




# Knihá receptů Möller's



MÖLLER'S





**Mollers Omega 3 rybí olej z norské přírody je získávaný z jater tresek žijících v chladných vodách u ostrovů Lofoty.** Obsahuje jedinečnou kombinaci Omega 3 mastných kyselin a vitaminů D, A a E.

Omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA jsou pro naše zdraví zásadní a mohou být prospěšné během celého lidského života. Omega 3 mastná kyselina DHA přispívá k udržení normální činnosti mozku\*. DHA a vitamin A přispívají k udržení normálního stavu zraku\*\*. EPA a DHA přispívají k normální činnosti srdce\*\*.

\* \*\* Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 250 mg \* DHA / \*\* EPA a DHA denně

Vitamin D je nezbytný k normálnímu růstu a vývoji kostí, přispívá k normální funkci imunitního systému. Vitamin A přispívá k normální funkci imunitního systému. Vitamin E přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Rybí olej z tresčích jater od společnosti Möller's je nabízen v několika příchutích a můžete si ho dát jen tak na lžičku nebo přidat do nejrůznějších pokrmů a vyladit jejich chuť do zcela nového rozměru.

Vytvořili jsme pro Vás sbírku oblíbených receptů členů týmu společnosti Möller's – ve všech jsou použity naše výrobky. Dobrou chuť!

#### **Denní dávka - 1 kávová lžička (5 ml) obsahuje**

1200 mg Omega-3 mastných kyselin

- 600 mg DHA

- 400 mg EPA



**160 let  
zkušeností**



**Vysoká  
kvalita**



**Z udržitelného rybolovu  
certifikovaného MSC  
[www.msc.org](http://www.msc.org)**



**Nejlepší chuť  
Ocenění za  
„Výjimečnou  
chuť“ od  
Mezinárodního  
institutu chuti a  
kvality v Bruselu  
(ITQI)**

## MALÁ JÍDLA 4

Ovocný salát .....	5
Popcorn .....	6
Chut'ovky z uzeného lososa .....	7

## PŘEDKRMY 8

Guacamole .....	9
Bruschetta .....	10
Česnekový chléb se sýrem .....	11

## HLAVNÍ JÍDLA 12

Nudle s omáčkou s medem, zázvorem a arašídý .....	13
Krevetová pizza .....	14
Penne Arrabiata .....	15

## SALÁTY 16

Salát Caprese .....	17
Salát s merlíkem a cizrnou .....	18
Klasický bramborový salát .....	19

## SMOOTHIE 20

Kávový smoothie shake .....	21
Jahodovo-banánové smoothie .....	22
Zelené smoothie .....	23

Příchutě rybiho  
oleje z tresčích jater  
Möller's

bez příchutě



s citrónovou příchutí



s ovocnou příchutí



s citrónovou příchutí pro  
osoby starší 50 let



# MALÁ JÍDLA

Jednoduše  
smíchejte rybí olej z  
tresčích jater Möller's s  
citrónovou nebo ovocnou  
příchutí s jogurtem

# Ovocný salát

Porce: 1-2

## INGREDIENCE

1/4 vodního melounu  
1 hrnek borůvek  
1 kiwi  
1 malý banán  
1/2 hrnku řeckého jogurtu  
2 lžičce pečeného müsli (granoly)  
Hrst malin  
**1 kávová lžička rybího oleje z tresčích  
jater Möller's s citrónovou nebo  
ovocnou příchutí**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Zbavte meloun pecek a nakrájejte kiwi a banán na plátky. Lžící na zmrzlinu vykrojte z melounu kuličky. Všechny kousky ovoce úhledně pokladte podél okraje středně velké misky. Smíchejte olej z tresčích jater s jogurtem a jogurt nalijte doprostřed misky. Na jogurt nasypejte müsli a ozdobte několika malinami a borůvkami!





# Popcorn

Porce: 1-2

## INGREDIENCE

1,5 l upraženého popcornu  
2 polévkové lžíce rozpuštěného másla  
Sůl, bylinky a sušený česnek na dochucení  
**1 kávová lžička rybího oleje z tresčích jater Möller's s  
citrónovou příchuť**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Smíchejte olej z tresčích jater s  
máslem a přelijte jím popcorn.  
Popcorn dobře promíchejte, aby  
se omastila všechna kukuřičná  
zrna. Ochut'te solí, bylinkami a  
sušeným česnekem.

# Chut'ovky z uzeného lososa

Porce: 3

## INGREDIENCE

20-25 různých slaných obilných sušenek  
1/2 hrnku bílého řeckého jogurtu  
120 g uzeného lososa nakrájeného na kousky  
3 polévkové lžice kapary  
3 polévkové lžice červené cibule (nasekané najemno)  
**2 kávové lžičky rybiho oleje z tresčích jater Möller's bez  
příchutě**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Sušenky vyskládejte na talíř. Olej z tresčích jater Möller's bez příchutě přimíchejte do řeckého jogurtu. Poté na každou sušenku dejte asi 1/2 lžice směsi, na ní kousek lososa a jogurt. Polovinu posypte kapary a druhou polovinu cibulí.





