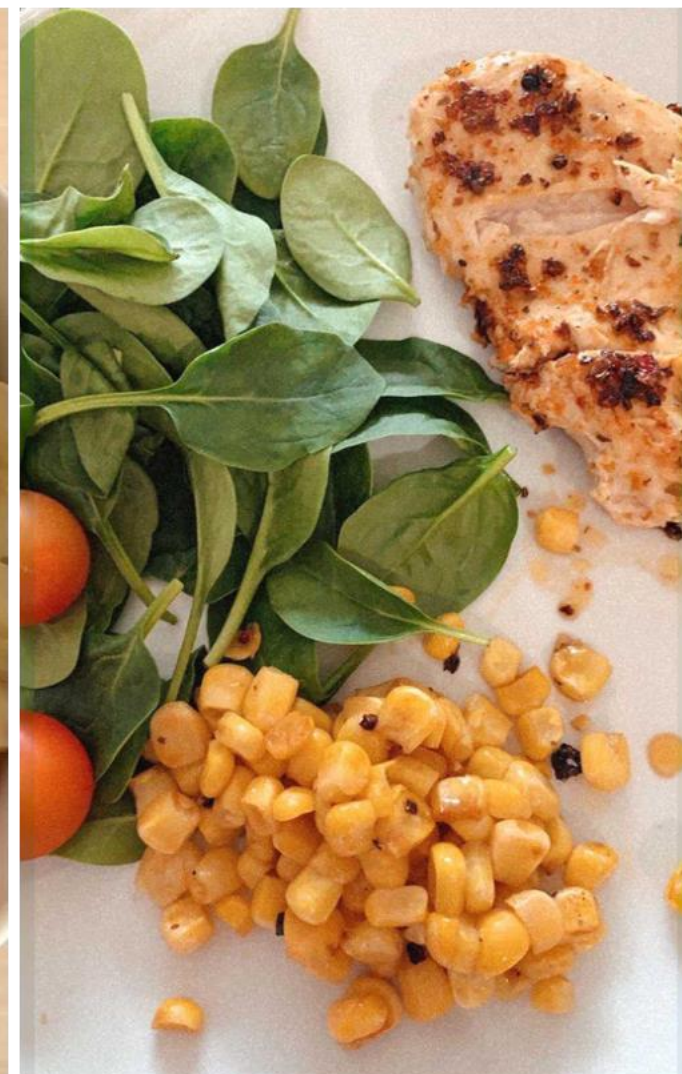


KUCHAŘKA S1A

Kdo necvičí,
ten vaří!



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a variety of fresh fruits and nuts. The ingredients include several bright red raspberries, green and red grapes, sliced almonds, whole cashews, and a small cluster of walnuts. There are also some dark, possibly dried fruit or chocolate chips scattered throughout. The bowl is set against a neutral, light-colored background.

ZDRAVÁ SNÍDANĚ

Avokádový toust

Suroviny

Jakékoliv pečivo (já doporučuji tmavý celozrnný toustový chléb), dále zralé avokádo a koření na dochucení (v mém případě sůl a pepř), jako poslední ingrediencí je citron

Postup

Začneme tím, že si opečeme tousty. Mezitím si rozkrojíme avokádo a vydloubeme ho do misky. Avokádo rozmačkáme, dokud z něj nebude krémová kaše. Přidáme sůl a pepř na dochucení. Na konec si avokádovou pastu namažeme na tousty a pokapeme citronem.



Banánové lívance

Suroviny

1x banán

2 polévkové lžíce mouky

Zhruba $\frac{1}{4}$ hrnku mléka

Na ozdobení použijeme jahody a borůvky

Kokosový olej nebo kokosové máslo

Postup

Banán rozmělníme pomocí vidličky přisypeme mouku a smícháme dohromady. Podle potřeby pak přidáme mléko, aby konsistence byla lehce lepkavá a tuhá. Potom už jen stačí rozpálit pánvičku a kokosový olej a těsto rozprostřít do menších koleček. Když je lívanec zlatavý, připravíme jej na talíř a ozdobíme ovocem.



Banánovo-jahodová zmrzlina



Suroviny

1 zmražený banán

60 g mražených jahod

Tipy na dochucení: další ovoce,
med nebo sirup podle preference

Postup

Do misky dáme banán a jahody a rozšleháme je do zmrzliny. Už takhle samotné je to moc dobré, ale vždy to můžeme dochutit a udělat si zdravou a chutnou snídani nebo svačinu.

Guacamole

Suroviny

3 avokáda

3 rajčata

1 cibule

1 citron

Sůl a pepř



Postup

Avokáda si rozpůlíme a vyndáme pecku. Vydlabeme je a dáme je do misky, kde je pak rozmačkáme vidličkou. Nakrájíme si i rajčata s cibulí. A vše přidáme do mističky k avokádu. Nakonec to zakapeme citronem a pořádně promícháme a podáváme je s tortillovými lupínky.

Míchaná vejce s celozrnným chlebem

Suroviny

Vejce

Chléb

Sůl, pepř

Olej na pánev



Postup

Do misky rozklepneme vejce (podle toho, kolik jsme si jich vybrali, já dělám vždy ze 2), vezmeme vidličku a „rozkvedláme“ je. Přidáme sůl a pepř podle chuti. Vezmeme pánev a dáme na ní kapku oleje. Dáme ji na plotnu a čekáme, než bude dostatečně rozehřátá. Poté přidáme vajíčka a rychle je na pánvi mícháme, dokud nejsou dostatečně propečená. Poté je vyklopíme na talíř, přidáme krajíček chleba a můžeme sníst.

PS: Já si k tomu ještě dávám trošku zeleninky, můžu to s ní doporučit.

