

Návod na použitie GEFU Bivita pohár na klíčenie



1. Odlúčte pohár od základne a sitka a naplňte ho do polovice vodou.
2. Teraz nasypťte semienka – približne 1 polievkovú lyžicu (množstvo závisí od druhu semienok) – a položte sitko na pohár. Semienka sa teraz musia namáčať 1 až 12 hodín. Tento čas sa líši v závislosti od druhu semienok; riadťte sa pokynmi uvedenými na etikete semienok.
Poznámka: Počas namáčania musí byť pohár obrátený hore dnom!
3. Po uplynutí požadovaného času vylejte vodu cez sitko nasadené na pohári.
4. Pohár naplňte čerstvou vodou (sitko zostáva nasadené), pohárom pretrepte a semienka opäť scedťte. Tento postup zopakujte 3–4-krát.
5. Potom položte pohár na základňu správnou stranou hore a umiestnite ho na svetlé miesto, ale nie na priame slnečné svetlo.
6. Postup z bodu 4 opakujte 2 až 3-krát denne.

Doba klíčenia sa pohybuje od 4 do 10 dní v závislosti od druhu semienok.

Wrap s pečeným kuracím mäsom, karamelizovaným melónom cantaloupe a klíčkami lucerny siatej (alfalfa)

Ingrediencie na 4 porcie:

- 800 g kuracích stehien
- soľ
- zväzok hladkolistej petržlenovej vňate
- 800 g múky
- 200 ml rastlinného oleja
- 1 melón cantaloupe
- 100 g cukru
- čierne korenie
- 200 ml bieleho balzamikového octu (balsamico bianco)
- 100 g klíčkov lucerny siatej (alfalfa) – vypestovaných v pohári na klíčenie Bivita
- zmes listových šalátov

Postup:

Kuracie stehná vložte do hrnca s osolenou vodou a priveďte do varu. Potom znížte teplotu a varte približne 20 minút, kým nie sú hotové. Scedte a nechajte mierne vychladnúť.

Petržlenovú vňať nasekajte nadrobno. Do misy dajte múku, 120 ml rastlinného oleja, soľ a vodu a pomocou elektrického mixéra vypracujte hladké cesto. Z cesta pripravte tenké placky na panvici alebo palacinkovači.

Melón ošúpte, odstráňte semienka a nakrájajte na kocky s rozmermi cca 0,5 × 0,5 cm. Do 100 ml vody primiešajte 100 g cukru (napr. pomocou ručnej metličky) a túto zmes priveďte do varu.

Na panvici nasucho opečte melón. Po chvíli pridajte cukrový sirup, štipku soli a nechajte mierne skaramelizovať. Následne prelejte do inej nádoby a dochuťte čerstvo mletým čiernym korením.

Kuracie stehná vykostite a krátko opečte na panvici so soľou a trochou oleja. Potom pridajte 150 ml bieleho balzamikového octu.

Listový šalát premiešajte s balzamikovým octom a štipkou soli.

Na placky rozložte kuracie mäso, karamelizovaný melón, šalát a bohatú vrstvu klíčkov lucerny. Zrolujte do wrapov, šikmo prekrojte na polovice a podávajte.

Šalát z červenej kapusty a jablák

Ingrediencie na 4 porcie:

- 400 ml jablkového džúsu
- 150 g cukru
- soľ
- 1 malá červená kapusta
- 2 cibule
- 100 ml bieleho balzamického octu
- 50 g vlašského orechového oleja
- 4 jablká
- 200 g klíčkov mungo fazule (vypestovaných v pohári na klíčenie Bivita)

Postup:

Jablkový džús nalejte do hrnca, pridajte cukor a štipku soli a privedte do varu. Potom znížte plameň a nechajte tekutinu zredukovať na polovicu objemu.

Kapustu rozrežte na štvrtiny, odstráňte hlúb a nastrúhajte na tenké pásiky. Rukami ju dôkladne premasírujte.

Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno. Do zredukovanej šťavy pridajte biely balzamický ocot, cibuľu a orechový olej. Pomocou ponorného mixéra všetko rozmixujte na hladkú zálievku.

Jablká dôkladne umyte, odstráňte jadrá a nakrájajte na tenké plátky. Pridajte ich do zálievky.

Nakoniec do misy vložte kapustu a mungo klíčky, premiešajte so zálievkou a podávajte vo vyššej šalátovej mise.