



VSTŘÍČ LÉTU S ENERGÍÍ

díky ESENCIÁLNÍM OLEJŮM
PLUS OD YOUNG LIVING



Vstříc létu s energií díky esenciálním olejům Plus od Young Living

Jednou z nejlepších věcí na jaro a léto je opětovný výskyt čerstvého ovoce a zeleniny, které dodávají veselé barvy a chutě našim pokrmům. Jsou to často roční období, ve kterých si uvědomíme, jak důležité je jíst dobře, abychom dodali živiny našemu tělu.

Když jíme dobře, cítíme se dobře. Abychom vám pomohli s výživou celé vaší rodiny, připravili jsme chutné a snadné recepty, které jsou obohacené esenciálními oleji Plus od Young Living, jež si zamilujete.

Doufáme, že tyto recepty a tipy obohacené esenciálními oleji vám pomohou plně se propojit s vůněmi a chutěmi nastávajícího ročního období, zatímco budete pečovat o své tělo i duši.

Esenciální oleje Plus od Young Living

Esenciální oleje Plus od Young Living jsou aromatické, koncentrované rostlinné výtažky z rostlin, bylin, plodů a stromů, které jsou pečlivě získané pomocí parní destilace, lisování za studena či sběru pryskyřice.

Pyšní se výraznou, svěží chutí bylin a citrusových plodů, jsou silnější než sušené bylinky a rostliny a mají dlouhou dobu trvanlivosti.

Můžete je používat při vaření a pečení pro vylepšení chuti a myslet při tom na to, že si užíváte pokrmy a nápoje bez přidaných látek a ochucovadel.

Podíly esenciálních olejů *a užitečné tipy*

Kolik oleje použít?

Začněte používat esenciální oleje Plus v receptech, které obsahují sušené bylinky, koření nebo ovocné šťávy. Jednoduše tyto ingredience nahradíte daným druhem esenciálního oleje Plus.

Myslete na to, že esenciální oleje Plus mají výraznější chuť než sušené bylinky či šťávy, 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

Jednu 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 připravovaný 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 připravovaných 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 připravovaný pokrm odstavíte ze zdroje tepla. Protože se chuť esenciálních olejů Plus může vytratit, přidejte je do pokrmů těsně před podáváním, pokud recept vyžaduje vychlazení.



Nápoje a panáky



STUDENÝ NÁPOJ S OKURKOU A CITRONEM

INGREDIENCE

- ½ okurky
- **2–3 kapky Lemon+**
- Šťáva z 1 citronu
- 1 lžice medu
- 120 ml perlivé vody
- Lístky máty na ozdobu, chcete-li

POSTUP

Nakrájejte okurku na malé kousky a v misce smíchejte s olejem Lemon+, citronovou šťávou a medem. Nechte 10 minut odpočinout, aby se chutě promíchaly.

Dejte směs s okurkou na dno sklenice a zalijte perlivou vodou. Přidejte led a dobře promíchejte.

Přidejte mátu na ozdobu.

#562508D



LETNÍ SMOOTHIE S GRAPEFRUITEM

INGREDIENCE

- **1 kapka Grapefruit+**
- 1 zralý banán
- 1 mango, oloupané a nakrájené na kostičky
- 200 g bílého jogurtu
- Hrst kostek ledu

POSTUP

Dejte banán, nakrájené mango, bílý jogurt a led do mixéru.

Přidejte kapku oleje Grapefruit+.

Mixujte na vysokou rychlost, dokud nebude směs hladká a krémová.

Ochutnejte a podle potřeby přislaďte nebo upravte konzistenci.

Nalijte do sklenic a okamžitě podávejte.

#562408D







JEDINEČNÁ SEZÓNÍ ZELENÁ ŠTÁVA

INGREDIENCE

- 1 svazek kadeřávku
- 4 zelená jablka
- 4 mrkve
- 4 stonky řapíkatého celeru
- **1–2 kapky Tangerine+**

POSTUP

Nakrájejte jablka, mrkev a celer na menší kousky. Postupně dejte všechny ingredience do odšťavňovače.

Přidejte 1–2 kapky oleje Tangerine+ a promíchejte.

Šťávu podávejte čerstvou s ledem.

#563008D



MOCKTAIL S BORŮVKAMI A LIMETKOU

INGREDIENCE

- 150 g borůvek
- 2 lžíce medu
- 1 lžíce vody
- 120 ml limetkové šťávy
- 4 lístky máty
- 180 ml perlivé vody s příchutí bobulovitého ovoce
- **2 kapky Lime+**
- Klínky limetky

POSTUP

Do mixéru dejte borůvky a med a rozmixujte na vysokou rychlost. Poté přidejte limetkovou šťávu, lístky máty a perlivou vodu.

