



MRKVOVÁ POLIEVKA SO ZÁZVOROM

PORCIÍ 4 **PRÍPRAVA** 15 MIN **ČAS VARENIA** 50 MIN **ZAMRAZENIE** 3 MESIACE

Na rozdiel od väčšiny zeleniny, ktorá býva najvýživnejšia v surovom stave, uvarením mrkvy sa zvýši dostupnosť betakaroténu, ktorý telo dokáže premeniť na vitamín A.

2 PL olivového oleja

1 veľká cibuľa, olúpaná a nakrájaná nadrobno

1 strúčik cesnaku, olúpaný a popučený

5 cm kus čerstvého koreňa zázvoru, olúpaného a nastrúhaného

750 ml zeleninového vývaru

600 g mrkvy, očistenej a nahrubo

nasekanej

Kôra a šťava z 2 veľkých pomarančov

Soľ a čerstvo namleté čierne korenie

Lahôdková cibuľka, nakrájaná, na ozdobenie

1 Vo veľkej nepriľnavej panvici rozohrejeme olej, pridáme cibuľu a na miernom ohni pražíme 3 – 4 minúty. Pridáme cesnak, zázvor a mrkvu a za občasného premiešania restujeme ďalších 5 minút.

2 Pridáme vývar, pomarančovú šťavu a kôru, podľa chuti osolíme a okoreníme. Privedieme do varu, potom znížime teplotu, zakryjeme a na miernom plameni povaríme 40 minút, alebo kým mrkva nezmäkne.

3 Polievku prelejeme do kuchynského robota a rozmixujeme dohľadka, potom ju vložíme späť do hrnca a ohrejeme. Ak je príliš hustá, môžeme ju zriediť trochou vývaru alebo vodou. Polievku naberieme do misiek, ozdobíme posekanou lahôdkovou cibuľkou a podávame.

PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE
NA JEDNU PORCIU:

Energia 200 kcal/ 836 kJ

Sacharidy 25 g

Cukry 21 g

Vláknina 5,5 g

Tuky 8 g

Nasýtené mastné kyseliny 1,5 g

Soľ 1,2 g



ŠALÁT Z FAZUĽOVEJ ZMESI A KOZIEHO SYRA

PORCIÍ 4 PRÍPRAVA 10 MIN

Mäsité fazule dopĺňajú sýty syr.

400 g konzerva bielej maslovej fazule,
scedenej a opláchnutej

400 g konzerva fazule flageolet,
scedenej a opláchnutej

25 g zväzok pažítiky, nakrájanej
nadrobno

2 ČL bieleho vínneho octu

1 PL olivového oleja, plus
na podávanie

1 PL lístkov čerstvého tymianu
Štipka čili vločiek

Soľ a čerstvo namleté čierne korenie

50 g hrachových výhonkov

Šťava z citróna, na pokvapkanie (podľa
želanía)

100 g polotvrdého kozieho syra,
nalámaného na kúsky

1 Fazuľu vložíme do väčšej misy a pridáme pažítku, ocot, olivový olej, tymian a čili vločky, zamiešame, aby sa všetko spojilo. Poriadne dochutíme soľou a čiernym korením.

2 Vmiešame hrachové výhonky, ochutnáme a podľa želanía pokvapkáme citrónovou šťavou. Preložíme do plytkej nádoby na servírovanie a posypeme kozím syrom. Pokvapkáme olivovým olejom a na šalát mlynčekom namelieme čierne korenie. Ak jeme mäso, môžeme vyskúšať ako prílohu trochu serrano šunky.

TIP KUCHÁRA

Namiesto polotvrdého syra môžeme použiť mäkký kozí syr, keď sa premieša s fazuľou, vznikne z neho hustý, krémový dressing. Rovnako aj hrachové výhonky sa dajú nahradiť rukolou.

PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE
NA JEDNU PORCIU:

Energia 280 kcal/1 170 kJ

Sacharidy 30 g

Cukry 3 g

Vláknina 8,5 g

Tuky 11 g

Nasýtené mastné kyseliny 5 g

Soľ 0,2 g

PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



PLNENÉ PAPIKY NA TURECKÝ SPÔSOB

PORCIÍ 2 **PRÍPRAVA** 15 MIN **ČAS VARENIA** 1 HODINA

Chutné jedlo, v ktorom sa dajú zužitkovať zvyšky ryže.

125 g ryže basmati	1 paradajka, nakrájaná na kocky
1 PL olivového oleja	½ ČL mletej papriky
1 červená cibuľa, očistená a nakrájaná nadrobno	2 PL pražených píniových orieškov (pozri Tip kuchára nižšie)
Sol' a čerstvo namleté čierne korenie	1 PL odkôstkovaných nasekaných čiernych olív
Malá hrst petržlenovej vňate, nadrobno nasekaná	2 červené papriky, vrchnú časť odrežeme a odložíme na neskôr, semienka odstránime
Malá hrst nasekaných lístkov čerstvého tymianu	
Štipka sušeného oregana	

- 1** Najprv podľa návodu na obale uvaríme ryžu, scedíme a odložíme bokom. Rúru predhrejeme na 200 °C (plynový stupeň 6).
- 2** V panvici rozohrejeme olivový olej, pridáme cibuľu, osolíme a okoreníme. Na miernom plameni domäkka restujeme 3 – 4 minúty, pridáme cesnak, chvíľku ho restujeme, potom stiahneme z plameňa a necháme vychladnúť. Primiešame bylinky, paradajky, mletú papriku, píniové oriešky a olivy, potom pridáme ryžu a premiešame. Podľa potreby dochutíme.
- 3** Zmesou naplníme papriky a utlačíme, aby si počas pečenia udržali tvar. Postavíme ich na plech na pečenie a zakryjeme odrezanými vrškami. Pokvapkáme olivovým olejom a pečieme 30 – 45 minút, kým papriky nezmäknú a nepripečú sa. Ku koncu pečenia ich môžeme zakryť alobalom, aby ryža príliš nevyschla. Podávame zahorúca.

TIP KUCHÁRA

Píniové oriešky môžeme opražiť na plechu v horúcej rúre alebo nasucho v malej panvici na miernom plameni. Pražíme pár minút a dávame pozor, aby sa nepripálili.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE
NA JEDNU PORCIU:

Energia 535 kcal/1 475 kJ

Sacharidy 67 g

Cukry 14,5 g

Vláknina 4 g

Tuky 6 g

Nasýtené mastné kyseliny 0,5 g

Sol' 0,2 g



PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



PIKANTNÁ MAKRELA PEČENÁ S CVIKLOU

PORCIÍ 4 **PRÍPRAVA** 15 MIN **ČAS VARENIA** 10 MIN

Makrela je tučná ryba bohatá na esenciálne mastné kyseliny a skvelo sa snúbi so sladkou cviklou a indickými koreninami.

4 celé čerstvé makrely, očistené,
vypitvané, koža narezaná
300 g varenej cvikly
1 PL olivového oleja
1 PL čerstvého koriandra,
na ozdobenie

1 ČL koriandrových semienok
2 strúčiky cesnaku, nahrubo posekané
1 červená čili paprička, zbavená
semienok a nasekaná
½ PL sherry octu alebo červeného
vínneho octu
1 PL olivového oleja
Sol' a čerstvo namleté čierne korenie

Na suchú marinádu potrebujeme

1 ČL celej rímskej rasce

1 Rúru predhrejeme na 200 °C (plynový stupeň 6). Najprv si pripravíme suchú marinádu. Všetky prísady vložíme do kuchynského robota alebo mixéra na sekanie a spracujeme na sypkú zmes. Môžeme tiež rozdrviť ručne v mažiari.

2 Zmes nanesieme na celú rybu, aj do zárezov. Cviklu položíme na pekáč a pokvapkáme lyžicou oleja. Pridáme ryby a vložíme do rúry na 8 – 10 minút, kým nie sú prepečené a na povrchu chrumkavé. Pred podávaním posypeme koriandrom. Ako prílohu môžeme podávať hnedú alebo basmati ryžu.

