

101 lahodných a chutných receptů

ZDRAVÍ S ÚSMĚVEM s.r.o.

www.zdravisusmevem.cz

Alespoň jednou za čas uvařte pro sebe i pro svoji rodinu zdravé jídlo.

„Je statisticky dokázáno, že **snížení nadváhy o pouhých 2 – 6kg**, vám **přinese** pocit **štěstí a uspokojení**. Budete se cítit **sebevědomí a úspěšní**. V práci i v životě budete vždy podávat **100% výkony**, díky tomu, že už nebudete trpět pocitem vyčerpání a únavy“.

Jan Anděl
Nutriční specialista

Obsah receptů

Chléb a pečivo:

<i>Celozrnný chléb s ovesnými vločkami</i>	4
<i>Domácí špaldový chléb s lněnými semínky</i>	5
<i>Kváskový chléb</i>	6
<i>Rohlíky s lámankou</i>	7
<i>Špaldový chléb se sušenými rajčaty</i>	8

Jídla na grilu:

<i>Cuketové roládky s fetou</i>	9
<i>Žebrácké špízy</i>	10
<i>Grilované ovoce</i>	11

Luštěninová a obilná jídla:

<i>Banánové jáhly</i>	12
<i>Bílé fazole s cibulkou a templem</i>	13
<i>Brambory s cizrnou</i>	14
<i>Bulgur na kari a s mandlemi</i>	15
<i>Bulgur s česnekem a čerstvými listy špenátu</i>	16
<i>Žlutý hrách na tymiánu</i>	17
<i>Zdravý čočkový salát</i>	18
<i>Zapékané fazole</i>	19
<i>Zapečený kroupový nákyp</i>	20
<i>Zapečené jáhly</i>	21
<i>Zapečené brambory s cizrnou</i>	22
<i>Zapečená pohanka se zeleninou</i>	23
<i>Zapečená pohanka s kozím sýrem</i>	24
<i>Zapečená paprika</i>	25
<i>Zapečená hrachová nádivka</i>	26
<i>Upuma s cuketou</i>	27
<i>Tempeh se špenátem</i>	28
<i>Špenátové jáhly</i>	29
<i>špaldové kroupy se sójovými kostkami a zeleninou</i>	30
<i>Jáhlové bomby</i>	31
<i>Jáhlové knedlíky se švestkovou polevou</i>	32
<i>Jáhlové pokušení</i>	33
<i>Jáhlové rizoto s tuňákem</i>	34
<i>Jáhlový nákyp se švestkami</i>	35
<i>Jáhly s dýní</i>	36
<i>Jáhly se třemi druhy sýru</i>	37
<i>Kroupový nákyp s pórkem</i>	38
<i>Kroupy sypané česnekovou směsí</i>	39
<i>Makové koule</i>	40
<i>Marinovaný tempeh</i>	41
<i>Ovesné rizoto</i>	42
<i>Pohanka s cizrnou a obilnými plackami</i>	43
<i>Pohanka s nivou</i>	44
<i>Pohanka se žampiony</i>	45
<i>Pohanková bábovka</i>	46
<i>Pohanková kaše s rajčaty a paprikou</i>	47
<i>Pohanková kaše se sirupem z agáve</i>	48
<i>Pohanková nádivka</i>	49
<i>Pohankové knedlíky s oblohou</i>	50
<i>Pomazánka z cizrný</i>	51
<i>Salát z cizrny s ředkvičkami</i>	52
<i>Salát z quiony, kořenové zeleniny a s tofu</i>	53
<i>Sójové kostky na žampionech s pórkem</i>	54
<i>Speciální guláš s červenou čočkou</i>	55
<i>HUMINTA - pokrm z quinoi</i>	56

<i>Hrnec plněný nejen pohankou</i>	57
<i>Hrachovec</i>	58
<i>Hrachová pěna s dušenou zeleninou</i>	59
<i>Hlívkové kroupy s masem</i>	60
<i>Fazolový guláš s žampiony</i>	61

Ovocná jídla:

<i>Hruškové muffins</i>	62
<i>svěží letní salátek</i>	63

Těstovinová jídla:

<i>Kuskus po italsku</i>	64
<i>Kuskus s bylinkovou zeleninou</i>	65
<i>Kuskus s fazolemi a květákem</i>	66
<i>Kuskus s květákem a hermelínem</i>	67
<i>Kuskus s propečenou cuketou</i>	68
<i>Kuskus se zeleninou a červenými fazolemi</i>	69
<i>Kuskus se zeleninou a lněným olejem</i>	70
<i>Kuskusové rizoto s houbami a opečeným sýrem</i>	71
<i>Kuskusový nákyp s ovocem</i>	72
<i>Lasagne s brokolicí a kuřecím masem</i>	73
<i>Široké nudle s hráškem a pórkem</i>	74
<i>Špagety s bazalkou, česnekem a sýrem</i>	75
<i>Špagety s brokolicí a rajčaty</i>	76
<i>Špagety s brokolicí v rajčatové omáčce</i>	77
<i>Špagety se slunečnicovými semínky</i>	78
<i>Špaldové těstoviny s fazolemi</i>	79
<i>Špenátové lasagne</i>	80
<i>Špenátové rigatoni</i>	81
<i>Těstovinový nářez s řepou</i>	82
<i>Těstovinový salát s ananasem</i>	83
<i>Zapečené cuketové lasagne</i>	84
<i>Zapečené špaldové těstoviny</i>	85
<i>Zapečené těstoviny s houbami a zeleninou</i>	86
<i>Zapečené těstoviny s paprikami a rajčaty</i>	87
<i>Zapečený kuskus v paprice</i>	88
<i>Těstoviny s ananasem na kari</i>	89
<i>Těstoviny s bazalkovým pestem</i>	90
<i>Těstoviny s kurkumou</i>	91
<i>Těstoviny s mrkvovou zápražkou</i>	92
<i>Těstoviny z chalupy</i>	93

Jídla z masa:

<i>Kuřecí stehna na zelenině se zakysanou smetanou</i>	94
<i>Citrónová kuřecí stehýnka</i>	95
<i>Karbanátky s hráškem a žampiony</i>	96
<i>Krůtí guláš</i>	97
<i>Kuře obalené kukuřičnými lupínky</i>	98
<i>Kuřecí nudličky na paprice</i>	99
<i>Palačinky ze špaldové mouky a špenátem</i>	100
<i>Pečený losos na špenátu</i>	101
<i>Roládky ze pstruha s liškami</i>	102
<i>Rybí fileť s omáčkou ze sojové smetany a koprem</i>	103
<i>Rízky úplně jinak s bavorským bramborovým salátem</i>	104

Celozrnný chléb s ovesnými vločkami

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 120 minut

Ingredience: 400 g pšeničné celozrnné mouky
100 g hladké mouky
80 g sójové hladké plnotučné mouky
80 g ovesných vloček
30 g čerstvého droždí
250 ml vlahého mléka
80 ml slunečnicového oleje
1 vejce
2 lžičky drceného kmínu
1 lžička soli, špetka cukru

Postup přípravy: Všechny druhy mouky, ovesné vločky, sůl a kmín smícháme. Do důlku rozdrobíme droždí, posypeme cukrem, přilijeme trochu vlahého mléka a necháme vzejít kvásek. Přidáme vejce, po částech olej a mléko (případně trochu vody) a vypracujeme tužší těsto, které necháme v teple kynout na dvojnásobný objem.

Troubu předehřejeme na 200 °C a vložíme nádobu s horkou vodou. Chléb upravíme do chlebičkové formy a pečeme prvních 15 min. při počáteční teplotě. Troubu neotvíráme! Poté teplotu snížíme na 160 °C a pečeme dalších 30 - 35 min. Troubu vypneme a chléb necháme ještě 10 min. dojít.

Po vyjmutí z trouby potřeme studenou vodou, přikryjeme utěrkou a necháme zchladnout.

Domácí špaldový chléb s Iněnými semínky

Počet porcí: 5

Doba přípravy surovin: 35 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 350g špaldové mouky hladké
250g špaldové mouky hrubé
100g žitných otrub
300ml vlažné vody
20g droždí
2 lžíce Iněných semínek
1 lžička tymiánu
1 lžička soli

Postup přípravy: Do středně velké misky nasypeme odvážené množství mouky a žitné otruby. Poté přisypeme Iněná semínka, tymián, sůl a rozdrobené droždí. Po důkladném promíchání všech surovin zalijeme vlažnou vodou. Nejprve asi čtyřikrát promícháme vařečkou a pak rukou vypracujeme v těsto. Nemusíme pracně hnít, postačí jen těsto v misce pokulovat než se všechny přísady spojí. Přikryjeme utěrkou a dáme vykynout na půl hodiny na teplé místo. Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Vykynuté těsto rozdělíme na dva stejné díly a pomoučněnými rukama vytvarujeme na olejem vymazaném plechu bochánky. Pečeme dozlatova asi 35 minut. Pro lepší zvláčnění vložíme na dno trouby plecháček naplněný vodou (pozor na vypařování). Pokud si chceme být opravdu jisti, že je chléb upečený i zevnitř, propíchneme jej špejlí.

Kváskový chléb

Ingredience: 650g žitné chlebové mouky,
přidejte 16 polévkových lžic kvásku,
3 lžičky soli (já dávám jen 2),
3 lžíce kvalitního oleje,
kmín
400 ml vody
Toť vše. Já přidávám ještě podle nálady např. ovesné vločky,
vlákninu, lněné semínko....

Postup přípravy: Teď všechny suroviny dobře promíchejte. Případně přidejte trochu vody nebo mouky. Těsto by mělo držet tvar, ale nemělo by být moc husté.
Takto zpracované těsto dejte do chlebové formy a nechte kynout. Nejlépe uděláte, když si těsto připravíte ráno a chléb dáte péci po příchodu z práce! Před pečením potřete vodou!
Doba pečení je oříškem. Já v elektrické troubě pečů na 240°C 1 hodinu. Po 10 minutách chléb vytahuji a potírám vodou.
Sami si vyzkoušejte ideální dobu. Je možné, že se Vám chléb poprvé nepovede přesně podle představ a střídka bude trošku mazlavá, tak prostě jen příště necháte chléb déle v troubě. Ale po té hodině by chléb měl být hotový.
A když se Vám povede, tak bude mít křupavou kůrku a měkký, nadýchaný vnitřek - jako např. u toustového chleba.
Důležité je chléb nechat vychladnout a až poté krájet!

Rohlíky s lámankou

Počet porcí: 12

Doba vaření: 50 minut

Ingredience: 300 g hladké mouky
150 g polohrubá mouka
150 g lámanky
450 ml vody
4 PL oleje
2 čl soli
1/2 čl cukru
1 kostka droždí
len
vločky
sezam
hrubá sůl

Postup přípravy: 450 ml vlažné vody dáme do nádoby v pekárně, přidat 1 droždí špetku cukru a nechat asi 5-10 minut odpočnout. Přidat mouku, hladkou i polohrubou a lámanku - nechala jsem si nahrubo našrotovat pšenici, sůl, olej a zapnout program těsto. Asi v polovině programu přidám len a sezam, někdy je potřeba přisypat trochu hladké mouky. Nechám chvíli kynout a potom udělám rohlíky - je jich 12, které nechám pořádně vykynout. Při kynutí je potřou vodou a posypu semínky a vločkami. Dám upéct. Jsou výborné.

Špaldový chléb se sušenými rajčaty

Počet porcí: 1

Doba přípravy surovin: 30 minut

Ingredience: 600g špaldové mouky
100g žitné mouky
100ml podmáslí
80g parmezánu
17g droždí
7 ks sušených rajčat
1 vejce
2 lžíce olivového oleje
1 lžička provensálského koření
1/2 lžičky soli
voda

Postup přípravy: Do mísy nasypeme sypké směsi a to konkrétně mouku, provensálské koření a sůl. Promícháme a uděláme uprostřed důlek. Nadrobíme droždí, mírně zalijeme vlažnou vodou a necháme chvíli odležet. Mezitím si nastrouháme sýr a přidáme do misky. Dále nalijeme podmáslí, olivový olej a vejce a vypracujeme těsto. Je-li potřeba přilijeme ještě vodu. Formu vyložíme pečícím papírem, přendáme těsto a vytvarujeme. Kousky rajčat zamáčkeme do těsta a necháme v teplé místnosti kynout. Pečeme přikryté pečícím papírem na 200 stupňů okolo 45, spíše 50 minut.