Müslibowl

Suroviny

Jahody

Banán

Libovolné müsli

Oříšky (vlašské a kešu ořechy)

Chia semínka

Čekankový sirup

Postup

Nasypeme müsli do misky
přidáme pokrájené ovoce a
posypeme zlehka rozlámanými
oříšky společně s chia semínky.
Nakonec celou směs lehce
polijeme čekankovým sirupem.

Ovesná kaše s malinami

Suroviny

Ovesné vločky

Voda/mléko

A na dochucení:

maliny, med/sirup a kokos nebo
oříšky

Postup

Ovesné vločky si zalijeme horkou vodou nebo mlékem. Pořádně je zamícháme a přidáme tam ovoce, med nebo sirup, kokos a oříšky.



Ovesná kaše s medem a Lněným semínkem

Suroviny

Ovesné vločky

Med

Lněné semínko

Skořice

Postup

V rychlovarné konvici uvaříme vodu, do misky nasypeme ovesné vločky a zalijeme vroucí vodou. Místo cukru dáme lžičku medu, která kaši výborně dochutí. Na závěr přisypeme lžičku lněného semínka a půl lžičky skořice.

Ovesná kaše s pudinkem

Suroviny

Ovesné vločky

Mléko

Pudink

Cukr krystal

Postup

Jako první si do skleničky nalejeme 150 ml mléka. Poté si do další skleničky nasypeme 100g ovesných vloček. Nachystáme si pudink (nejlépe vanilkový) a cukr.

Do menšího hrnce nalejeme 150 ml mléka a čekáme, až se nám mléko zahřeje. Do zahřátého mléka nasypeme 100g ovesných vloček.

Mícháme, dokud nám nezměknou ovesné vločky. Poté do ní nasypeme půl sáčku pudinku a osladíme cukrem. Pořádně promícháme, necháme vychladnout a servírujeme.

Ovesná kaše z rostlinného mléka

Suroviny

Rostlinné mléko (v mém případě sójové), ovesné vločky, jablko

Postup

Mléko přivedeme do varu na mírný plamen. Poté přisypeme ovesné vločky. Budeme vařit cca 5 minut, dokud nám kaše nezhoustne. Můžeme přisypat cukr na doslazení. Poté už jen podáváme s nakrojenými jablky na vrh.

Ovocný salát

Suroviny

Jablka

Banán

Kiwi

Broskev

Jahody

Borůvky

Postup

Všechno připravené ovoce nakrájíme na kostičky a smícháme spolu v misce. Pro sladší chuť můžeme přidat med.

