

Jíme zdravě

ochutnávky ze spíže



Prohlížíte si ukázkou z kuchařky

Jíme zdravě
ze spíže,

která je v prodeji na Alza.cz

Milé a milí,

jsme moc rádi, že jste si stáhli náš e-book Ochutnávky ze spíže.

Jak už název napovídá, všechny recepty, které tu objevíte, zvládnete připravit ze základních a běžně dostupných surovin, které nejspíš najdete ve vaší spíži či lednici.

Dali jsme dohromady 20 zdravých receptů rozdělených do 4 kapitol:

V Polévkách najdete recepty na Fazolovou polévku se zeleninou, Kapustnicu nebo na Polévku se zázvorem a mrkví.

Nejobsáhlejší kapitolou jsou Obědy a večeře, která potěší vegetariány i masožravce, a přináší recepty na Mrkvové placky s bazalkou, Eintopf, Chilli con carne nebo na Kuřecí rolky.

Svačiny nabízí postupy na Dýňovou pomazánkou, Topinky se sardinkami nebo výborné Špaldové preclíky.

Poslední kapitola je jako dělaná pro všechny, kteří milují sladké. Najdete tu poklady jako Tvarohový koláč s rozinkami, Makové řezy s jablkem, Kakaový koláč nebo Chia pudink s banánem a vlašáky.

Věříme, že v e-booku najdete inspiraci a nápady pro každodenní vaření a přípravu jídla.

Ochutnávky ze spíže jsou pro všechny ZDARMA – bez obav je ukažte rodině, pošlete přátelům nebo sdílejte na sociálních sítích!

Pro nás je největší odměna každý čtenář, který recepty vyzkouší a třeba díky nim zjistí, že vařit zdravě není vůbec náročné – a zdravé pokrmy mohou být chutné. Teď už vás nebudeme déle zdržovat... otočte list a pusťte se prohlížení!

Přejeme vám dobrou chuť.

Polévky

Fazolová polévka se zeleninou

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- 300 g květákových růžiček
- 2 větší mrkve (2× 150 g)
- 1 střední žlutá cibule
- 500 ml zeleninového vývaru
- 400 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 200 g předvařených červených fazolí
- 1 stroužek česneku (prolisovaný)
- sůl
- pepř

Všechnu zeleninu si očistěte. Mrkve a šalotky pokrájejte na menší kusy.

Připravte si hrnec, nalijte do něj zeleninový vývar a přidejte květák, mrkev, šalotky a rajčata z plechovky. Vše přiveďte k varu, hrnec přiklopte pokličkou a vařte 15 minut na mírném plameni. Po této době do hrnce přidejte předvařené fazole a vše vařte dalších 10 minut. Poté hrnec odstavte a směs uvnitř nechte trochu vychladnout.

Následně rozmixujte celý obsah hrnce dohladka a výslednou směs ochuťte solí, pepřem a prolisovaným česnekem.

Hotovou polévku rozdělte na 4 porce a podávejte.

TIP

Polévku jsme ozdobili pár růžičkami kvěťáku, fazolemi a čerstvou petrželkou.



Nutriční informace na 1 porci: 170 kcal | 9 g bílkovin | 24 g sacharidů | 3 g tuků

Polévka se zázvorem a mrkví

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 3

- 2 jarní cibulky
- 20 g řepkového oleje
- 2 lžičky čerstvého zázvoru (nastrouhaného)
- 400 g mrkve (očištěné a nakrájené na kolečka)
- 1 litr zeleninového vývaru
- ½ lžičky mletého chilli (můžete vynechat)
- šťáva z 1 pomeranče
- 3 lžíce zakysané smetany
- sůl
- pepř

Jarní cibulku nakrájejte najemno. Do hrnce nalijte olej a cibulku na něm opékejte na středním plameni cca 1 minutu. Poté přidejte zázvor a po chvíli i mrkev a restujte cca 10 minut. Vše zalijte zeleninovým vývarem a přiveďte k varu. Vařte na středním plameni, dokud mrkev nezměkne (cca 25 minut).

