





Hlavní Jídla

- **KUŘECÍ ČÍNA** s rýžovými nudlemi
- **KRUŤÍ NA KARI** se zeleninou a rýží basmati
- **VEPŘOVÉ MEDAILONKY** s celozrnnými linguine s ricottou a kešu oříšky s pažitkou
- **MEXICKÁ CELOZRNNÁ TORTILLA** s mletým hovězím masem a guacamole
- **ŠPÍZ Z VEPŘOVÉ PANENKY A PESTRÉ ZELENINY** s bramborami pečenými v troubě
- **ODLEHČENÝ GRILOVANÝ CAMEMBERT** ve vodní lázni s batátovými hranolky
- **SALÁT Z ČOČKOVÝCH TĚSTOVIN S CIZRNOU,** sušenými rajčátky a pečeným lososem (bowl)
- **RICOTTOVO-BROKOLICOVÝ KOLÁČ**
- **ZAPEČENÍ CELOZRNNÍ MOTÝLCI** se špenátem a lososem

KUŘECÍ ČÍNA S RÝŽOVÝMI NUDLEMI

SUROVINY na 2 porce:

- 260 g kuřecích prsních řízků
- 10 g řepkového oleje
- 60 g cibule (i červené)
- 10 g česneku
- 200 g mražené čínské zeleninové směsi nebo čerstvé zeleniny (cuketa, barevné papriky, pórek, mrkev, brokolice, žampióny...)
- 10 g natural kešu ořechů nebo nesolených arašídů
- 15 g kvalitní sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- sušený česnek, sušený zázvor, sladká paprika, sůl, pepř / koření na čínu bez soli
- 10 g mungo klíčků na ozdobu
- 140 g rýžových nudlí (v syrovém stavu)

POSTUP:

Maso omyjeme, očistíme od blan a nakrájíme na nudličky.

Poté jej naložíme (v ideálním případě alespoň hodinu předem, klidně však přes noc): vložíme jej do misky, přidáme lžičku oleje, koření dle chuti, cibuli na čtvrtky, česnek na plátky, sójovou omáčku a oříšky. K naloženému masu přidáme čerstvou zeleninu, dobře promícháme a necháme odležet v chladu. Mraženou zeleninu přidáváme až k zatáhnutému masu přímo na pánev.

Předem naloženou směs dáme se zbytkem oleje na rozpálenou pánev a restujeme, dokud není vše hotové.

Podáváme s hotovými rýžovými nudlemi a můžeme ozdobit mungo klíčky.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

4 300 kJ • 78 g B • 127 g S • 10 g cukru • 19 g T



Doporučené množství je 1/2 z receptu.

2 150 kJ • 39 g B • 63,5 g S •
5 g cukru • 9,5 g T



RÝŽOVÉ TĚSTOVINY

Jsou přirozeně bezlepkové a jejich výhodou je rychlost přípravy. Stačí je zalít horkou vodou a nechat natáhnout vodu. Do 10 min zcela změknou a můžeme je servírovat.



KRŮTÍ NA KARI

SE ZELENINOU A RÝŽÍ BASMATI

SUROVINY na 2 porce:

- 260 g krůtích prsních řízků
- 10 g řepkového oleje
- 60 g cibule
- 200 g mražené císařské zeleninové směsi (květák, brokolice, hrášek, mrkev)
- 100 g čerstvé červené papriky
- kari koření, sůl, pepř
- 150 ml ovesné smetany nebo 140 g řeckého jogurtu Milko s 5 % tuku
- 140 g rýže basmati

POSTUP:

Maso omyjeme, očistíme od blan a nakrájíme na větší kostky. V misce jej smícháme se lžičkou oleje a kořením, necháme odležet v chladu. Ideální je naložit jej alespoň hodinu předem, klidně však přes noc.

Cibuli i papriku si nakrájíme na tenké proužky. Na rozpálenou pánev dáme zbytek oleje, orestujeme cibuli, přidáme masovou směs a necháme zatáhnout. Poté přidáme mraženou i čerstvou zeleninu a nakonec smetanu nebo jogurt.

V případě potřeby omáčku doředíme cca 50 ml polotučného mléka.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

4 486 kJ • 76 g B • 133 g S • 15 g cukru • 26 g T



Doporučené množství je 1/2 z receptu.