Smoothie

Suroviny

Mražené mango

Celer

Listový špenát

Granátové jablko

Pomerančová šťáva

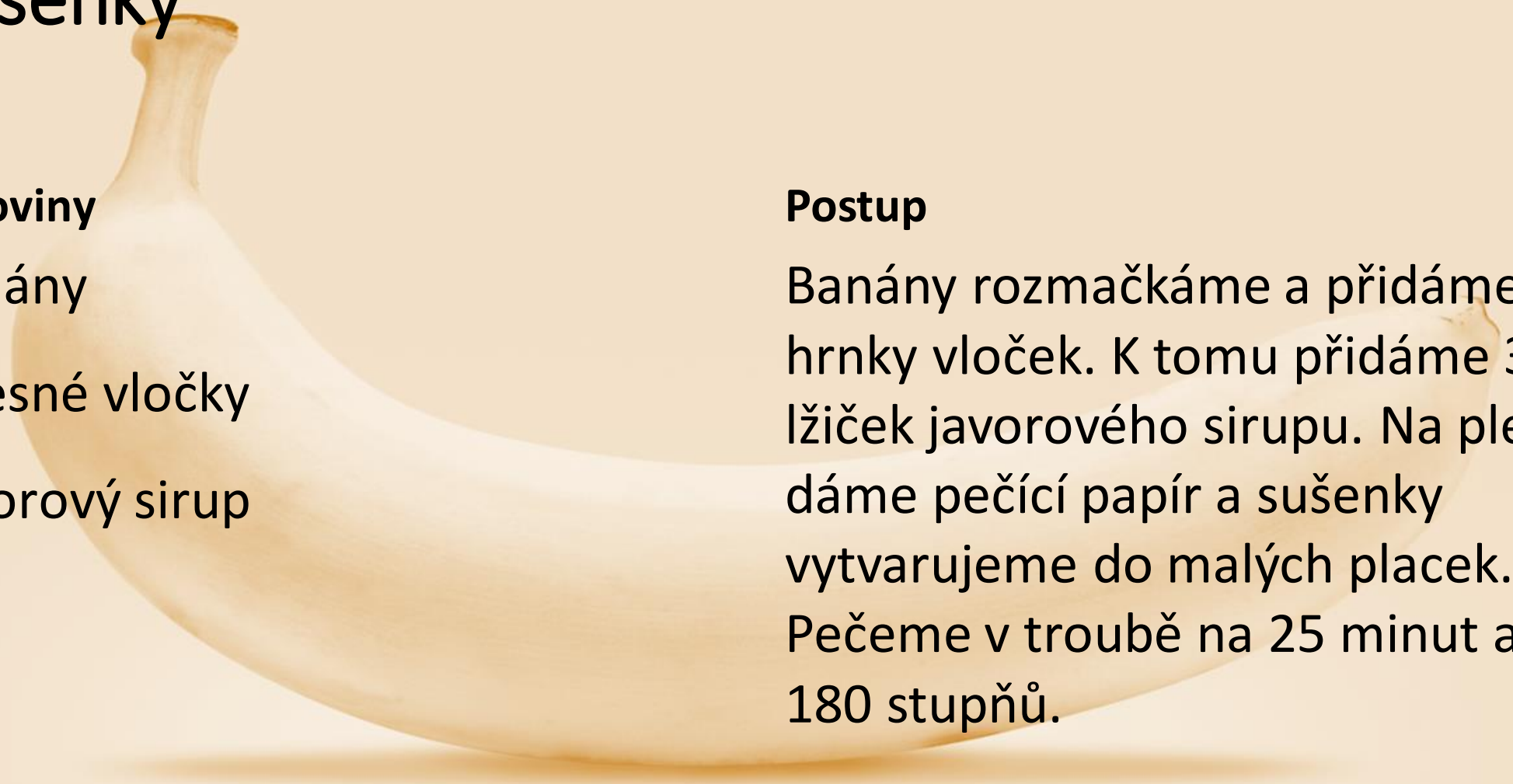
Trocha vody a ledu

Postup

Stačí dát vše do
mixéru a je hotovo



Sušenky



Suroviny

Banány

Ovesné vločky

Javorový sirup

Postup

Banány rozmačkáme a přidáme 2 hrnky vloček. K tomu přidáme 3-5 lžiček javorového sirupu. Na plech dáme pečící papír a sušenky vytvarujeme do malých placek. Pečeme v troubě na 25 minut a 180 stupňů.

Toasty se šunkou, sýrem a vajíčkem

Suroviny

Toasty

Vajíčka

Sýr

Šunka

Máslo

Rajče, okurka

Postup

Dáme si uvařit 3 vajíčka. Toasty namažeme máslem, přidáme šunku a sýr a necháme zapéct. Mezitím si nakrájíme rajčata a okurku. Vajíčka pak nakrájíme na kolečka a naskládáme na toust, přidáme i zeleninu a podáváme.

Vaječná omeleta

Suroviny

2 lžíce másla, oleje nebo rostlinného tuku

4 vejce

200ml mléka

1-2 hrsti sýru podle preference

Můžeme přidat i šunku nebo třeba houby,
(prakticky cokoliv co máme rádi)

A na dochucení sůl a pepř

Postup

Rozehřejeme cokoliv, co preferujeme na pánvi. Rozšleháme si vajíčka s mlékem v misce a přidáme sůl a pepř. Opékáme do doby, než začnou hnědnout okraje. Poté dáme omeletu na talíř a dáme na ní věci, co máme rádi, já například dávám rajčata a avokádo.



Vaječná omeleta a salát capresse

Suroviny

Vajíčka

Sůl, Pepř

Cibule

Slanina

Rajčata

Mozzarella

Bazalka

Olivový olej

Postup

Na rozehřátou pánev si nalejeme trochu olivového oleje, v misce si zamícháme vajíčka, osolíme, opepříme. Na pánev hodíme nakrájenou cibuli se slaninou, necháme trochu osmažit, poté přilejeme vajíčka. Nakrájíme rajčata a mozzarellu a posypeme natrhanou čerstvou bazalkou. Poté na pánvi otočíme omeletu, necháme dodělat a můžeme podávat.

Vaječná omeleta s hráškem

Suroviny

6 vajíček

sůl

pepř

2 lžíce mléka

3 lžíce másla

1/2 hrnečku mraženého hrášku

parmazán na posypání

rajčata či jiná zelenina na ozdobu

olivový olej a balsamico na dochucení zeleniny

Postup

Vajíčka rozklepneme do většího hrnku, přidáme sůl, pepř, mléko a vidličkou dobře promícháme.

Na menší pánvičce orestujeme na 1 lžíci másla hrášek a dáme stranou.

Na větší pánvičce o průměru cca 20 cm rozejdeme druhou lžící másla a nalijeme ½ vaječné směsi. Vajíčka necháme cca 10 sekund zatuhnout a poté lehce rozmícháme a rozprostřeme po celé ploše pánvičky. Když je omeleta téměř hotová, posypeme lehce parmazánem a přidáme na kraj omelety ½ hrášku. Omeletu na pánvičce opatrně zarolujeme. Postup zopakujeme i s druhou omeletou.

Vaječnou omeletu na talíři posypeme parmazánem a podáváme s bagetkou a rajčátky ochucenými solí, pepřem, balzamickým octem a olivovým olejem.

Vajíčka se zeleninou

Suroviny

2 vejce

2 rajčata

½ papriky

½ okurky

Máslo



Postup

Rozehtřejeme si máslo na pánvi a dáme tam vejce a mícháme je, dokud nejsou hotové. Mezitím nakrájíme zeleninu a pak můžeme servírovat.

Vejce benedikt



Suroviny

Houska/toast	Sůl, Pepř
Vejce	Vinný ocet
Špenát	Česnek
Slanina	Citrón
Máslo	

Postup

Na pánvi si necháme rozehřát rozpůlené housky potřené máslem, na druhé pánvi na oleji osmažíme česnek a přidáme špenát, dále si dáme vařit vodu, do které přidáme trochu vinného octa a soli. Připravíme si žloutky ze tří vajec, přidáme trochu pepře a vinného octa. Tuto miskou položíme nad vroucí vodu v hrnci a necháme napařovat a mícháme, přidáme ještě $\frac{1}{4}$ kostky másla. Po chvíli vznikne omáčka, kterou dochutíme pár kapkami citrónové šťávy. Na připravené housky dáme hotový špenát a dále osmažíme slaninu dokřupava. Vodu v hrnci rozmícháme do skleničky vyklepneme celé vajíčko a opatrně nalijeme doprostřed víru ve vodě, necháme ho tam zhruba 3 minuty. Na housku a špenát položíme slaninu, připravíme místo pro vajíčko, které potom vyndáme, lžičkou polijeme naší omáčkou a navrch dáme špetku pepře a soli.