Po uvaření polévku odstavte a nechte chvíli vychladnout. Následně ji rozmixujte tyčovým mixérem a dochuťte solí, pepřem, chilli a pomerančovou šťávou. Před podáváním ozdobte každou porci lžící zakysané smetany.

TIP

Pro asijský nádech můžete polévku dozdobit čerstvým koriandrem.



Nutriční informace na 1 porci: 183 kcal | 2 g bílkovin | 14 g sacharidů | 12 g tuků



Kapustnica

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 45 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 6

- 1 velká žlutá cibule
- 1 velká brambora
- 1 lžíce olivového oleje
- 50 g sušených švestek (můžete vynechat)
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 1 l zeleninového vývaru
- 500 g kysaného zelí
- 35 g sušených hub
- 3 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření
- 1 l vody
- 6 lžic nízkotučné zakysané smetany
- 1 hrst nasekané čerstvé petrželové natě (lze vynechat)

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Bramboru oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. Připravte si větší hrnec, rozežřete v něm 1 lžici olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte ji 3–4 minuty na středním plameni. Poté přidejte mletou papriku, zamíchejte a opékejte ještě 1 minutu. Následně do hrnce nalijte zeleninový vývar a přidejte kysané zelí, sušené houby, sušené švestky, bobkové listy a nové koření. Vše zalijte 1 litrem vody a na závěr do hrnce přidejte nastrouhanou bramboru. Ztlumte plamen na mírný stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a vařte cca 35–40 minut.

Hotovou polévku rozdělte do 6 talířů, do každé porce přidejte 1 lžici zakysané smetany a nasekanou petrželovou nať a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci: 154 kcal | 5 g bílkovin | 23 g sacharidů | 4 g tuků

Hlavní jídla

Cizrnová omáčka s rýží

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 15 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 3

- 1 menší žlutá cibule
- 1 plechovka krájených rajčat (400g)
- 240 g bílé rýže basmati v suchém stavu (nebo celozrnné)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 240 g předvařené cizrny
- ½ lžičky mletého chilli (lze vynechat)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 300 ml sójové smetany (nebo jiné smetany – např. kravské 12%)
- sůl

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno.

Do hrnce si dejte vařit rýži basmati podle návodu na obalu (většinou se vaří přibližně 15 minut na mírném plameni pod pokličkou v 1,5–2násobném objemu osolené vody); pokud používáte rýži basmati natural, počítejte s delší dobou vaření – přibližně 25–35 minut.

Než se uvaří rýže, připravte si cizrnovou omáčku. Nejprve si v hluboké pánvi rozehřejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a smažte ji cca 2 minuty na mírném plameni, dokud nezesklovatí. Následně do pánve přidejte 1 lžici rajčatového protlaku, předvařenou cizrnu a krájená rajčata a vše opékejte dalších 5 minut na mírném plameni. Nakonec do pánve přidejte ½ lžičky chilli, 1 lžičku mleté sladké papriky, špetku soli a vše promíchejte a směs zalijte sójovou smetanou. Poté pánev přiklopte pokličkou a nechte 5 minut povařit.

Hotovou omáčku podávejte společně s uvařenou rýží.



Nutriční informace na 1 porci: 453 kcal | 12 g bílkovin | 56 g sacharidů | 17 g tuků

Zelné bramboráky

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 25 kusů

- 1 kg syrových brambor varného typu C (nastrouhaných nahrubo)
- 250 g jablek (nastrouhaných nahrubo)
- 350 g kysaného zelí
- 6 vajec
- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 3 lžíce olivového oleje

Nastrouhané brambory smíchejte s jablky, kysaným zelím, vejci a špaldovou moukou. Poté si připravte velkou pánev a rozehejte v ní olivový olej. Z připraveného těsta tvarujte přímo na pánvi placky o průměru cca 8 cm a opékejte je na mírném plameni 3 minuty z jedné a 2 minuty z druhé strany dokřúpava. Těsto by mělo vystačit na cca 25–30 bramboráků.