Cuketové roládky s fetou

Počet porcí: 6

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 45 minut

Ingredience: 1 větší cuketa
20dg sýra Feta
lístky máty
mletá červená paprika
pepř , sůl
olej

Postup přípravy: Cuketu nakrájíme podélně na tenké plátky. Každý plátek potřeme olejem, lehce osolíme a z obou stran opečeme na grilu. Sýr nakrájíme na větší kostičky. Papriku, sůl, pepř a nasekanou mátu promícháme. Kostky sýra potřeme olejem a obalíme v paprikové směsi. Každou kostku zabalíme do plátku cukety a dáme na gril ,aby se sýr roztavil.

Žebrácké špízy

Počet porcí: 2

Ingredience: 1/2 žluté a červené papriky
1 menší cibule
okurka
1-2 rohlíky nebo bagetky (tmavé)
1 rajče
směs libového masa - drůbeží
kari koření
olivový olej
sůl

Postup přípravy: Připravíme si špízy z uvedených ingrediencí a jednotlivě napichujeme střídavě papriku, cibuli, okurku, rajče + na kolečka nakrájené rohlíky nebo bagetku a kousky drůbežího (kuřecího) masa. Necháme to odležet v připravené marinádě z olivového oleje, soli a kari koření. Na grilu event. pánvi potom opékáme dozlatová, můžeme ještě zakápnout olejem, dokud nebude maso měkké a bagetka nebo rohlík opečená.
Podávat můžeme s různými dipy nebo omáčkami.

Grilované ovoce

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Ingredience: banán
kiwi
mango (nebo podle chuti)
med
skořicový cukr (trošku)
troška olivového oleje

Postup přípravy: Smíchám si trošku cukru s medem a zakápnu zlehka olivovým olejem, důkladně promíchám, měla by vzniknout "kašovitá" hmota, případně přidáme med, v této jakési marinádě necháme klidně na několik hodin v chladu odležet pokrájené připravé ovoce, podle vlastní chuti a potom grilujeme dozlatova.
Je to zvláštní kombinace, ale u kamarádky na oslavě mě to velmi oslovilo, vyniknou tam krásně ingredience, především med.

Banánové jáhly

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 15 minut
- Doba vaření:** 40 minut
- Ingredience:** 250 g jáhel
250 g sušených švestek (nesyřených)
1 vanilkový cukr
šťáva z 1/2 citrónu
1 banán
kousek másla
mléko
skořice
špetka soli
- Postup přípravy:** Jáhly nejprve spaříme horkou vodou, poté je propláchneme studenou a dáme stranou. Švestky pokrájíme na malé kousky, povaříme s trochou vody, poté nasypeme jáhly, zalijeme mlékem, přidáme skořici, vanilkový cukr, sůl, citrónovou šťávu (můžeme přidat i nastrohanou kůru, pokud je citrón chemicky neošetřen), a za občasného míchání vaříme doměkka. Podle potřeby doléváme mléko. Podáváme s banánem.

Bílé fazole s cibulkou a tempehem

Počet porcí: 4

Ingredience: 380g bílých fazolí
80g uzeného tempehu
1 cibule
2 jarní cibulky
bazalka
máslo
sůl

Postup přípravy: Bílé fazole den předem namočené uvaříme s bazalkou do měkka. Cibuli a jarní cibulku osmahneme dozlatova na másle, těsně před koncem přidáme tempeh pokrájený na kostičky a dosmahneme. Jakmile jsou fazole měkké, vmícháme cibulku s tempehem, podle chuti osolíme. Servírujeme na talíř vyskládaný salátem.

Brambory s cizrnou

Počet porcí: 4

Doba vaření: 45 minut

Ingredience: 300g kukuřice (v konzervě)
250g cizrny
4-5 brambor
2 rajčata
2 stroužky česneku
1 paprika
1 cibule
1 lžička olivového oleje
1 lžička kmínu
1 lžička tymiánu
1 lžička bazalky
sůl

Postup přípravy: Přes noc necháme namočit cizrnu. Ráno vodu odlijeme a vaříme v čerstvé vodě doměkka. Mezitím si nakrájíme na jemno cibuli, přesuneme do hlubšího hrnce na olivový olej a osmahneme. Pak přidáme nakrájené brambory, podle chuti osolíme, přidáme kmín, tymián, podlejeme vodou a dusíme pod pokličkou. Když brambory změkknou, přidáme rajčata, kukuřici, papriku a dusíme dál. Jako poslední cizrnu, prolisovaný česnek (já mám rád hodně), přimícháme bazalku a dvě až tři minuty ještě povaříme.

Bulgur na kari a s mandlemi

Doba přípravy surovin: 30 minut

Doba vaření: 50 minut

Ingredience: 1 hrníček rýže
1/2 hrníčku bulguru
350 g mražené kukuřice
300 g hlávkového zelí
20 ks mandlí
1 lžice másla
1 lžička kari koření
sůl podle chuti

Postup přípravy: Bulgur se vaří ze všech surovin asi nejdéle, proto jím začneme. Propláchnutý bulgur zalijeme vrchovatým hrníčkem vody a vaříme na mírném ohni pod pokličkou asi 25 minut. Během vaření není potřeba míchat. Rýži též propláchneme vodou a uvaříme do měkka pod pokličkou v poměru 1:2 vody. Zelí nakrájíme na drobné kousky. Dále si připravíme mandle. Spaříme je horkou vodou, necháme pár minut odstát a můžeme začít loupat. Máslo rozpustíme na v hluboké pánvi, přidáme kukuřici, pokrájené zelí, osolíme a podusíme pod pokličkou. Jakmile je zelí měkké a kukuřice prohřátá vmícháme kari koření, uvařenou rýži a bulgur. Důkladně promícháme a vše ještě pár minut povaříme. Podáváme zdobené mandličkami.

Bulgur s česnekem a čerstvými listy špenátu

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 20 minut

Ingredience: 150g bulguru
150g směs zeleniny (mrkev, hrách, kukuřice)
4 listy čerstvého špenátu
3 stroužky česneku
1 lžice olivového oleje
1 lžice sezamových semínek na posypání
1 lžička koření směs bylinek
sůl podle chuti

Postup přípravy: Do hrnce vsypeme několikrát propraný bulgur, přidáme špetku soli a lžici olivového oleje. Zalijeme horkou vodou a dusíme na mírném ohni pod pokličkou za občasných míchání. Vaříme v poměru 1 díl bulguru, 2 díly vody. Po 5 minutách přidáme směs bylinek a zeleninu, po dalších 5 minutách omyté a na kousky pokrájené špenátové listy. Zhruba po 15 minutách by měl bulgur téměř všechnu vodu vstřebat, v této chvíli vypneme vařič, promícháme s prolisovaným česnekem a necháme pod pokličkou dojít.

Podáváme sypané sezamovými semínky.

Žlutý hrách na tymiánu

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 25 minut

Ingredience: 250 g žlutého hrachu
250 g hlávkového zelí
2 mrkve
1 paprika
1/2 cukety
nať z celeru
1 lžička tymiánu
sůl podle chuti

Postup přípravy: Hrách propereme a namočíme nejlépe přes noc do vody, poté vaříme v čerstvé vodě. Pokrm raději solíme až na úplný závěr. Zeleninu omyjeme, očistíme a pokrájíme na malé kousky. Nejprve začneme vařit hrách se zelím jelikož se vaří ze všech ingrediencí nejdéle. Postupně přidáváme mrkev, cuketu a nakonec papriku. Vaříme pod pokličkou na mírnějším ohni. Zhruba po 15 minutách vaření, těsně před změknutím hrachu vmícháme tymián a nasekanou nať z celeru. Dále pro výraznější chuť pokrmu můžeme ještě ochutit shoyu omáčkou. Podáváme s opečeným chlebem.

Zdravý čočkový salát

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 20 minut
- Doba vaření:** 30 minut
- Ingredience:** čočka klasická nebo červená (nemusí se namáčet)
okurka
paprika
cibule
petržel
olivový olej
sůl
- Postup přípravy:** Nejdřív je potřeba předem namočit čočku, ideálně přes noc nebo použít červenou, která se namáčet vůbec nemusí. Pak si nakrájím na kostičky papriku a pokrájím okurku na plátky zbavenou slupky (je to lepší), cibulku najemno nakrájím. Čočku uvařím klasicky podle návodu (pozor, ta červená je rychleji vařená) a mezitím si na pánvičce a oleji dám zesklivatět 3/4 cibule najemno, přidám potom papriku a chvíli nechám orestovat, nakonec okurku, čočku a zbytek pokrájené cibulky. Vše důkladně promíchám a nechám už jen dojít, osolím a posypu najemno nakrájenou petrželkou. Před podáváním ještě pokapu kvalitním olejem nebo pro chuť můžeme přidat vinný ocet. Rychlá a zdravá bašta i jako sváča:-)

Zapékané fazole

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 80 minut

Ingredience: Drobné bílé fazole - 4 díly
Jakékoliv těstoviny - 2 díly
Brambory - 2 díly
cibule - dle chuti
másl
vejčička 5 ks
jakékoliv koření
kudrnatá petrželka, nebo pažitka

Postup přípravy: Hodně cibule osmažíme na másl. Uvaříme drobné bílé fazole, těstoviny a brambory ve slupce. Dáme do mísy a vše promícháme. Přidáme z bílků sníh a zelenou nať. Dochutíme kořením, které máme rádi a solí. Pečeme na máslm vymaštěném pekáči v troubě. Ke konci pečení zalijeme rozmíchanými žloutky se solí, polijeme a necháme ještě zapéct.

Zapečený kroupový nákyp

Počet porcí: 5

Doba vaření: 60 minut

Ingredience: 1 3/4 hrníčku ječných krup
2 hrsti pórku
1 petržel
1/2 bílé ředkve
7 žampionů
80g uzeného tempehu
50g sýru
trochu másla
sůl podle chuti

Postup přípravy: Předem namočené kroupy uvaříme do měkka. Mezitím co se nám budou vařit si uděláme žampionovou směs. Na másle osmahneme pórek, přidáme na kostičky pokrájenou petržel a tempeh, plátky žampionů, podle chuti osolíme a tepelně upravíme. Přisypeme uvažené kroupy a na hrubém struhadle nastrouhanou bílou ředkev. Promícháme a už nevaříme. Zapékací mísu vymažeme máslem, rovnoměrně rozprostřeme kroupy, které posypeme nastrouhaným sýrem. Vložíme do předehřáté trouby a zapečeme.

Zapečené jáhly

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	20 minut
Doba vaření:	60 minut
Ingredience:	500 g jáhel mléko třtinový cukr máslo zavařené ovoce, popřípadě nastrouhaná jablka sůl
Postup přípravy:	Nejprve několikrát spaříme jáhly. Scedíme a dáme uvařit do mléka. Až jsou měkké, osladíme, trochu osolíme a část dáme do vymazané zapékací mísy. Proložíme okapaným zavařeným ovocem nebo nastrouhanými proslazenými jablky, přidáme další vrstvu jáhel, ovoce a nakonec jáhly. Na ty můžeme položit hoblíčky másla a zapéct v troubě.

Zapečené brambory s cizrnou

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 250g cizrny
250g cukety
150g kukuřice
4 brambory
1 cibule
1 červená paprika
2 stroužky česneku
3 lžíce rýžové mouky
tymián trocha
sůl podle chuti

Postup přípravy: Přes noc si namočíme cizrnu. Ráno vodu slijeme a uvaříme doměkka, nesolíme. Mezitím si nakrájíme cibuli, hodíme do hlubšího hrnce a na olivovém oleji osmahneme. Pak přidáme na kostky pokrájené brambory, cuketu, kukuřici, papriku, lehce posolíme, přidáme tymián, podlijeme vodou a dusíme. Jakmile jsou brambory měkké, vmícháme uvařenou cizrnu, vlijeme rýžovou mouku rozmíchanou v hrníčku s vodou a dusíme dál. Nakonec vmícháme prolisovaný česnek dle chuti. Pekáček si vymažeme máslem, cizrnovou směs přelijeme a necháme zapéct. Postačí půl hodina.

Zapečená pohanka se zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 45 minut

Ingredience: 300 g pohanky lámanky
kousek póрку nebo jarní cibulky
2 větší žampiony
1 velká mrkev
1 menší cuketa
150 g zelených fazolek
1/4 celeru
1 větší petržel
mletá sladká paprika (kdo má rád, tak trochu chilli)
sojová omáčka (používám Shoyu)
sezamová semínka na posypání

Postup přípravy: Pohanku zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody, osolíme, přiklopíme pokličkou a necháme nabobtnat.