Přidejte 2 kapky oleje Lime+ a opatrně promíchejte. Naplňte sklenice ledem a zalijte mocktailem.

Ozdobte klínky limetky a lístky máty. Před podáváním opatrně promíchejte.

#559108D



CITRUSY A KOŘENÍ

INGREDIENCE

- 30–60 ml NingXia Red®
- 1 kapka Lemon+
- 1 kapka Grapefruit+
- 1 kapka Ginger+

#562508D



#562408D



#558808D



OŽIVENÍ

INGREDIENCE

- 30–60 ml NingXia Red®
- 1 kapka Orange+
- 1 kapka Tangerine+
- 1 kapka Cinnamon Bark+

#562708D



#563008D



#558508D





Salátové zálivky a marinády



SLADKO-KYSELÁ ZÁLIVKA S BALZAMIKOVÝM OCTEM

INGREDIENCE

- 2 lžičky balzamického octa
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 2 lžičky medu
- **4 kapky Grapefruit+, Lemon+, Lime+, nebo Orange+**
- 4 lžice extra panenského olivového oleje

POSTUP

Metličkou pořádně promíchejte všechny ingredience.

Dobře se hodí k čerstvé bazalce, rajčatům odrůdy Roma a mozzarellovým kuličkám.

#562408D



#562508D



#559108D



#562708D



SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A MARINÁDY

JEDNODUCHÁ OCTOVÁ ZÁLIVKA

INGREDIENCE

- 2 lžíce jablečného octa
- 1 lžička medu
- ¼ lžičky soli
- ½ lžičky mleté hořčice
- 1 lžíce nastrouhané cibule
- **2 kapky Lemon+**
- ¼ lžíce extra panenského olivového oleje

POSTUP

Metličkou pořádně promíchejte všechny ingredience.

Dobře se hodí ke směsi zelených salátů, kuřeti, parmazánu a vlašským ořechům.

#562508D



SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A MARINÁDY

SÓJOVÁ ZÁLIVKA SE ZÁZVOREM A MEDEM

INGREDIENCE

- 2 lžíce prolisovaného česneku
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce sójové omáčky
- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- **2 kapky Ginger+**

POSTUP

Metličkou pořádně promíchejte všechny ingredience.

Dobře se hodí k pekingskému zelí, kuřeti, jarní cibulce, mandarinkám, arašídům a sezamovým semínkům.

#558808D



SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A MARINÁDY



CITRUSOVO-KOŘENĚNÁ MARINÁDA NA MASO

INGREDIENCE

- 60 ml olivového nebo jiného oleje
- 80 ml sójové omáčky
- 2 stroužky prolisovaného česneku
- Šťáva z 1 pomeranče
- 1 lžička sezamového oleje
- 2 lžice medu
- **2 kapky Orange+**
- **2 kapky Lemon+**
- **1 kapka Ginger+**
- Volitelné: 1 lžice opražených sezamových semínek

POSTUP

Smíchejte všechny přísady a nalijte na maso nebo jiný zdroj bílkovin umístěný v mělké skleněné míse nebo zapékačí míse. Přikryjte a před grilováním nechte v lednici nejméně 1–4 hodiny nebo přes noc.

Po použití marinádu vyhod'te.

Posypte sezamovými semínky pro dodání textury navíc.

Tato marináda se hodí opravdu dobře ke kuřeti a tofu.

#562708D



#562508D



#558808D



STŘEDOZEMNÍ MARINÁDA NA GRILOVÁNÍ

INGREDIENCE

- 60 ml olivového oleje
- 3 lžíce červeného vinného octa
- 3 stroužky prolisovaného česneku
- 180 g bílého řeckého jogurtu
- **1 kapka Oregano+**
- **2 kapky Lemon+**
- **1 kapka Black Pepper+**

POSTUP

Smíchejte všechny přísady a nalijte na maso nebo jiný zdroj bílkovin umístěný v mělké skleněné míse nebo zapékací míse.

Přikryjte a před grilováním nechte v lednici nejméně 1–4 hodiny nebo přes noc.

Po použití marinádu vyhod'te.

Tato marináda je perfektní pro vepřové, jehněčí nebo kuřecí maso.



MARINÁDA S MEDEM A LIMETKOU

INGREDIENCE

- 60 ml olivového nebo jiného oleje
- Šťáva ze 2 limetek
- 85 g medu
- 3 stroužky prolisovaného česneku
- 3 lžíce sójové omáčky
- **3 kapky Lime+**

POSTUP

Smíchejte všechny přísady a nalijte na maso nebo jiný zdroj bílkovin umístěný v mělké skleněné míse nebo zapékací míse. Přikryjte a před grilováním nechte v lednici nejméně 1–4 hodiny nebo přes noc.

