

RECEPTY PRO ŽIVOT

JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ PALEO RECEPTY PRO KAŽDÝ DEN

JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ PALEO RECEPTY PRO KAŽDÝ DEN

Anna Keclíková

Recepty, texty, sazba: Anna Keclíková

Fotografie jídel, ilustrace, grafická úprava: František Keclík

Ve spolupráci s KB5, www.kb5.cz

Praha, 2020

Další chutné paleo recepty naleznete na www.receptyprozivot.cz.



OBSAH

Úvod	4
Co je paleo	5

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Majonéza	9
Ořechové mléko	11
Přepuštěné máslo / ghí	13
Vývar	15

HLAVNÍ JÍDLA

Aztécká kuřecí polévka	19
Brokolice na mozeček	21
Česnekové krevety	23
Houbová omeleta	25
Hovězí s brokolicí	27
Karbanátky z trouby	29
Kuře na paprice z pomalého hrnce	31
Kuřecí minipizzy	33
Losos s citrónem a česnekem	35
Masové kuličky s červenou řepou	37
Mrkvová polévka	39
Paštika z krůtích jater	41
Sekaná	43
Skotská vejce	45
Svíčková z pomalého hrnce	47
Šakšuka	49
Vaječné palačinky	51
Waldorfský salát s tuňákem	53

PŘÍLOHY

Bramborový salát bez brambor	57
Cuketové špagety	59
Červené kedlubnové zelí	61
Dýňové tolárky	63
Květáková rýže	65
Květákové placky	67
Pyré z kořenové zeleniny	69
Zeleninové hranolky	71

DEZERTY

Avokádový pudink	75
Cuketové brownies	77
Mrkvovo-makový koláč	79
Pudink z chia semínek	81
Rychlé jednoduché muffiny	83

Úvod

V této e-knize naleznete celkem **35 receptů** rozdělených do čtyř kategorií: základní (ty, které využijete pro přípravu dalších receptů), hlavní jídla, přílohy a dezerty.

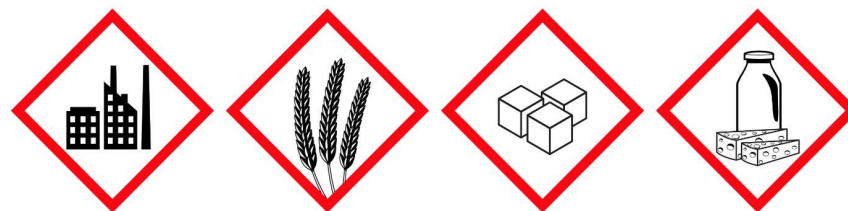
Veškeré zde uvedené recepty odpovídají zásadám paleo stravování a byly sestaveny z dostupných základních surovin, které seženete v běžných supermarketech. Výjimku tvoří pouze tapioková mouka, která je k dostání ve všech prodejnách zdravé výživy.

Recepty pro knihu byly vybrány tak, aby byly rychlé a jednoduché na přípravu, takže by je měl zvládnout opravdu každý. Při přípravě si vystačíte s běžným vybavením kuchyně zahrnujícím troubu, varnou desku a tyčový mixér, výhodou je pomalý hrnec. Při vaření není třeba nic vážit, množství surovin je uvedeno na lžičky, lžíce a hrnky. Pokud nemáte odpovídající odměrku, použijte běžnou čajovou lžičku, polévkovou lžici a hrnek o objemu 200 ml.

Co je paleo

Paleo je způsob stravování, který si klade za cíl přiblížit nás jídelníček co nejvíce stravě našich předků lovců a sběračů před rozvojem zemědělství. Díky této stravě jsme se vyvinuli do své současné podoby a jako lidstvo jsme na ní fungovali po statisíce let, je pro nás tedy přirozená.

Paleo strava staví na skutečných potravinách, tedy rostlinných a živočišných produktech, které nebyly vůbec nebo jen minimálně průmyslově zpracované. Hojně si zde tak můžete dopřát všechny možné kvalitní zdroje živočišných bílkovin, tedy různé druhy masa a vajec, zeleninu a v omezené míře ovoce, ořechy a semínka. Naopak vyloučeny jsou obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky a veškeré průmyslově vyráběné potraviny.