Zelené fazolky nakrájíme na menší kousky a spolu s mrkví uvaříme do poloměkka. Pórek nebo jarní cibulku nakrájíme na kolečka, petržel a celer na menší kostičky a vše společně osmažíme na trošce oleje dozlatova. Přidáme pokrájené žampiony, cuketu, uvařené fazolky a mrkev na kostičky. Zeleninu ochutíme sojovou omáčkou a mletou paprikou (případně chilli).

Nakonec vmícháme připravenou pohanku, zamícháme, upravíme do zapékacího pekáčku, posypeme sezamovými semínky a zapečeme v troubě dozlatova.

Zapečená pohanka s kozím sýrem

Počet porcí: 2
Doba přípravy surovin: 10 minut
Doba vaření: 20 minut

Ingredience: 200g cca pohanka
100g zakysaná smetana
50g čerstvý kozí sýr
1 malá cuketa
1 stroužek česneku
sůl

Postup přípravy: Předvaříme si pohanku - asi 4 minuty ve 300-400ml vařící vody se špetkou soli. Vodu podle potřeby dolijeme tak, aby pohanka nezůstala úplně suchá. Mezitím předehřejeme troubu na 175°C, omytou či oloupanou cuketu nakrájíme na kolečka a nastroháme/nadrolíme kozí sýr. Sýr smícháme s malým stroužkem prolisovaného česneku a zakysanou smetanou.

Jakmile je pohanka skoro měkká, přesypeme ji do menší zapékací misky a položíme na ni plátky cukety. Necháme 5-10 minut uležet (nejlépe přikryté). Poté na pohanku s cuketou vylijeme směs smetany se sýrem a necháme zapéct v troubě cca 5-7 minut do změknutí cukety.

Zapečená paprika

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 30 minut
- Doba vaření:** 20 minut
- Ingredience:** 2 velké žluté papriky
sýr
Směs:
cca 80g uvařených jáhel
100g uvařené červené čočky
50g mražené zeleniny (uvařit do měkka - já použila mrkev, kukuřici hrášek)
2 vejce
sůl
vločky
majoránka
- Postup přípravy:** Připravíme si papriky, rozpůlíme a očistíme. Na směs si připravíme jáhly (propláchneme horkou vodou a poté uvaříme), uvaříme červenou čočku (asi 10 - 15 min vaříme), zeleninku (vložíme do hrnce s tlustým dnem a nalijeme cca 1 cm vody, necháme tak 5 min vařit). Všechny suroviny nalijeme do mísy, přihodíme vajíčka, koření a uděláme si směs. (Kořeňte stejně jako když děláte karbenátky, můžete dát i strouhanku) Naplníme papriky směsí, vložíme do pekáčku, podlijeme vodou a pečeme při 180°C dokud papriky nezezlátnou. Před dopečením posypeme nastrouhaným sýrem.
- Podáváme se zeleninovou oblohou.

Zapečená hrachová nádivka

Počet porcí: 5

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 250g zeleného suchého hrachu
70g pohankové kaše instantní
5-6 středně velkých brambor
2 vejíčka
kukuřičná mouka hladká
1 lžička saturejky
1 lžička provensálského koření
1 lžička sladké papriky
2 špetky muškátového oříšku
sůl podle chuti
máslu na vymazání

Postup přípravy: Několikrát propraný hrách přes noc namočíme a uvaříme do měkka. Hrách včetně vody přelijeme do misky, přidáme nastrouhané brambory, koření, vejíčka a pohankovou kaši. Podle chuti osolíme a podle potřeby zahustíme kukuřičnou mouku. Je-li potřeba a v hrnci ve kterém jsme hrách vařili nám moc vody nezbylo, doředíme čerstvou vodou. Vytvoříme si takové bramborákové těsto. Plech vymažeme máslem a rovnoměrně rozprostřeme. Vrstva by neměla být příliš vysoká, déle se pak propéká. Pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova na 190 až 200 stupňů. Těsně před koncem navrch vložíme pár tenkých plátků másla a necháme dopéct.

Upuma s cuketou

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 15 minut
- Doba vaření:** 35 minut
- Ingredience:** 140g upuma (krupice)
120g kukuřice
200g cukety
1 rajče
1 mrkev
1 paprika
špetka kurkumy
1 lžička hořčičného semínka
1 lžíce olivového oleje
1 lžíce másla
špetka koriandru mletého (nemusí být)
voda
sůl podle chuti
- Postup přípravy:** V pánvi nejdříve rozežřejeme olivový olej, přidáme hořčičné a necháme popraskat. Přidáme zeleninu, kterou jsme si omyli a pokrájeli na malé kostičky. Přidáme trochu kurkumy, kdo má tak může přidat i koriandr (opatrně s ním). Podlijeme vodou. Na 1 hrníček upumy se dává jednou takové množství vody, poměr je tedy 1:2. Promícháme a dusíme pod pokličkou asi 20 minut. Mezitím si na másle opražíme upumu do zlatavé barvy. Chvilí to trvá, tak buďte trpělivý. Zhruba po 17 minutách přidáme k zelenině, osolíme a mícháme dokud nám nezhoustne. Jestliže se nám vyvařilo příliš vody, chybějící množství dolijeme. Povaříme dvě až tři minutky, odstavíme z ohně a necháme dojít.

Tempeh se špenátem

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: listový špenát (čerstvý, příp. mražený)
červená čočka
tempeh
cibule
mořská sůl
česnek
bazalka
kurkuma
příp. brambory

Postup přípravy: Čočku uvaříme ve vodě, před změknutím osolíme. Na pánvi lehce osmahneme cibulku nakrájenou na větší části. Přidáme špenát a dusíme do změknutí. Mezitím osolíme, přidáme prolisovaný česnek (2 stroužky), bazalku a špetku kurkumy. Smícháme s čočkou.

Na oleji osmahneme na plátky nakrájený tempeh (sojový produkt). Nekořeníme, nesolíme. Můžeme podávat s bramborem, pečivem či samotné.

Špenátové jáhly

Doba přípravy surovin: 5 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 1 hrníček jáhel
400g fazolí v rajčatové omáčce
350g mražených špenátových špalíčků
4 stroužky česneku (českého)
3 lžíce kečupu
kukuřičnou strouhanku
1 plátek másla
sůl

Postup přípravy: Jáhly uvaříme na mírném ohni podle návodu. Mezitím si na pánvi rozpustíme máslo, přidáme špenátové špalíčky a podusíme. Přidáme fazole v rajčatové omáčce, kečup, zahustíme kukuřičnou strouhankou a za občasného míchání povaříme. Na závěr přidáme prolisovaný česnek a sůl. Na talíř naservírujeme jáhly a doprostřed dáme špenátovou směs.

špaldové kroupy se sójovými kostkami a zeleninou

Počet porcí:	8
Doba vaření:	60 minut
Ingredience:	500g špaldových krup 100g sojových kostek 1,5 l vývaru 1 velká cibule mražená zeleninová směs lžíce másla lžíce olivového oleje kari provensálské koření sůl nastrouhaný sýr (eidam nebo parmazán) na posypání

Postup přípravy: Nejprve ve vývaru uvaříme sojové kostky (cca 10-15 min.) a scedíme. Pak v druhém hrnci na másle a olivovém oleji osmažíme zlehka cibulku a poté přisypeme kroupy. Vše dobře promícháme. Kroupy pak zalijeme vývarem tak, aby byly jen zlehka ponořené a vaříme. Vývar postupně přiléváme, dokud nejsou kroupy přesně dle Vaší chuti. Ve woku pak rozehřejeme na omastku (olej, máslo apod.) zeleninovou směs a přidáme uvařené kroupy. Dle chuti okořeníme a na závěr přidáme sojové kostky. Vše dobře promícháme a podáváme s nastrouhaným sýrem. Dobrou chuť.

Jáhlové bomby

- Počet porcí:** 4
- Doba přípravy surovin:** 20 minut
- Doba vaření:** 30 minut
- Ingredience:** 500g jáhel
cca 1/2 -1 litr mléka
4 lžíce třtinového cukru (může být víc nebo míň podle chuti)
4 větší brambory
2 vejce
1 lžíce másla
hrubá mouka a dětská krupička na zahuštění
Tvaroh/marmeláda/povidla/mák na posypání
- Postup přípravy:** Jáhly 2-3 spaříme horkou vodou, scedíme a dáme vařit do mléka. Až změknou, přidáme trochu cukru a necháme vychladnout. V druhém hrnci uvaříme 4 větší brambory ve slupce, necháme také vychladnout. Potom brambory oloupeme, na jemnou nastrouháme. K bramborům přidáme jáhly, 2 žloutky, lžíci másla, hrubou mouku s dětskou krupicí. Nakonec opatrně vmícháme ze dvou bílků vyšlehaný sníh. Rukama namočenýma ve vodě tvoříme knedlíčky, které vaříme v osolené vodě. Podáváme např. s tvarohem a marmeládou, povidly nebo mákem.

Jáhlové knedlíky se švestkovou polevou

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	90 minut
Ingredience:	125g jáhel špetka mořské soli špaldová či jiná celozrnná mouka švestky rozinky kuzu (Kuzu je škrob, získaný z kořene japonského vinného keře) kukuřičný slad kokos
Postup přípravy:	<p>Knedlíky: propláchneme jáhly v horké vodě a vaříme se špetkou soli 20-25minut. Slijeme a necháme vychladnout (chladne celkem dlouho). Ruce namáčíme ve vodě a vytvarujeme z jáhel knedlíky (můžeme zahustit moukou pro lepší tvarování). Házíme do hrnce vařící vodou. Vyndáme je až vyplavou cca 5 min.</p> <p>Poleva: nakrájíme rozinky a švestky na malé kousky a vaříme s trochou vody (čím déle tím lépe, jestli máte hodně času tak třeba i hodinu ale stačí míň). Ve studené vodě rozděláme kuzu (dávkování podle množství polevy, je to napsané na obale) a přidáme k rozvařeným švestkám, potom ještě chvíli vaříme.</p> <p>Nakonec vše posypeme sušeným kukuřičným sladem (můžete i třtinový cukr, ale už to nebude tak zdravý) a kokosem.</p>

Jáhlové pokušení

Počet porcí: 3

Doba vaření: 45 minut

Ingredience: 1 hrníček jáhel
1/2 hrníčku mletého máku
4 lžíce strouhaného kokosu
3 lžíce třtinového cukru
2 lžíce slunečnicových semínek

Postup přípravy: Jáhly důkladně propereme a v hrnci se silným dnem smícháme s ostatními surovinami. Zalijeme horkou vodou a pozvolna vaříme pod pokličkou. Podáváme ideálně ještě za tepla s ovocným pyré (namixované kompotové ovoce či poctivá přesnídávka) nebo se sezonním ovocem například se švestkami.

Jáhlové rizoto s tuňákem

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 400 g jáhel
180 g tuňáka ve vlastní šťávě
100 g mražených sekaných špalíčků ze špenátu
200 g sýra na posypání (bez barviva E160b)
1 ks žluté papriky
3 stroužky česneku
1 lžička másla
1 lžička himalájské soli

Postup přípravy: Jáhly uvaříme na mírném ohni podle návodu. Mezitím omyjeme papriku, kterou nakrájíme na nudličky. Rybí konzervu také opláchneme a opatrně otevřeme pomocí otvíráku na konzervy. Na pánvi rozpustíme trochu másla, orestujeme zprudka papriku, po pár minutách stáhneme oheň a přidáme přiměřené množství nasekaných špalíčků špenátu, dusíme ještě chvíli pod pokličkou. Nakonec osolíme, přisypeme nasekané stroužky česneku (množství jak kdo má rád) a tuňáka z konzervy. Vše dobře promícháme s jáhlemi a ještě necháme pár minut vařit. Podáváme se strouhaným sýrem.

