

KUCHAŘKA





Recepty pro vás připravil odborník na zdravou výživu Ing. Petr Havlíček

Petr Havlíček

KUŘECÍ PRSO

se speciálním salátem

Ingredience

- kuřecí prsa
- brambory
- baby špenát
- rukola
- sůl a pepř
- olivový olej
- pomeranč nebo grep
- jahody
- hroznové víno
- vlašské ořechy
- med

Postup

- 1) Nejdříve pečlivě umyjeme a uvaříme brambory ve slupce, které následně necháme vychladnout.
- 2) Než se nám uvaří brambory, připravíme si baby špenát a rukolu, které opereme, vodu oklepeme a vložíme do lednice.
- 3) Rozehřejeme si troubu na 180 °C.
- 4) Dále si připravíme kuřecí prsa, která necháme v kůži, lehce je osolíme a opepříme.
- 5) Kuřecí prsa rychle opečeme na olivovém oleji po dobu 1 až 2 minut z každé strany.
- 6) Opečená kuřecí prsa dáme na plech vyložený pečícím papírem a necháme je dopéct po dobu maximálně 5 minut v troubě.
- 7) Mezitím si zledničky vyndáme baby špenát a rukolu, které naaranžujeme na talíř.
- 8) K rukole a baby špenátu přidáme na měsíčky rozdělený pomeranč nebo grep, nakrájené jahody, rozpůlené hroznové víno, pár vlašských ořechů a zakápneme troškou medu s olivovým olejem.
- 9) Celý salát lehce promícháme.
- 10) Následně na salát přidáme na čtvrtky nebo půlky nakrájené brambory.
- 11) Jako poslední ingredienci přidáme na salát nakrájená kuřecí prsa.





MAKRELA

s čočkovým salátem



Ingredience

- 70 g uzené makrely
- 50 g červené čočky
- 50 g karotky
- 10 g dušené šunky
- 2,5 g řepkového oleje
- sůl (špetka)
- bílý pepř (dle chuti)
- zelená petrželka (dle chuti)
- 30 g bílého jogurtu
- 20 g červené cibulky
- 30 g celozrnného pečiva

Postup

- 1) Nejdříve zbavíme makrelu páteře a kostí.
- 2) Následně povaříme červenou čočku ve vroucí vodě po dobu 2 až 3 minut, poté ji scedíme a necháme vychladnout.
- 3) Mezitím si připravíme základ na čočkový salátek.
- 4) Na pánvi rozežřejeme olivový olej, přidáme červenou cibulku, karotku nakrájenou na menší kostičky, šunku, zelenou petrželku, sůl a bílý pepř.
- 5) Celou směs lehce orestujeme, odstavíme z ohně a smícháme s uvařenou červenou čočkou a promícháme.
- 6) Do malé misky dáme bílý jogurt, který lehce osolíme a opeříme
- 7) Servírujeme makrelu s čočkovým salátem na talíři a v malé mističce jako dip jogurt. Podáváme s kouskem celozrnného pečiva.



CHLEBA

s avokádem a vajíčkem

Ingredience

- 70 g tmavého chleba
- 10 g lučiny
- 1/2 zralého avokádo
- 2 ks vajec (velikost S)
- čerstvé bylinky (dle chuti)
- sůl (špetka) bílý pepř (dle chuti)

Postup

- 1) Nejdříve si lehce opečeme tmavý chléb bez tuku na pánvičce nebo v toustovači.
- 2) Následně si vyšleháme lučinu s avokádem, ke které přidáme sůl, bílý pepř a nasekané čerstvé bylinky.
- 3) Celou směs důkladně smícháme a namažeme si jí na opečený tmavý chléb.
- 4) Na pánvi bez tuku si upečeme dvě vajíčka „volská oka“, která lehce osolíme a opepříme.
- 5) Tyto vajíčka přidáme na chleba s namazanou směsí.



CIZRNOVÝ SALÁT

Ingredience

- 90 g sterilované cizrny
- 40 g rajčat
- 30 g ředkviček
- 10 g jarní cibulky
- 10 g červené cibulky
- polníček
- sůl (špetka) bílý pepř
- vinný ocet (dle chuti)
- citrónová nebo limetková šťáva (dle chuti)
- parmazán

Postup

- 1) Nejdříve vycedíme sterilovanou cizrnu, aby z ní vytekla veškerá přebytečná voda a šťáva.
- 2) Následně si nakrájíme červenou cibulku, jarní cibulku, ředkvičky, rajčata a polníček.
- 3) Nakrájenou zeleninu smícháme s cizrnou a promícháme.
- 4) Celý tento salát zakápneme limetkovou nebo citrónovou šťávou, vinným octem, lehce posolíme, opeříme, přidáme nastrohaný parmazán a znovu promícháme.
- 5) Můžeme servírovat s plátkem celozrnného chleba.