# PŘEDKRMY

Rybí olej z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí použijte místo olivového oleje na pokapání sendvičů



# Guacamole

Porce: 2

## INGREDIENCE

2-3 avokáda (zralá)  
1/2 kávové lžičky soli  
Hrstka koriandru  
1 malá červená cibule  
1 limetka

1 kávová lžička rybího oleje z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí

## POSTUP PŘÍPRAVY

Rozkrojte avokáda na půl a vydlabejte dužinu lžící. Dejte ji do mísy a rozmačkejte nahrubo vidličkou. Osolte a přilijte olej z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí. Přidejte nakrájenou cibuli a posekaný koriandr. Podle potřeby přidejte limetkovou šťávu. Guacamole podávejte s tortillovými lupínky.

Guacamole můžete koupit i hotové a jen do něj přidat rybí olej z tresčích jater Möller's.



# Bruschetta

Porce: 4

## INGREDIENCE

Čerstvá bageta  
2 hrstky zralých rajčat  
1 malý svazek čerstvé bazalky  
Mořská sůl  
Pepř  
Bílý vinný ocet  
2-3 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater Möller's s  
citrónovou příchutí

## POSTUP PŘÍPRAVY

Rajčata nakrájejte na malé kousky. Rajčata dejte do misky. Přidejte nasekanou bazalku, osolte a opeřete a přidejte olej z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí spolu s octem. Rajčata můžete nakrájet buďto najemno nebo nahrubo.

Takto připravenou rajčatovou směs upravíme na nakrájenou čerstvou bagetu.





# Česnekový chléb se sýrem

Porce: 4

## INGREDIENCE

Čerstvý chléb  
1/2 hrnku změkklého másla  
3/4 hrnku majonézy  
3 stroužky česneku, prolisované  
1 a 1/4 hrnku parmezánu  
1 a 1/2 hrnku mozzarely  
**2 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí**



## POSTUP PŘÍPRAVY

Přehřejte troubu na 175 °C. V míse smíchejte máslo, majonézu, česnek, parmežán a pokrájenou mozzarellu. Nakrájejte čerstvý chléb a každý krajíc rovnoměrně namažte sýrovou směsí. Pečte v předehřáté troubě 5-8 minut. Po dopečení nechejte na 3 minuty vychladnout a poté krajice pokapejte olejem z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí.



# HLAVNÍ JÍDLA

# Nudle s omáčkou s medem, zázvorem a arašídý

Porce: 2

## INGREDIENCE

200 g těstovin například nudlí nebo špaget  
1 menší brokolice rozdělená na malé růžičky  
1 malá červená paprika kapiie nakrájená na tenké plátky  
1 cibule nakrájená na tenké plátky  
hrst posekaných arašídů  
1 polévková lžice nasekaného koriandru  
0,8 dl sójové omáčky  
2 polévkové lžice sezamového oleje  
2 polévkové lžice arašídového másla  
1 polévková lžice nastrohaného zázvoru  
1 polévková lžice vinného octa  
2 polévkové lžice medu  
2 stroužky česneku, prolisované  
1-2 kávové lžičky mleté červené papriky  
**2 kávové lžičky rybiho oleje z tresčích jater**  
Möller's s citrónovou příchutí

## POSTUP PŘÍPRAVY

Uvařte těstoviny podle pokynů k přípravě uvedených na obalu. Sced'te je a nasyp'te do velké mísy. Přidejte růžičky brokolice, papriku kapii, jarní cibulku, polovinu arašídů a polovinu koriandru. Smíchejte dohromady sójovou omáčku, sezamový olej, olej z tresčích jater, arašídové máslo, zázvor, ocet, česnek a papriku. Směs nalijte na těstoviny a zbylým množstvím arašídů a koriandru je ozdobte. Můžete podávat teplé nebo studené.