Jáhlový nákyp se švestkami

Počet porcí:	5
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	50 minut
Ingredience:	2 hrníčky jáhel 1/2 hrníčku třtinového cukru rýžové mléko (nebo kravské, místo mléka může být použita i voda) čerstvé švestky nebo švestkový kompot 2 vejce (rozdělit na bílky a žloutky) 2 vrchovaté lžíce medu 1 lžička skořice 30g másla
Postup přípravy:	Jáhly propláchneme horkou vodou, nasypeme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme na mírném ohni do změknutí 15-20 minut. Na jeden díl jáhel jsou potřeba necelé 2,5 dílů mléka. Při vaření jáhel nemícháme, aby se nezačaly připalovat. Je-li potřeba, přilijeme ještě mléko. Mezitím si vymažeme pekáček máslem a oddělíme žloutky od bílků. Uvařené jáhly přesypeme do zapékací mísy, vmícháme žloutky, osladíme medem a třtinovým cukrem. Dále přidáme půlky švestek (vypeckované) a skořici. Důkladně promícháme. Navrch poklademe několik plátků másla a dáme péct do předehřáté trouby na 200 stupňů. Po 20 minutách vytáhneme z trouby, potřeme vyšlehaným sněhem z bílku a dáme péct do zezlátnutí.

Jáhly s dýní

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	40 minut
Ingredience:	200g jáhel 400g (cca) dýně dle chuti 3/4 kávové lžičky skořice med dle chuti, nemusí být sůl
Postup přípravy:	Jáhly spaříme, propláchneme studenou vodou. Vaříme 20 min s trochou soli. Přidáme na kostičky nakrájenou (oloupanou) dýni. Vaříme do měkka. Dochutíme skořicí a případně medem či sladěnkou.

Jáhly se třemi druhy sýru

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 400 g jáhel
150 g nastrohaného eidamu
120 g sýry s plísní na povrchu
50 g nivy
1 ks jarní cibulky
1 lžička másla
1 lžíce petrželky
sůl

Postup přípravy: Jáhly promícháme se solí a uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou jarní cibulku, nasypeme uvařené jáhly a smícháme se všemi sýry. Podáváme zdobené petrželkou.

Kroupový nákyp s pórkem

Počet porcí: 5

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 50 minut

Ingredience: 300g cca krup
100g sýru
30g mandlových vloček
12 žampionů
1 pórek
3 stroužky česneku
1 lžice másla
1 vejce
sůl podle chuti

Postup přípravy: Kroupy propereme a namočíme, ideálně přes noc. Kroupy uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Na másle osmahneme pórek, přidáme na kousky pokrájené a očištěné žampiony. Podlijeme mírně vodou a dusíme do změknutí. Uvařené kroupy ochutíme prolisovaným česnekem, přidáme vejce, mandlové lupínky a podle chuti osolíme. Promícháme s žampionovou směsí. Zapékací misku vymažeme máslem, přesypeme kroupy, které posypeme nastrouhaným sýrem. Dáme zapéct asi na půl hodiny do předehřáté trouby nastavenou na 200 stupňů.

Kroupy sypané česnekovou směsí

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 25 minut

Doba vaření: 45 minut

Ingredience: 220g ječných krup
200g hlávkového zelí
90g žlutého hrachu
20g temhehu uzeneho
4 brambory
5 stroužků česneku (českého)
1 velká cibule
1 lžička kmínu
1 lžíce olivového oleje
sůl podle chuti

Postup přípravy: Proprané kroupy i hrách namočíme přes noc, vodu slijeme a vaříme společně v nové vodě i se zelím. Očištěné a omyté brambory pokrájíme na kostičky a vaříme osolené doměkka společně s kmínem samostatně. Na drobno pokrájenou cibulku na pánvi zakápneme olejem, občas přilijeme trochu vody a smažíme a dusíme zároveň. Má-li cibulka už trochu barvu, přidáme uzeneý tempeh a restujeme, po kapkách přidáváme vodu. Jakmile se vyvaří znovu lehce pokropíme. Cibulku s osmahnutým tempehem stáhneme z ohně, vmícháme prolisovaný česnek a necháme chvíli odležet. Uvařené brambory scedíme, rozmačkáme a vmícháme do hrnce s kroupami.

Makové koule

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 20 minut
- Doba vaření:** 60 minut
- Přibližná cena:** 40 Kč
- Ingredience:** 1/2 hrnečku jáhel
1/2 hrnečku mletého maku
2 hrsti rozinek (může být i více - dle chuti)
1/2 hrnečku jemně nastrohané mrkve
špetka soli
na obalení:
mleté oříšky
nebo mletý kokos
- Postup přípravy:** Jáhly, mák, rozinky, mrkev a sůl vaříme asi 30 - 40 minut ve zhruba trojnásobném množství vody (nutno občas zamíchat, aby nedošlo k připálení) až do téměř vyvaření vody.
- Z ještě teplé směsi tvarujeme koule a obalujeme v mletých oříšcích nebo kokosu nebo i semínkách - dle chuti.
Mák je vynikajícím zdrojem vápníku.
Dobrou chuť

Marinovaný tempeh

Počet porcí: 2

Ingredience: 1 balení tempehu (může být natural, ale lze koupit i marinovaný či uzený)
cibule
rýže
marináda (olej, hořčice, sojová omáčka, bylinky či gyros koření bez glutamátu)

Postup přípravy: Vytvoříme marinádu, do které naložíme nakrájený tempeh. Vložíme do lednice a necháme marinovat přes noc. Uvaříme si rýži na způsob, jaký máme rádi.

Mezitím na cibulce osmahneme tempeh, který je již krásně nasáklý marinádou.

Jídlo je to rychlé, avšak velmi chutné a výživné. Lze podávat i s dušenou či grilovanou zeleninou a pečivem.

Ovesné rizoto

Počet porcí: 2

Ingredience: 1 hrnek ovsa
1 cibule
1 čerstvý fenykl
1 mrkev
hrášek (z konzervy nebo mražený)
špetka kurkumy
špetka soli
1dcl červeného vína (není nutné)
šťáva z půlky citronu
bazalka a ředkvičky na ozdobu

Postup přípravy: Uvaříme oves. Na oleji osmahneme cibulku (nejlépe červenou) a nakrájený čerstvý fenykl. Pokapeme citronem, přidáme mrkev a hrášek, okořeníme kurkumou a osolíme, podlijeme červeným vínem a dusíme. Ke konci přidáme bazalku a ředkvičky.

Pohanka s cizrnou a obilnými plackami

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 30 minut

Doba vaření: 50 minut

Ingredience: 150g pohanky
100g cizrny
400g hlávkového zelí
1 lžička oregana
1 lžička česneku
sůl podle chuti
obilné placky:
200g špaldové mouky
2 lžíce lněných semínek
1 lžička sladké papriky
voda
sůl podle chuti

Postup přípravy: Cizrnu si namočíme přes noc a vaříme samostatně v čerstvé vodě do měkka s oreganem pod pokličkou. Pohanku důkladně propereme a vaříme společně se zelím, které jsme důkladně omyli a nakrájeli na malé kousky. Uvařenou cizrnu vmícháme k pohance, podle chuti osolíme, přidáme prolisovaný česnek a společně ještě 2 minuty povaříme. Podáváme s obilnými plackami.

Obě mouky smícháme v misce společně s kořením, přidáme lněná semínka a společně s vodou vypracujeme těsto. Vodu přiléváme pomalu, abychom nevytvořili příliš lepivé těsto. Mělo být mít spíše tužší. V případě, že by se nám podařilo uhníst těsto příliš řídké, přisypeme ještě mouku. Pomocí lžíce kousek těsta odkrojíme, vytvarujeme koule a ty potom rozválíme válečkem na pomoučněném vále. Placky můžeme péct buď na nepřilnavé pánvi nebo v troubě. Pečeme-li placky na pánvi otočíme je zhruba po 15 minutách a opečeme z druhé strany, v troubě placky otáčet nemusíme.

Pohanka s nivou

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	30 minut
Ingredience:	120 g pohanky 115 g nivy 2 ks jarní cibulky 1 lžička másla 1 lžička himalájské soli
Postup přípravy:	Pohanku promícháme se solí a uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Mezitím si na másle zpěníme omytou, na kousky nakrájenou jarní cibulku. Přisypeme uvařenou pohanku a na kousky rozdrobenou nivu. Vše promícháme a vaříme ještě pár minut dokud se niva neroztaví.

Pohanka se žampiony

Počet porcí: 2

Ingredience: 250g pohanky (kroupy)
1 větší plechovka nakládaných žampionů
kousek jarní cibulky
1/2 menší cibule
kousek másla
vývar (nejlépe houbový)
sůl (pepř)

Postup přípravy: Na rozpáleném másle si necháme osmahnout cibuli a přidáme i na kolečka pokrájenou jarní cibulku, poté přidáme nakrájené žampiony, zalijeme vývarem, přivedeme k varu a asi 5 minut necháme lehce provařit s pohankou, poté vypneme a necháme dojít. Když pohanka změkne a vsaje do sebe vývar, směs zlehka opeříme a osolíme a ihned podáváme.

Pohanková bábovka

Počet porcí: 8

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 3 sklenice pohankové mouky
4 lžíce pšeničné mouky
2-3 lžíce cukru
20 g droždí
200 g másla nebo Hery
voda dle potřeby
sůl
rozehřáté máslo podle potřeby

Postup přípravy: Rozehřáté máslo lijeme postupně do mísy k pohankové mouce, mícháme, přidáme pšeničnou mouku a doléváme vlažnou vodou, stále mícháme. Těsto musí mít konzistenci husté zakysané smetany. Přidáme cukr, rozdrobené droždí a špetku soli. Promícháme a dáme na teplé místo. Vykynuté těsto dáme do vymazané formy a pečeme v troubě asi 1 hodinu při 180° C. Bábovku podáváme teplou na talířku pokapanou rozehřátým máslem. Kdo chce, může pocukrovat.

Pohanková kaše s rajčaty a paprikou

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 120 g pohanky
2 ks rajčat
1 ks červené papriky
1 ks jarní cibulky
1 lžička másla
1 lžička himalájské soli

Postup přípravy: Pohanku promícháme se solí a uvaříme v hrnci podle návodu uvedeném na obalu. Omytou, na kolečka pokrájenou jarní cibulku osmahneme na másle, přidáme na kousky pokrájenou papriku, kterou na prudkém ohni 2-3 minuty restujeme, poté přidáme na kousky pokrájená rajčata, uvařenou pohanku a ještě chvíli povaříme.

Pohanková kaše se sirupem z agáve

Počet porcí: 1

Doba přípravy surovin: 1 minut

Doba vaření: 8 minut

Ingredience: 110ml vody
110ml mléka
pohanková kaše instantní (cca 2 hrsti)
2 lžíce krupičky
1 lžíce třtinového cukru
1 lžíce sirupu z agáve
1 lžíce kakaa
1/2 lžičky másla

Postup přípravy: Do hrnce nalijeme vodu s mlékem a osladíme třtinovým cukrem. Přivedeme k varu. Za stálého míchání přidáme krupičku a zahustíme pohankovou kaší instantní. Jakmile nám kaše začne probublávat, vaříme ještě necelé 3-4 minuty. Uvařenou kaši posypeme kakaem, pokapeme sirupem z agáve a přidáme trochu másla.

Pohanková nádivka

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 200g uvařenou pohanku
1 vejíčko (od soukromého chovatele)
4 stroužky českého česneku
1 cibule
2 lžičky majoránky
1 lžička oregana
1 lžička másla
1 lžíce kukuřičné strouhanky
sůl

Postup přípravy: Uvařenou pohanku smícháme s cibulkou, kterou jsme orestovali na másle. Přidáme prolisovaný česnek, majoránku, oregáno, osolíme a důkladně promícháme i s vejíčkem. Menší zapékací misku vymažeme máslem, vysypeme kukuřičnou strouhankou a pohankovou směs rovnoměrně rozprostřeme. Nádivku necháme zapéct zhruba půl hodiny.

Pohankové knedlíky s oblohou

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 20 minut
- Doba vaření:** 60 minut
- Ingredience:** Knedlíky:
pohanka (loupaná lámanka)
celozrnná mouka
Obloha:
mořská sůl
mořská řasa
fazole adzuki
cibule
hlíva ušřičná
brokolice
hlávkové zelí
sezamový olej
- Postup přípravy:** Knedlíky: propereme pohanku a krátce povaříme aby nám vznikla hustá kaše a necháme úplně vystydnout. Smícháme s celozrnnou moukou (pšeničná, špaldová, pohanková...je to jedno) v poměru 1:1 (pokud máme bezlepkovou dietu nemusíme přidávat žádnou mouku). Podle potřeby přidáme vodu, ale opatrně, těsto by mělo být hodně husté. Pak navlhčenýma rukama tvarujeme knedlíky a házíme do vroucí osolené vody. Vaříme 10-15minut.
- Obloha: 1)fazole adzuki a sušenou hlívu úšřičnou, které jsme předem namočili na 6 hodin, vaříme cca 60min s proužkem omyté mořské řasy(kombu, nori, wakame....). 2) nakrájíme cibulku najemno a krátce osmahneme na sezamovém oleji. Přidáme špetku mořské soli a nakrájené zelí. Zamícháme, podlijeme trochou vody a dusíme 60-75min. Můžeme dozdobit vařenou brokolicí či jinou zeleninou.