RIZOTO

s krůtím masem

Ingredience

- 60 g rýže (nejlépe dlouhozrnná)
- 80 g krůtích prsou
- 7,5 g olivového oleje
- 5 g slunečnicových a dýňových semínek
- čerstvá petrželka
- sůl a pepř (špetka)
- vývar (pro pevnější konzistenci)

Postup

- 1) Nejdříve promyjeme a dáme vařit rýži, která by měla zůstat lehce tvrdá.
- 2) Jakmile se rýže začne vařit, tak začneme s přípravou krůtího masa.
- 3) Krutí maso nakrájíme na menší kostičky, které následně rychle zarestujeme na olivovém oleji.
- 4) Jakmile je krůtí maso zarestované, tak k němu přidáme slunečnicová a dýňová semínka.
- 6) Jako poslední ingredienci přidáme uvařenou rýží, promícháme a nakonec přidáme do směsi nasekanou čerstvou petrželku.
- 7) Pro lepší konzistenci přidáme trošku vývaru a krátce povaříme.
- 8) Dochutíme solí a pepřem.



KREVETY

s čerstvými těstovinami

Ingredience

- 90 g krevet
- 55 g celozrnných těstovin
- 5 g olivového oleje
- bazalka (dle chuti)
- limetová šťáva (dle chuti)
- česnek (dle chuti)
- chilli papričky (dle chuti)
- sůl

Postup

- 1) Těstoviny dáme vařit do více osolené vody.
- 2) Čerstvé těstoviny připravujeme 3 až 4 minuty, sušené o něco déle.
- 3) Krevety osmahneme na rozpáleném olivovém oleji po dobu 3 až 4 minut, lehce osolíme.
- 4) Pro ty z vás, kteří máte raději ostřejší jídla, můžete přidat jeden nebo dva stroužky česneku do oleje.
- 5) Těstoviny a krevety smícháme dohromady, dochutíme čerstvou bazalkou a pro svěžejší chuť lehce zakápneme limetovou šťávou.
- 6) Pro ostřejší verzi můžete přidat také chilli papričky.
- 7) Servírujeme na talíř a lehce posypeme na drobno nasekanou bazalkou.



SKOŘICOVÉ KOULE

zdravé vánoční cukroví



Ingredience

- 2 hrnky sušených datlí
- 1 hrnek kešu ořechů (předem namočených a usušených)
- 2 lžíce kokosového oleje
- 1 lžička vanilkového prášku
- skořice, sezam nebo vločky na obalování

Postup

Odpeckované datle a ořechy umixujeme mixérem nebo je umele- me na masovém strojků nebo pomocí přídatného zařízení někte- rých odšťavňovačů. Pokud je melete, je lepší je prohnat strojkem dvakrát, aby byly co nejjemnější. Do směsi přidáme vanilkový prášek a kokosový olej a pořádně prohněteme. Chvilku to trvá a někdy je potřeba i pořádně přitlačit. Z hotového těsta koulíme malé kuličky, které obalíme ve skořicovém prášku. Poté je necháme v chladu ztuhnout. Jakmile jednou ztuhnou, dobře drží tvar i při pokojové teplotě. Vznikne výborná pochoutka s obrovským množstvím variací...



zdravé tipy



Namáčení

Proč pracujeme s namočenými ořechy a semínky? Ořechy kromě para ořechů a semínka, vyjma konopných je dobré před použitím namočit asi na 4 hodiny nebo déle, aby se aktivovaly potřebné enzymy. Jsou pak výživnější a mnohem lépe stravitelné! Tento krok nepodceňujte, semínka v sobě obsahují tolik živin a minerálů, aby z nich mohl vyrůst celý strom a to vše může vaše tělo využít! Stejně tak i sušená rajčata a sušené datle používáme ve svých receptech vždy namočené aspoň 4 hodiny, v tomto případě je to ale hlavně pro snadnější zacházení.



