihu. Také cítíte tu vůni dálek?

Starší sestra americké zpěvačky Hilary Duff, herečka, moderátorka, zpěvačka, filmová producentka a bloggerka o jídle Haylie Duff, pro vás do svého úspěšného pořadu ***Holky v kuchyni*** pozve členy své rodiny a nejlepší přátele. Společně s nimi vás naučí vařit svá osvědčená jídla a zároveň vylepší klasické recepty.

Si King a Dave Myers jsou dva sympatičtí vlasáči, kteří si svým kuchařským uměním získali srdce nejednoho diváka ve Velké Británii i na celém světě. Nerozluční přátelé zbožňují asijskou kuchyni a o svou vášeň se podělí i s vámi v pořadu ***Vlasatí motorkáři: Asijské dobrodružství***.

Již od září u Mňam TV

Generální partner

FIREJACK

Generální mediální partner

F.O.O.D.

Pod záštitou ministra zemědělství Mariana Jurečky

Partneři

Whirlpool · tescoma · makro · zlín · STUDENT AGENCY · Nartes · GASTRO MACH