Pomazánka z cizrny

- Počet porcí:** 6
- Doba přípravy surovin:** 5 minut
- Doba vaření:** 5 minut
- Ingredience:** 400 g cizrny (z konzervy) + nálev z konzervy schováme
3 až 4 stroužky česneku
2 lžíce sezamových semínek
2 lžíce olivového oleje
1 čajová lžička citrónové šťávy
sůl
- Postup přípravy:** Na mírném ohni zahřejeme olej a přidáme rozdrcený česnek. Mírně smažíme 2 až 3 minuty do měkka. Do mixeru dáme cizrnu s 1 lžící nálevu z konzervy a rozmixujeme do hladka. Vmícháme česnek, sezamová semínka, citronovou šťávu, přidáme sůl a vše lžící nebo vařečkou zamícháme do požadované konzistence. Můžeme přidat nálev, pokud je směs velmi hustá. Před podáváním dáme zchladit. Výborné s celozrnným chlebem.

Salát z cizrny s ředkvičkami

Počet porcí: 2

Ingredience: 1 plechovka hotové cizrny
2 lžíce fazolí mungo
ředkvičky
mletá bazalka
1/2 cibule
másl
sůl

Postup přípravy: Rozpálím si pánev s máslem a dozlatova osmahnu cibulku, přidám k ní sterilovanou cizrnu, promíchám a přidám postupně nadrobno nakrájené ředkvičky a fazolky mungo, osolím, v případě potřeby podleji a nechám vařit. Asi po 15 minutách ztlumím, přimíchám sušenou bazalku a sůl, nechám ještě 5 minut společně provařit a odstavím. Podáváme teplé s chlebem nebo bagetkou.

Salát z quiony, kořenové zeleniny a s tofu

Počet porcí: 2

Ingrediencie: 200g uvařené quiony
100g uvařené cizrny
100g zelí
2 lžíce oleje
2 malé mrkve
1 malá petržel
1 cibulka
1/2 marinovaného tofu
2dcl rajčatového pyré
oblíbené koření (tandori masala, sušenou zeleninu, vegeta bez soli a glutamátu)
sůl
Na posypání bílé tofu nebo sýr!

Postup přípravy: Den dopředu si namočte cizrnu. Druhý den z ní slijte vodu, dejte vodu novou a uvařte ji. Pro lepší stravitelnost můžete přidat kousek mořské řasy. V dalším hrnci uvařte quionu. Vaří se stejně jako rýže - 1 díl quiony, 2 díly vody. Na pánvi na oleji usmažte nahrubo nastrouhanou cibuli, mrkev, zelí a petržel. Poté přihodte na kostičky nakrájené tofu. Až bude vše krásně opečené, tak přidejte rajčatové pyré a koření a bylinky. Ochutěte. Poté přimíchejte uvařenou cizrnu a quionu. Servírujte posypané nastrouhaným bílým tofu nebo sýrem.

Sójové kostky na žampionech s pórkem

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 100 g sójových kostek
1 cibule
1 pórek
1 malá plechovka sterilovaných žampionů
olej
kari koření
pepř sůl
MARINÁDA:
600 ml vody
1 cibule
4 stroužky česneku
1 kostka zeleninového bujonu Würzl
1 lžice olivového oleje
3 kuličky nového koření
mletý bílý pepř

Postup přípravy: Nejdříve si připravíme marinádu. Do vařící vody vložíme oloupanou, napůl rozkrojenou cibuli, oloupané a rozpůlené stroužky česneku, kostičku bujonu, lžici oleje, nové koření a špetku bílého pepře. Povaříme asi 15 min., potom přecedíme a v připraveném vývaru uvaříme a necháme nabobtnat sójové kostky podle návodu na obalu. Po uvaření už nálev dále nepoužíváme.

Na pánvi rozežřejeme lžici oleje a osmažíme na něj nasekanou cibuli. Vmícháme asi půl lžičky kari koření, připravené sójové kostky, na kolečka nakrájený pórek a sterilované žampiony. Zakryjeme poklicí a asi 5 min. podusíme. Podle potřeby podlijeme vodou. Ke konci dochutíme a můžeme zjemnit trochou zakysané smetany.

Speciální guláš s červenou čočkou

Počet porcí:	6
Doba přípravy surovin:	15 minut
Doba vaření:	35 minut
Ingredience:	2 lžíce slunečnicového oleje 1 cibule, nasekaná na jemno 700 g brambor, oloupaných, nakrájených na kostky 4 mrkve, na tenká kolečka 2 petržele, na tenká kolečka 2 stroužky česneku, na tenké plátky 2 lžíce červené kari pasty 1 litr zeleninového vývaru 100 g červené čočky malý svazek koriandru sůl jogurt a libanonský chleba k podávání

Postup přípravy: Olej rozpalte ve velkém hrnci, vsypte cibuli, opékejte 3-4 minuty, poté přidejte brambory, mrkev a petržel a později i česnek. Opékejte asi 7 minut, aby vše lehce zezlátlo. Přidejte kari pastu, promíchejte a zalijte vývarem. Přiveďte k varu, snižte plamen a přiklopné nechte 15-20 minut povařit. Vsypte čočku a vařte 10-15 minut, aby změkla a guláš zhoustl. Vmíchejte většinu koriandru, podle chuti osolte. Podávejte s kopečkem jogurtu a libanonským chlebem, ozdobené koriandrem.

HUMINTA - pokrm z quinoi

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	50 minut
Přibližná cena:	70 Kč
Ingredience:	100 g nevařené quinoi 170 g vařené mrkve 100 g tofu (lahůdkové, uzené, bylinkové...) 3 - 4 lžičce sezamové pasty Tahini 1 lžička koření "Garam Masala" sůl, pepř strouhaný sýr
Postup přípravy:	<p>Quinou propláchneme vodou a dáme vařit do vroucí osolené vody asi 15 min. (podobně jako rýži). Po uvaření ji necháme mírně vychladnout a spolu s předem uvařenou mrkví a tofu ji umixujeme (nebo pomeleme v mlýnku) na pastu. Přidáme Tahini, koření Garam Masala, sůl, pepř. Je-li směs příliš hustá, přilijeme trochu vody nebo vývaru.</p> <p>Zapékací pekáček nebo malé mističky vymažeme olivovým olejem, vysypeme strouhankou a upravíme směs. Povrch posypeme strouhaným sýrem a dáme do vyhřáté trouby na 200 °C zapéct asi na 30 min.</p> <p>Horké vyklopíme a podáváme se sterilovanou červenou řepou, salátem, nebo jako přílohu.</p>

Hrnec plněný nejen pohankou

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 30 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 200g pohanky
400g hlávkového zelí
4 rajčata
2 mrkve
1 cibule
3 lžice nasekané celerové natě
1 lžice sezamových semínek
1 lžička kari koření
1 lžička olivového oleje
sůl podle chuti

Postup přípravy: Nejprve začneme tím, že si připravíme zeleninu, ta je na celém pokrmu nejpracnější. Očištěnou mrkev, omyté zelí pokrájíme na malé kousky, oloupanou cibuli a nat' z celeru nasekáme na jemno a rajčata na čtvrtky. Máme připraveno a můžeme tedy začít.

Na olivovém oleji osmahneme dozlatova cibulku, přidáme propláchnutou pohanku a zalijeme horkou vodou. Do hrnce zároveň ještě nasypeme hlávkové zelí a kari koření, mrkev přidáme až po 5 minutách dušení. Občas promícháme a hlídáme, aby se nám voda nevyvařila. Vaříme pod pokličkou na mírném ohni. Na závěr vmícháme celerovou nat', rajčata, osolíme a necháme společně povařit ještě 2 minuty. Servírujeme posypané semínky.

Hrachovec

Počet porcí: 2

Ingredience: 1 plechovka sterilovaného hrášku
5 brambor
150ml mléka
1 lžička majoránky
1-2 str. česneku
máslo
bylinky k dozdobení
sůl

Postup přípravy: Nejprve si z hrášku slijeme vodu, na cedníku ho ještě propereme, zalijeme vodou a uvaříme doměkka, potom si připravené brambory uvařím v osolené vodě doměkka jako na kaši. Přidám 1 lžici másla, majoránku, utřený česnek, uvařený hrášek a asi 150 ml horkého mléka-šlehačem pak vyšlehám, neměla by to být úplně kaše, spíše aby trošku zůstala hrudkovitá, více hustá. Nakonec jen dozdobím třeba bazalkou nebo plátkem dobré šunky (bez éček). Dobrou chuť.

Hrachová pěna s dušenou zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 50 minut

Ingredience: 450g žlutého hrachu
350g zeleninové směsi
350g syrového hlávkového zelí
2 stroužky česneku
2 lžičky majoránky
1/2 lžičky kari koření
1/2 lžičky drceného kmínu
sůl podle chuti

Postup přípravy: Žlutý hrách můžete den předem namočit, ale není to podmínkou. Odvážené množství žlutého hrachu nejprve propláchneme studenou vodou. Vyklepeme do hrnce, zalijeme vodou a dáme vařit pomalým varem. Prolisovaný česnek, sůl a majoránku přidáme do hrnce až na úplný závěr, jestliže je hrách už měkký. Hrách po uvaření rozmixujeme buď ponorným mixérem nebo sekacími noži v robotu na pyré. Pokud se všechna voda z hrnce nevyvařila, není potřeba ji slévat. Mixujeme včetně vody, jen bude hrachová kaše řidší a rozhodně to není na škodu.

Očištěné zelí pokrájíme na malé kousky, zalijeme vodou a dusíme pod pokličkou společně s kmínem. Zhruba po 20 minutách přidáme směs zeleninové směsi a nasypeme kari koření. Podle chuti osolíme, dusíme tak dlouho, dokud se zelenina neprohřeje a nezměkne.

Doprostřed talíře servírujeme hrachovou pěnu a obkládáme podušenou zeleninou.

Hlívové kroupy s masem

Počet porcí: 2

Ingredience: 300g namočených krup
50g hlívy ústříčné
100g stehenních řízků (nebo jiné libové maso)
cibule
máslo
vývar
sůl
kari koření

Postup přípravy: Nejdřív jsem si dala předem namočit kroupy. Do rozpálené pánve s máslem vložíme drobně pokrájenou cibuli a orestuji dozlatova. Potom k ní přidám nakrájenou hlívu ústříčnou, asi po 5-10 minutách přiliju vývar a namočené kroupy, nechám vařit, dokud nám nezměknu kroupy. Nakonec osolíme podle chuti a přidáme špetku kari koření. Na jiné pánvi si opět rozpálím máslo nebo olej a nechám orestovat cibulku dozlatova, potom přidám špetku kari koření a hned zamíchám s nakrájeným a osoleným masem, aby koření nezhořklo. Počkáme, až se maso orestuje a bude měkké, podle chuti ještě osolím a podávám s hotovými kroupami. (Můžete zamíchat kroupy dohromady s masem a kroupami jako rizoto).

Fazolový guláš s žampióny

Počet porcí: 7

Doba přípravy surovin: 20 minut

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 500g bílých fazolí
90g uzeného tempehu
1 velká brambora
2 mrkve
3 žampióny
1 paprika
1 cibule
kmín
mletý koriandr
bylinky - bazalka, libeček
kari koření
2-3 lžičky kuzu nebo solamyl
olivový olej
sůl podle chuti

Postup přípravy: Fazole propereme a namočíme přes noc do vody. Druhý den vodu slijeme a fazole dáme vařit v čerstvé vodě doměkka. Fazole vaříme na mírném ohni. Jakmile jsou fazole poloměkké, přidáme na kostičky pokrájené brambory. Přidáme kmín, kari koření a koriandr. Po chvíli přidáme na malé kousky pokrájenou papriku a mrkev. Zároveň přidáme tempeh a plátky žampiónů. Mezitím si na olivovém oleji osmahneme cibulku, kterou vmícháme téměř ke konci k fazolím. Stejně tak vmícháme kuzu rozmíchané s trochou vody v hrníčku. Podle chuti osolíme, přidáme bylinky a krátce ještě povaříme. Podáváme s žitným chlebem nebo jen tak.