Pokud se vám těsto bude zdát příliš řídké, nejprve z něj rukama vymačkejte přebytečnou vodu a až poté z něj začnete tvarovat placky na rozpálené pánvi.



Nutriční informace na 1 kus: 101 kcal | 4 g bílkovin | 15 g sacharidů | 3 g tuků



Eintopf

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 35 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 6

- 300 g syrových brambor (varný typ B)
- 200 g řapíkatého celeru
- 2 stroužky česneku
- ½ velké bílé cibule (cca 60 g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 bobkové listy
- 140 g černé čočky beluga v suchém stavu
- 400 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 400 g předvařených cizrny z plechovky
- 350 ml vody
- 1 malá hrst čerstvé petrželové natě
- sůl
- pepř

Brambory oloupejte a nakrájejte na kostky. Řapíkatý celer očistěte a nakrájejte na 1,5 cm velké kusy. Česnek utřete a cibuli si nakrájejte najemno.

Ve velkém hrnci rozehejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a bobkové listy a opékejte 2 minuty na mírném plameni. Poté přidejte brambory, celer a utřený česnek, zamíchejte a opékejte další 4 minuty. Nakonec do hrnce přidejte čočku, krájená rajčata a cizrnu, vše zalijte 350 ml vody a zamíchejte. Hrncem přiklopte pokličkou a nechte vařit na mírném plameni 30–35 minut do změknutí čočky.

Hotový eintopf dochuťte solí a pepřem, posypte petrželovou natí a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci: 252 kcal | 11 g bílkovin | 36 g sacharidů | 5 g tuků

Omeleta s brokolici

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 5 minut | Obtížnost: snadné | Počet kusů: 1

- 3 vaječné bílky
- 1 vejce
- 100 g malých růžiček brokolice
- 50 g odtučněné mozzarely (nastrouhané nahrubo)
- ½ lžice přepuštěného másla
- 1 hrst polníčku k podávání (lze vynechat)
- 1 lžička dýňových semínek k podávání
- sůl
- pepř

V misce si společně vyšlehejte vaječné bílky a vejce. Poté do misky přidejte brokolici, nastrouhanou mozzarellu, sůl a pepř a vše promíchejte. Následně si připravte pánev a na středním plameni v ní nechte rozpustit ½ lžice přepuštěného másla. Až se máslo rozpustí, vlijte do pánve vaječnou směs z misky, snižte plamen na mírný stupeň, pánev přiklopte pokličkou a nechte dusit cca 3–4 minuty. Hotovou omeletu poté přemístěte na talíř, přidejte k ní polníček, vše posypte dýňovými semínky a podávejte.



Nutriční informace na 1 kus: 293 kcal | 24 g bílkovin | 6 g sacharidů | 2 g tuků

Chilli con carne

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 40 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 100 g červené papriky
- 100 g červené cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička mletého chilli
- 400 g mletého hovězího masa (10–15 % tuku)
- 300 ml vývaru (zeleninového, hovězího nebo drůbežího)
- 800 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 400 g předvařených červených fazolí
- 240 g bílé rýže basmati v suchém stavu
- čerstvý koriandr k podávání (lze vynechat)
- sůl
- pepř

Očistěte si červenou papriku a nakrájejte ji na menší nudličky. Cibuli nakrájejte najemno a česnek nakrájejte na plátky.

Následně si ve větší hlubší pánvi rozehejte 1 lžíci řepkového oleje, přidejte nakrájenou papriku, cibuli, česnek, mletou sladkou papriku a mleté chilli a vše nechte smažit cca 3 minuty na mírném plameni. Poté do pánve přidejte mleté hovězí maso, zvýšte plamen na střední stupeň a za stálého míchání opékejte cca 15 minut. Nakonec do pánve nalijte vývar a přidejte rajčata z plechovky, předvařené fazole, sůl a pepř; poté snižte plamen na mírný stupeň, pánev přiklopte pokličkou a směs nechte za občasného promíchání vařit 20 minut.