Slazení

Chcete-li nejen hubnout, ale i dbát na své zdraví, nepoužívejte klasický bílý cukr. Tělu neprospívá a způsobuje větší pocit hladu. Živin mnoho neobsahuje, ale kalorií má mnoho. Cukry jsou nedílnou součástí jídelníčku a člověk potřebuje něčím sladit, zkuste však skvělá přírodní sladidla. Sušenou třtinovou šťávu (Panela), med, kokosový cukr, slad a pod. V receptech pak používáme především datle, rozinky, domácí med, javorový, rýžový, agávosý sirup a hlavně zralé ovoce.



VEPŘOVÉ PLÁTKY

s bramborem a liškami

Ingredience

- 100 g vepřové kýty
- 180 g brambor
- 50 g lišek
- 2,5 g olivového oleje
- 20 g cibulky
- drcený kmín (dle chuti)
- vývar (trochu)
- čerstvá petrželka

Postup

- 1) Nejdříve pečlivě umyjeme a uvaříme brambory ve slupce.
- 2) Mezitím si připravíme lišky – rozežřejeme si pánev, jakmile je pánev dostatečně rozežhátá, tak přidáme olivový olej, na který přidáme cibulku a necháme zesklivatět.
- 3) Na pánev přidáme lišky, které lehce zarestujeme a posléze lehce podlijeme vývarem.
- 4) Jako další přidáme čerstvou petrželku a drcený kmín, vývar necháme úplně vyvařit.
- 5) Maso lehce osolíme a opepříme.
- 6) Na grilu nebo pánvi si po dobu 2-3 minut z každé strany připravíme vepřové maso bez tuku, jakmile máme maso opečené, necháme ho zhruba 2 minuty odstát v teplé nádobě, aby zpátky natáhlo do sebe šťávu.
- 7) Po 2 minutách můžeme servírovat.



VANILKOVO - KAROBOVÉ

zdravé vánoční cukroví

Ingredience

NA KAROBOVOU ČÁST

- 1 hrnek strouhaného kokosu
- 1 velký banán
- 2 lžíce raw karobového prášku

NA VANILKOVOU ČÁST

- 1 hrnek strouhaného kokosu
- 1 velký banán
- 1 lžíce vanilkového prášku
- 2 lžíce agávového sirupu nebo jiného sladidla

Postup

Karobová část:

Strouhaný kokos umixujeme na kaši. Přidáme oloupaný, na kousky nakrájený banán a karobový prášek a ještě krátce mixujeme. Z husté kaše uděláme asi 1 cm silnou placku nebo uděláme kuličky a dáme chladit. Do této části dezertu nedáváme sladidlo, neboť karob sám o sobě je příjemně nasládlý.

Vanilková část:

Postup je stejný. Do umixované kokosové kaše přidáme oloupaný, nakrájený banán, agávový sirup a vanilku a ještě chvíli mixujeme. Na karobovou placku nanese vanilkovou placku a dáme do lednice, nejlépe přes noc. Podáváme jako kuličky nebo vykrajujeme srdíčka, kolečka atd.



HALIBUT

s hráškovým pyré a grilovanou zeleninou

Ingredience

- 90 g halibuta
- 200 g hrášku
- 70 g cukety
- 70 g patisonu
- 5 g olivového oleje
- sůl a pepř (špetka)
- směs na grilovanou zeleninu (dle chuti)
- 5 g sezamového semínka

Postup

- 1) Halibuta omyjeme, osolíme a opepříme.
- 2) Rozehřejeme si troubu na 170°C.
- 3) Do rozpálené trouby vložíme plech s halibutem na pečícím papíře. Pečeme cca 10 minut.
- 4) Hrášek uvaříme, rozmixujeme na pyré a dle chuti dosolíme.
- 5) Cuketu a patison nakrájíme na větší kousky, orestujeme na olivovém oleji a dochutíme směsí na grilovanou zeleninu (bez glutamátu). Odstavíme a posypeme sezamovým semínkem.
- 6) Servírujeme na talíř upečeného halibuta s hráškovým pyré a okolo naaranžujeme zeleninu.