Hruškové muffins

Počet porcí: 2

Ingredience: 400g pol. mouky (Bio)
150g hnědého cukru
200 ml čerstvého mléka
trocha soli
1 vejce
3/4 prášku do peč.
100 ml kvalitního slunečnicového oleje
sušené hrušky nebo jablka (křížaly) nebo jiné sušené ovoce-rozinky
apod.

Postup přípravy: Postupně si smícháme všechny suroviny na těsto, nejprve sypké, mouku, prášek do pečiva, cukr, přidáme vajíčko, kvalitní slunečnicový olej - olivový je opravdu škoda, mléko, osolíme a přimícháme sušené ovoce eventuálně pokrájené na menší kusy. Těstíčko pak naplníme do formiček a dáme do vyhřáté trouby, já pečou přibližně při 180°C dokud nebude kůrka naběhlá a zlatavá.
Dobrou ovocnou chuť.

svěží letní salátek

Počet porcí: 1

Ingredience: 1/2 kiwi
několik kousků ananasu
pár kompotovaných mandarinek a broskví
šťáva z kompotu
1 vanilkový lusk
javorový sirup

Postup přípravy: Do větší misky nakrájíme ovoce a přidám ovocnou šťávu smíchanou s javorovým sirupem, přidám k salátu a dochutím seškrábnutým vanilkovým luskem. Takto připravený je nejlepší nechat ještě alespoň 3 hodiny v lednici nebo nejlépe sníst hned další den. Chutě se krásně propojí.

Kuskus po italsku

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	10 minut
Přibližná cena:	120 Kč
Ingredience:	250 g kuskusu lžička olivového oleje sůl podle chuti oříšek másla 250 g koktejlových rajčat 1 jarní cibulka 150 g černých oliv bez pecek 150 g sýru Jadel
Postup přípravy:	Cibulku nakrájíme na drobná kolečka, rajčátka na čtvrtky a olivy posekáme na menší kousky. Nastrouháme sýr. Kuskus prolijeme olejem, prosolíme a zalijeme vroucí vodou. Přihodíme máslo a v zakryté nádobě necháme měknout. Přidáme pokrájené ingredience a sýr, zamícháme a je hotovo.

Kuskus s bylinkovou zeleninou

- Počet porcí:** 2
- Doba přípravy surovin:** 10 minut
- Doba vaření:** 20 minut
- Ingredience:** 100 g kuskusu
100 ml horké vody
zeleninovou směs (hrách, kukuřici, mrkev, květák)
1/2 lžička mletého muškátového oříšku
1 plátek másla
1 lžice nasekané petrželky
1 lžička provensálského koření, bazalky
pažitka
- Postup přípravy:** Kuskus smícháme s muškátovým oříškem, osolíme, zalijeme vařící vodou a necháme pod pokličkou odstát zhruba 10 minut. Zeleninovou směs uvaříme v páře doměkka. Máslo rozpustíme v malém plecháčku, přisypeme bylinky a přelijeme zeleninovou směs. Poté přidáme kuskus a lehce promícháme. Podáváme zdobené pažitkou.

Kuskus s fazolemi a květákem

Počet porcí:	3
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	30 minut
Ingredience:	250 g kuskusu 1/4l vody 1 lžička kmínu 400 g fazolí v rajčatové omáčce 180 g mraženého nebo sterilovaného hrášku 1 ks středně velkého květáku 140 g rajčatového protlaku 1 lžička másla 1 lžička himalájské soli
Postup přípravy:	V hluboké pánvi rozpustíme máslo, přidáme fazole v rajčatové omáčce a hrách. V hrnci uvaříme květák, který nasekáme na menší kousky a přisypeme do pánve, ochutíme solí a rajským protlakem. Na závěr přisypeme kuskus, který zalijeme vroucí vodou, přikryjeme pokličkou a necháme přibližně 10-15 minut odstát, než nám kuskus krásně změkne.

Kuskus s květákem a hermelínem

- Počet porcí:** 4
- Doba přípravy surovin:** 10 minut
- Doba vaření:** 15 minut
- Ingredience:** 230g kuskusu
50g hermelínu
1 cibule
1 menší květák
lžička máslo
sůl, koření
pažitka
- Postup přípravy:** Oloupanou cibuli pokrájíme na půlměsíčky a necháme na másle zesklovatět. Přidáme na větší kousky pokrájené růžičky kvěťáku, přilijeme 1 dlc vody, osolíme a dusíme do poloměkka.
- Potom přilijeme dostatek vody a nasypeme podle množství vody kuskus. Přidáme koření a necháme vařit.
- Na talíři porci ozdobíme slabými plátky hermelínu a pažitkou. Kdo má rád roztavenou formu sýra, může dát roztavit do trouby.

Kuskus s propečenou cuketou

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 20 minut

Doba vaření: 55 minut

Ingredience: kuskus
1 cuketa
4-5 brambor
3 stroužky česneku
2 červené papriky
2 lžice olivového oleje
1 lžička kořenící směsi (podle chuti)
1/2 lžička provensálského koření
trochu másla
sůl

Postup přípravy: Cuketu omyjeme (neloupeme), rozkrojíme podélně a vydlabeme jádérka, potřeme prolisovaným česnekem se solí a poté pokrájíme na drobné plátky. Očištěné brambory pokrájíme na plátky, propereme vodou a promícháme s kořenící směsí. Omyté papriky zbavíme jádřince a pokrájíme na čtverečky. Do máslem vymazané zapékací misky rozprostřeme plátky brambor, cukety a papriky. Pokapeme lehce olivovým olejem a podle chuti osolíme. Pečeme dozlatova. Není potřeba přikrývat víkem. Zeleninu můžeme před pečením lehce podlít vodou.

Kuskus se zeleninou a červenými fazolemi

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	30 minut
Ingredience:	100 g kuskusu 100 ml horké vody 400 g červených fazolí v rajčatové omáčce 2 hrsti mraženého hrášku, kukuřice a mrkve 1 lžička bio masoxu 1 lžička másla 1 lžička himalájské soli
Postup přípravy:	Sůl, bio masox a kuskus smícháme v menším hrnci, zalijeme horkou vodou a necháme odstát 10 minut pod pokličkou. Mezitím si na nepřilnavé pánvi necháme rozpustit máslo, přisypeme mraženou zeleninu a podusíme pár minut pod pokličkou, přidáme červené fazole a necháme prohřát. Na závěr přisypeme kuskus, důkladně promícháme a můžeme podávat.

Kuskus se zeleninou a lněným olejem

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	15 minut
Doba vaření:	20 minut
Ingredience:	250g kuskusu 100g kukuřice 100g hrášku 70g uzeného tempehu 20g eidamu 1 menší okurka 1 cibule 2 rajčata 2 lžičce lněného oleje trochu másla bylinky podle chuti - petrželka, estragon, libeček 1/2 lžičky himalájské soli
Postup přípravy:	Na másle zesklivatíme cibulku, přidáme na malinkaté kostičky pokrájený tempeh a společně ještě restujeme. Dále přidáme hrášek, kukuřici, podle chuti osolíme a prohřejeme. Mezitím si pokrájíme rajčata a okurky na velmi malé kousky, které promícháme s bylinkami a lněným olejem. Jestliže je kukuřice s hráškem dostatečně tepelně upravená přisypeme kuskus a zalijeme horkou vodou. Jako poslední vmícháme okurky s rajčaty a necháme asi 10 minut odstát pod pokličkou. Podáváme sypané sýrem.

Kuskusové rizoto s houbami a opečeným sýrem

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 20 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 200g omáčka Bolgnese
150g kuskusu
100g sterilované žampiony-krájené
2 sýry vcelku typu Hermelín apod.
1 jarní cibulka
1 lžice olivového oleje
sůl

Postup přípravy: Kuskus si připravíme dle návodu - spařím horkou vodou a nechávám cca 3-4minuty zlehka povařit. Na pár kapek olivovém oleji nechám osmahnout cibulku, přidám žampiony, chvíli provařím a potom jen přimíchám kuskus, osolím a ještě dám trošku drobně nakrájenou jarní cibulku, případně šalotku.

Jako další si připravím sýr, který zabalím do olejem vymazaného alobalu a dám na chvíli rozpéct do trouby asi na 20 minut. Jako "zálivku" jsme si na pánvičce nechali provařit boloňskou omáčku, kterou kupuji, jen si jí ještě dochutíme a můžeme případně přimíchat do směsi s kuskusem nebo jen zalít místo omáčky.

Kuskusový nákyp s ovocem

Počet porcí: 5

Doba přípravy surovin: 30 minut

Doba vaření: 25 minut

Ingredience:

600 ml mléko
600 ml kompot i s nálevem
300 g kuskus
1 vanilkový cukr
3 ks vejce
50 g cukr (třtinový)
50 g máslo
sůl

Postup přípravy:

Mléko osolíme, přidáme cukr a přivedeme k varu. Horkým mlékem zalijeme kuskus, promícháme a přiklopíme pokličkou. Necháme nabobtnat. Žloutky ušleháme s vanilkovým cukrem, bílky ušleháme zvlášť. Do žloutkové pěny lehce vmícháme 1/2 ušlehaných bílků a opatrně promícháme s kuskusem. Pekáček vymažeme máslem, rozetřeme 1/2 kuskusu, poklademe kompotem/my jsme použily meruňky/, pokapeme nálevem a rozetřeme druhou polovinu kuskusu.

Dáme péct do vyhřáté trouby na 180°C asi 20-25 minut. Před dopečením /asi 8 minut/ rozetřeme druhou polovinu ušlehaného sněhu a dopečeme do růžova.

Lasagne s brokolicí a kuřecím masem

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 250 g lasagní
600 g kečupu
400 g kuřecích prsou
400 g mražené brokolice
200 g strouhaného sýra
2 ks stroužky česneku
1 lžička tymiánu
1 lžička oregana
1 lžička himalájské soli
másla na vymazání
kukuřičná strouhanka na vysypání

Postup přípravy: Kuřecí maso nakrájíme na malé proužky, které osmahneme na prudkém ohni v pánvi na troše másla. Brokolici uvaříme v páře nebo necháme pár minut projít varem ve vodě. Uvařenou brokolice lehce nasekáme na drobnější kousky a přidáme do pánve k masu. Dále přimícháme kečup, prolisovaný česnek a okořeníme. Zapékací misku vymažeme máslem a vysypeme kukuřičnou strouhankou, položíme vrstvu lasagní, přelijeme směsí a takto vrstvy střídáme. Poslední vrstvu ukončíme směsí, kterou posypeme sýrem. Pečeme v předehřáté troubě zhruba 30 minut.

Široké nudle s hráškem a pórkem

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 330 g širokých nudlí (Babiččiny nudle)
350g mraženého hrášku
1 menší řepu
1 pórek
1 plátek sýru
2 rajčata
2 špetky provensálského koření
1 lžíce másla
sůl podle chuti

Postup přípravy: V hrnci podle návodu uvaříme nudle. Na másle v pánvi podusíme na malé kousky pokrájený pórek. Přidáme na hrubo nastrouhanou řepu, hrášek a provaříme. Jako poslední přidáme pokrájená rajčata. Podle chuti osolíme, přidáme provensálské koření a povaříme ještě 2 minuty. Podáváme s nudlemi sypané sýrem.

Špagety s bazalkou, česnekem a sýrem

Počet porcí: 5

Doba přípravy surovin: 5 minut

Doba vaření: 20 minut

Ingredience: 500 g špagety
150 g česnek
150 g strouhaný sýr
olivový olej
50 g bazalka /čerstvá-mražená/
sůl

Postup přípravy: Špagety uvaříme v osolené vodě-pozor nerozvařit!
Scedíme a horké dáme na talíř.
Než se uvaří špagety, připravíme zálivku. Ohřejeme trochu olivového oleje, do kterého přidáme rozetřený česnek a bazalku.

Na talíři přeléváme špagety hotovou zálivkou a sypeme sýrem.

