



YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

Kucharka
Young Living



YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

Představujeme vám **Kuchařku** **Young Living!**

S potěšením vám představujeme Kuchařku Young Living, ve které hrají hlavní roli naše fantastické oleje Plus. Tyto oleje nejsou pouze přísadami. Jsou kulinářskými pomocníky, kteří poskytují nekonečnou kreativitu a vynikající chutě. Náš tým pečlivě vybral několik senzačních letních pokrmů, které slibují maximální chuť s minimálním úsilím.

Od snídaně po večeři, tyto recepty vám pomohou rozšířit váš kuchařský repertoár za pomoci produktů od Young Living. Nemůžeme se dočkat, až se dozvíme, jak se vám budou líbit, až je vyzkoušíte.

Doufáme, že si užijete prohlížení našich receptů. Pobízíme vás, abyste zaslali jakékoli návrhy na budoucí recepty na e-mailovou adresu eurecipes@youngliving.com. Pojďme si společně užít vaření!

Představujeme oleje Plus

Jíst dobře je o tom, že každý den děláte zdravá rozhodnutí, která vyživují vaše tělo. Jíst dobře pozvedá zdravé stravování na životní styl, který vyživuje vašeho ducha.

Naším posláním je inspirovat lidi a rodiny, aby objevili svou cestu za lepším zdravým životním stylem. Jsme nadšeni, že nabízíme tuto kolekci originálních receptů a receptů od Brand Partnerů, která kombinuje zdravé ingredience s vynikajícími chutěmi našich esenciálních olejů Plus určených ke konzumaci.

Kromě ovocných chutí, jako je olej Orange+, Lemon+ a Tangerine+, jsme zařadili také bylinkové oleje, jako je olej Oregano+, a další oblíbené produkty Young Living, včetně NingXia Red®!

Když jíte dobře, cítíte se dobře. Stravujte sebe i svou rodinu díky těmto jedinečným, jednoduchým receptům plným chuti, které jsou obohacené produkty Young Living, jež milujete. Listujte stránkami, vyzkoušejte něco nového a nechte se překvapit, jak snadné může zdravé vaření být.

Dobrou chuť!

Obsah

- 4 Představujeme oleje Plus
- 6 Základní vaření s oleji Plus
- 8 Podíly esenciálních olejů a užitečné tipy
- 10 Nápoje | Panáky NingXia Red®, grepovo-mátový střik, smoothie s broskví a mangem, osvěžující třešňová limonáda
- 18 Marinády | Citrusová marináda, středomediteránní marináda
- 22 Snídaně | Jogurtová miska s malinami a limetkou, sušenky s citrónem a rozmarýnem potřené čokoládou, lívance s banánem a ovesnými vločkami
- 30 Polévky, saláty a přílohy | Guacamole plné chuti, letní salsa, koprová ďábelská vajíčka, polévka s kuřetem a kokosovým mlékem, dušená zimní zelenina, slané sušenky s parmazánem a bazalkou, letní ovocný salát
- 46 Hlavní jídla | Slaný koláč s mozzarellou, ricottou a cuketou, pizza s rajčaty sušenými na slunci, krůtí burgery, špízy s krevetami, citrónem a pomerančem
- 56 Chléb | Snadné chlebové tyčinky se sýrem, banánový chlebiček s NingXia Red®, chléb s kustovnicí, chléb s cuketou a datlemi, jablečný chlebiček
- 68 Moučníky | Slepované sušenky s citrónem a NingXia, jablečné košíčky, čokoládovo-mátový dort, perníčky, ovesné sušenky s arašidy

Základní vaření s oleji Plus

Společnost Young Living se snaží o vaření bez stresu. Rozumět tomu, jak naše esenciální oleje doplňují určité pokrmy, nemusí být složité. Řiďte se těmito jednoduchými tipy, abyste vašim každodenním receptům dodali více chuti a elánu.



OKOŘEŇTE TO: Esenciální olej Cinnamon Bark+, který má ostřejší chuť než skořicový prášek, poskytuje perfektní vylepšení, když se použije ve spojení s recepty obsahující kuře, ovoce a batáty. Také poskytuje příjemné doplnění špagetám, dýním a ovocným džusům. Pamatujte si – málo vystačí na dlouho.



VŮŇE ITÁLIE: Italská jídla, včetně špaget, pizzy a lasagní, jsou skvělá s esenciálním olejem Basil+, Oregano+ a Rosemary+. Tyto esenciální oleje mohou také oživit ryby, zeleninové polévky a vývary, slané chleby, míchaná vejčička, pomazánky, těstoviny a obilniny.



PAMATUJTE NA TYMIÁN: Přidejte esenciální olej Thyme+ do marinád na drůbež, těstovin, polent, fazolových lusků a mnoha vaječných pokrmů.



KAPKA CITRUSU: Citrusové esenciální oleje, jako je Orange+, Lemon+, Tangerine+, Lime+ a Grapefruit+, fungují dobře, když se zkombinují s kuřetem, mořskými plody, ovocem, zeleninovými saláty a smoothie. Pro trochu chuti navíc je můžete přidat také do chleba, dortů, sušenek a receptů s čokoládou. Upozornění: Voda může umocnit hořkost citrusových esenciálních olejů, takže buďte opatrní a v receptech na bázi vody použijte pouze 1 kapku.



TROCHA PIKANTNOSTI: Esenciální olej Dill+ dodá extra nádech pikantnosti bramborům, salátové okurce, rajčatovým salátům a dokonce salátu coleslaw. Ryby, kuře, těstoviny a mnoho letních i zimních zeleninových pokrmů také chutná fantasticky ve spojení s olejem Dill+.