TIP KUCHÁRA

Makrelu treba upieť a zjesť čo najskôr po kúpe.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE

NA JEDNU PORCIU:

Energia 414 kcal/1 730 kJ

Sacharidy 7 g

Cukry 6 g

Vláknina 1,5 g

Tuky 29 g

Nasýtené mastné kyseliny 6 g

Sol' 0,5 g





PEČENÉ BRAVČOVÉ KOTLETY NA HORČICI

PORCIÍ 4 **PRÍPRAVA** 10 MIN **ČAS VARENIA** 40 MIN

Chutné bravčové kotlety v kombinácii s fialovou stonkovou brokolicou a pečeným feniklom.

4 ČL anglickej horčice
Lístky z pár vetvičiek tymianu,
nadrobno nasekané
Lístky z pár vetvičiek rozmarínu,
nadrobno nasekané
Soľ a čerstvo namleté čierne korenie
4 hrubšie bravčové kotlety, mastné
časti odrezané

2 cibule, ošúpané a nakrájané
na plátky
2 ks čerstvého fenikla, orezaného
a nakrájaného na horizontálne
plátky
1 PL olivového oleja
Hrst fialovej stonkovej brokolice,
stonky orezané (hotová váha
približne 100 g)

1 Rúru predhrejeme na 180 °C (plynový stupeň 4). V miske zmiešame horčicu s tymianom a rozmarínom a pridáme soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrieme kotlety a odložíme ich nabok.

2 Cibuľu a fenikel poukladáme na plech na pečenie, osolíme a okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Bravčové kotlety ukladáme pomedzi zeleninu. Dáme piecť do rúry na približne 40 minút, kým sa mäso neprepečie a cibuľa s feniklom trochu neskaramelizujú.

3 Medzitým v hrnci s osolenou vriacou vodou domäkka uvaríme brokolicu (asi 8 – 10 minút) a scedíme ju. Kotlety a pečenú zeleninu naaranžujeme na tanieri a podávame s brokolicovou prílohou.

TIP KUCHÁRA

Ak sa zelenina začne pripekať príliš rýchlo, môžeme zakryť pekáč alobalom.

PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE
NA JEDNU PORCIU:

Energia 244 kcal/1 026 kJ

Sacharidy 5,5 g

Cukry 4 g

Vláknina 2,5 g

Tuky 9 g

Nasýtené mastné kyseliny 2,5 g

Soľ 0,4 g



JOGURTOVO-SMOTANOVÁ PENA S MANGOM, POMARANČOM A MARAKUJOU

PORCIÍ 4 **PRÍPRAVA 10 MIN**
PLUS CHLADENIE

Táto krémová zlatistá ovocná pena bohatá na vitamín C a vlákninu sa dá pripraviť za niekoľko minút.

3 veľké, zrelé mangá, kôstka
odstránená a dužina nahrubo
nasekaná
Kôra z 1 veľkého pomaranča

4 PL pomarančovej šťavy
400 g gréckeho jogurtu
Sladidlo bez cukru, na ochutenie
4 marakuje, semienka vybraté

- 1** Mango, nastrúhanú pomarančovú kôru a šťavu dáme do kuchynského robota alebo mixéra na sekanie a dohľadka rozmixujeme. Primiešame grécky jogurt a dochutíme sladidlom.
- 2** Zmes rozdelíme do 4 pohárov alebo misiek a chladíme aspoň 30 minút.
- 3** Semienka z marakuje naložíme na penu a podávame.

PREHLAD HODNÔT NA PORCIU:



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE
NA JEDNU PORCIU:

Energia 229 kcal/962 kJ

Sacharidy 28 g

Cukry 26 g

Vláknina 4,5 g

Tuky 10 g

Nasýtené mastné kyseliny 7 g

Soľ 0,2 g