PEČENÉ KUŘE

na pestu s libečkovými bramborami

Ingredience

- 100 g kuřete
- 10 g bazalkového pesta
- libeček (dle chuti)
- rozmarýn
- 200 g brambor
- sůl a pepř (špetka)
- 100 g ledového salátu
- vinný ocet (dle chuti)

Postup

- 1) Kuřecí čtvrtky (prsá s křídélkem) omyjeme, potřeme pestem, osolíme a opeříme.
- 2) Troubu rozpálíme na 180° C.
- 3) Brambory omyjeme, rozpůlíme, osolíme a okořeníme libečkem a rozmarýnem.
- 4) Kuřecí čtvrtky dáme péct společně s bramborami v zakrytém pekáči. Lehce podlijeme vodou. Pečeme cca 25 minut.
- 5) Ledový salát omyjeme, natrháme a zakápneme vinným octem a olivovým olejem.
- 6) Odklopíme horní díl pekáče a pečeme dále 10 až 15 minut, abychom měli kůrku.
- 7) Servírujeme na talíř kuře bez kůže, s brambory a do misky salátek.



PEČENÝ LOSOS

se štouchanými bramborami

Ingredience

- 130 g lososa
- sůl (špetka)
- citrónový pepř (dle chuti)
- 30 g jarní cibulky
- 5 g olivového oleje
- vinný ocet (dle chuti)
- 250 g brambor
- 100 g trhaného listového salátu

Postup

- 1) Nejdříve pečlivě umyjeme a uvaříme brambory ve slupce a až po uvaření je oloupeme, rozštoučáme a smícháme s nasekanou jarní cibulkou (můžeme je lehce posolit).
- 2) Než se nám uvaří brambory, tak rozehřejeme troubu na 150° C.
- 3) Plech vyložíme pečícím papírem, na který položíme lososa bez tuku (lososa pokládáme kůží dolů).
- 4) Lososa lehce osolíme, opepříme a pečeme při 150 °C po dobu maximálně 8 minut.
- 5) Mezitím si připravíme salát z listového trhaného salátu.
- 6) Salát lehce zakápneme vinným octem a olivovým olejem.
- 7) Upečeného lososa servírujeme s bramborami rozkrojenými na půlky a salátem.



HOVĚZÍ NA VÍNĚ

s žampiony a švestkami



Ingredience

- 100 g hnědých a bílých žampionů
- 20 g červené cibule
- 5 g olivového oleje
- 1 g čerstvých bylinek
- 15 g sušených švestek
- červené víno
- 150 g brambor
- sůl mořská (špetka)
- 80 g hovězí svíčkové

Postup

- 1) Brambory omyjeme, rozkrájíme na čtvrtky, osolíme, pokapeme olivovým olejem a upečeme v troubě na 180 stupňů. Pečte 40 minut, nebo dokud brambory nebudou nazlátlé.
- 2) Necháme řádně rozpálit pánev, přidáme nakrájené žampiony, červenou cibuli, čerstvé bylinky, nasekané sušené švestky - vše společně řádně orestujeme.
- 3) Lehce podlijeme červeným vínem.
- 4) Vaříme tak dlouho, dokud se neodpaří alkohol, poté lehce dle chuti dosolíme.
- 5) Svíčkovou nakrájíme na steaky a orestujeme - cca 2 až 3 minuty z každé strany, lehce osolíme a opepříme.
- 6) Servírujeme na talíř s bramborami a lehce posypeme na drobno nasekanými bylinkami.



KUŘECÍ ŠPÍZY

na kari

Ingredience

- 80 g kuřecích prsou
- 5 g olivového oleje
- vinný ocet (dle chuti)
- sůl (špetka)
- 70 g celozrnného chleba
- kari koření (dle chuti)
- 100 g směsi listových salátů
- citrónová šťáva (dle chuti)

Postup

- 1) Nejdříve si nakrájíme kuřecí prsa na kostky zhruba o velikosti 2 až 3 centimetry.
- 2) Nakrájené kousky napícháme na špejle, čímž si vytvoříme špízy, které okořeníme kari kořením a lehce potřeme olivovým olejem.
- 3) Špízy dáme do ledničky na 15 až 20 minut.
- 4) Mezitím si připravíme salát, na který použijeme směs různých listových salátů, které zakápneme troškou vinného octa, malého množství citrónové šťávy a trošku je osolíme.
- 5) Jakmile máme salát hotový, rozehřejeme si pánev.
- 6) Špízy opečeme na mírnějším ohni po dobu 7 až 8 minut, protože by nám kari koření na špízech při vyšších teplotách zhořklo.
- 7) Jakmile máme špízy hotové, můžeme servírovat společně se salátem a chlebem.