Mezitím si v hrnci uvařte rýži basmati podle návodu na obalu (bílá rýže basmati se většinou vaří cca 10–15 minut na mírném plameni pod pokličkou v 1,5–2násobném objemu osolené vody).

Hotové chilli con carne podávejte s uvařenou rýží a čerstvým koriandrem.



Nutriční informace na 1 porci: 640 kcal | 31 g bílkovin | 74 g sacharidů | 21 g tuků

Lilkové závitky s masem

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: střední | Počet kusů: 10

- 1 menší bílá cibule (cca 80 g)
- 2 stroužky česneku
- 1 větší lilek (cca 400 g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 350 g mletého hovězího masa (10–15 % tuku)
- 400 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- ½ lžičky mletého tymiánu
- ½ lžičky pepře
- sůl

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. Česnek utřete. Lilek omyjte, zbavte stonku a podélně nakrájejte na 10 tenkých plátků; jednotlivé plátky pak rozložte na papírové či látkové utěrky, posolte je a dejte přibližně na 15 minut stranou. Během této doby by se měl lilek dostatečně „vypotit“ – díky soli pustí přebytečnou vodu a orosí se.

Než se lilek vypotí, připravte si masovou náplň a rajčatovou omáčku. Pro přípravu náplně si nejprve v hluboké pánvi rozehřejte 1 lžici olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte ji 2–3 minuty na středním plameni. Následně do pánve přidejte mleté hovězí maso a opékejte ještě 10 minut za občasného míchání tak, aby se maso opeklo ze všech stran. Poté pánev odstavte a opečené maso nechte vychladnout. Mezitím si připravte rajčatovou omáčku: rozehřejte si další pánev (tentokrát nasucho) a společně v ní povařte krájená rajčata z plechovky, utřený česnek, ½ lžičky mletého tymiánu, ½ lžičky soli a ½ lžičky pepře – stačí 5 minut na mírném plameni, jen aby se vše spojilo v jednotlitou směs.

Nyní si dejte předehřívat troubu na 190 °C. Vypocený lilek otřete papírovou utěrkou a jednotlivé plátky krátce opečte na suché pánvi nebo na grilu (stačí 30 vteřin na středním stupni ohřevu). Do každého plátku lilku pak zabalte trochu připravené náplně z hovězího masa; pokud závitky nedrží pohromadě a rozbalují se, propíchněte je špejlí. Závitky naskládejte do pekáče (20 cm × 30 cm), potřete 1 lžicí olivového oleje a přelijte rajčatovou omáčkou z pánve. Poté pekáč přemístěte do předehřáté trouby a pečte 12 minut při 180–190 °C.

TIP

Upečené závitky podávejte s nahrubo nastrohaným parmazánem a čerstvou bazalkou.



Nutriční informace na 1 kus: 114 kcal | 7 g bílkovin | 4 g sacharidů | 8 g tuků

Cizrnové karbanátky s tuňákem

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet kusů: 8

- 400 g předvařené cizrny
- 160 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 60 g ovesných vloček jemných
- 2 vejce
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce hnědých lněných semínek
- 1 lžička kurkumy
- sůl
- pepř

Troubu předehřejte na 180 °C.

Předvařenou cizrnu rozmixujte, přemístěte do mísy a důkladně promíchejte se všemi ostatními ingrediencemi.

Poté si nachystejte plech a vyložte ho pečicím papírem. Ze směsi v míse následně vytvarujte 8 placek, které pokládejte na vyložený plech. Až spotřebujete všechno těsto, přemístěte plech do předehřáté trouby a pečte cca 15–20 minut při 170–180 °C.

Upečené karbanátky vyndejte z trouby, rozdělte na servírovací talíře a podávejte.



