

# LUÄŒEINA - DOMA PÄ~IPRAVENÄ•

ÄšterÄ½, 29 leden 2013

LuÄ•ina je Ä•eský smetanový termizovaný sýr, který byl uveden na Ä•eský trh v roce 1981. A jak to tak bývá, co se vyrábí továrně, brzo zvládnou lidé i doma. Je lehká, má svÄ•í chuÄ• a tvarohovou konzistenci. Obsahuje jen tvaroh, smetanu a Ä•petka soli. Ä½ádné náhraÄ¼ky, Ä¼ádné konzervanty, zvláštÄ•ovaÄ•e chuti apod., pochopitelnÄ• je i lehce stravitelná.

LUÄŒEINA z jogurtÄ• a zakysané smetany

Suroviny:

1. 2 velké bílé jogurty (jeden 500 ml,)
2. 2 zakysané smetany 250 ml
3. 1 celá smetana na vaÄ•ení, nebo Ä•lehaÄ•ka (250 ml)
4. sÄ•l podle chuti kaÄ¼dého
5. vÄ•tÄ•í hustÄ•í cedník
6. kousek plátýnka

Postup pÄ•ípravy:

Ve vÄ•tÄ•í mise smícháme jogurty se zakysanou smetanou a smetanou na vaÄ•ení a solí. SmÄ•s vloÄ¼íme do cedníku a s ním poté nad hlubokou misku, aby mohla odkapávat syrovátka. Poté uloÄ¼íme na 24 hodin do ledniÄ•ky. Hotovou luÄ•inu poté dáme do misky a uloÄ¼íme znovu do chladu.

MÄ¼ete do ní poté nasekat podle své chuti bylinky, pÄ•idat Ä•esnek, papriku - prostÄ• ochutit si ji podle svých chutí. Tato luÄ•ina vydrÄ¼í pomÄ•ř dlouho - tedy pokud ji hned nesníte, protože je výborná na vÄ•e. PevnÄ• doufám, Ä¼e vám bude chutnat - jak vidíte, pÄ•íprava je nesmírnÄ• jednoduchá a hlavnÄ•: výsledné pÄ¼ kilo bájeÄ•né luÄ•iny vás takto vyjde velmi levnÄ•! Dobrou chuÄ• pÄ•je IVANA ÄŒERNÄ•