Zdravý chléb

Suroviny

150 g kefíru

175 g celozrnné mouky

1 prášek do pečiva

Špetka soli



Postup

Vše společně zamícháme, nejdřív vařečkou a poté rukou. Až nám těsto nebude lepit, vytvarujeme do tvaru chleba. Navrch si můžeme dát nějaké semínka. a dáme na plech na pečící papír. Pečeme na 25 minut na 180 stupňů.

A photograph of several fresh carrots with their green leafy tops, resting on a weathered wooden plank surface. The carrots are orange and have some dark spots, possibly from soil. The text 'ZDRAVÁ SVAČINA' is overlaid in white, sans-serif capital letters, centered horizontally and partially obscured by the carrots. A thin white horizontal line is positioned below the text.

ZDRAVÁ SVAČINA

Domácí mandlové mléko

Suroviny

Mandle

Voda

Čekankový sirup

Vanilka nebo skořice

Postup

Mandle namočíme po dobu 24 hodin. Potom je dáme do mixéru společně s čekankovým sirupem a s vodou (čím více vody tím méně bude mléko intenzivní), podle chuti přidáme buď vanilku nebo skořici nebo obojí. Mixujeme až do co nejvíce rozmělněného stádia mandlí. Směs potom přecedíme před plátýnko či přes cedník. No a veganské mléko je na světě!

Granola

Suroviny

300 g špaldových vloček (můžou být i klasické ovesné)

100 g kešu oříšků

50 g lískových ořechů

50 g plátkových mandlí

50 g slunečnicových semínek

30 g kokosových plátků

1 lžíce raw kakaa (může být i normální, ale granola bude tmavší)

2 větší lžíce kokosového oleje

2 větší lžíce medu

Pečící papír

Postup

Troubu předehřejeme na 160°C a na plech vložíme pečící papír.

V míse smícháme nejdříve suché ingredience (vločky, oříšky, semínka, kakao) a poté k nim přidáme med a kokosový olej.

Všechno pořádně promícháme, aby se směs rovnoměrně obalila v medu a v oleji.

Promíchanou směs rozprostřeme na plech a dáme ji do trouby. Granolu pečeme dohromady 30 minut.

V polovině pečení ji vařečkou promícháme, aby se opekla ze všech stran. Po upečení je potřeba ji nechat pořádně vychladnout a přemístit do uzavíratelné nádoby.

Hummus a tyčinky z mrkve

Suroviny

Libovolný koupený hummus

Mrkve

Postup

Mrkve si oloupeme a nakrájíme na tenké tyčinky. Poté už jen servírujeme s hummusem.



Sladký toust s banánem

Suroviny

Celozrnný toustový chléb

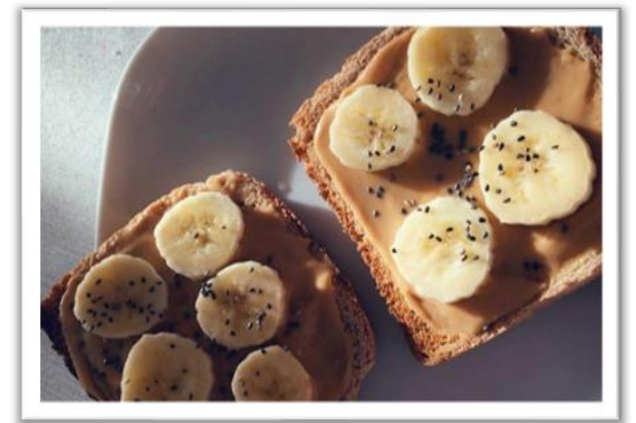
Banán

Chia semínka

Domácí arašídové máslo

Postup

Zprvu chléb lehce rozehřejeme v troubě. Následně namažeme a arašídovým máslem, přidáme banán na vrch a posypeme chia semínky.



Šopský salát

Suroviny

Cherry rajčata

Salátová okurka

Červená paprika

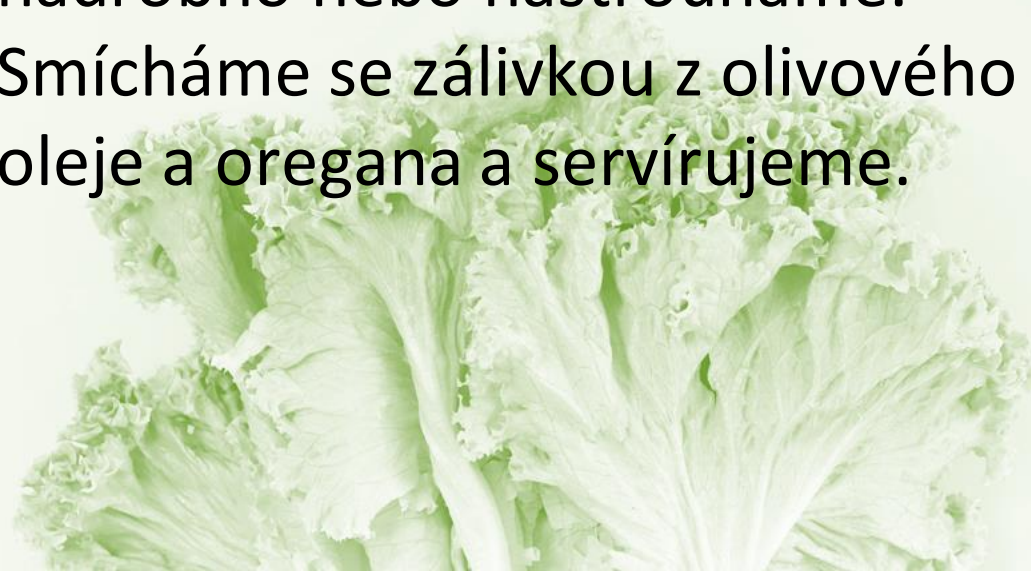
100 g balkánského sýra

Olivový olej

Koření Oregano

Postup

Zeleninu si omyjeme a nakrájíme na malé kostičky. Přidáme balkánský sýr, který nakrájíme nadrobno nebo nastrouháme. Smícháme se zálivkou z olivového oleje a oregana a servírujeme.