Po použití marinádu vyhod'te.

Tato marináda je perfektní k ochucení lososa, kuřecího nebo hovězího masa.

#559108D



SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A MARINÁDY



Saláty a polévky



OKURKOVÝ SALÁT

INGREDIENCE

- 1 velká okurka
- ½ malé červené cibule
- 1 stroužek česneku
- 4 lžíce rostlinné alternativy jogurtu
- 2 lžíce octa
- **1 kapka Lemon+**
- **1 kapka Dill+**
- Sůl podle chuti
- ¼ svazku kopru

POSTUP

Okurku nakrájejte na tenké plátky.

Cibuli nasekejte najemno.

Prolisujte česnek.

Zálivka: Smíchejte alternativu jogurtu, ocet, sůl, česnek a oleje Plus.

Oddělte lístky kopru od stonků (stonky vyhod'te nebo nechte na polévku).

Kopr nasekejte nahrubo a přidejte do zálivky.

Promíchejte nakrájenou okurku a nasekanou cibuli se zálivkou a podávejte.

#562508D



#562208D



SALÁT NA ŘECKÝ ZPŮSOB

INGREDIENCE

- 2 velká rajčata, nakrájená
- 1 okurka, nakrájená
- 1 malá červená cibule, nakrájená na plátky
- 90 g oliv
- 90 g rozdrobeného sýru feta
- 2 lžice extra panenského olivového oleje
- **1 kapka Oregano+**
- **1 kapka Lemon+**
- Sůl a pepř podle chuti

POSTUP

Ve velké salátové míse smíchejte nakrájená rajčata, okurku a červenou cibuli.

Přidejte olivy a rozdrobený sýr feta.

V misce promíchejte metličkou olivový olej, olej Oregano+, Lemon+, sůl a pepř.

Nalijte zálivku na salát a promíchejte.

#559408D



#562508D





OSVĚŽUJÍCÍ SALÁT S AVOKÁDEM

INGREDIENCE

- 2 zralá avokáda, nakrájená na kostičky
- 150 g cherry rajčátek, rozpůlených
- 75 g okurky, nakrájené na kostičky
- 30 g červené cibule, nakrájené na tenké plátky
- 2 lžice nasekaného čerstvého koriandru
- Šťáva z 1 limetky
- 2 lžice extra panenského olivového oleje
- **1 kapka Lemon+**
- **1 kapka Basil+**
- Sůl a pepř podle chuti

POSTUP

Ve velké míse smíchejte avokádo, cherry rajčátka, okurku, červenou cibuli a koriandr.

V misce promíchejte metličkou limetkovou šťávu, extra panenský olivový olej, oleje Plus, sůl a pepř.

Nalijte zálivku na směs s avokádem a opatrně promíchejte.

#562508D



#558308D



JARNÍ HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

INGREDIENCE

- 300 g hrášku
- 1 cibule, nakrájená
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 500 ml zeleninového vývaru
- 15 ml olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti
- **1 párátka s Peppermint+**
- Řecký jogurt na podávání

POSTUP

Ve velkém hrnci rozeďte olivový olej na střední teplotu.

Přidejte nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, restujte asi 5 minut, dokud nezměknou.

Do hrnce přidejte hrášek a promíchejte s cibulí a česnekem.

Zalijte zeleninovým vývarem a přiveďte k varu. Vařte asi 10 minut, nebo dokud nebude hrášek měkký.

Odstavte hrnec z ploténky a nechte polévku mírně zchladnout.

Za použití ponorného mixéru či běžného mixéru mixujte polévku, dokud nebude hladká a krémová.

Pokud použijete běžný mixér, dejte pozor při mixování horkých tekutin.

Podle chuti osolte a opepřete.

Do polévky přidejte jedno párátka s olejem Peppermint+ a dobře promíchejte.

Polévku podávejte teplou a případně s řeckým jogurtem.

#562808D





Hlavní jídla



VEGANSKÁ HAVAJSKÁ POKE

INGREDIENCE

- 8 rajčat odrůdy Roma
- 120 ml sójové omáčky
- 4 lžíce mirinu nebo bílého vinného octa
- 3 lžíce sezamového oleje
- **1 kapka Ginger+**
- 1 plátek nori (natrhaný na malé kousky)
- ½ sladké cibule
- Sezamová semínka
- 3 stonky jarní cibulky, nakrájené najemno
- Bílá rýže (na podávání)
- Edamame (na podávání)

POSTUP

Příprava marinády:

V míse smíchejte sójovou omáčku, mirin nebo bílý vinný ocet, sezamový olej, nori, nakrájenou sladkou cibuli a kapku oleje Ginger+. Dejte stranou.