CHLADIVÁ PROMĚNA: Pro osvěžující změnu zkuste přidat esenciální olej Peppermint+ do studené vody nebo horkých či ledových bylinkových čajů.

Podíly esenciálních olejů a užitečné tipy

Kolik oleje použít?

Společnost Young Living pobízí lidi, aby začali používat esenciální oleje Plus v receptech, které obsahují sušené bylinky, koření nebo ovocné šťávy. Jednoduše tyto ingredience nahraďte daným druhem esenciálního oleje Plus.

Myslete na to, že esenciální oleje Plus mají výraznější chuť než sušené bylinky či šťávy. Přestože se na lžičku vejde přibližně 60 kapek esenciálního oleje Plus, bude stačit mnohem menší množství, protože naše esenciální oleje na vaření jsou opravdu silné. Proto je nejlepší začít s malým množstvím vašeho zvoleného esenciálního oleje Plus a poté přidávat, dokud nedosáhnete požadované chuti.

Citrusové plody

Šťávu nebo kůru z 1 citronu, pomeranče, mandarinky, limetky či grapefruitu lze nahradit 10–15 kapkami daného druhu esenciálního oleje Plus.

Běžné bylinky

1 nebo více lžic sušeného oregana, rozmarýnu, tymiánu, kopru nebo černého pepře lze nahradit 1 kapkou daného druhu esenciálního oleje Plus.

Metoda s párátkem

Pro recepty, které obsahují méně než 1 lžičku zvolené bylinky nebo koření, namočte párátko do esenciálního oleje Plus a promíchejte jím vařený pokrm, aby se olej promíchal s dalšími ingrediencemi. Protože je esenciální olej Cinnamon Bark+ a Ginger+ mnohem výraznější, než dané koření, použijte metodu s párátkem zmíněnou výše, když tyto oleje přidáváte do vařených pokrmů.

Užitečné tipy

Když esenciální oleje Plus používáte samostatně, je důležité nezahřát je na jejich bod vznícení. Toho se můžete snadno vyvarovat, když snížíte teplotu ploténky, použijete oleje společně s extra panenským olivovým olejem nebo je přidáte, když vařený pokrm odstavíte ze zdroje tepla. Protože se chuť esenciálních olejů Plus může vytratit, přidejte je do pokrmů těsně před podáváním, pokud recept vyžaduje vychlazení. Společnost Young Living pobízí, abyste během vaření používali bio, přírodní složky, je-li to možné.



NÁPOJE

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

PANÁKY NINGXIA RED®

ATOMOVÁ OHNIVÁ KOULE

- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 1 kapka Ginger+

EXPLOZE MYSLI

- 30 ml NingXia Red
- 1 kapka Lime+
- 1 kapka Peppermint+
- 1 kapka Cinnamon Bark+

NÁVAL HORKA

- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Peppermint+
- 2 kapky Cinnamon Bark+

LAHODNÉ POTĚŠENÍ

- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Tangerine+
- 2 kapky Lime+

CITRUSOVÝ SEN

- 30 ml NingXia Red
- 1 kapka Orange+
- 1 kapka Lime+
- 1 kapka Tangerine+
- 1 kapka Lemon+

GREPOVO- MÁTOVÝ STŘÍK

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Grapefruit+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
8 PORCÍ

INGREDIENCE

- 15 lístků máty
- 60 ml sirupu z agáve nebo medu
- 4–12 kapek Grapefruit+ (podle chuti, ale čím více, tím lépe)
- 2 litry perlivé nebo neperlivé vody

POSTUP: Ve skleněném džbánu opatrně rozdrťte lístky máty pomocí míchátka nebo zadní strany lžice.

Přidejte sirup z agáve nebo med a míchejte, dokud se vše dobře nepromíchá. Přidejte do džbánu požadované množství oleje Grapefruit+. Přilijte perlivou nebo neperlivou vodu a opatrně zamíchejte, aby se všechny ingredience promíchaly.

Nechte v lednici nejméně 4 hodiny, aby se chutě spojily. Před podáváním střík ještě jednou promíchejte a nalijte do sklenic s ledem.

Chcete-li, ozdobte snítkou máty a užijte si osvěžující chuť grepovo-mátového stříku!

SMOOTHIE S BROSKVÍ A MANGEM

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Balance Complete
Cinnamon Bark+

MNOŽSTVÍ NA 1 PORCI

INGREDIENCE

- 60 g mražených broskví
- 60 g mraženého manga
- 2 odměrky Balance Complete
- 350 ml vody
- 1 kapka Cinnamon Bark+

POSTUP: Dejte ingredience do mixéru a rozmixujte dohladka, nebo do požadované konzistence. Pokud je kvůli mraženému ovoci smoothie příliš husté nebo studené, zkuste mražené ovoce nahradit čerstvým.

OSVĚŽUJÍCÍ TŘEŠŇOVÁ LIMONÁDA

Laura Ann Grymes, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Lemon+

MNOŽSTVÍ NA
PŘIBLIŽNĚ 8 PORCÍ
PO 500 ML

INGREDIENCE

- 750 ml perlivého třešňového džusu
- 4 velké citróny
- 2 kapky Lemon+
- Filtrovaná voda

POSTUP: Ve džbánu dle vlastního výběru smíchejte náš esenciální olej Lemon+ s perlivým třešňovým džusem. Pořádně vymačkejte citróny, přidejte je do třešňové směsi a dobře promíchejte. Poté dolijte filtrovanou vodou po okraj.