Špaldovo-jogurtové vafle se zeleninou

Suroviny

200 g jogurtu
150 ml mléka
2 vejce
1 lžíce rostlinného oleje
250 g špaldové mouky (F50F)
1 lžička prášku do pečiva
300 g rajčat
1 žlutá paprika
50 g rukoly
Sůl, pepř, koření dle chuti

Postup

Jogurt, mléko, vejce, olej, mouku a prášek do pečiva smícháme v misce s metličkou. Necháme 10 minut odpočívat.

Mezitím si připravíme zeleninu – rajčata na plátky, papriku na tenké proužky. Rukolu jemně natrháme.

Vaflovač potřeme malým množstvím oleje a postupně na něm opečeme šest vaflí.

Servírujeme tak, že na jednu vafli navršíme část zeleniny, přikryjeme druhou vaflí, opět přikryjeme zeleninou a nakonec přiklopíme třetí vaflí. Propíchneme párátkem a servírujeme.

Tvarohový dip se zeleninou

Suroviny

125 g polotučného tvarohu

½ lžíce hrubozrnné hořčice

25 ml sójové smetany

½ lžíce čerstvé citronové šťávy

Zelenina mrkev, cuketa, okurka,
paprika

Sůl a pepř

Postup

Tvaroh si smícháme s hořčicí, citronovou šťávou a sójovou smetanou. Nakonec osolíme, opepříme podle chuti a podáváme s na delší nudličky nakrájenou zeleninou.

Zeleninová palačinka plná chuti

Suroviny

100 g celozrnné mouky
½ lžičky jedlé sody
1 vejce
100 ml vody
½ vaničky bohatého bujonu Knorr zeleninového
Hrst špenátových listů
Půl červené cibule
1 malá cuketa
Pepř
2 lžíce olivového oleje

Postup

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Cuketu nastrouháme nahrubo. Špenátové listy nahrubo nasekáme.

V míse smícháme mouku s jedlou sodou. Uprostřed uděláme důlek a vyklepneme do něj vajíčko. V deci horké vody rozpustíme bujón. Necháme vychladnout na pokojovou teplotu a za stálého míchání přilijeme k mouce a vypracujeme hladké těsto.

Do těsta na závěr vmícháme nadrobno nakrájenou zeleninu.

Ve vyšší pánvi rozehtřejeme malé množství olivového oleje a naběračkou nabereme tekuté těsto. Palačinku opékáme z obou stran dvě až tři minuty, dokud nemá zlaté okraje. Pokračujeme, dokud nespotřebujeme všechno těsto.

A top-down view of a healthy meal arranged on a dark wooden table. The meal includes two pizzas: one on the left with toppings like broccoli, onions, and pickles, and another on the right with arugula and ham. In the center are two burgers with sesame seed buns and lettuce. To the right of the burgers is a pile of golden fries. In the bottom left corner, there are cherry tomatoes on a vine and a bowl of dumplings. A knife and fork are visible in the bottom right corner. The text 'ZDRAVÝ OBĚD' is overlaid in the center in a white, sans-serif font, with a horizontal line underneath it.

ZDRAVÝ OBĚD

Bramborový salát s jogurtem a jablkem

Suroviny

200 g brambor
100 g libovolných salátových listů
100 g vařené brokolice
1 jablko
250 g řeckého jogurtu
2 lžíce jablečného octa
1 lžíce olivového oleje
2 lžičky nasekaného kopru

Postup

Brambory uvařte v osolené vodě doměkka.

Salátové listy dejte do mísy společně s brokolicí. Přidejte jablko nakrájené na menší kostičky.

V jiné míse vyšlehejte řecký jogurt, jablečný ocet, olivový olej, kopr, sůl a pepř.

Jogurtovou zálivku přidejte k zelenině, přidejte vařené brambory nakrájené na čtvrtky a salát zamíchejte.

Dýňová polévka

Suroviny

Dýně

Kari

Pepř, sůl

Vodu



Postup

Vezmeme dýni, oloupeme ji a nakrájíme si ji na kostičky. Dáme ji do hrnce, zalijeme ji vodou a dáme vařit. Vaříme ji, dokud nebude úplně měkká. Když nám dýně už změkla, odstavíme ji, vezmeme tyčový mixér a rozmixujeme ji. Poté přidáme kari, sůl a pepř a máme hotovo.

Kuřecí gyros s rýží a kari

Suroviny

Rýže basmati

Kuřecí prsa

Kari

Gyros koření

Cibule

Olej

Rajčata

Sůl, pepř

Postup

Dáme vařit rýži, na oleji osmahneme cibulku a přidáme maso, přidáme gyros koření a kari, necháme chvíli podusit, pak vše smícháme dohromady, nakrájíme rajčata a podáváme.

Kuřecí salátový wrap

Suroviny

Tortilla

Kuřecí prsní maso

Rajčata

Kukuřice

Hlávková salát

Jogurt (bílý řecký)

Pepř, sůl

Olivový olej

Postup

Kuřecí maso nakrájíme na silnější nudličky, osolíme, opepříme a dáme na pánvičku a orestujeme. Mezitím co se nám dělá maso přesuneme se na salát, který později napěchujeme do tortilly. Nakrájíme salát a rajčata, přidáme kukuřici a jogurt. Následně vše smícháme dohromady. Hotové maso vložíme do lehce opečené tortilly a přidáme salátovou směs a srolujeme tortillu. Hotovo!