Nutriční informace na 1 kus: 163 kcal | 10 g bílkovin | 12 g sacharidů | 7 g tuků

Kuřecí rolky plněné špenátem

Příprava: 30 minut | Tepelná úprava: 40 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 1 střední bílá cibule (70 g)
- 2 stroužky česneku
- 250 g čerstvého špenátu (lze použít i mražený listový)
- 500 g kuřecích prsou
- 3 lžice olivového oleje
- 2 lžičky sladké papriky
- 1 lžička mletého koriandru
- 75 g strouhaného parmezánu
- 2 lžice přepuštěného másla (rozpuštěného)
- sůl
- pepř

Na pyré:

- 250 g máslové dýně (očistěné a oloupané)
- 250 g mrkve (očistěné)
- 1 střední cibule (70 g)
- 1 lžice slunečnicového oleje
- 15 g másla (nejlépe přepuštěného)
- 200 ml polotučného mléka
- 150 ml vody

Nejprve si připravte pyré. Cibuli, dýni a mrkev nakrájejte na menší kostky. V rendlíku na středním plameni rozehejte máslo se slunečnicovým olejem. Přidejte cibuli a restujte ji na středním plameni 2 minuty. Následně přidejte dýni a mrkev, restujte další 2 minuty a osolte. Zalijte mlékem a vodou, snižte plamen a vařte 25–30 minut na mírném plameni. Po této době hrnec stáhněte ze zdroje tepla.

Hrnc s uvařenou dýní a mrkví stáhněte z plotýnky a směs nejdříve rozmixujte tyčovým mixérem a následně vyšehejte na kaši. Kaši dejte zatím stranou a přiklopte pokličkou, aby nevychladla.

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. Česnek utřete. Špenátové listy omyjte a nakrájejte na menší kousky.

Kuřecí prsa omyjte, osušte a jemně naklepejte paličkou tak, aby byly jednotlivé plátky všude stejně silné (klepejte nejlépe přes potravinovou fólii, aby se maso nepotrhlo). Poté si vezměte misku a smíchejte v ní 1 lžici olivového oleje, sladkou papriku, mletý koriandr, sůl a pepř. Ve výsledné směsi obalte kuřecí prsa a nechte je chvíli marinovat.

Mezitím si připravte špenátovou směs. V pánvi rozehejte 1 lžici olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte 1–2 minuty na středním plameni, dokud cibule nezesklovatí. Následně do pánve přidejte utřený česnek a nakrájený špenát, špetku soli a pepře a vše opékejte další 3–4 minuty.

Opečenou špenátovou směs rovnoměrně rozprostřete na kuřecí prsa a zasypte strouhaným parmezánem. Prsa zarolujte a propíchněte špejlí (nebo svažte kuchyňským provázekem). Poté si rozpalte nepřilnavou pánev s 2 lžicemi másla a připravené rolky ze všech stran rovnoměrně opečte na středním plameni (potrvá to zhruba 15 minut).

Opečené rolky podávejte s dýňovo-mrkvovým pyré.



Nutriční informace na 1 porci: 487 kcal | 40 g bílkovin | 16 g sacharidů | 29 g tuků

Krůtí směs s kuskusem a brokolicí

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 12 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 3

- 250 g syrové brokolice
- 1 střední bílá cibule
- 300 g krůtích prsou
- 200 g celozrnného kuskusu v suchém stavu
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 2 stroužky česneku (prolisované)
- 250 ml sójové smetany (můžete nahradit rýžovou nebo 12% kravskou)
- sůl
- pepř

Brokolici omyjte, očistěte a rozdělte na růžičky. Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. Krůtí prsa nakrájejte na nudličky.

V hrnci si přiveďte k varu vodu, poté do hrnce vložte brokolici a nechte ji vařit cca 5 minut na středním plameni. Po uvaření brokolici slijte a dejte zatím stranou.