Nechte vychladit v lednici a podávejte s ledem a snítkou máty nebo klínkem citronu na ozdobu.



MARINÁDY

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS



CITRUSOVÁ MARINÁDA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Orange+

Lemon+

Ginger+

INGREDIENCE

- 180 ml olivového oleje (nebo oleje dle vlastního výběru)
- 80 ml sójové omáčky
- 1 lžíce nastrouhané cibule
- Šťáva z 1 citronu
- 2 kapky Orange+
- 2 kapky Lemon+
- 1 kapka Ginger+

POSTUP: Smíchejte všechny ingredience a nalijte na 500 g zeleniny nebo kuřete (nebo bílkoviny dle vlastního výběru) v nízké zapékačímíse.

Přikryjte a před grilováním nechte v lednici 1–4 hodiny.

Po použití marinádu vyhod'te.

STŘEDOZEMNÍ MARINÁDA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Oregano+

Lemon+

Black Pepper+

INGREDIENCE

- 180 ml olivového oleje (nebo oleje dle vlastního výběru)
- 80 ml sójové omáčky
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 1 kapka Oregano+
- 2 kapky Lemon+
- 1 kapka Black Pepper+

POSTUP: Smíchejte všechny ingredience a nalijte na 500 g zeleniny nebo kuřete (nebo bílkoviny dle vlastního výběru) v nízké zapékačímíse.

Přikryjte a před grilováním nechte v lednici 1–4 hodiny.

Po použití marinádu vyhod'te.

SNÍDANĚ



YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

JOGURTOVÁ MISKA S MALINAMI A LIMETKOU

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Lime+

Lemon+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
1 PORCI

INGREDIENCE

- 120 g bílého řeckého jogurtu
- 60 g mražených nebo čerstvých malin
- 1 kapka Lime+
- 1 kapka Lemon+
- 1–2 lžice javorového sirupu (v závislosti na požadované sladkosti)

POSTUP: V misce nebo uzavíratelné nádobě smíchejte řecký jogurt, maliny, olej Lime+, olej Lemon+ a javorový sirup. Pořádně ingredience míchejte, dokud nebudou dobře promíchané.

Jogurtovou misku si vychutnejte ihned s požadovanou posypkou, jako je granola nebo ořechy.

Případně jogurtovou misku skladujte přes noc v lednici a dejte si ji jako rychlou a vynikající snídani.



SUŠENKY S CITRONEM A ROZMARÝNEM POTŘENÉ ČOKOLÁDOU

Kristina Wadley, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Rosemary+

Lemon+

*Young Living
Citrus Fresh®+*

INGREDIENCE

- 60 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 2 lžíce změkklého másla
- 60 g cukru krupice
- 2 vejce
- 5 kapek Rosemary+
- 3 kapky Lemon+
- 250 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 40 g nasekaných vlašských ořechů
- Kůra z 1 citronu

INGREDIENCE (POKRAČOVÁNÍ)

Čokoládová poleva

- 100 g rozpuštěné hořké čokolády
- 4 kapky Young Living Citrus Fresh®+

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Ručním mixérem vyšlehejte na nízkou nebo střední rychlost kokosový olej, změkklé máslo a cukr. Přidejte vejce a dále mixujte na nízkou rychlost. Až se vajíčka zapracují, přidejte olej Rosemary+ a Lemon+ a dále pomalu mixujte.

Prosejte mouku a prášek do pečiva a mixujte na střední rychlost. Směs se může oddělit a vytvořit malé hrudky. Po zapracování mouky přidejte nasekané vlašské ořechy a citronovou kůru a rukama ze směsi uhnětte velkou kouli.

Rozdělte těsto na dvě koule. Každou kouli rozválejte do tvaru bochníčku a dejte těsto na plech vyložený papírem na pečení. V předehřáté troubě pečte 25 minut. Po 25 minutách bochníčky vyndejte a nechte je 5 minut vychladnout.

Zubatým nožem nakrájejte vychladlé bochníčky na rovnoměrné plátky silné něco málo přes 1 cm. Každý plátek položte na původní papír na pečení a pečte ještě 5 minut. Po 5 minutách sušenky obraťte a pečte dalších 5 minut. Poté je nechte vychladnout, dokud nebudou mít pokojovou teplotu. Když vaše sušenky chladnou, do misky rozlámejte čokoládu a dejte stranou, než přivedete malý hrnec s vodou k varu. Až začne voda vařit, odstraňte hrnec ze sporáku a umístěte nad něj mísu s čokoládou. Čokoládu opatrně míchejte, dokud se zcela nerozpustí. Dávejte pozor, aby se do rozpuštěné čokolády nedostala žádná voda.

Až se čokoláda zcela rozpustí, přidejte olej Young Living Citrus Fresh®+ a míchejte, dokud nebude zcela vmíchán. Poté natřete rozpuštěnou čokoládu na jednu stranu sušenky a opakujte, dokud nebudou všechny sušenky naplň potřené vynikající hořkou čokoládou. Nechte sušenky v lednici, dokud čokoláda neztuhne, a podávejte je se šálkem bylinkového čaje.

LÍVANCE S BANÁNEM A OVESNÝMI VLOČKAMI

Jennifer Bender, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

Clove+

INGREDIENCE

- 60 g ovesných vloček
- 240 ml vody
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce kokosového oleje
- 120 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- ¼ lžičky jedlé sody
- ½ lžičky mleté skořice
- 120 ml mléka dle vlastního výběru
- 60 ml nízkotučného řeckého jogurtu
- 1 banán, oloupaný a rozmačkaný
- 1 vejce, lehce rozšlehané

Sirup na polití

- 120 ml čistého javorového sirupu
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 1 kapka Clove+

POSTUP: Ve velkém hrnci smíchejte ovesné vločky s vodou. Vařte na středním plameni, dokud vločky nezměknou a nebudou krémové. Vmíchejte med a kokosový olej a nechte vychladnout.

