Nasledujúci text uprav podľa pokynov pod textom.

Paradajka

Sú krásne červené, guľaté, šťavnaté. Alebo vám chutia ako malé červené bobuľky na strapci, ktoré pripomínajú hrozno? Možno obľubujete žlté plody, ktoré majú netradičný (hruškovitý) tvar.
Paradajky, rajčiny, alebo ak chcete rajské jabĺčka. Nech ich už pomenujeme akokoľvek, jedno sa nezaprie. Povzbudzujú apetít a zažívanie a brzdia rast choroboplodných baktérií v črevnom trakte. Kálium znižuje krvný tlak. Okrem srdcovo-cievnych chorôb pomáha pri liečení rôznych porúch trávenia. Slúži ako odvodňovací prostriedok. Paradajky obsahujú antioxidanty, možstvo vitamínu E, vitamín C a betakarotén.
Pre nízky obsah kalórií sú tiež výborným pokrmom pri znižovaní hmotnosti. Sú výborným pomocníkom pri preventívnom boji s rakovinou a pre bohatý obsah betakaroténu slúžia tiež ako prevencia pred infekčnými chorobami. Paradajková šťava je okrem toho dobrá proti únave a bolestiam hlavy.

Paradajkové rizoto

4 väčšie paradajky, 2 stredne veľké cibule, 4 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 250 g ryže, 200 ml zeleninového vývaru, 100 g nastrúhaného tvrdého údeného syra, 2 vajíčka na tvrdo

Na oleji opečieme asi 1 minútu na malé kúsky nakrájanú cibuľu. Prisypeme ryžu a premiešame asi zase 1 minútu. Zalejeme vývarom. Vmiešame na menšie kúsky nakrájané paradajky a aj spolu s vytečenou šťavou vmiešame do ryžovej zmesi. Prikryjeme pokrievkou a zmenšíme plameň na najmenšie. Dusíme asi 15 minút. Odstavíme, odokryjeme a vmiešame syr a vajíčka posekané na menšie kúsky. Podávame teplé. Môžeme vmiešať aj pažítku alebo petržlenovú vňať.

Posúch s paradajkami

400 g hladkej chlebovej múky T650, 1 polievková lyžica slnečnicového oleja, 1/2 čajovej lyžičky soli, 15 gramov droždia, 1,75 ml mlieka, medzi prsty mletého čierneho korenia, asi 500 g paradajok

Z mlieka, oleja a droždia urobíme kvások. Múku preosejeme so soľou a vmiešame do kvásku. Vypracujeme vláčne cesto. Cesto necháme nakysnúť asi hodinu. Potom ho znovu prehnetieme. Vyvaľkáme na hrúbku 1 cm. Vykrojíme si pohárom krúžky, v strede urobíme jamku, do ktorej vtlačíme koliesko paradajky. Takto urobíme kolieska s krúžkom paradajky v strede. Potrieme ich studenou vodou. Posypeme mletým čiernym korením (nemusíme, môžeme posypať postrúhaným údeným syrom)Položíme na papierom vyložený pekáč. Necháme podkysnúť, kým sa rúra nevyhreje. Pečieme vo vyhriatej rúre pri 200°C asi 12 - 15 minút. Podávame teplé s mliekom alebo bielou kávou u dospelých môžeme aj pivo.

Zdroj: [www.dobrenapady.info](http://www.dobrenapady.info)

Pokyny:

1. Celý text uprav na písmo Calibri, veľkosť 12, zelenej farby
2. Nadpis celého článku prefarbi na červeno a zväčši na veľkosť 22 a zarovnaj na stred
3. Nadpisy receptov uprav na tučné písmo (B) a zarovnaj na stred
4. V zdroji textu odstráň prepojenie na internet
5. ulož si dokument do počítača (svojho priečinka) pod názvom *paradajky* typ súboru DOC
6. Vymaž pokyny na úpravu textu a ešte raz ulož do počítača