KUŘECÍ PRSA

s batátý a rukolou

Ingredience

- 110 g kuřecího masa
- 200 g batátů
- 5 g řepkového oleje
- 5 g olivového rafinovaného oleje
- 200 g zeleniny dle libosti
- sůl a pepř (dle chuti)
- 100 g rukoly

Postup

- 1) Předehřejeme si troubu na 180°C.
- 2) Omyjeme a nakrájíme si batáty na středně velké kostičky a pečeme na pečícím papíře při 180 °C po dobu 6 minut.
- 3) Připravíme zeleninový salát z nakrájené libovolné zeleniny a rukoly, zakápneme troškou kvalitního, za studena lisovaného oleje.
- 4) Kuřecí maso lehce osolíme, opepříme a zprudka orestujeme z každé strany po dobu 2 až 3 minut.
- 5) Upečené batáty a kuřecí maso servírujeme na talíř se salátem.



CELOZRNÁ KUŘECÍ BAGETA

s omáčkou guacamole

Ingredience

- 90 g celozrnné bagetky
- 90 g steaku z kuřecích prsou
- 30 g rajčat
- 40 g paprik
- 20 g okurky
- 10 g směsi salátů
- slunečnicová semínka
- mungo klíčky

Guacamole

- 70 g avokáda
- 1/2 cibule
- 1 ks rajčete
- limetka
- sůl a pepř (dle chuti)
- 1 ks jalapenos papričky

Postup

- 1) Nejprve si připravíme guacamole. Avokádo oloupeme a zbavíme pecky. Rozmačkáme ho v misce na kaši. Přidáme nadrobno nakrájenou 1/2 cibule, na malé kostičky nakrájené rajče, sůl a limetkovou šťávu. Pokud máte rádi pálivé, přidejte na malé kousíčky nasekanou jalapenos papričku. Vše promícháme a dáme vychladit do lednice.
- 2) Mezitím kuřecí prsa lehce naklepeme, osolíme a opepříme.
- 3) Na pánvi rozejdeme olej a kuřecí maso opečeme 3-4 minuty z každé strany.
- 4) Celozrnnou bagetu rozkrojíme a potřeme guacamole obě vnitřní půlky.
- 5) Spodní část pokryjeme ledovým salátem, plátky rajčat, upečeným kuřecím steakiem, plátky okurky, paprikou. Posypeme semínky, mungo klíčky a opět vložíme ledový salát a přiklopíme horní část bagety.



HOVĚZÍ BURGER

Ingredience

- 90 g kvalitního mletého zadního hovězího
- sůl a pepř (dle chuti)
- 60 g celozrnné housky
- 50 g rajčat
- 5 g rajčatového pyré
- 1 g listové petrželky
- 10 g sterilovaných okurek
- 10 g cibule
- 5 g kvalitní hořčice
- 100 g ledového salátu

Postup

- 1) Kvalitní mleté hovězí maso lehce osolíme a opepříme, promícháme a vytvoříme si z něj hamburgery dle velikosti housky.
- 2) Smícháme rajčatové pyré, nadrobno nasekanou cibulku, na drobné kostičky nasekané rajče a malé množství nasekané listové petrželky, osolíme a opepříme. Řádně promícháme a dáme do lednice.
- 3) Hamburgery opečeme na grilovací pánvi bez tuku nebo na pánvi s nepřilnavým povrchem potřené olejem po dobu 2 až 3 minut z každé strany.
- 4) Celozrnnou housku rozkrojíme, na spodní část poklademe salsu, položíme opečené maso, plátek sýra, poté poklademe na kolečka nakrájenou kyselou okurku, plátek ledového salátu a přiklopíme horním dílem housky lehce potřené hořčicí.



ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

s ovocem

Ingredience

- 1 hrnek datlí
- 2 lžíce kakaového másla (roztopeného)
- půlka broskve
- 1 až 2 lžíce nepraženého kakaa
- na zdobení: na kostičky nakrájená broskve a nebo banán

Postup

Hrnek přes noc namočených datlí slijeme, umixujeme a poté přidáme ostatní suroviny a opět krátce mixujeme až vznikne hladký čokoládový krém. Krém můžeme použít na zdobení jiných dezertů a nebo si do něj přidat najkrájené ovoce či hrozinky a sníst jen tak.