Do mísy prosejte mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu a mletou skořici.

Do vychladlých ovesných vloček přidejte mléko, jogurt a banán a dobře promíchejte. Poté vmíchejte vejce. Až bude směs promíchaná, přidejte ji do vašich suchých ingrediencí a znovu promíchejte.

Opatrně smažte na pánvi za použití oleje dle vlastního výběru. Sirup na polití připravíte tak, že v malém hrnci ohřejete javorový sirup a přidáte olej Cinnamon Bark+ a Clove+. Poté jednoduše nalijte na vaše čerstvě připravené lívance.



POLÉVKY, SALÁTY A PŘÍLOHY

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS



GUACAMOLE PLNÉ CHUTI

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

*Young Living
Citrus Fresh®+
Lime+*

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
2-4 PORCE

INGREDIENCE

- 2 avokáda
- 2 kapky Young Living Citrus Fresh®+
- 1 kapka Lime+
- 1 lžice limetkové šťávy
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 2 lžice nasekané červené cibule
- 1-2 rajčata odrůdy Roma, zbavená semínek a nakrájená na kostičky
- 1 lžice nasekaného koriandru
- Sůl a pepř podle chuti

POSTUP: Vydlabejte měkkou dužinu avokád do mísy. Poté přidejte výrazné chutě: olej Young Living Citrus Fresh®+, olej Lime+, limetkovou šťávu, prolisovaný česnek, nasekanou červenou cibuli, rajčata nakrájená na kostičky a nasekaný koriandr. Lžící ingredience opatrně rozmačkejte a promíchejte, dokud nebudou smíchané. Nechte ve směsi kousky avokáda pro texturu.

Ochuťte guacamole špetkou soli a černého pepře.

Přendejte směs do servírovací misky a vychutnejte si ji! Ať si toto guacamole plné chuti budete nabírat tortillovými lupínky nebo ho přidáte do taco, určitě bude mít úspěch.

LETNÍ SALSA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Lime+

Basil+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
4 PORCE

INGREDIENCE

- 750 g rajčat, nakrájených na kostičky
- 1 zelená paprika, nakrájená na kostičky
- 1 velká cibule, jemně nasekaná
- Svazek koriandru, nasekaný
- 1 lžička papričky jalapeno, nasekané (pro menší pálivost odstraňte semínka)
- Špetka mletého kmínu římského
- Kapka olivového oleje
- 3 kapky Lime+
- 1 kapka Basil+
- Sůl a pepř podle chuti

POSTUP: V míse smíchejte rajčata, zelenou papriku, cibuli, koriandr a papričku jalapeno. Přidejte špetku mletého kmínu římského, kapku olivového oleje a oleje Plus. Podle chuti osolte a opepřete.

Mixujte ingredience v kuchyňském robotu, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Mixujte krátce pro hrubější salsu nebo mixujte delší dobu pro jemnější konzistenci.

Přendejte do servírovací misky a dejte do lednice na nejméně 30 minut, aby se chutě spojily. Salsu podávejte vychlazenou s oblíbenými tortillovými lupínky nebo grilovaným masem pro dávku letní svěžesti!



KOPROVÁ ĎÁBELSKÁ VAJÍČKA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Dill+
Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
12 PORCÍ

INGREDIENCE

Náplň

- 6 natvrdo uvařených vajíček, oloupaných a překrojených podélně
- 2 lžíce řapíkatého celeru, nakrájeného na kostičky
- 1 ¼ lžičky dijonské hořčice
- 30 g majonézy
- 5 kapek Dill+
- Špetka mořské soli
- 1 kapka Black Pepper+

Ozdoba

- 6 oliv Manzanilla, rozpůlených
- 12 kousků pažitky
- Mletá paprika podle potřeby

POSTUP: Odstraňte žloutky, dejte je do misky a vidličkou rozmačkejte dohladka.

Přidejte všechny ostatní ingredience a míchejte, dokud nevznikne hladká směs. Nandejte směs do prázdných bílků.

Ozdobte každé vajíčko polovinou olivy, kouskem pažitky nebo špetkou mleté papriky.

POLÉVKA S KUŘETEM A KOKOSOVÝM MLÉKEM

Shawn Schaefer Coulson, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+

Lemongrass+

Ginger+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
4 PORCE

INGREDIENCE

- 1 litr kuřecího vývaru
- 1 velká bílá cibule, oloupaná, přepůlená a nakrájená na plátky
- 2 velké mrkve, oškrábané a nakrájené na plátky
- 2 stonky řapíkatého celeru, nakrájené na kostičky
- 1 střední brambor, oškrábaný a nakrájený na kostičky (volitelné)
- 1 celé uvařené kuřecí prso, nakrájené na kostičky nebo natrhané
- 450–900 ml kokosového mléka (v závislosti na požadované vydatnosti vývaru)
- 1–2 lžíce rybí omáčky
- 1–2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 malá cuketa, rozpůlená a nakrájená na plátky
- 1 lžička soli (volitelné)
- 1–2 kapky Basil+
- 1–2 kapky Lemongrass+
- 1 kapka Ginger+

POSTUP: Ve velkém hrnci přiveďte k varu kuřecí vývar. Přidejte cibuli, mrkev, řapíkatý celer a brambor a vařte 2 minuty.

