BRAMBOROVÉ PLACKY s houbovým ragú

2 porce
Oběd
45 minut

SUROVINY

- 250 g velkých brambor
- 125 g žampionů
- 75 g hřibů
- 75 g lišek
- 25 g šalotky
- 3 lžíce oleje
- sůl, pepř
- 150 ml zeleninového vývaru
- 70 ml šlehačky
- majoránka
- vejce
- lžíce hladké mouky
- lžíce dijonské hořčice
- lžíce brandy
- fíky
- čerstvé bylinky

POSTUP

Omyté brambory oloupeme a nakrájíme na kousky společně s houbami. Šalotku nakrájíme na kostičky a s houbami ji osmahneme na oleji dozlatova. Ochutíme solí a pepřem. Přilijeme zeleninový vývar, šlehačku a 5 minut povaříme. Brambory nastrouháme nahrubo, zahustíme vejcem, moukou a ochutíme solí, pepřem a majoránkou. Z bramborového těsta vytvoříme placičky, které osmahneme v pánvi na oleji. Do hub vmícháme hořčici, brandy a servírujeme na bramborových plackách s fíky posypané bylinkami.

Víte, že jeden jediný fík za hodinu zažene hlad na celé dopoledne nebo odpoledne? Skvěle vyživuje jak nervy, tak i mozek a ještě nám pomáhá zbavit se nadbytečných kilogramů.

Autor: Maille

RYBÍ špízy

2 porce
Večeře
2 hod. marinování
+ 45 minut

SUROVINY

- 500 g filet z tresky
- 100 g cherry rajčátek
- 100 g bílého jogurtu
- 2 lžíce dijonské hořčice
- 3 lžíce vinného octa
- tymián
- kopr
- sůl, pepř
- špetka cukru
- lžička citrónové šťávy
- ½ ledového salátu
- ½ hlávkového salátu
- 2 lžíce olivového oleje
- ½ citronu
- 2 lžíce slunečnicového oleje

POSTUP

Jogurt smícháme s hořčicí a lžící vinného octa. Bylinky omyjeme, nasekáme a vmícháme do jogurtu. Dochutíme solí, pepřem, cukrem a citronovou šťávou. Filety z tresky omyjeme, osušíme a nakrájíme na kostky, které potřeme ze všech stran jogurtovou marinádou. Necháme odležet 2 hodiny v lednici. Saláty natrháme na kousky a ochutíme zbylým vinným octem, solí a pepřem. Přilijeme olivový olej a důkladně promícháme. Kousky ryb napícháme na špízy a na velké pánvi osmahneme z každé strany 3 minuty. Citron nakrájíme na plátky a společně s cherry rajčátky krátce orestujeme v pánvi. Rybí špízy servírujeme se salátem, plátky citronu, rajčaty a zbylou marinádou. Zdobíme koprem.

Autor: Maille