PEČENÁ TRESKA

s ratatouille

Ingredience

- 130 g tresky
- 10 g olivového oleje
- 20 g červené cibule
- 150 g rajčat
- 100 g paprik
- 150 g cukety
- 10 g oliv
- 2 kusy celozrného pečiva

Postup

- 1) Nasekáme cibuli na hrubší kusy a rajčata, cuketu a papriky na kostičky.
- 2) Předehřejeme si troubu na 160°C.
- 3) Tresku lehce osolíme a mírně opepříme.
- 4) Na plech vložíme pečící papír, dáme tresku a vložíme do trouby. Pečeme po dobu 6 až 8 minut, aby nevyschla (nesmí se přilepit na papír).
- 5) Mezitím rozpálíme trochu oleje, do kterého přidáme nakrájenou cibuli a lehce orestujeme.
- 6) Přidáme rajčata. Jakmile pustí šťávu, přidáme olivy.
- 8) Tresku přelijeme olivovým ratatouille a podáváme s celozrným pečivem.



GRILOVANÝ HOVĚZÍ STEAK

s batátovými hranolky



Ingredience

- 110 g hovězího (teres major – nejkřehčí sval z hovězí plece)
- 150 g batátů
- 50 g baby karotky
- 50 g hrachových lusků
- 2,5 g olivového oleje
- bazalka (dle chuti)
- rukola (libovolné množství)
- balsamico (dle chuti)
- sůl a pepř (dle chuti)

Postup

- 1) Hovězí steak omyjeme, osolíme a opepříme drceným pepřem.
- 2) Batáty omyjeme, nakrájíme na hranolky.
- 3) Troubu rozejdeme na 180 °C, batáty dáme na pečicí papír společně s baby karotkou a hrachovými lusky, okořeníme směsí na grilovanou zeleninu, postříkáme olivovým olejem ve spreji a dáme péct na cca 15 až 20 minut.
- 4) Na pánvi rozejdeme olej a maso opečeme 3 až 4 minuty z každé strany.
- 5) Rukolu omyjeme, natrháme a okapanou vložíme do misky a zakapeme balsamico redukcí.
- 6) Servírujeme na talíř upečené batáty se zeleninou, steak a do misky salátek.



KUŘECÍ SOTÉ

s rýží

Ingredience

- 90 g kuřecího maso
- 1/2 červená cibulka
- 1/2 červená paprika
- 50g fazolové lusky
- 5 g olivový olej
- 10 g mandle
- japonská sójová omáčka
- 60g rýže

Postup

- 1) Nejdříve si nakrájíme kuřecí prsa na kostky zhruba o velikosti 2 až 3 centimetry.
- 2) Nakrájené kousky napícháme na špejle, čímž si vytvoříme špízy, které okořeníme kari kořením a lehce potřeme olivovým olejem.
- 3) Špízy dáme do ledničky na 15 až 20 minut.
- 4) Mezitím si připravíme salát, na který použijeme směs různých listových salátů, které zakápneme troškou vinného octa, malého množství citrónové šťávy a trošku je osolíme.
- 5) Jakmile máme salát hotový, rozejdeme si pánev.
- 6) Špízy opečeme na mírnějším ohni po dobu 7 až 8 minut, protože by nám kari koření na špízích při vyšších teplotách zhořklo.
- 7) Jakmile máme špízy hotové, můžeme servírovat společně se salátem a chlebem.



JÁHLOVÝ NÁKYP

s pečenými paprikami a kozím sýrem

Ingredience

- 150 g jáhly
- 1/2 cukety
- 1/2 cibule
- 100 g baby špenát
- 2 stroužky česnek
- 60 g kozího sýra
- olivový olej
- dýňová semínka (podle chuti)
- čerstvá máta (podle chuti)

Postup

- 1) Jáhly spaříme horkou vodou a uvaříme.
- 2) Na olivovém oleji orestujeme nakrájenou cibuli, na větší kusy cukety, osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a směs na grilovanou zeleninu.
- 3) Povaříme.
- 4) Na pánev přidáme jáhly, provaříme, odstavíme a vmícháme lístky baby špenátu.
- 5) Servírujeme s nakrájeným kozím sýrem, dýňovými semínky a mátou.



Jáhly



Co to jsou jáhly?

Jáhly vznikají loupáním prosa.