# Krevetová Pizza



Porce: 4

## INGREDIENCE

- 500 g těsta na pizzu
- 2 polévkové lžíce másla
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce česneku, čerstvě prolisovaného
- 1/4 hrnku bílého vína
- 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 1/2 kávové lžičky oregana
- 230 g krevet, oloupaných
- 2 hrnky různých italských sýrů
- 1/4 hrnku parmezánu
- 1 polévková lžíce čerstvě nasekané petržele

**3 kávové lžičky rybiho oleje z tresčích jater Möller's bez příchutě**



**Těsto na pizzu můžete také koupit hotové.**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Připravte těsto na pizzu podle pokynů k přípravě uvedených na obalu (případně použijte již hotové). Na podkladu posypaném trochou mouky vytvarujte z těsta dvě velké placky a poté je položte na dva pečící plechy vymaštěné olejem. Nechejte odpočívat 10-15 minut zakryté potravinovou fólií. Mezitím si na pánvi rozpustěte máslo s olivovým olejem. Přidejte česnek a nechejte ho rozvonět, míchejte přibližně 1 minutu. Poté přilijte víno, přidejte oregano a citrónovou šťávu, promíchejte a nechejte

1 minutu mírně vařit. Přidejte krevety a osmažte je do růžova. Poté krevety z pánve vyjměte lžící a přemístěte je na talíř. Odstavte pánev se šťávou z plotýnky. Předpečte těsto na pizzu 5 minut, poté ho potřete omáčkou z pánve (přibližně 1/4 hrnku). Posypte těsto italskými sýry a rovnoměrně po něm rozmístěte krevety. Vraťte do trouby a pečte po zbývající dobu přípravy (podle pokynů uvedených na obalu), nebo dokud se sýr neroztopí. Pizzu posypte parmezánem a čerstvou petrželí a těsně před podáváním pokapejte olejem z tresčích jater Möller's bez příchutě.

# Penne Arrabiata

Porce: 4



## INGREDIENCE

- 450 g těstovin penne
  - Olivový olej
  - 1 stroužek česneku, prolisovaný
  - Sušené chilli papričky (kolik si troufáte)
  - 800 g celých loupáných rajčat, rozdrčených ručně
  - 60 g parmezánu
  - Hrstka najemno nasekaných lístků petržele
  - Mořská sůl
  - Máslo (vhodné na smažení)
- 3 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Uvařte penne podle pokynů k přípravě uvedených na obalu. Mezitím nechte v rendlíku rozpustit máslo, přidejte česnek a chilli papričky. Osmažte, dokud nebude mít česnek mírně zlatavou barvu. Přidejte rajčata a až se těstoviny dovaří, přesypte je do omáčky. Vytvořenou směs dále ohřívejte, dokud omáčka nezhoustne. Poté sejměte z plotýnky, přidejte sýr a petržel. Osolte a těstě před podáváním pokapejte olejem z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí.





# SALÁTY

Rybí olej z tresčích jater Möller's s citrónovou příchutí můžete smíchat s octem a použít jako dressing do salátů.



# Salát Caprese

Porce: 4



## INGREDIENCE

450 g zralých rajčat  
250 g čerstvé mozzarely  
6 g mořské soli  
Černý pepř  
Lístky bazalky dle chuti  
**3 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater Möller's s  
citrónovou příchuť**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Nakrájejte rajčata a sýr na plátky silné přibližně 0,5 cm. Salát rozložte po servírovacím talíři, na každý plátek sýra položte 2-3 plátky rajčat. Osolte a opepřete. Salát posypte lístky bazalky a pokapejte olejem z tresčích jater Möller's s citrónovou příchuť.