Přidejte kuřecí prso a vařte dalších 5 minut. Poté přidejte kokosové mléko, rybí omáčku, citronovou šťávu, cuketu a sůl. Vařte dalších 5 minut nebo dokud nebude zelenina měkká.

Až bude vše uvařené, odstraňte polévku ze sporáku a před podáváním přidejte olej Basil+, Lemongrass+ a Ginger+.



DUŠENÁ ZIMNÍ ZELENINA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA
PŘIBLIŽNĚ
3-4 PORCE

INGREDIENCE

- 1 velký batát, oškrábaný a nakrájený na plátky
- 1 střední tuřín, rozpůlený a nakrájený na klínky
- 1 velký pastinák, oškrábaný, rozkrojený podélně a nakrájený na proužky
- 3 mrkve, oškrábané a nakrájené na proužky
- 1 máslová dýně, oškrábaná a nakrájená na kusy
- ½ lžičky soli
- 180 ml vody
- 5 lžic olivového oleje
- 10 kapek Black Pepper+
- Špetka mletého muškátového oříšku
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- ¼ lžičky cibulového prášku
- Pažitka na ozdobu

POSTUP: Všechnu oškrábanou a nakrájenou zeleninu dejte do velké zapékačí mísy a máslovou dýní dejte navrch. Na zeleninu nasypete ½ lžičky soli, zalijte vodou a volně přikryjte alobalem.

Pečte 45 minut až 1 hodinu na 180 °C, dokud nebude zelenina měkká. Vyndejte z trouby, slijte vodu a přendejte na servírovací mísu. V misce smíchejte všechny ostatní ingredience kromě petržele a dobře promíchejte. Přidejte k dušené zelenině a opatrně promíchejte, poté ozdobte petrželí.

SLANÉ SUŠENKY S PARMAZÁNEM A BAZALKOU

Kari Lewis, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Basil+

INGREDIENCE

- 130 g hladké mouky
- 1 ½ lžičky vinného kamene
- ¾ lžičky soli
- ¾ lžičky jedlé sody
- 3 lžíce čerstvě nastrouhaného parmazánu
- 1–2 lžíce sušené bazalky
- 60 ml olivového oleje
- 120 ml vody
- 1–2 kapky Basil+
- 1 vejce
- 2 lžičky cukru krupice
- 1 lžička balzamikového octa

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Do středně velké mísy dejte mouku, vinný kámen, sůl, jedlou sodu, parmazán a sušenou bazalku a dobře promíchejte. Přidejte olej a míchejte, dokud směs nebude připomínat hrubou drobenku. Přidejte vodu a olej Basil+ a míchejte, dokud nevznikne měkké těsto.

V jiné misce rozšlehejte vejce s cukrem a balzamikovým octem a dejte stranou.

Přendejte těsto na lehce pomoučenou plochu a rozválejte natenko, poté potřete vaječnou směsí. Použijte vykrajovátko na sušenky, abyste vytvořili jakékoli tvary, nebo nožem jednoduše nakrájejte na čtverečky. Přendejte na vymazaný plech nebo plech vyložený papírem na pečení.

Pečte 20 minut v závislosti na velikosti a tloušťce sušenek. Až budou mít sušenky zlatavou barvu, vyndejte je z trouby.

Uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě. Pokud sušenky nasají vlhkost a ztratí křupavost, dejte je na několik minut do trouby rozehřáté na 120 °C.



LETNÍ OVOCNÝ SALÁT

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Orange+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
9 PORCÍ

INGREDIENCE

- 2–3 lžice medu
- 3–4 kapky Orange+
- 130 g borůvek
- 80 g broskví, nakrájených na plátky
- 80 g hroznového vína, rozpůleného
- 160 g jahod, nakrájených na čtvrtky
- 2 kiwi, nakrájené na kousky
- 2 banány, nakrájené na plátky
- 4 lístky máty, nakrájené (volitelné)

POSTUP: V misce smíchejte med a esenciální olej Orange+ a dejte stranou, aby chuť oleje Orange+ prostoupila med.

Opláchněte a nakrájejte ovoce a ve velké míse smíchejte vše kromě banánů. Banány přidejte těsně před podáváním, abyste se vyhnuli zabarvení. Směs s medem nakapejte na ovoce a opatrně promíchejte, aby se ovoce obalilo. Nechte 10 minut vychladit.

Opláchněte lístky máty, pevně stočte a nakrájejte pomocí kuchyňských nůžek. Přidejte do ovoce, opatrně promíchejte a nechte vychladit dalších 5 minut.



HLAVNÍ JÍDLA

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

SLANÝ KOLÁČ S MOZZARELLOU, RICOTTOU A CUKETOU

Kristen Heigl, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Basil+

Oregano+

INGREDIENCE

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule, nakrájená na kostičky
- 450 g cukety, nakrájené na kostičky
- 60 g hladké mouky
- 120 g nastrouhané mozzarely
- 30 g parmazánu
- 250 ml mléka dle vlastního výběru
- 100 g zakysané smetany
- 3 vejce, rozšlehané
- 1 lžička česnekového prášku
- Sůl a pepř podle chuti
- Basil+ podle potřeby
- Oregano+ podle potřeby
- 100 g ricotty pokojové teploty

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Vystříkejte formu o velikosti 23x33 cm olejem ve spreji. Do hrnce dejte olivový olej, cibuli a cuketu. Vařte do změknutí, odstraňte ze sporáku a nechte vychladnout.