Nyní si připravte kuskus podle návodu na obalu – zalijte ho vroucí vodou v předepsaném poměru (většinou jde o 1,6–2 díly vody na 1 díl kuskusu), přikryjte a nechte přibližně 10–15 minut odstát, dokud se do kuskusu nevstřebá všechna horká voda.

Než se kuskus uvaří, připravte si krůtí směs. V pánvi rozehejte 1 lžíci olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte ji cca 2 minuty na středním plameni. Poté do pánve přidejte nakrájená krůtí prsa, sůl, pepř a sušený tymián a vše opékejte dalších 7 minut. Poslední minutu před koncem přidejte do směsi prolisovaný česnek a nechte ho jemně opéct, aby se rozvoněl. Následně vše zalijte sójovou smetanou, přidejte do pánve uvařenou brokolici a celou směs nechte ještě 3 minuty prohřívát.

Hotovou krůtí směs podávejte s uvařeným kuskusem.



Svačínová pohotovost

Špaldové preclíky

Příprava: 30 minut (+ 1 hodina kynutí těsta) | Tepelná úprava: 12 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 10 kusů

- 300 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 200 g bílé špaldové mouky hladké
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička soli
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 7 g sušeného droždí
- 250 ml vody (vlažné)
- 50 g jedlé sody
- 1 lžíce hrubozrnné soli
- 1 lžíce celého máku

Do velké mísy prosejte obě mouky a přidejte třtinový cukr a 1 lžičku soli. Ve druhé míse smíchejte slunečnicový olej, sušené droždí a 250 ml vlažné vody. Následně spojte obsahy obou mís a vzniklou směs hněťte rukama nebo pomocí robotu s hnětacím hákem. Hněťte tak dlouho, dokud se těsto nezačne odlepovat od okrajů mísy. Poté mísu s těstem přikryjte utěrkou, dejte na teplé místo a nechte 1 hodinu kynout.

Vykynuté těsto rozdělte na 8 stejných dílů a začněte tvarovat preclíky. Z každého dílu těsta nejprve vyválejte váleček s tenčími konci a tlustším středem. Poté uchopte konce válečku, 2× je kolem sebe omotejte, vzniklý pletenec přetočte směrem ke středu válečku a volné konce pletence přistřípnete do těsta.

Předehřejte si troubu na 200 °C, připravte si plech a vyložte ho pečicím papírem. Vezměte si hrnec, napusťte do něj 1,5 litru vody, přidejte 50 g jedlé sody a přiveďte k varu. Ve vroucí vodě povařte upletené preclíky po dobu 1 minuty a ihned poté je přemístěte na vyložený plech. Preclíky posypte hrubozrnnou solí a mákem, plech dejte do trouby a pečte 11 minut při 190–200 °C do zlatova.

Upečené preclíky nechte vychladnout a podávejte.



Nutriční informace na 1 kus: 201 kcal | 8 g bílkovin | 34 g sacharidů | 4 g tuků

Dýňová pomazánka

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- 500 g dužiny z máslové dýně (nakrájené na kostky)
- 100 g libovolného smetanového sýru (např. sýr Philadelphia či Lučina)
- 1 lžička sušeného tymiánu
- sůl
- pepř

Nakrájenou dýni dejte do hrnce, zalijte vodou tak, aby byla dýně ponořená, a osolte. Hrncem přiklopte pokličkou a přiveďte k varu; poté stáhněte plamen na mírný stupeň a vařte cca 20–25 minut do změknutí dýně.

Po uvedené době slijte z hrnce vodu, uvařenou dýni přemístěte do mixéru a rozmixujte dohladka. Nechte vychladnout. Do vychladlého pyré přidejte smetanový sýr, sušený tymián, sůl a pepř a vše ještě jednou promixujte.

Hotovou pomazánku podávejte s celozrnným pečivem.