Příprava a vaření rajčat:

Do hrnce nalijte vodu a přiveďte k varu. Připravte si velkou mísu s ledovou vodou. Dejte rajčata do hrnce a vařte 45–60 vteřin, dokud se nezačne odlupovat slupka. Vyjměte je a okamžitě je dejte do ledové vody.

Oloupání a nakrájení:

Až rajčata vychladnou, oloupejte je a nakrájejte na kostičky. Odstraňte semínka a bílé části, ponechte pouze dužinu.

Marinování:

Nakrájená rajčata přidejte do marinády, přikryjte a nechte vychladit v lednici nejméně 2 hodiny nebo přes noc pro nejlepší výsledky.

Podávání:

Do mísky s uvařenou rýží přidejte marinovaná rajčata. Posypte sezamovými semínky a jarní cibulkou. Přidejte další ingredience, jako je salát z mořských řas nebo edamame pro dodání chuti!

#558808D



DOMÁCÍ RATATOUILLE

INGREDIENCE

- 1 velký lilek, nakrájený na kostičky
- 2 cukety, nakrájené na kostičky
- 1 velká cibule, nakrájená
- 2 papriky (červená a žlutá), nakrájené na kostičky
- 4 rajčata, nakrájená
- 3 stroužky prolisovaného česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- **1 párátko s Rosemary+**
- **1 párátko s Thyme+**
- Sůl a pepř podle chuti
- Čerstvé lístky bazalky na ozdobu

POSTUP

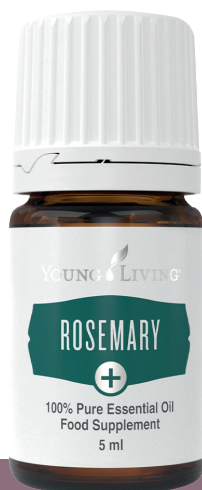
Ve velkém hrnci rozehejte olivový olej na střední teplotu. Přidejte prolisovaný česnek a nakrájenou cibuli a restujte, dokud nezačnou vonět.

Vmíchejte nakrájený lilek, cukety a papriky. Vařte, dokud nebude zelenina mírně měkká.

Přidejte nakrájená rajčata, osolte, opepřete a vmíchejte párátka oleje Rosemary+ a Thyme+ pro dodání chuti. Vařte 10–15 minut, odkud nebude zelenina zcela měkká.

Podávejte teplé. Ozdobte lístky čerstvé bazalky.

#562908D



#559708D



HLAVNÍ JÍDLA





Dezerty



SUŠENKY S ČOKOLÁDOU A CITRONEM

INGREDIENCE

- 90 g másla
- **2–3 kapky Lemon+**
- 110 g hnědého cukru
- 50 g třtinového cukru
- 1 vejce
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 140 g mouky
- ¼ lžičky jedlé sody
- 100 g čokoládových kousků

POSTUP

Rozpusťte máslo a přidejte 2–3 kapky oleje Lemon+.

Přidejte hnědý a třtinový cukr. Rozmixujte a přidejte vejce a vanilkový extrakt.

Opět promixujte a přidejte mouku a jedlou sodu.

Dobře rozmixujte a opatrně vmíchejte čokoládové kousky.

Plech vyložte pečicím papírem a za použití lžice tvarujte sušenky.

Pečte 15 minut na 190 °C.

#562508D



ETON MESS S LEMON+

INGREDIENCE

- 250 g jahod, odstopkovaných a nakrájených na čtvrtky
- 150 ml smetany ke šlehání
- 1 velká sněhová pusinka, nalámaná
- **1 kapka Lemon+**

POSTUP

Nakrájené jahody dejte do mísy a dejte stranou.

V jiné míse šlehejte smetanu, dokud nevytvoří špičky. Přidejte 1 kapku oleje Lemon+ a jemně zapracujte.

Ve sklenici nebo misce vrstvěte našlehanou smetanu, jahody a nalámanou pusinku.

Ozdobte několika celými jahodami a užijte si osvěžující Eton Mess s olejem Lemon+!

#562508D





Doufáme, že esenciální oleje Plus od Young Living se stanou inspirací pro zdravé a chutné vaření ve vaší kuchyni v tomto období, od dodání ovocných chutí dezertům po přípravu salátových zálivek či osvěžujících nápojů.



Esenciální oleje Plus