Mezitím v jiné míse smíchejte mouku, mozzarellu, parmazán, mléko, zakysanou smetanu, vejce, česnekový prášek, sůl a pepř. Namočte párátko do esenciálního oleje Basil+ a Oregano+ a promíchejte jím směs, abyste ji ochutnali podle potřeby. Dobře promíchejte.

Smíchejte obě směsi a přendejte do zapékací mísy. Ozdobte několika lžícemi ricotty a pečte 30–35 minut dozlatova.

PIZZA S RAJČATY SUŠENÝMI NA SLUNCI

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Basil+
Oregano+

INGREDIENCE

- 40 g rajčat sušených na slunci
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 80 ml olivového oleje
- 1 střední rajče, rozpůlené
- 1–2 kapky Basil+
- 1 kapka Oregano+
- Korpus na pizzu o průměru 30 cm
- 1 cuketa, nakrájená na plátky
- ½ červené cibule, nakrájené na plátky
- 6–8 rajčat, rozpůlených
- 6–8 plátků čerstvé mozzarely
- Olivový olej na pokapání

POSTUP: V mixéru rozmixujte rajčata sušená na slunci, česnek, olivový olej, čerstvé rajče a esenciální oleje.

Rozetřete směs na rozválený korpus na pizzu asi 1 cm od okraje. Rozmístěte cuketu okolo okraje pizzy. Cibuli a rozpůlená rajčata dejte do středu. Pokapejte zeleninu zbylým olivovým olejem a nandejte na ni plátky čerstvé mozzarely.

Pečte asi 15 minut, dokud nebudou okraje zlatavé. Řiďte se pokyny pro dané těsto.



KRŮTÍ BURGERY

Karen Korta, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Basil+

Lemon+

Orange+

Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA
PŘIBLIŽNĚ
4 PORCE

INGREDIENCE

- 60 ml olivového oleje
- 1 kapka Basil+
- 1 kapka Lemon+
- 1 kapka Orange+
- 1 kapka Black Pepper+
- 1 lžíce nasekané petržele
- 1 lžička soli
- 2 stroužky prolisovaného česneku
- 1 velká zelená paprika, nakrájená nahrubo
- 2 střední cibule, nakrájené nahrubo
- 4 krůtí burgery
- 4 housky na burgery

POSTUP: Do velké pánve dejte olivový olej, esenciální oleje, petržel, sůl, česnek, pepř a cibuli a restujte na nízkém plameni, dokud směs nebude mírně dohněda a lehce křupavá.

Dejte směs do mísy a na té samé pánvi smažte krůtí burgery, dokud nebudou dobře propečené. Opečte housky a nandejte na ně burgery a zeleninu.

ŠPÍZY S KREKETAMI, CITRONEM A POMERANČEM

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Orange+

Lemon+

Basil+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
8-10 PORCÍ

INGREDIENCE

- 80 ml olivového oleje
- 2 lžice celozrnné hořčice
- 3–4 stroužky prolisovaného česneku
- 4 kapky Lemon+
- 4 kapky Orange+
- 1 kapka Basil+
- 30–40 středně velkých krevet
- 10 dřevěných špejlí

POSTUP: Ve skleněné míse smíchejte olivový olej, hořčici, česnek a esenciální oleje. Dejte marinádu stranou.

Pořádně umyjte krevety a ujistěte se, že na nich nejsou žádné skořápky. Dejte krevety do marinády a promíchejte, aby je marináda obalila. Nechte marinovat 30–60 minut.

Napíchněte 3–4 krevety na každou dřevěnou špejli. Grilujte krevety 3–5 minut na grilu potřeném olejem a během této doby je jednou obraťte, aby se uvařily rovnoměrně. Poté je přidejte do salátu, podávejte s rýží, nebo si je vychutnejte samostatně.



CHLÉB

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS



SNADNÉ CHLEBOVÉ TYČINKY SE SÝREM

Sara Thomas, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Black Pepper+

Oregano+

Basil+

INGREDIENCE

- 375 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička sušeného oregana
- 100 g ztuhlého kokosového oleje
- 65 g nastrouhaného cheddaru
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 1 vejce, lehce rozšlehané
- 120 ml studené vody
- 1 kapka Black Pepper+
- 1 kapka Oregano+
- 2 kapky Basil+
- Sůl na posypání

POSTUP: Předehřejte troubu na 190 °C. Ve velké míse smíchejte suché ingredience. Za použití nože do mísy rozkrájejte ztuhlý kokosový olej a přidejte sýr a česnek. Poté promíchejte.

V jiné míse rozšlehejte vejce a přidejte k nim studenou vodu a esenciální oleje.

Uprostřed mísy se suchými ingrediencemi udělejte důlek a pozvolna do něj nalijte směs s vejci. Míchejte, dokud nevznikne těsto, a hnětte přibližně 1 minutu. Dejte těsto na pomoučenou plochu a rozválejte do tvaru obdélníku o velikosti 25x15 cm a tloušťce něco málo přes 1 cm. Podle potřeby použijte další mouku.

Těsto rozkrájejte podélně na přibližně 1 cm tlusté proužky a spleťte dva proužky dohromady, abyste vytvořili tyčinky. Dejte je na vymazaný plech.

Pečte 15–18 minut nebo dokud nebudou tyčinky zlatavé. Až tyčinky vyndáte z trouby, okamžitě je posypte solí. Před podáváním nechte vychladnout.



BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S NINGXIA RED®

Lyndi Caruso, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

NingXia Red®

Orange+

Cinnamon Bark+

INGREDIENCE

- 2 zralé banány
- 40 g změkklého kokosového oleje nebo másla
- 60 g medu
- 1 vejce
- 60 ml NingXia Red
- 3 kapky Orange+
- 3 kapky Cinnamon Bark+
- 150 g hladké mouky
- 120 g mletých vlašských ořechů
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- ¼ lžičky soli
- 60 g hořkých čokoládových kousků

POSTUP: Předehřejte troubu na 160 °C a vymažte formu na chlebiček.

Vidličkou rozmačkejte banány a dejte stranou. V míse smíchejte kokosový olej nebo máslo, med, vejce, NingXia Red a esenciální oleje.

V jiné míse smíchejte mouku, rozemleté ořechy, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl.

Pozvolna smíchejte suché a mokré ingredience a přidejte banán. Až vše promícháte, těsto bude velice tuhé. Přidejte čokoládové kousky a přendejte do formy na chlebiček.

Pečte 50–60 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté.

CHLÉB S KUSTOVNICÍ

Rocki Stear, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

NingXia Red®

*Young Living
Citrus Fresh®+*

Orange+

Tangerine+

INGREDIENCE

- 60 ml NingXia Red
- 60 g neslazeného jablečného pyré
- 2 lžíce medu
- 8 kapek Young Living Citrus Fresh®+
- 8 kapek Orange+
- 8 kapek Tangerine+
- 200 g hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Vymažte dno a strany plechu o velikosti 20x20 cm.

Do mísy s nápojem NingXia Red® přidejte jablečné pyré, med a esenciální oleje.

V jiné míse smíchejte suché ingredience. Pozvolna přidejte mokré ingredience a míchejte, dokud těsto nebude promíchané, ale stále hrudkovité a poměrně lepkavé.

Rozetřete na vymazaný plech a pečte 10–15 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté. Nechte vychladnout a podávejte.



CHLĚB S CUKETOU A DATLEMI

Suzanne O'Brien, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

Ginger+

INGREDIENCE

- 3 vejce
- 240 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 3 lžičky vanilkového extraktu
- 60 ml medu
- 250 g cukru krupice
- 1 lžička soli
- 1 lžička koření na dýňový koláč (mletá skořice, zázvor, muškátový oříšek, nové koření a hřebíček podle potřeby)
- 1 lžička jedlé sody
- ¼ lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky sladidla
- 325 g hladké mouky
- 4 kapky Cinnamon Bark+
- 2 kapky Ginger+
- 250 g nahrubo nastrouhané cukety
- 125 g nakrájených datlí
- 125 g nasekaných vlašských ořechů (volitelné)

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Mixujte vejce, dokud nebudou napěněná. Vmíchejte kokosový olej, vanilkový extrakt a med.

V jiné míse smíchejte cukr, sůl, směs koření na dýňový koláč, jedlou sodu, prášek do pečiva a sladidlo. Prosejte do směsi mouku.

Přidejte suché ingredience k mokrým a promíchejte. Poté podle potřeby přidejte esenciální oleje.

Přidejte cuketu, datle a případně vlašské ořechy. Směs přendejte do vymazané formy na chlebiček. Pečte 1 hodinu nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté.

JABLEČNÝ CHLEBÍČEK

Amy Enwright, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

INGREDIENCE

- 400 g hladké mouky
- 300 ml javorového sirupu
- 240 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 4 vejce
- 4 lžičky vanilkového extraktu
- 1 lžička mletého hřebíčku
- 1 ½ lžičky jedlé sody
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 400 g jablek na pečení, oškrábaných a nakrájených na kostičky

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Vymažte a vysypte formičky na pečení. Smíchejte všechny ingredience a poté vmíchejte nakrájená jablka.

Přendejte do připravených formiček. Pečte přibližně 40 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevychází čisté.





MOUČNÍKY

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

SLEPOVANÉ SUŠENKY S CITRONEM A NINGXIA

Kathleen Campbell, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

*Lemon+
NingXia Red®*

INGREDIENCE

Sušenky

- 125 g másla
- 85 g medu
- 1 vejce
- 20 kapek Lemon+ podle potřeby
- 1 lžička vanilkového extraktu
- ½ lžičky soli
- 375 g hladké mouky

Náplň

- 230 g smetanového sýra pokojové teploty
- 65 g změkklého másla
- 2 lžičky NingXia Red
- ½ lžičky prášku z červené řepy
- 125 g nízkotučného sušeného mléka
- 125 g kukuřičného škrobu
- 2 lžičky cukru krupice

POSTUP: Rozmixujte máslo s medem a poté přidejte všechny ostatní ingredience na sušenky. Mouku přidejte jako poslední a dobře promixujte, dokud nevznikne těsto. Přikryjte těsto a nechte 3–4 hodiny vychladit.

Předehřejte troubu na 190 °C. Rozválejte těsto na necelý centimetr a pomocí vykrajovátko na sušenky vykrájejte tvary dle vlastního výběru. Pečte 8–10 minut nebo dokud nezačnou okraje sušenek hnědnout. Vyndejte z trouby a nechte vychladnout na drátěné mřížce.

Připravte náplň. Ve velké míse rozmixujte pomocí ručního mixéru smetanový sýr, máslo a nápoj NingXia Red. Přidávejte prášek z červené řepy, dokud nedosáhnete vašeho požadovaného odstínu červené. V jiné míse smíchejte sušené mléko, kukuřičný škrob a cukr krystal. Poté pozvolna přidejte do směsi se smetanovým sýrem. Dejte lžící náplně do středu poloviny vychladlých sušenek a přiklopte zbylými sušenkami. Otřete kraje, pokud náplň vyleze ven, a uchovávejte v lednici až do podávání.