Mají vysokou výživovou hodnotu, obsahují minerální látky (jako draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny skupiny B. Tyto minerály jsou také důležité pro stavbu kostí, kloubů a vaziv. Takže se nebojte uvařit jáhlovou kaši i pro děti. :)

TIP: Jáhly jsou přirozeně bezlepkové.



Na sladko i na slano

Vyzkoušejte například jáhlovou kaši:

Jáhly spaříme, aby nebyly nahořklé, zalijeme vodou a přidáme mléko. Vaříme 10 minut. Můžeme přidat například nakrájený banán a nebo nahrubo nastrouhané jablíčko. Po 5-10min už bychom měli mít hustou kaši, do které zamícháme rozinky, oříšky a cokoliv, co máte ve sladké kaši rádi.



TUŇÁKOVÉ ŠPÍZY

s rýží

Ingredience

- 100 g červená paprika
- 50 g žampionů
- 1 červené cibule
- 60 g rýže
- 5 g sezamových semínek
- 7,5 g oleje (nejlépe olivového)

Postup

- 1) Promyjeme a následně uvaříme nebo podusíme rýži.
- 2) Mezitím si připravíme špízy - tuňáka nakrájíme na větší kostky, které lehce osolíme a opepříme.
- 3) Napichujeme střídavě tuňáka, papriku, žampióny a cibuli na špízovou jehlici.
- 4) Rozpálíme pánev, kterou lehce vytřeme olejem
- 5) Tuňáka opečeme 1 až 2 minuty z každé strany, aby uvnitř zůstal ještě červený.
- 6) Po opečení špízy posypeme sezamovými semínky.
- 7) Rýži naaranžujeme na talíř do kopečků, přidáme špízy a můžeme servírovat.



KRŮTÍ PRSA

s polentovým knedlíkem a jablky

Ingredience

- 90 g krůtích prsou
- 150 g polentového knedlíku (koupený)
- 150 g červeného zelí (sterilované)
- 2 velká jablka
- 7,5 g řepkového oleje
- sůl a pepř (dle chuti)

Postup

- 1) Jablka nakrájíme a orestujeme, přidáme sterilované nebo nakrouhané čerstvé červené zelí, podlijeme a dusíme doměkka. Na závěr lehce dosolíme.
- 2) Krůtí steak osolíme, opepříme směsí drcených pepřů.
- 3) Rozpálíme olej na pánvi a orestujeme maso cca 4 minuty z každé strany.
- 4) Polentový knedlík prohřejeme na páře.
- 5) Servírujeme plátky knedlíku, maso a zelí.



KUŘECÍ STEAK

s batátovými hranolky

Ingredience

- 110 g kuřecího masa
- 200 g batátů
- 5 g řepkového oleje
- 5 g olivového rafinovaného oleje
- 200 g zeleniny dle libosti
- sůl a pepř (dle chuti)

Postup

- 1) Předehřejeme si troubu na 180°C.
- 2) Omyjeme a nakrájíme si batáty na středně velké hranolky a pečeme na pečícím papíře při 180 °C po dobu 6 minut.
- 3) Připravíme zeleninový salát z nakrájené libovolné zeleniny, který zakápneme troškou kvalitního, za studena lisovaného oleje.
- 4) Kuřecí maso lehce osolíme, opepříme a zprudka orestujeme z každé strany po dobu 2 až 3 minut.
- 5) Upečené hranolky a kuřecí steak servírujeme na talíř. Obložíme zeleninovým salátem.



TRESKA

s bramborovým salátem

Ingredience

- 130 g tresky
- 200 g brambor (uvařené ve slupce z předešlého dne)
- 50 g sterilovaných okurek
- 20 g červené cibulky
- 5 g olivového oleje
- vinný ocet (dle chuti)
- drcený kmín (dle chuti)
- citrónový pepř (dle chuti)

Postup

- 1) Uvařené studené brambory nakrájíme na čtvrtky nebo větší kousky.
- 2) Přidáme nahrubo nakrájenou sterilovanou okurku, červenou cibulku, promícháme, trošku přisolíme a zakápneme vinným octem a olivovým olejem.
- 3) Dle chuti můžeme přidat čerstvou petrželku.
- 4) Předehřejeme si troubu na 150°C.
- 5) Tresku lehce posolíme, posypeme drceným kmínem, přidáme citrónový pepř a pečeme na pečícím papíře maximálně po dobu 6 minut.
- 6) Salát a tresku naservírujeme na talíř. Dobrou chuť!

