RECEPTY

1. týden (NA DNY PŮSTU, KDY MÁTE 1 JÍDLO/DEN)

Kuřecí steak s brokolicí

Postup: Začneme opláchnutím brokolice, kterou následně nakrájíme na menší hlavičky. Následně necháme vařit ve vroucí vodě zhruba 5 minut, dokud není brokolice měkká. Během toho kuřecí maso očistíme od bílých tukových částí, opláchneme a prokrojíme na tenké plátky. Pak osolíme a opepříme dle chuti a restujeme na sádle, nebo kvalitním oleji z obou stran. Na závěr si připravíme dip smícháním bílého jogurtu, soli, pepře a prolisovaného česneku.

Varianty: Brokolici doporučuji dle chuti obměnit za růžičkovou kapustu, špenát či cuketu.

Stejně tak kuřecí maso za krůtí maso, vepřovou panenku, hovězí steak nebo za libovolnou rybu.

Ingredience: ▸ kuřecí prsní řízek 150-200 g ▸ brokolice 200-250 g ▸ bílý smetanový jogurt 60 g ▸ sůl, pepř či jiné koření ▸ olej z pokrutin 1/2 PL (6 ml) ▸ česnek dle chuti ▸ parmezán dle chuti (max 5 g)

Losos s jarní cuketovou quinou

Postup: Začneme tím, že si dáme vařit osolenou vodu na quinou (zhruba 200-250 ml na 70 g porce). Poté si očistíme a nakrájíme cuketu a řekvičky na půlkruhy. Smícháme a přidáme citronovou šťávu. Jakmile se voda vaří, vložíme propláchnutou quinou. Zatímco se bude vařit, orestujeme lososa a zeleninu na pánvi. Poté osolíme a opepříme. Jakmile je vše hotovo.

Varianty: K této zeleninové quinoe se hodí v podstatě jakákoliv ryba - treska, tilapie nebo pstruh.

Ingredience: ▸ losos 2 porce (á 125-150 g) ▸ cuketa 1 ks (250 g) ▸ ředkvičky 5-8 ks (cca 50 g) ▸ quinoa 70 g (v suchém stavu) ▸ citronová šťáva 1-2 PL ▸ sůl a pepř dle chuti ▸ koření dle chuti

Mleté hovězí se zeleninou na italský způsob

Postup: Začneme přípravou masa. Rozpálíme si velkou pánev (wok) nebo velký hrnec spolu se sádlem nebo olejem z pokrutin, a poté vložíme maso a mícháme. Maso osolíme, opepříme a přidáme i oregáno a prolisovaný česnek. Mezitím si očistíme a nakrájíme papriku, cuketu, mrkev a cibuli nahrubo. Jakmile jsme hotovi, vše přidáme spolu se sekanými rajčaty a quinoou do pánve / hrnce. Zalijeme vodou a necháme vařit zhruba 15 minut, dokud není quinoa měkká. Průběžně mícháme, aby se směs nepřipálila a případně přilijeme ještě vodu.

Varianty: Do podobné zeleninové směsi lze použít téměř jakoukoliv zeleninu a nechat se inspirovat z různých světových kuchyní a koutů světa.

Ingredience: ▸ mleté hovězí 600 g ▸ červená paprika 2 ks (400 g) ▸ cuketa 1 velký kus (300-400 g) ▸ mrkev 3 ks (cca 200 g) ▸ cibule 2 ks (cca 150 g) ▸ sekaná rajčata 1 konzerva ▸ quinoa 80 g (v suchém stavu) ▸ oregáno 2 KL ▸ česnek 1/4 paličky ▸ olej z pokrutin 1 PL (12 ml) ▸ sůl a pepř dle chuti ▸ rozmarýn / tymián dle chuti

Verze vege s rybou:

Salát s červenou řepou a tuňákem

Postup: Opláchneme si rukolu, nebo jiný salát a necháme odkapat. Poté si nakrájíme papriku na menší kostičky. Dále očistíme škrabkou řepu a nastrouháme na tenké plátky. Pak přidáme tuňáka a vše vložíme do mísy, osolíme, okořeníme a důkladně promícháme. Nakonec posypeme vlašskými ořechy, které rozlámeme v ruce na menší kousky.

Varianty: Místo rukoly je ideální náhradou čerstvý špenát. Tuňáka pak lze nahradit za jakékoliv jiné maso či rybu. A místo vlašských ořechů se skvěle hodí dýňová semínka.

Ingredience: ▸ konzervovaný tuňák (130 g) ▸ rukola 1 balení (100 g) ▸ červená řepa 1 ks (200 g) ▸ žlutá paprika 1-2 ks (200 g) ▸ vlašské ořechy 1 hrst (20 g) ▸ olivový olej 1 PL (12 ml) ▸ sůl a pepř dle chuti ▸ koření dle chuti

Verze vege bez ryby:

Vegetariánský salát s rajčaty, špenátem a balkánským sýrem

Postup: Tofu nakrájíme na menší kostičky, osolíme a okořeníme dle chuti a restujeme na pánvi. Dále si opláchneme špenát a rajčata a necháme odkapat. Poté nakrájíme cherry rajčata a olivy a dochutíme balsamicovým octem a vše smícháme ve větší míse. Nakonec posypeme balkánským sýrem, který rozmělníme v ruce na drobné kousky.