JABLEČNÉ KOŠÍČKY

Amanda Lawrence, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

INGREDIENCE

Těsto

- 250 g hladké mouky
- 85 g studeného másla
- 1 lžička soli
- 4 lžíce vody

Náplň

- 5 středních jablek, oškrábaných a nakrájených
- 100 g cukru krupice
- 6 lžic hladké mouky
- 2 lžičky mleté skořice
- 1–2 kapky Cinnamon Bark+ podle potřeby
- 2 lžíce studeného másla

POSTUP: Předehřejte troubu na 220 °C. Ve stojacím mixéru smíchejte mouku, máslo a sůl a mixujte, dokud se máslo neobalí moukou. Poté ze směsi pomocí rukou vytvořte konzistenci drobenky.

Přidejte vodu a mixujte, dokud těsto v mixéru nevytvoří lehkou kouli. V jiné míse smíchejte ingredience na náplň a dejte stranou.

Na čisté, rovné ploše rozválejte těsto. Není třeba ji pomoučit. Použijte hrneček nebo misku, abyste z těsta vykrájeli kolečka. Vložte kolečka do vymazané formy na muffiny. Ztlačte těsto, aby vytvořilo tvar košíčku, a odkrojte jakékoli přebytečné těsto, které přechází přes okraj.

Naplňte každý košíček jablekovou náplní, a pokud chcete, dejte navrch proužky zbylého těsta. Nakrájejte zbylé máslo na 12 kousků a umístěte jeden kousek na každý košíček.

Pečte 16–18 minut nebo dokud nebude těsto lehce hnědé a jablka nebudou bublat. Nechte vychladnout a poté použijte lžíci, abyste košíčky uvolnili a vyndali z formy.



ČOKOLÁDOVO-MÁTOVÝ DORT

Sue Roddy, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Peppermint+

INGREDIENCE

Korpus

- 125 g cukru krupice
- 125 g změkklého másla
- 4 vejce
- 125 g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- 450 ml čokoládového sirupu
- 1 lžička vanilkového extraktu

Náplň

- 65 g rozpuštěného másla
- 250 g cukru krupice
- 15–20 kapek Peppermint+ podle potřeby

Poleva

- 170 g hořkých čokoládových kousků
- 6 lžic rozpuštěného másla

POSTUP: Předehřejte troubu na 200 °C a vymažte formu na dort o velikosti 22x33 cm.

Korpus: Rozmixujte cukr se změkklým máslem. Poté přidejte vejce, mouku, sůl, čokoládový sirup a vanilkový extrakt. Pečte 25–30 minut a poté nechte vychladnout.

Náplň: Mixujte rozpuštěné máslo, cukr krystal a olej Peppermint+, dokud nevytvoří máslovou náplň. Rozřízněte vychladlý korpus, jednu polovinu potřete náplní a přiklopte druhou polovinou.

Poleva: Dejte čokoládové kousky a máslo do skleněné misky a rozpustte je tak, že mísu postavíte na hrnec s vařící vodou. Dávejte pozor, aby se žádná horká voda nesmíchala s čokoládou.

Až se vše rozpustí, nechce chvíli vychladnout a poté rozetřete na korpus.

PERNÍČKY

*Marilyn Norfleet, USA*POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING*Ginger+*
Cinnamon Bark+
Clove+

INGREDIENCE

- 100 g změkklého másla
- 250 g cukru krupice
- 2 velká vejce
- 100 g melasy
- 2 lžičky bílého octa
- 4–6 kapek Ginger+ podle potřeby
- 4–6 kapek Cinnamon Bark+ podle potřeby
- 4–6 kapek Clove+ podle potřeby
- 500 g hladké mouky
- 1 ½ lžičky jedlé sody
- 3 lžičky mletého zázvoru
- 1 lžička mleté skořice

POSTUP: Umístěte mřížku do středu trouby a předehejte troubu na 180 °C. Vyložte plech papírem na pečení a dejte stranou.

Pomocí elektrického mixéru rozmixujte máslo s cukrem. Přidejte vejce, melasu a ocet a poté přidejte esenciální oleje. V jiné míse smíchejte mouku, jedlou sodu, zázvor a skořici. Pozvolna přidávejte suché ingredience k mokré směsi a dobře rozmixujte.

Čistýma rukama vytvarujte z těsta kuličky a pokládejte je na vyložený plech. Dávejte pozor, abyste je nerozmáčkli.

Pečte 10–12 minut v závislosti na tom, jak měkké či křupavé sušenky chcete.



OVESNÉ SUŠENKY S ARAŠÍDY

Chris Holly, USA

POUŽITÉ PRODUKTY
YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

MNOŽSTVÍ NA
PŘÍBLIŽNĚ
12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 130–190 g medu
- ¾ lžičky vanilkového extraktu
- 65 g másla
- 500 g ovesných vloček
- 3 vejce
- 2 lžičky jedlé sody
- 300 g arašídového másla
- 1 kapka Cinnamon Bark+
- Hrozinky, ořechy, lněná semínka atd. (volitelné)

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C a vymažte plech na pečení.

V míse smíchejte všechny ingredience, a pokud chcete, přidejte hrozinky, ořechy, lněná semínka atd. Vytvarujte sušenky a dejte je na plech. Nechte mezi nimi dostatek místa, protože se při pečení mohou zvětšit.

Pečte 10–12 minut.

YOUNG LIVING[®]
ESSENTIAL OILS