Nutriční informace na 1 porci: 114 kcal | 3 g bílkovin | 16 g sacharidů | 5 g tuků



Topinky se sardinkami

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 1 minuta | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 2

- 1 menší chilli paprička Cayenne (můžete vynechat)
- 1 hrst čerstvé pažitky
- 125 g sardinek ve vlastní šťávě
- 2 plátky kváskového chleba
- 1 stroužek česneku

Na pikantní olej:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- malá špetka chilli vloček (můžete vynechat)
- sůl

Nejdříve si připravte sardinkovou směs. Očistěte chilli papričku, odstraňte z ní semínka a nakrájejte ji na malé kostičky. Pažitku omyjte a nasekejte najemno. Ze sardinek slijte šťávu a poté sardinky smíchejte s nakrájenou papričkou a nasekanou pažitkou.

Nyní si v toustovači (nebo na suché pánvi) opečte oba plátky chleba a připravte si pikantní olej – v misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, špetku chilli vloček a sůl.

Opečené plátky chleba potřete stroužkem česneku, pomažte sardinkovou směsí, pokapejte pikantním olejem a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci: 291 kcal | 19 g bílkovin | 28 g sacharidů | 11 g tuků

**Když vás honí
mlsná**

Chia pudink s banánem a vlašskými ořechy

Příprava: 10 minut (+ chlazení přes noc) | Tepelná úprava: 0 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 1 střední banán
- 2 lžíce chia semínek (cca 20 g)
- 100 ml mléka
(např. mandlového, sójového či kravského)
- 1 hrst vlašských ořechů (cca 20 g)

Banán oloupejte a rozdělte napůl; jednu polovinu rozmačkejte vidličkou a druhou si schovejte na příští den.

V misce smíchejte rozmačkanou polovinu banánu s chia semínky a rostlinným mlékem.

Misku s výslednou směsí nechte přes noc v lednici, aby směs stačila nabobtnat a proměnit se v pudink (pokud hodláte pudink podávat v jiné nádobě, přelijte do ní chia směs ještě před uložením do lednice).

Ráno vyndejte hotový chia pudink z lednice, posypte ho vlašskými ořechy a libovolně ozdobte druhou polovinou banánu.

TIP

Pokud chcete mít chia pudink jako na fotografii, ještě před uložením do lednice si nakrájejte zbývající polovinu banánu na kolečka, ta naskládejte po obvodu menší sklenice (objem cca 200 ml), poté do sklenice nalijte připravenou chia směs a dejte přes noc vychladit do lednice. Ráno pak již jen hotový pudink posypte vlašskými ořechy.



Nutriční informace na 1 porci: 372 kcal | 9 g bílkovin | 31 g sacharidů | 21 g tuků

Tvarohový koláč

Příprava: 30 minut | Tepelná úprava: 95 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 12

- 750 g měkkého tvarohu z papíru
- 60 ml polotučného mléka
- 80 g třtinového cukru
- 3 vejce
- 100 g rozinek
- 1 lžíce kukuřičného škrobu

Troubu předehřejte na 150 °C.

Ve větší míse si metlou vyšlehejte tvaroh, mléko, třtinový cukr a vejce. Stranou si obalte rozinky v kukuřičném škrobu, přidejte je do těsta v míse a vše promíchejte. Poté si připravte dortovou nebo koláčovou formu (Ø 20 cm), vyložte ji pečicím papírem (případně vymažte tukem) a nalijte do ní připravené těsto. Formu přemístěte do předehřáté trouby a pečte 90–95 minut při 150 °C.

