# S bohušovickým Skyrem je radost mlsat i vařit!

Chladné měsíce lákají k tomu zachumlat se do deky, uvařit si teplý čaj, zapálit vonnou svíčku a spolu s rodinou nebo přáteli sledovat oblíbený film. Je to ale i příležitost k povýšení svých gastronomických znalostí. A protože Skyr je tím pravým parťákem do kuchyně, přináší návrhy na nové gurmánské zážitky. A pak přijde třeba řada i na ten film.

## Vegetariánská Tikka Masala se Skyrem

**Ingredience**

*Květák:*

* 2 lžíce oleje
* 1 velký květák nakrájený na růžičky
* 1 lžička mleté ​​hořčice
* 1/2 lžičky sladké papriky
* 1/2 lžičky mleté ​​kurkumy
* 1/2 lžičky koření garam masala

*Omáčka:*

* 2 lžíce oleje
* 1 malá nakrájená cibule
* 1/4 šálku solených kešu oříšků
* 1/2 lžičky mletého kardamonu
* 2 celé hřebíčky
* 1 plechovka nakrájených rajčat
* 1/2 šálku vody
* 1 lžička mletého česneku
* 1 lžička mletého čerstvého zázvoru
* 250 ml smetany na vaření
* 2 lžíce mandlové mouky
* 1 lžíce cukru
* 1/2 lžičky soli
* 1/2 lžičky koření garam masala
* 1/4 lžičky kajenského pepře
* 2 lžíce bohušovického Skyru natur
* Čerstvé lístky koriandru

**Postup:**

Rozpalte na pánvi olej, přidejte květák s hořčicí, paprikou, kurkumou a garam masalou a za soustavného míchání pečte do křupava (6-8 minut). Vyjměte z pánve a udržujte květák v teple.

Do pánve přidejte olej a restujte pár minut cibuli společně s kešu, kardamomem a hřebíčkem. Přidejte rajčata a decilitr vody a vařte po dobu 5 minut. Kardamom a hřebíček vyhoďte, omáčku nechte mírně vychladnout a rozmixujte ji tyčkových mixérem.

Poté ji opět přeneste na pánev a za nízké teploty přidejte česnek a zázvor, krátce povařte. Přidejte smetanu, mandlovou mouku, sůl, cukr, garam masalu a kajenský pepř. Zhruba 10-12 minut za občasného míchání směr provařte. Nakonec vmíchejte bohušovický Skyr a květák, prohřejte. Před servírováním posypte lístky koriandru.

Obsah obrázku jídlo, zelenina, Svačinka, Vegetariánské jídlo

Popis byl vytvořen automaticky

## Grapefruitový Skyr koláč

**Ingredience**

*Těsto:*

* 1 a ½ hrnku polohrubé mouky
* 2 lžičky prášku do pečiva
* 1/4 lžičky soli
* 3 velká vejce v pokojové teplotě
* 1 hrnek bohušovického Skyru natur
* 1/3 hrnku cukru
* 5 lžic nastrouhané grapefruitové kůry
* 1/4 hrnku medu
* 1/2 lžičky vanilkového extraktu
* 1/4 hrnku oleje

*Poleva:*

* 1/2 hrnku moučkového cukru
* Několik lžic grapefruitové šťávy
* Kolečka grapefruitu a lístky čerstvé máty

**Postup:**

Předehřejte troubu na 350°. Smíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl. V další misce smíchejte zbytek ingrediencí na těsto. Postupně vmíchejte směs mouky do jogurtové směsi a poté nalijte kulaté dortové formy. Pečte, dokud nebude špejle po zapíchnutí do středu koláče suchá. Nechte korpus vychladnout.

Na polevu smíchejte moučkový cukr s dostatečným množstvím grapefruitové šťávy, abyste dosáhli požadované konzistence. Pokapejte glazurou dort o ozdobte jej grapefruitem a mátou.

Obsah obrázku jídlo, ovoce, maso, přísada

Popis byl vytvořen automaticky

## Mangový salát se Skyrem

**Ingredience**

*Salát:*

* 1/2 středního bílého zelí nakrájeného na tenké plátky
* 1/2 malého červeného zelí nakrájeného na tenké plátky
* 2 střední mrkve nakrájeného na tenké proužky
* 1 malá žlutá paprika nakrájená na tenké proužky
* 1 malá červená paprika nakrájená na tenké proužky
* 1 malá červená cibule na tenké plátky
* 1/2 středního manga oloupaného a ​​nakrájeného na tenké proužky
* 1/2 papričky jalapeno zbavené semínek a nakrájené nadrobno

*Zálivka:*

* 1/2 hrnku bohušovického Skyru natur
* 1/4 hrnku pomerančové šťávy
* 4 lžičky limetkové šťávy
* 1/2 lžičky olivového oleje
* 1/2 středního manga oloupaného a nahrubo nakrájeného
* 2 lžičky nasekaného čerstvého zázvoru
* 1 lžička soli
* 1/4 lžičky pepře

**Postup:**

V servírovací misce smíchejte ingredience na salát. Suroviny na dresing zpracujte v mixéru do hladka. Nejméně 30 minut před podáváním promíchejte dresink se salátem a vychlaďte v ledničce.

Obsah obrázku jídlo, citrón, ovoce, zemědělská produkce

Popis byl vytvořen automaticky