Kuřecí stripsy s bramborem

Suroviny

300 g kuřecích prsou

250 g bílého jogurtu

150 g kukuřičných lupínků

Brambory podle potřeby

Špetka soli

Postup

Maso si opláchneme, osušíme a nakrájíme na menší kousky. Do jedné misky si dáme jogurt se solí a do druhé si dáme rukou, nebo válečkem rozdrcené lupínky. Pak maso naložíme do jogurtu (můžeme nechat uležet, ale nemusíme) a poté do lupínků a pokládáme na plech a plech pak dáme do předehřáté trouby na 180 °C a pečeme 20 minut.

Brambory si pořádně umyjeme a nakrájíme je na tvar naší preference (hranolky, brambůrky, měsíčky...) Brambory si osolíme a ochutíme podle naší chuti (doporučuju italské koření, nebo přímo koření na americké brambory) a dáme je na plech k našim stripsům.

Kuřecí prsa na špenátu

Suroviny

500 g kuřecích prsou

500 g mraženého špenátu

Cibule

3 stroužky česneku

Strouhaná mozzarella

Kukuřice

Olej

Sůl

Postup

Špenát necháme rozmrazit. Ve větším hrnci na rozehřátém oleji lehce osmahneme nadrobno nasekanou cibuli.

Přidáme na kostičky nakrájená kuřecí prsa, zamíchané, osolíme, opepříme, podlijeme 150 ml vody a za občasného míchání dusíme zhruba 20 minut. Když se maso pomalu rozpadá, přidáme do něj sójovou omáčku, prolisované stroužky česneku a rozmrazený špenát.

Směs mícháme, dokud ji nezbavíme nadbytečné vody. Na závěr můžeme přidat i kukuřici a strouhanou mozzarellu.

Hotové jídlo podáváme teplé spolu s rýží, kuskusem, brambory nebo samostatně.

Kuskus se zeleninou a tuňákem



Suroviny

Tuňák

Kuskus

Zelenina (my použili mražený
hrášek, kukuřici a baby mrkvičky)

Sůl, pepř

Postup

Podle instrukcí na obalu si připravíme kuskus. Na pánvi opražíme zeleninu, přiklopíme a necháme ji trošku podusit. Přidáme tuňáka a necháme ještě chvílku vařit. Pak k celé směsi už jen přidáme kuskus, zamícháme a můžeme podávat. Dobrou chuť.

Pečené těstoviny s rajčaty a feta sýrem

Suroviny

Cherry rajčata

Feta sýr

Olej

Sůl, pepř

Těstoviny

Postup

Nasypeme si rajčata do zapékací misky, přidáme cca lžičku olivového oleje, sůl a pepř. V misce si uděláme místo a vložíme feta sýr doprostřed. Poté už jen vložíme do předehřáté trouby na 185 stupňů. Pečeme 35 minut. Až se nám směs upeče, rozmačkáme to vše dohromady. Pak už stačí jen uvařit těstoviny.

Těstovinový salát

Suroviny

500 g špagety

2 balení mozzarely

150 g arašídů

150 g sušených rajčat



Postup

Uvaříme si špagety a necháme je vychladnout. Mezitím si rozdrtíme arašídů (pozor na čas, při dlouhém drcení z toho může vzniknout máslo), nakrájíme mozzarellu a rajčata. Poté všechno smícháme a můžeme servírovat 😊

Těstoviny se špenátem a kuřecím masem

Suroviny

Těstoviny

Špenát

Kuřecí prsa

Cibule, česnek

Smetana na vaření

Olej

Sůl, Pepř

Gouda

Postup

Dáme vařit těstoviny, na oleji dáme snažit cibuli a přidáme kuřecí maso, necháme chvíli povařit, po chvíli přidáme špenát s česnekem a podusíme pod pokličkou, po pár minutách přidáme smetanu a nastrouhanou goudu a smícháme s těstovinami.

Tortilly s kuřecím masem



Suroviny

Sůl

2 ks rajčata

50 g sýr niva

1 ks paprika

100 g kukuřice

0,50 ks okurka

300 g kuřecí maso

1 lžička

provensálské koření

dressing

2 stroužek

česnek

4 lžíce

majonéza

0,50 lžička

hořčice

2 lžíce

kečup

Postup

Nejprve připravíme dressing – ingredience smícháme a dáme odležet do ledničky. Poté nachystáme náplň – zeleninu a sýr pokrájíme na malé kousky. Maso nakrájíme na středně malé kousky, osolíme, osmažíme na oleji a přidáme provensálské koření. Nakonec smícháme se zeleninou a sýrem. Pánev potřeme olejem, zprudka osmažíme tortilly (jedna strana cca 20 vteřin). Na tortillu umístíme směs zeleniny a masa, zalijeme dressingem, zamotáme a podáváme.

Uzený losos s avokádem a ředkvičkou



Suroviny

Uzený losos

Avokádo

Ředkvičky

Sezamová semínka

Sójová omáčka

Sůl, pepř

Postup

Nakrájíme avokádo, lososa a ředkvičky. Avokádo vložíme do misky a posolíme a popepříme, následně přidáme ředkvičky. Nakrájeného lososa vložíme do jiné misky a přidáme sójovou omáčku dle chuti a promícháme. Posledním krokem bude přidání lososa k avokádu a ředkvičkám a posypání sezamovými semínky.