Upečený koláč nechte nejprve vychladnout v troubě s otevřenými dvířky a následně ho dejte alespoň na 15 minut vychladit do lednice. Po vychlazení koláč nakrájejte na 12 dílků a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci: 124 kcal | 8 g bílkovin | 16 g sacharidů | 3 g tuků



Kakaový koláč

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 50 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 8

Na korpus:

- 200 g mrkve (asi 2 střední kusy, očištěné)
- 280 g jablek (asi 2 větší kusy)
- 2 střední banány (oloupané)
- 250 g jemných ovesných vloček
- 30 g holandského kakaa
- 3 lžíce medu
- 2 lžíce kokosového oleje v tekutém stavu (můžete nahradit jiným)
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 120 ml vody
- 1 lžíce strouhaného kokosu na vysypání formy (nebo libovolné mouky)

Na polevu:

- 2 střední banány (oloupané)
- 4 lžíce holandského kakaa

Troubu rozehřejte na 180 °C. Mrkev a jablka najemno nastrouhejte a vymačkejte z nich přebytečnou šťávu, kterou můžete vypít nebo schovat do lednice. Banány rozmačkejte a následně vše smíchejte. Vločky rozmixujte na mouku a tu poté přidejte se všemi zbývajícími ingrediencemi ke směsi mrkve, jablek a banánů a vše zpracujte v těsto.

Připravte si dortovou formu (ø 25 cm), vyložte ji pečicím papírem a její boky případně vymažte a vysypte kokosem nebo moukou. Těsto dejte do dortové formy a pečte 45–50 minut při 170–180 °C. Na konci pečení otestujte špejlí, zda je korpus upečený. Pokud bude ještě vlhká a budou na ní zbytky těsta, nechte korpus ještě chvíli dopéct.

Mezitím si připravte polevu. Banány rozmixujte a vmíchejte do nich kakao. Upečený korpus nechte vychladnout a poté jej pomazte připravenou polevou.



Nutriční informace na 1 porci: 203 kcal | 6 g bílkovin | 36 g sacharidů | 3 g tuků

Makové řezy s jablkem

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 60 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 12

- 4 vejce
- 200 g mletého máku
- 200 g polotučného tvarohu
- 300 g jablek (nastrouhaných nahrubo)
- 2 lžíce medu
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- sůl

Troubu předehřejte na 170 °C. U všech 4 vajec oddělte žloutky od bílků. Žloutky dejte do mísy a přimíchejte k nim mák, tvaroh, jablka, med, prášek do pečiva, vanilkový extrakt a špetku soli.

Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a opatrně ho do těsta vmíchejte – nejlépe kuchyňskou špachtlí. Připravte plech (20 cm × 20 cm), vyložte jej pečicím papírem a těsto na něj špachtlí přendejte, povrch uhladte a plech přemístěte do trouby. Pečte cca 55–60 minut při 160–170 °C.

Po upečení řezy nakrájejte na 12 stejných dílů a podávejte.



Nutriční informace na jednu porci: 151 kcal | 8 g bílkovin | 9 g sacharidů | 10 g tuků



Jíme zdravě!

Přesně tuto větu můžete pravdivě říkat známým a rodině, když se vás zeptají, jak doma vaříte. Dáme ruku do ohně, že recepty z této ukázky zvládnete i jako kuchaři začátečníci a pochutná si na nich celá rodina.

Už teď vám navíc můžeme prozradit tajemství – v pondělí 30.3. spouštíme předprodej nové kuchařky Jíme zdravě ze spíže, která má stejný cíl jako tento e-book – připravit si zdravé recepty z jednoduchých surovin, které máme my všichni doma. Moc bychom si přáli, aby kuchařka přispěla ke zdravému a rozumnému stravování. Už teď můžeme prozradit, že knížka bude prozatím nejlevnější ze všech kuchařek, které jsme kdy vydali. A přichystanou máme speciální akci, díky které budeme moct obdarovat také své blízké.

Co v kuchařce najdete?

- 70 zdravých a jednoduchých receptů
- Jídla z běžně dostupných surovin po celé ČR
- 4 kapitoly – polévky, hlavní jídla, svačínová pohotovost a když vás honí mlsná
- Dobroty, které budou chutnat i těm nejmenším

Tak se mějte hezky a jezte zdravě!

Prohlížíte si ukázku z kuchařky

Jíme zdravě
ze spíže,

která je v prodeji na Alza.cz