Špagety s brokolicí a rajčaty

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	40 minut
Ingredience:	400 g špaget 200 g zakysané smetany 500 g strouhaného sýru 350 g brokolice 3 ks rajčat 2 lžíce sušených bylinek (jakékoliv) 3 lžíce kečupu 2 lžíce třtinového cukru 1 lžička másla sůl
Postup přípravy:	Špagety uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Mezitím na pánev nasypeme brokolici, přidáme máslo, sůl a dusíme přibližně 10 minut pod pokličkou. Přidáme omytá na kousky pokrájená rajčata, třtinový cukr, bylinky a zakysanou smetanu. Povaříme ještě pár minut. Na závěr přimícháme scezené špagety a podáváme sypané sýrem.

Špagety s brokolicí v rajčatové omáče

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 500 g špaget
300 g brokolice
300 g kečupu
100 g sýra s plísní na povrchu
1 ks menšího póru
3 lžička třtinového cukru
2 lžičky citrónové šťávy
2 lžičky sušené bazalky
himalájská sůl podle chuti

Postup přípravy: Do vroucí vody ve velkém hrnci nasypeme špagety, po malé chvíli přisypeme mraženou brokolici a vaříme do měkka. Mezitím si v hluboké pánvi na másle orestujeme na kousky pokrájený pórek. Stáhneme z ohně, přidáme kečup a ochutíme bazalkou, citrónovou šťávou, třtinovým cukrem a solí. Vše řádně promícháme a ještě necháme chvíli vařit. Poté přimícháme špagety s brokolicí, promícháme a podáváme s kousky sýra.

Špagety se slunečnicovými semínky

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 500 g špaget
400 g rybích filet
150 g kečupu
1/2 menšího hlávkového zelí
1 ks cibule
2 stroužky česneku
2 hrsti slunečnicových semínek
citrónová šťáva
1 lžička másla
sůl podle chuti

Postup přípravy: Špagety uvaříme ve vodě podle návodu. Slunečnicová semínka opražíme na nepřilnavé pánvi a dáme stranou. Cibulku osmahneme na másle, přidáme nadrobno pokrájené zelí a chvíli restujeme, poté vložíme opláchnutou na kousky pokrájenou rybu, polijeme citrónovou šťávou, přikryjeme pokličkou a podusíme. Nakonec přidáme prolisovaný česnek, kečup, opražená slunečnicová semínka, špagety a podle chutí osolíme.

Špaldové těstoviny s fazolemi

Počet porcí:	3
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	40 minut
Ingredience:	300 g špaldových těstovin 400 g fazolí v rajčatové omáčce 180 g kečupu 1 lžička himalájské soli
Postup přípravy:	Do vroucí vody nasypeme těstoviny, které vaříme podle návodu na obalu. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme fazole, kečup a společně vaříme tak dlouho, dokud se fazole neprohřejí. Podle chuti směs osolíme. Na hluboký talíř nasypeme scezené těstoviny a doprostřed dáme směs s fazolemi.

Špenátové lasagne

Počet porcí: 5

Ingredience: lasagne
600g špenátu sekaného
100g sýru
90g tempehu uzeného
5 stroužků česneku
1 cibule
olivový olej
kukuřičná strouhanka
sůl podle chuti
Bešamelová omáčka:
50g cca másla
5 lžic cca špaldové mouky
muškátový oříšek mletý
voda
sůl podle chuti

**Postup
přípravy:**

Na másle si osmahneme cibulku, přidáme špenát a pokrájený tempeh. Povaříme, a jakmile stáhneme z ohně, vmícháme prolisovaný česnek a sůl. Dále si z másla a mouky uděláme jíšku, přidáme muškátový oříšek a postupně během míchání přiléváme vodu, dokud nám nevznikne omáčka. Zapékací misku vymažeme máslem, vysypeme strouhankou, na dno nalijeme část omáčky, na kterou vedle sebe vyskládáme lasagnové plátky. Další vrstvu vytvoříme pomocí špenátu. Špenátovou vrstvu překryjeme plátky lasagne, potřeme omáčkou a dáme opět špenát. Takto postupujeme, dokud nezpracujeme všechny suroviny. Poslední vrstvu zakončíme špenátem, který bohatě přelijeme omáčkou, tak aby byly plátky lasagne překryté.

Pečeme v předehřáté troubě na 200 stupňů přikryté víkem. Zhruba po půl hodině povrch posypeme sýrem a necháme dopéct.

Špenátové rigatoni

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	15 minut
Doba vaření:	30 minut
Ingredience:	250g těstovin Rigatoni 300g čerstvého špenátu 150g Nivy 100ml 33% smetany 2 stroužky česneku trochu másla sůl podle chuti

Postup přípravy: Ve větším hrnci v osolené vodě uvařte těstovinu. Z čerstvého špenátu otrhejte listy a propláchněte vodou. Na másle orestujte nakrájený česnek, přidejte špenát, trošku osolte a 5 minut poduste. Přidejte rozdrobený sýr a zalijte smetanou. Prohřejte. Na talíře dejte těstovinu a

Těstovinový nářez s řepou

Počet porcí:	5
Doba přípravy surovin:	15 minut
Doba vaření:	50 minut
Ingredience:	400g těstovin 350g mražené zeleniny 2 cibule 2 stroužky česneku 1 petržel 1/3 řepy 5 rajčat provensálské koření slunečnicový olej za studena lisovaný máslo na vymazání sůl podle chuti

Postup přípravy:	<p>Těstoviny zalijeme vroucí vodou a uvaříme do měkka. Cibuli s petrželí osmahneme na rozehřátém oleji, osolíme, přidáme zeleninu a vaříme, dokud nám nepovolí. Nakonec přidáme rozetřený česnek a vmícháme těstoviny. Máslem vymažeme pekáček, rozprostřeme zeleninovou směs a povrch poklademe tenkými plátky rajčat. Pekáč vložíme do předehřáté trouby a pečeme na 200 °C. Před koncem posypeme vršek rajčat provensálským kořením a necháme dopéct. Hotový pokrm posypeme tenkými plátky z řepy.</p>
-------------------------	---

Těstovinový salát s ananase

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 300 g těstovin
300 g kuřecích prsíček
200 g zakysané smetany
180 g ananasu (1/2 konzervy)
2 lžičky kari koření
3 lžíce kukuřičné strouhanky
sůl

Postup přípravy: Těstoviny uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Kuřecí maso opláchneme, nakrájíme na nudličky a na prudkém ohni na másle restujeme, osolíme, přidáme ananas i s nálevem, dále přidáme zakysanou smetanu, zahustíme kukuřičnou strouhankou a ochutíme kari kořením a solí. Na závěr vmícháme uvařené těstoviny a můžeme podávat.

Zapečené cuketové lasagne

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	40 minut
Přibližná cena:	30 Kč
Ingredience:	těstoviny lasagne smetana (trocha postačí) 120g cukety 80g rajčat 20g cibule 50g sýru 10g olivového oleje 3-4 stroužky česneku sůl
Postup přípravy:	Lasagne uvaříme v mírně osolené vodě, scedíme a pokapeme olejem.

Zeleninu omyjeme, očistíme, cuketu nakrájíme či nastrouháme, rajčata předem spaříme a oloupeme, nakrájíme na kostky, cibuli na nudličky. Na troše olivovém oleji zpěníme cibuli, cuketu a později nakrájená rajčata, ochutíme česnekem, osolíme. Do zapékací misky položíme plátek lasagní, navrstvíme zeleninovou směs a přiložíme druhý plátek, posypeme strouhaným sýrem, zalijeme smetanou (vyplatí se tučnější) a dáme do trouby zapéct. Hotové to bude, až se vytvoří zlatá křupavá kůrka na povrchu.

Zapečené špaldové těstoviny

- Počet porcí:** 5
- Doba přípravy surovin:** 15 minut
- Doba vaření:** 80 minut
- Ingredience:** 400 g špaldových těstovin
350 g zeleninové směsi
4 ks rajčat
2 ks červených paprik
2 ks vajíček
2 lžíce kukuřičné strouhanky
1 lžička provensálského koření
1 lžička másla
sůl podle chuti
- Postup přípravy:** Mezitím co se nám budou vařit těstoviny vyndáme z mrazáku mraženou zeleninu a necháme ji chvíli odstát, než nám povolí. Zeleninovou směs nasypeme na dno pekáčku, který jsme před tím vymazali máslem a vysypali strouhankou. Jako další vrstvu rovnoměrně rozmístíme uvařené a scezené těstoviny. Vajíčka rozšleháme, vmícháme sůl a provensálské koření. Touto směsí polijeme těstoviny. Jako poslední posypeme drobně pokrájenými kousky papriky a na kolečka pokrájenými rajčaty. Pečeme v předehřáté troubě zhruba 30-40 minut.

Zapečené těstoviny s houbami a zeleninou

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	30 minut
Doba vaření:	30 minut
Přibližná cena:	40 Kč
Ingredience:	250 g těstovin 200 g mražené zeleniny 100 g hub 2 ks vajec 1 lžíce másla špetka soli
Postup přípravy:	Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Houby podusíme, na másle orestujeme zeleninu. Do máslem vymazané zapékací misky nasypeme těstoviny, houby a zeleninu, dobře promícháme a nakonec polijeme rozšlehaným vejcem se špetkou soli.

Zapečené těstoviny s paprikami a rajčaty

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 60 minut

Ingredience: 500 g těstovin
120 g strouhaného sýra
2 ks zelených paprik
3 ks rajčat
2 ks jarní cibulky
1 lžička másla
1 lžička soli

Postup přípravy: Těstoviny uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Papriky omyjeme, nakrájíme na kousky a pár minut na prudkém ohni restujeme. Pánev sundáme z ohně, osolíme, přidáme omytá na kousky pokrájená rajčata. Zapékací misku vymažeme máslem, nasypeme scezené těstoviny, přimícháme papriky s rajčaty a posypeme sýrem. Pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut.

Zapečený kuskus v paprice

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 25 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 100 g kuskusu
100 ml vody
100 g mražené zeleniny
1 ks rajčat
2 ks větších paprik
1 ks jarní cibulky
1 lžička kmínu
1 lžička másla
1 lžička bio masoxu
nastrouhaný tvrdý sýr na posypání
sůl podle chuti

Postup přípravy: Sůl, bio masox a kuskus smícháme v menším hrnci, zalijeme horkou vodou a necháme odstát 10-15 minut pod pokličkou. Mezitím na másle zpěníme jarní cibulku, přidáme mraženou zeleninu, na kousky pokrájená rajčata, kmín a podusíme. Na závěr vmícháme kuskus. Omyté papriky přepůlíme, zbavíme jádřince a naplníme směsí. Pečeme posypané sýrem na 180-200 stupňů.

Těstoviny s ananasem na kari

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 5 minut

Doba vaření: 25 minut

Ingredience: 3/4 balíčku těstovin
1 ananasový kompot
2 lžičky kari koření
2 lžíce rýžové mouky
2 lžíce sušeného sojové nápoje
2 lžíce kukuřičné strouhanky
1 lžíce pažitky
sůl podle chuti

Postup přípravy: Těstoviny uvaříme podle návodu uvedeném na obalu. Do hluboké pánve nasypeme samotný ananas. Rýžovou mouku, sušený sojový nápoj a kukuřičnou strouhanku smícháme s ananasovou šťávou a vlijeme do pánve k ananasu. Ochutíme solí a kari kořením. Směs necháme na mírnějším ohni za občasného míchání provařit. Na závěr vmícháme těstoviny. Servírujeme sypané pažitkou.

Těstoviny s bazalkovým pestem

Počet porcí: 2

Ingredience: cca 2 polévkové lžíce mletých vlašských ořechů
50g parmazánu
větší množství bazalkových lístků (nahrubo nasekat)
4 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
1 rozdrcený stroužek česneku (nemusí být)

Postup přípravy: Všechny ingredience dát do jedné nádoby a buďto rozmixovat ponorným mixérem nebo v robotu. Uvařit těstoviny a přimíchat pesto k nim, nebo na ně trošičku položit na talíři (je chuťově hodně výrazné, proto je lepší dát méně a podle potřeby si přidat).

Těstoviny s kurkumou

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	35 minut
Ingredience:	500 g těstovin 1 lžička kurkumy 1 ks červené papriky 200 g sýra (bez barviva E160b) 1 lžička másla 1 lžička himalájské soli
Postup přípravy:	Do vroucí osolené vody nasypeme těstoviny a uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím si na pánvi s máslem prudce orestujeme na kousky pokrájenou červenou papriku, přidáme sceděné těstoviny, kurkumu, osolíme, a společně ještě chvíli restujeme. Podáváme se strouhaným sýrem.