# Salát s merlíkem a cizrnou

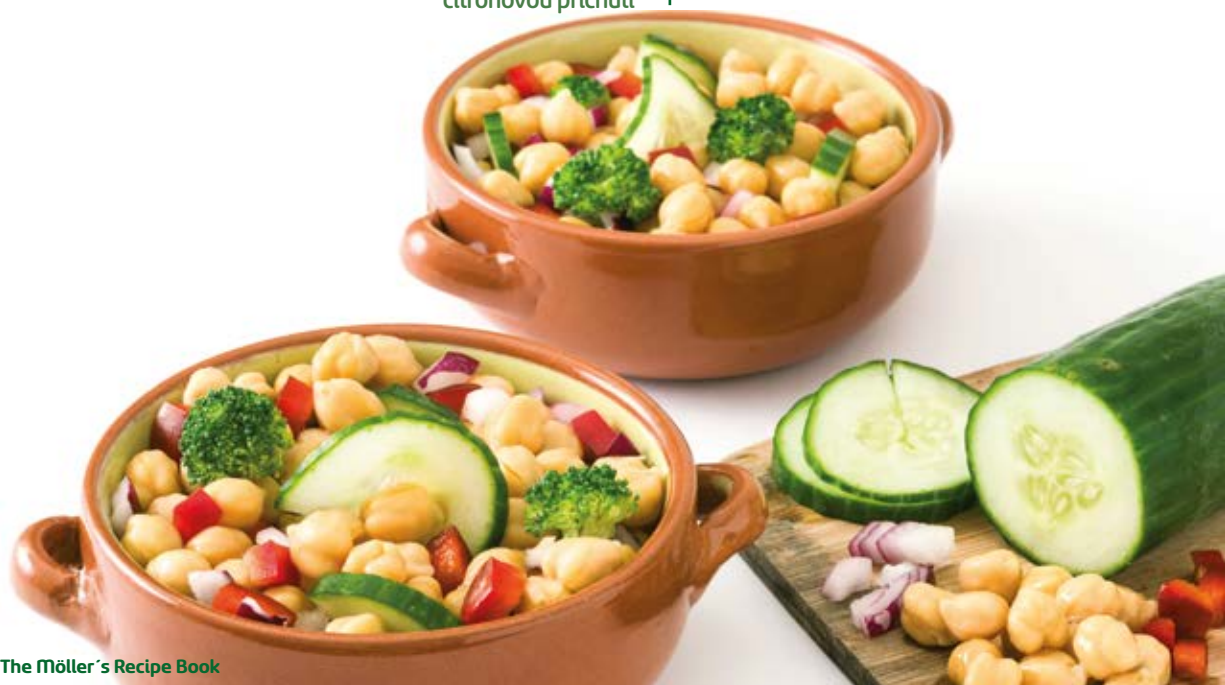
Porce: 2

## INGREDIENCE

3 hrnky vařeného merlíku  
2 hrnky cizrny z plechovky, sceděné a propláchnuté  
1 hrnek salátové okurky nakrájené na kostky  
1 hrnek nakrájených rajčat  
1/2 hrnku červené nebo žluté papriky kapie nakrájené na malé kousky  
1/2 hrnku mrkve nakrájené na malé kousky  
1/4 hrnku nakrájené červené cibule  
1/4 hrnku posekané čerstvé petržele  
2-3 polévkové lžíce sýru feta  
1/2 kávové lžičky čerstvé pomletého pepře  
1/4 kávové lžičky mořské soli  
Kvasný ocet  
2 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater Möller's s citrónovou příchuť

## POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny ingredience smíchejte ve velké míse. Ochutíte a případně přidejte sůl a pepř. Pokapejte trochou oleje z tresčích jater Möller's s citrónovou příchuť a octem.





# Bramborový salát

Porce: 2

## INGREDIENCE

400 g malých nových brambor  
2 šalotky, nasekané najemno  
1/2 polévkové lžice malých kapary (volitelné)  
1 polévková lžice malých nakládaných okurek nakrájených  
na malé kousky (volitelné)  
2 polévkové lžice majonézy  
1/2 polévkové lžice bílého vinného octa  
Hrstka nahrubo nasekaných lístků petržele  
**2 kávové lžičky rybího oleje z tresčích jater**  
**Möller's s citrónovou příchutí**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Uvařte brambory v osolené vodě (20 minut nebo do změknutí), sced'te a nechejte vychladnout. Poté je nakrájejte na poloviny nebo menší kousky. Smíchejte je v míse se šalotkou, kapary a okurkami. Přidejte dostatek majonézy, aby se ingredience spojily. Poté přilijte olej z tresčích jater s citrónovou příchutí a ocet. Vmíchejte petržel a podávejte.





# SMOOTHIE

# Kávový smoothie shake

Porce: 1

## INGREDIENCE

1 zmražený banán  
1 polévková lžička instantní kávy  
4 polévkové lžičce ovesných vloček  
2 dl kokosového mléka  
1 kávová lžička rybího oleje z tresčích jater  
Möller's s citrónovou příchutí

## POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny ingredience rozmixujte ve výkonném mixéru. Podle potřeby přidejte vodu.





# Jahodovo-banánové smoothie



Porce: 1

## INGREDIENCE

2 hrnky mražených jahod  
1 čerstvý banán, oloupaný  
1 hrnek mléka  
1 hrnek ledu

1 polévková lžičce medu (volitelné)  
**1 kávová lžička rybího oleje z tresčích jater  
Möller's s citrónovou nebo ovocnou příchutí**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny ingredience kromě oleje z tresčích jater dejte do mixéru a rozmixujte (použijte funkci pro rychlé mixování). Přidejte olej z tresčích jater Möller's a spust'te mixér ještě na 5 sekund. Poté ihned podávejte.

# Zelené smoothie

Porce: 1

## INGREDIENCE

1/2 avokáda  
1 hruška  
1/2 banán (doporučujeme zmražený)  
10-15 mandlí  
2 polévkové lžičce nízkotučného tvarohového sýru  
1 dl jablečné šťávy  
**1 kávová lžička rybího oleje z tresčích jater**  
**Möller's s citrónovou příchutí**

## POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny ingredience rozmixujte ve výkonném mixéru. Dle potřeby přidejte jablečnou šťávu.





Orkla Foods Česká a  
Slovenská republika  
[www.mollersomega3.cz](http://www.mollersomega3.cz)



MÖLLER'S