Varianty: Skvělá je také varianta s mozzarellou. Pro ty, kdo nevyznávají bezmasá jídla, nevadí zařadit namísto tofu libové maso či rybu.

Ingredience: ▸ tofu 1 balení (200 g) ▸ baby špenát 200 g ▸ cherry rajčata 200 g ▸ balkánský sýr 50 g ▸ černé olivy 50 g ▸ balsamicový ocet 1 PL (12 ml) ▸ olivový olej 1 PL (12 ml) ▸ sůl a pepř dle chuti ▸ koření dle chuti

Salát s cherry rajčaty, mrkví a mozzarellou

Postup: Zeleninu opláchneme a očistíme. Salát a rajčata nakrájíme na menší kousky a mrkev nastrouháme na struhadle. Mozzarellu nakrájíme na kostičky, zakápneme olivovým olejem a na závěr osolíme a opepříme. Servírovat můžeme důkladně promíchané nebo s mozzarellou navrchu.

Varianty: Jednotlivé druhy zeleniny lze střídat dle libosti

Ingredience: ▸ salát dle chuti 200 g ▸ mrkev 2 ks (cca 250 g) ▸ cherry rajčata 1 vanička (250 g) ▸ mozzarella light 2 balení (250 g) ▸ olivový olej 2 PL (20 ml) ▸ sůl a pepř dle chuti

Tomatovo papriková polévka s luštěninami a mandlemi

Postup: Dáme vařit osolenou vodu či vývar (pokud máme) a přitom si na hrubo nakrájíme papriku a cibuli. Poté si propláchneme 1 konzervu cizrny a spolu s pokrájenou zeleninou a oběma konzervami rajčat přidáme do probublávajícího vývaru. Stáhneme plamen a dále necháme společně probublávat aspoň 15 minut. Mezitím si vedle rozmixujeme mandlové hranolky a prolisujeme česnek a obojí přidáme do vývaru. Vše důkladně rozmixujeme tyčovým mixerem a necháme ještě 15 minut probublávat. Dále vidličkou rozmačkáme cizrnu z druhé konzervy a připravíme si dýňová semínka a případně i tuňáka či jinou rybu. Jakmile polévku zhoustne, servírujeme posypanou semínky, rozmačkanou cizrnou a případně i kousky tuňáka či jiné ryby.

Varianty: Výběr luštěniny, ryby i semínek lze upravit a vymyslet různé kombinace.

Ingredience: ▸ sekaná rajčata 2 konzervy (800 g) ▸ červená paprika 2 ks (cca 350 g) ▸ cibule 2 ks (cca 120 g) ▸ cizrna 2 konzervy (530 g) ▸ konzervovaný tuňák (130 g) ▸ mandlové hranolky 60 g ▸ dýňová semínka 60 g ▸ česnek 4 stroužky ▸ sůl, pepř a balsamico ocet dle chuti ▸ koření sladká paprika 1 KL ▸ voda / ideálně vývar (cca 750 ml)

Tofu s brokolicí a jasmínovou rýží

Postup: Dáme vařit vodu na rýži a mezitím si opláchneme brokolici a nakrájíme ji na menší kousky. Poté dáme rýži do vroucí vody a nad to položíme cedník s brokolicí a celé přiklopíme pokličkou. Brokolice neplave ve vodě, ale dusí se hezky na páře. Dále si tofu nakrájíme na kostičky, promícháme v chilli omáčce a posypeme semínky. Tofu pak vložíme na rozpálenou pánev s olejem z pokrutin a rychle obracíme. Jakmile je rýže hotová a tofu orestované mírně do hněda, můžeme servírovat a posypat trochou sezamových semínek.

Varianty: Pokud nejste vegetariáni, můžete tofu nahradit téměř jakýkoliv druhem masa (ideální jsou kuřecí prsa) nebo oblíbenou rybou.

Ingredience: ▸ neochucené tofu 1 ks (200 g) ▸ brokolice (cca 400 g) ▸ jasmínová rýže 70 g (v suchém stavu) ▸ chilli omáčka 20 g ▸ sezamová semínka 1 PL (10 g) ▸ olej z pokrutin 1 PL (12 ml) ▸ sůl a pepř dle chuti

Šunkofleky bez těstovin

Postup: Zelí nakrájíme na hrubší nudličky tak, aby nám připomínaly těstoviny – fleky, povaříme ve slané vodě. Scedíme.
Z uzeného žebra si uvaříme polévku, maso obereme. Kdo nepoužívá uzené žebro, použije šunku, nebo klasické uzené. Nakrájíme na kousky. Pečící nádobu si vymažeme máslem, nasypeme uvařené zelí, maso, opepříme, osolíme, promícháme. Dáme péct do trouby. Mezitím si v mléce rozmícháme vejce a po chvilce nalijeme na směs zelí a masa. Pečeme do zlatova.
Ingredience: ▸ zelí ▸ uzené žebro /nebo šunku/ ▸ vejce ▸ mléko sůl, pepř ▸ máslo na vymazání pekáče

*Recepty jsou inspirovány 21-denní výzvou