Zapečené brambory

Suroviny

Brambory (dá se nahradit batáty)

Niva

Cherry rajčata

Papriky (žlutá, červená)

Olivový olej

Kuřecí stehenní maso

Sůl, pepř

Chilli prášek

Parmezán

Postup

Oloupeme brambory a nakrájíme je na silnější kolečka, s tím že je následně omyjeme a vyskládáme s nimi první vrstvu do pekáče. Vyskládané brambory polijeme trochou olivového oleje. Další vrstvou budou papriky, rajčata a niva. Dále navrstvíme další vrstvu brambor a na ně vyskládáme na malé nudličky nakrájené kuřecí maso, které osolíme a opepříme a opět zalijeme olivovým olejem. Takto postup opakujeme, dokud není nádoba plná. Skončíme poslední vrstvou brambor a posypeme ji parmezánem. Pečeme na 180 stupňů zhruba na 50 minut.

Žampionová polévka

Suroviny

- 1, 50 l voda
- 1 lžíce vegeta
- Brambory
- 1 plechovka žampiony
- Petrželová nať
- Máslo
- 3 ks gervais

Postup

Do vody dáme lžíci vegety a gervais. Necháme vařit, když se začne sýr rozpouštět, přidáme očištěné a na drobné kousky nakrájené brambory, když jsou brambory z poloviny uvařené, přidáme opláchnuté žampiony a necháme vařit ještě asi 10 minut.

Do hotové polévky přidáme petrželovou nať a kousek másla.

Dobrou chuť.

A photograph of a bowl of white rice. A wooden spoon is lifting a portion of the rice from the bowl. Steam is rising from the rice. The text "ZDRAVÁ VEČEŘE" is overlaid in white, uppercase letters. A white horizontal line is positioned below the text.

ZDRAVÁ VEČEŘE

Avokádový toust s lososem

Suroviny

Losos (plátky)

Avokádo

Tmavý toustový chléb

Česnek

Sůl, pepř

Máslo

Postup

Do topinkovače dáme toust namazaný máslem a necháme dozlatova opéci. Druhým krokem je potřetí toustu trochou česneku a rozmělnění avokáda na toustu pomocí vidličky. Avokádo opeříme a solíme a navrch vyskládáme tenké plátky lososa a můžeme si nechat chutnat.



Caesar salát

Suroviny

600–800 g římského salátu

250 g kuřecího masa

4 plátky toustového chleba

1 lžíce másla a oleje

Koupený dresink

Hoblíčky parmezánu k podávání

Sůl

Postup

Omejeme a nakrájíme salát, který pak dáme do mísy. Na rozehřáté pánvi si opečeme toustový chléb. A pak na pánev dáme olej a osmažíme si maso. Do misky k salátu pak přidáme dresink a maso a pořádně promícháme. Pak už to servírujeme se sýrem a s opečeným toustem.



Caprese s rukolovým pyrém

Suroviny

80 g rukoly

3 lžíce oleje

1 lžíce majonézy Hellmann's

Hrst čerstvých bylinek

20 g vlašských ořechů (F50F)

250 g cherry rajčat

125 mozarely

200 g bagety

Postup

Rukolu omyjeme a v mixéru většinu umixujeme dohledka spolu s olejem a třemi lžícemi vody. Trochu rukoly si necháme na ozdobu. K rukolovému pyrém přidáme ještě vlašské ořechy, majonézu a bylinky a krátce promixujeme.

Rajčata umyjeme a nakrájíme na půlky. Mozarellu natrháme – pokud máme kuličky, stačí je rozpůlit. Caprese servírujeme do skleniček po vrstvách rajčata – mozzarella – rukola – rukolové pesto. Podáváme s bagetkou.

Cuketovo-masová pánev bez masa

Suroviny

200 g quino (F50F)
1 vanička bohatého bujónu Knorr
zeleninového
1 červená cibule
500 g cukety
2 lžíce olivového oleje
1 balení Magic Mince od The Vegetarian
Butcher
2 lžíce rajčatového pyré

Postup

Quinou uvaříme podle návodu na obalu – ve vroucí vodě rozpustíme před nasypáním quino bujón.

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Cukety umyjeme a nakrájíme na plátky. Obojí pak osmahneme na velké pánvi na olivovém oleji. Opékáme asi 5 minut, přidáme mleté a smažíme dalších 5 minut.

Ke směsi přidáme protlak a krátce prohřejeme. Osolíme a opepříme. Pokud je třeba, přidáme trochu vody.

Cuketovo-masovou směs podáváme s quinou.

Krevety s batáty

Suroviny

Krevety

Batáty

Máslo

Sůl

Oregano

Bazalka

Postup

Krevety oloupeme, dáme na pánvičku a orestujeme (na másle). Neoloupané batáty nakrájíme do tvaru hranolek a vyskládáme na plec, s tím, že je potřeme máslem, osolíme posypeme oreganem a sušenou bazalkou. Do trouby je dáváme na 15 až 20 minut a to na 180 stupňů. Pak už jen stačí oba komponenty dát na talíř a rychlo-večeře je na stole!

Krůtí maso se špenátem

Suroviny

Krůtí prsa

Listový špenát (nemražený)

Rajčata

Kukuřice

Grilovací koření

Sůl

Chilli

Slunečnicový olej

Postup

Naklepe si krůtí prso, osolíme, okořeníme a dáme na pánvičku s olejem, aby se maso osmahlo do křupava. Mezitím na talíř dámě omytý listový špenát a rajčata. Následně přidáme maso a do zbytku šťávy z masa přidáme kukuřici a na chvíli ji restujeme. Poslední částí talíře se tedy stane tato kukuřice a my už si můžeme jen nechat chutnat.

Kuskus s grilovanou zeleninou

Suroviny

100 g celozrnného kuskusu
200 ml vody (nebo vývaru)
100 g střední červené papriky
100 g středně velkého lilku
100 g cukety
2 lžíce olivového oleje
1 hrst provensálského koření (nasekat nahrubo)
2 cibule
3 stroužky česneku
Špetka soli
Špetka pepře

Postup

Troubu předehřejte na 190°. Kuskus dejte do mísy, zalijte vroucí vodou nebo vývarem a mísu dejte stranou. Lilek a cuketu nakrájejte na kolečka, papriku na nudličky, šalotky nakrájejte najemno a česnek prolisujte. V malém pekáčku pak zeleninu, česnek i šalotku smíchejte společně s olivovým olejem, provensálským kořením a špetkou soli a pepře. Pekáček dejte do předehřáté trouby a zeleninu pečte 20 minut na 180-190°C.