2 243 kJ • 38 g B • 66,5 g S •
7,5 g cukru • 13 g T



OVESNÁ SMETANA

Může se hodit, pokud chceme mít v jídle i nějakou omáčku a nechceme mít vše jen „na sucho“. Dá se koupit v malých krabičkách (tetrapaku) třeba i v drogeriích. Má jen 8 g tuku na 100 g. Navíc jde o rostlinný tuk, tedy sníme minimum nasyceného tuku, který bychom měli v jídelníčku spíše snižovat. Dále můžeme využít také řecký jogurt s 5 g tuku na 100 g. Stále jde o velké úspory energie, a přitom na chuti nestrádáme.



VEPŘOVÉ MEDAILONKY

S CELOZRNÝMI LINGUINE S RICOTTOU A KEŠU OŘÍŠKY S PAŽITKOU

SUROVINY na 2 porce:

- 200 g vepřové panenky
- 10 g řepkového oleje
- 150 g ricotty
- 10 g kešu ořechů
- hodně pažitky
- sůl, pepř
- 50 ml polotučného mléka
- 140 g celozrnných linguine nebo špaget

POSTUP:

Maso omyjeme, očistíme od blan, osolíme, opeříme a restujeme na oleji v rozpálené pánvi. Mezitím si trochu zředíme ricottu mlékem a spolu s ořechy a pořádnou porcí nakrájené čerstvé pažitky přidáme ke skoro hotovému masu.

Současně přidáme i čerstvě uvařené těstoviny, vše dobře promícháme, necháme prohřát a spojit chutě. Ihned podáváme.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

4 679 kJ • 75 g B • 104 g S • 12 g cukru • 41 g T



Doporučené množství je 1/2 z receptu.

2 340 kJ • 38 g B • 52 g S • 6 g cukru • 20,5 g T



MASOVÉ ALTERNATIVY

Tento oběd máme hotový raz dva, a přitom jde o neotřelou kombinaci. Místo vepřového masa mohou být i kuřecí nebo krůtí prsa. Tím se sníží množství tuku. Avšak i vepřovou panenku můžeme v rámci pestrosti zařadit. Jedná se o stále velmi málo tučnou variantu a je to jedno z nejlepších částí vepřového masa. Hodí se na minutkovou úpravu, takže tento typ masa máme za chvíli na pánvičce připravený.



MEXICKÁ CELOZRNNÁ TORTILLA S MLETÝM HOVĚZÍM MASEM A GUACAMOLE

MEXICKÁ MASOVÁ SMĚS

SUROVINY na 2 porce:

- 2 celozrné tortilly
- 60 g zakysané smetany s 8 % tuku
- 160 g bio mletého hovězího masa
- 5 g řepkového oleje
- 300 g směsi sterilovaných fazolí s kukuřicí v rajčatové omáčce
- 100 g cibule
- 10 g česneku
- 100 g červené papriky
- sůl, pepř, chilli koření

GUACAMOLE

SUROVINY:

- 80 g = 1 menší avokádo
- chilli paprička bez semínek
- 4 cherry rajčata
- 20 g šalotky
- citrónová šťáva z ½ citronu
- 3 g olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- koriandr, sůl, pepř

NUTRIČNÍ HODNOTY:

4 763 kJ • 59 g B • 121 g S • 35 g cukru • 44 g T



Doporučené množství je 1/2 z receptu.

2 382 kJ • 30 g B • 60,5 g S • 17,5 g cukru • 22 g T



AVOKÁDO



str. 153

POSTUP:

Na oleji orestujeme cibuli s česnekem na plátky, přidáme mleté maso, okořeníme a necháme zatáhnout. Poté k masu přidáme na proužky nakrájenou papriku, po chvíli konzervu fazolí s kukuřicí a prohřejeme.

Tortillu malinko ohřejeme např. v mikrovlnce, aby změkla a šla hezky zamotat. Lehce ji potřeme zakysanou smetanou, navrstvíme masovou směs a zarolujeme (můžeme zapéct v kontaktním grilu).

POSTUP:

Chilli papričku, rajčata a šalotku nakrájíme na co nejdrobnější kousky a smícháme s rozmačkaným avokádem. Dochutíme solí, pepřem, čerstvým koriandrem, prolisovaným česnekem, citrónovou šťávou a pár kapkami olivového oleje.



GUACAMOLE

K mexickým jídlům se často podává známý avokádový dip guacamole. Zde buďte opatrní na množství. Celá připravená miska dodá 845 kJ = 2,5 g B; 6 g S; 19 g T.