Těstoviny s mrkvovou zápražkou

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 30 minut

Ingredience: 250 g těstovin
6 ks mrkve
3 lžíce pohankové krupice
200 g zakysané smetany
1 ks jarní cibulky
1 lžička másla
1 lžička himalájské soli

Postup přípravy: Těstoviny nasypeme do vroucí vody a vaříme podle návodu uvedeném na obalu. Mezitím si v hluboké teflonové pánvi necháme zesklivatět omytou jarní cibulku pokrájenou na kolečka. Mrkve očistíme kartáčkem, nastrouháme na hrubém struhadle, přisypeme do pánve a zaprášíme krupičkou. Restujeme asi 10 minut. Přidáme smetanu, zamícháme a ještě tak minutu vaříme. Na závěr nasypeme uvařené těstoviny, smícháme a můžeme podávat.

Těstoviny z chalupy

Počet porcí: 4

Doba přípravy surovin: 50 minut

Doba vaření: 40 minut

Ingredience: 500g těstovin
200g zelené papriky
200g cukety
200g kukuřice
100g tvrdého sýra
100ml slunečnicového oleje
2 špetky soli
2 snítky bazalky
2 špetky pepře

Postup přípravy: Dáme vařit těstoviny. Mezitím si očistíme a nakrájíme připravenou zeleninu. V pánvi na dvou lžících oleje ji osmahneme. Po chvíli přidáme uvažené těstoviny, promícháme, dochutíme solí a pepřem a na závěr posypeme sýrem.

Kuřecí stehna na zelenině se zakysanou smetanou

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 2 ks kuřecích stehen
140 g rajčatového protlaku
100 g zakysané smetany
1 ks červené papriky
2 ks rajčat
100 g mraženého hrášku
2 lžíce špaldové mouky jemně mleté
2 lžičky sladké mleté papriky
1 plátek másla
2 lžičky himalájské soli

Postup přípravy: Kuřecí stehna opláchneme, osolíme ze všech stran. Zakysanou smetanu smícháme s rajčatovým protlakem, s moukou a sladkou paprikou. Touto směsí kuře potřeme. Stehna vložíme do pekáče, přidáme hrášek, plátek másla, na kousky pokrájená, omytá rajčata a papriku, podlijeme trochou vody a pečeme přikryté víkem. Před dopečením sundáme víko a pečeme do zezlátnutí.

Citrónová kuřecí stehýnka

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 90 minut

Ingredience: 2 ks kuřecích stehýnek
200 g zakysané smetany
2 ks citrónů
6 ks stroužků česnek
3 lžičky provensálského koření
1 lžička himalájské soli
1 lžička másla

Postup přípravy: Kuřecí stehýnka omyjeme a naložíme je do citrónové šťávy nejlépe přes noc. Kuřecí stehýnka vyjmeme z citrónové šťávy, ze všech stran okořeníme, vložíme do pekáčku, lehce podlijeme vodou, vložíme máslo a dáme zapéct s víkem. Po 40 minutách víko sundáme a přendáme do něho kuřecí stehýnka. Posypeme je na kousky pokrájeným česnekem, zalijeme zakysanou smetanou a pečeme dozlatova už nepřikryté. Podáváme s těstovinami nebo s rýží.

Karbanátky s hráškem a žampiony

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	50 minut
Přibližná cena:	80 Kč
Ingredience:	500 g mletého krůtího masa 5 větších žampionů plechovka sterilovaného hrášku nebo čerstvý hrášek 3 lžíce nasekané zelené petrželky 1 kostka jakéhokoli vývaru /používáme zeleninový / 200ml sojové smetany sůl,pepř řepkový olej
Postup přípravy:	Mleté maso dochutíme solí a pepřem a uděláme malé karbenátky. N oleji je velmi pomalu opékáme. Před koncem pečení přidáme nakrájené očištěné žampiony, scezený hrášek a petrželku. Ve smetaně rozdrobíme vývarovou kostku a smetanu vlijeme ke karbenátkům. Dusíme ještě 10 minut.

Krůtí guláš

Počet porcí: 3

Doba přípravy surovin: 15 minut

Doba vaření: 60 minut

Ingredience: 1/2 krůtích prsou
cibule
oliv.olej
1/2 červené papriky
2 rajčata
1l vody
2PL jíšky tmavé
mořská sůl
2ČL papriky mleté
2 stroužky česneku
majoránka

Postup přípravy: Půlku krůtích prsíček nakrájíme na kousky. Na rozpáleném olivovém oleji orestujeme cibulku, přidáme maso česnek nakrájený na kousičky a osmahneme. Přidáme papriku nakrájenou na kostičky a rajčata na čtvrtky, sůl podlijeme cca 1 l vody a vaříme do měkka. Po uvaření přidáme jíšku a majoránku. Podáváme s rýží.

Kuře obalené kukuřičnými lupínky

- Počet porcí:** 3
- Doba přípravy surovin:** 10 minut
- Doba vaření:** 60 minut
- Ingredience:** 400 g kuřecích prsíček
300 g kukuřičných lupínků
150 g strouhaného sýra (bez barviva E160b)
1 ks vejíčka
3 ks stroužku česneku
1 lžička grilovacího koření
1 lžíce olivového oleje
máslu na vymazání
- Postup přípravy:** Kuřecí prsíčka opláchneme a nakrájíme na nudličky. Přendáme do misky a smícháme s kořením, prolisovaným česnekem, vejíčkem, olivovým olejem, rozdrčenými kukuřičnými lupínky a sýrem. Nasypeme do máslem vymazané zapékací misky, přikryjeme víkem a pečeme v předehřáté troubě přibližně 45 minut. Podáváme s rýží nebo s uvařenými brambory.

Kuřecí nudličky na paprice

Počet porcí:	2
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	35 minut
Přibližná cena:	60 Kč
Ingredience:	1 cibule 1 červená paprika 3 plátky kuřecí plátky 1 lžička sladké papriky (kdo má rád i chilli) 50 ml sherry likéru (nebo portského vína) 3 lžíce zakysané smetany čerstvé bylinky nebo pórek na ozdobu
Postup přípravy:	<p>Na oleji zpěníme na kolečka nakrájenou cibuli a papriku. Po 3 minutách přidáme na nudličky nakrájené kuřecí plátky, mletou papriku a dusíme. Po chvíli přilijeme sherry (portské) a necháme dusit až se šťáva zredukuje o polovinu.</p> <p>Vmícháme zakysanou smetanu a dle chuti osolíme a opepříme. Nakonec posypeme bylinkami či pórkem. Podáváme nejlépe s rýží natural.</p>

Palačinky ze špaldové mouky a špenátem

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 70 minut

Ingredience:

Palačinky:
200 g špaldové mouky
500 ml mléka
2 ks vajec
špetka himalájské soli

Náplň:
1 lžička olivového oleje
300 g sekaného špenátu
500 g kuřecích prsních řízků
4 stroužky česneku
sůl himalájská podle chuti
1 lžička olivového oleje
1 lžička bazalky

Postup přípravy: Špaldovou mouku se solí, mlékem a vejcem dobře promícháme, tak aby palačinkové těsto nemělo hrudky. Je-li těsto příliš husté, rozředíme mlékem, v opačném případě zahustíme moukou. Na nepřilnavé pánvi pomocí ubrousku rozetřeme malé množství oleje, pak smažíme palačinky. Hotové palačinky klademe na talíř na sebe a schováváme do trouby, aby nám nevychladly.

V hlubší pánvi si připravíme náplň z kuřecího masa a špenátu. Kuřecí maso opláchneme. Nakrájené maso na nudličky smažíme na ubrouskem vymazané pánvi hodně zprudka, než se maso zatáhne. Po několika minutách oheň ztlumíme, přidáme špenát a sůl. Na závěr přidáme nasekaný česnek, který ještě se směsí asi dvě minuty smažíme. Na hotové palačinky rovnoměrně poklademe masovo-špenátovou směs, posypeme nasekanou bazalkou a zabalíme.

Pečený losos na špenátu

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 20 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 2 ks lososího filetu
200g listového špenátu
1 cibule
2 stroužky česneku
2 lžíce zakysané smetany
citrónová šťáva
olivový olej
trochu másla
sůl

Postup přípravy: Porce lososa omyjeme a podle chuti osolíme. Oloupanou cibuli a česnek a pokrájíme na drobno. Na olivovém oleji osmahneme cibulku, přidáme česnek a po krátké chvíli omytý a na kousky pokrájený špenát, který jsme před tím ještě spařili. Podle chuti osolíme a společně podusíme pod pokličkou. V případě, že by se špenát připaloval, mírně podlijeme vodou a dále dusíme. Nakonec vmícháme pro zjemnění zakysanou smetanu. Na pánvi na másle opečeme lososa po obou stranách. Na talíř servírujeme nejprve špenát, na který položíme rybí filet a pokapeme citrónovou šťávou. Podáváme s bramborem.

Roládky ze pstruha s liškami

Počet porcí:	4
Doba přípravy surovin:	10 minut
Doba vaření:	45 minut
Přibližná cena:	130 Kč
Ingredience:	4 kusy filetů ze pstruha s kůží 30 dg lišek listy hlávkového salátu hladká mouka na obalení olej zelená petrželka sůl, pepř,

Postup přípravy: Umyté a osušené filety pstruha potřeme z obou stran solí a pepřem. Očištěné a nakrájené /větší kousky / lišky orestujeme na oleji a vychladlé lehce rozmixujeme. Na každý filet dáme porci hub a zavineme roládu. Obalíme v mouce a sepneme jehlou.

Roládky opékáme zvolna na oleji, ve kterém jsme restovali houby. Přendáme na talíř vyložený hlávkovým salátem, přizdobíme petrželkou a podáváme.

Rybí filet s omáčkou ze sojové smetany a koprem

Počet porcí: 2

Doba přípravy surovin: 10 minut

Doba vaření: 35 minut

Ingredience: 400g filet
1 kg brambor
400ml vody
40g sušené sojové smetany
1 lžička rýžové mouky
1 svazek kopru
1 lžička kmínu
1 lžíce másla
sůl podle chuti

Postup přípravy: Očištěné brambory pokrájíme na kousky a uvaříme do měkka s kmínem. Na másle osmahneme mírně osolený filet po obou stranách. Kopr nasekáme na jemno. Sojovou smetanu důkladně rozmícháme ve vodě společně s rýžovou moukou a povaříme do zhoustnutí. Na závěr do omáčky vmícháme kopr a podle chuti osolíme. Osmahnutý filety na talíři polijeme hotovou omáčkou s koprem a podáváme s bramborem.

Řízky úplně jinak s bavorským bramborovým salátem

- Počet porcí:** 4
- Doba přípravy surovin:** 30 minut
- Doba vaření:** 50 minut
- Přibližná cena:** 80 Kč
- Ingredience:** Na čtyři porce budeme potřebovat:
4 krutí plátky z prsou mohou být i kuřecí
bílý jogurt
strouhanku
sůl
na salát:
asi 8 středně velkých brambor. Jsou-li nové, není co řešit
jarní cibulku - zelenou část
1 citrón
olivový olej
2 lžičce plnotučné hořčice
1 vejce na tvrdo, nemusí být
sůl
asi deci vývaru
asi lžičce cukru
- Postup přípravy:** Nejprve si připravíme salát, aby se uležel. Uvaříme brambory ve slupce v osolené vodě, taktéž uvaříme vejce. Vše po vychladnutí oloupeme, brambory nakrájíme na plátky asi půl centimetru silné a vejce nasekáme nadrobno. Dáme do mísy spolu s nakrájenou zelenou částí cibulky a vše zalijeme horkým vývarem, protřepeme a necháme vsáknout do brambor. V jiné menší misce smícháme necelou deci olivového oleje s plnotučnou hořčicí, citrónem, solí a cukrem. Vyšleháme emulzi kterou nalijeme na brambory. Zlehka promícháme nebo protřepeme a necháme v chladu rozležet.
- Plátky masa lehce naklepeme, osolíme a potřeme jogurtem. Necháme je v jogurtu zkréhnout asi tři hodiny.
- Potom tak jak jsou i s jogurtem je obalíme ve strouhance. Pořádně ji na řízky přitlačíme a dáme je na plech vyložený pečícím papírem. Na řízky položíme plátky másla a dáme do vyhřáté trouby na 180°C péct.
- V polovině pečení je otočíme a přidáme na každý řízek ještě kousek másla.

Použitý zdroj při vytváření receptů:

<http://www.zdraverecepty.cz/>