Ledový salát se zálivkou

Suroviny

Polovina bíle cibule

Sůl

Pepř mletý

Bílý vinný ocet

Dijonská hořčice

1 ks ledový salát

250 g cherry rajčátka množství dle chuti

Hnědý cukr

Extra panenský olivový olej

Postup

Nejprve si připravíme zálivku. Cibuli nakrájíme najemno, smícháme s olejem (cca 2 lžíce), osolíme a vytrvale mícháme v hmoždíři po dobu 5 minut (pokud nemáte hmoždíř, míchejte metličkou v keramické misce). Nezkracujte čas míchání – cibulka krásně zjemní a ztratí svou štiplavou chuť! Poté přidáme vinný ocet, opepříme, přidáme cca 1 lžičku hořčice a podle potřeby ještě dolijeme olivový olej a dochutíme třtinovým cukrem. Vše znovu smícháme. Zálivku dáme na chvíli do lednice. Ledový salát omyjeme a natrháme na menší kousky. Cherry rajčátka překrojíme na půlky a smícháme se salátem. Zalijeme zálivkou, opatrně promícháme a máme hotovo.

Losos s bramborami a cuketou

Suroviny

Losos

Brambory

Cuketa

Sůl, pepř

Koření

Postup

Lososa zbavíme kůže, brambory a cuketu nakrájíme na kolečka, přidáme na jeden plech, brambory a cuketu pokapeme olejem a okořeníme, lososa osolíme a opepríme. Pečeme 15-20 minut na 200 stupňů.

Noky se špenátem

Suroviny

Bramborové noky (500g)

Špenát

Smetana na vaření

Česnek

Sůl, pepř

Postup

Uvaříme si noky podle instrukcí na obalu a slijeme je. Poté si dáme na pánev kapku oleje a necháme ji rozehtát. Mezitím si nakrájíme na velmi tenké plátky česnek. Když máme olej rozehtátý, dáme osmahnout česnek. Když se nám česnek zdá již dozlatova opečený, přisypeme špenát a také ho necháme osmahnout. Já požívala mražený, takže jsem ho nechala na pánvi rozmrazit a pak ještě chvíli povařila. Když máme špenát hotový, přilijeme do něj smetanu na vaření a přisypeme lžičku parmezánu. Necháme chvíli povařit a přisypeme noky. Zamícháme, osolíme a máme hotovo!

Rajčatový krém

Suroviny

2 stroužky česneku

Cibule

Bazalka

Sůl, pepř

Olivový olej

Rajčata

Rajčatový protlak

Postup

Rajčata si nakrojíme na obou koncích, spaříme horkou vodou a oloupeme. Poté si je nakrájíme. Vzpěníme česnek a cibuli v hrnci na olivovém oleji, přidáme rajčata a zalijeme vodou. Ochutíme. Rajčata povaříme do měkka, těsně před koncem vaření přidáme bazalku. Pak vše rozmixujeme, ještě dochutíme a máme skvělý rajčatový krém.

Šopský salát

Suroviny

Balkánský sýr

300 g rajčat

300 g papriky

250 g balkánského sýra

1ks okurky

Sůl a pepř

Postup

Omejeme a nakrájíme zeleninu na menší kostičky. Dáme ji do mísy, kterou zalejeme olivovým olejem a dochutíme pepřem a solí. Pak přidáme balkánský sýr, který si rozdrolíme na menší kousky a už to jen pořádně promícháme.



Mozzarella s rajčaty

Suroviny

Rajčata

Sýr mozzarella

Jakékoliv tmavé pečivo

Balsamico

Postup

Mozzarellu i rajčata si nakrájíme. Všechno si dáme na talíř a dokořeníme dle chuti. Na konec už jen pokapeme balsamicem a podáváme s pečivem.

Zeleninový salát s tuňákem

Suroviny

Baby špenát

Okurka

Rajče

Vajíčko

Mozzarella

Tuňák

Olivový olej

Sůl

Postup

Špenát, rajče a okurku nakrájíme a vložíme do misky, přidáme tuňáka. Přidáme nakrájená vařená vejíčka a mozzarelu a vše zakápneme olivovým olejem a osolíme.



Zelené špagety

Suroviny

3 lžíce olivový olej

100 g šunka libová

1 svazek petrželka

1 stroužek česnek

Vlašské ořechy

1 lžíce parmazán strouhaný (nemusí být)

130 g špagety

Sůl

Pepř mletý

Postup

Ve velké pánvi rozežřejte asi půl lžíce olivového oleje a osmažte na něm šunku, nakrájenou na drobné nudličky. Dejte stranou. Na pesto promíchejte jemně nasekanou petržel s utřeným česnekem a jemně mletými ořechy. Vmíchejte zbylý olej, dochuťte solí, pepřem a případně sýrem. Směs můžete připravit i v robotu. Nejprve rozmixujte petržel a ořechy, komínkem ve víku přilejte olej, a nakonec vmíchejte zbylé přísady. Dejte si vařit vodu na těstoviny a dobře ji osolte. Pánev se šunkou dejte znovu na oheň, vmíchejte 2 až 3 lžíce petrželkové směsi, promíchejte a prohřejte. Špagety uvařte tak, aby zůstaly pevné na skus, asi 8 minut. Scedte a vsypte do pánve s omáčkou, dobře promíchejte a ihned podávejte.