Více informací o paleo stravování naleznete v následujících publikacích:

HARTWIG, Dallas a Melissa HARTWIG. *Jídlo na prvním místě*. Jan Melvil Publishing, 2014. Fit & food. ISBN 9788087270677.

CORDAIN, Loren. *Současná paleo dieta: zhubněte a zlepšete si zdraví stravou, na kterou jsme geneticky naprogramováni*. Ikar, 2014. ISBN 978-80-249-2509-7.

ZÁKLADNÍ





Majonéza

Na výrobu majonézy se hodí oleje nevýrazné chuti, protože chuť oleje ovlivní i chuť výsledné majonézy. Použít můžete třeba avokádový olej, různé ořechové (například makadamový) či semínkové oleje nebo olivový olej pomace.

Majonézu využijete jako základ různých dipů a pomazánek nebo třeba do bramborového salátu.

MNOŽSTVÍ: 1 ½ hrnku
(cca 300 g)

PŘÍPRAVA: 5-10 min.

SUROVINY

1 vejce

1 ¼ hrnku oleje

2 lžičky citrónové šťávy
(odpovídá šťávě z
poloviny citrónu)

½ lžičky sušené mleté
hořčice

½ lžičky soli

POSTUP

1. Všechny ingredience si připravíme předem, aby měly pokojovou teplotu.
2. Vše dáme do mísy a mixujeme tyčovým mixérem, dokud se nespojí v jednu konzistentní hmotu (cca 1-2 minuty).
3. Dáme do sklenice a necháme vychladnout v lednici.

POZNÁMKA

Pokud by se vám stalo, že po rozmixování vznikne místo husté majonézy řídká hmota, nezoufejte a rozhodně ji nevylévejte. Dejte tekutinu na chvíli do lednice (cca na hodinu) a opět promixujte. Teď už by měla mít majonéza správnou konzistenci.



Ořechové mléko

I když je dnes na trhu k sehnání poměrně velký výběr ořechových mlék, množství druhů je omezené a mléka navíc většinou obsahují kromě ořechů a vody také různá sladidla, ochucovadla, aromata, zahušťovadla či stabilizátory. Naštěstí si ořechové mléko snadno připravíte i doma, použít můžete jakékoli ořechy dle vlastního výběru. Nebojte se zkusit také různé kombinace. Domácí ořechové mléko využijete při přípravě mnoha chutných receptů nebo si ho dochuťte a pijte jen tak.

Rozmixované ořechy, které vám zbydou po přípravě mléka v plátýnku, určitě nevyhazujte. Můžete je vysušit na ořechovou mouku nebo využít hned místo ořechové mouky do receptů, které nevyžadují suchou směs. Například mandle zbylé z přípravy mandlového mléka můžete použít místo mandlové mouky do mrkvovo-makového koláče, na který najdete recept mezi dezerty.

MNOŽSTVÍ: 2 hrnky

PŘÍPRAVA: 2 minuty

SUROVINY

½ hrnku ořechů,
namočených přes noc

2 hrnky vody

POSTUP

1. Z ořechů vylijeme vodu, ve které byly namočené, a opláchneme je.
2. Dáme do mixéru společně s vodou a necháme 1 minutu mixovat.
3. Poté přes plátýnko přelijeme do nádoby.
4. Skladujeme v lednici a před použitím vždy promícháme.



Přepuštěné máslo / ghí

Přepuštěním odstraníme z másla mléčné bílkoviny a cukr a získáme čistý mléčný tuk, který obsahuje některé velmi zdravé složky, proto se jedná o jediný mléčný výrobek, který se v paleo stravě používá.

Jaký je rozdíl mezi přepuštěným máslem a ghí? Ghí je jenom jiná forma přepuštěného másla. Na ghí jednoduše necháme máslo ohřívat déle, dokud nezačne mléčná bílkovina hnědnout, srážet se a klesat na dno. Ghí má v porovnání s přepuštěným máslem sladší, oříškovou chuť.

Přepuštěné máslo se skvěle hodí k dochucování a přípravě jídel i za vysokých teplot.

MNOŽSTVÍ: cca 200 g

VAŘENÍ: 15-20 minut

SUROVINY

250 g másla

POSTUP

1. Máslo dáme do kastrůlku a rozpustíme.
2. Necháme hřát při nízké teplotě, aby se máslo nepřipálilo.
3. Na povrchu vzniká během vaření pěna obsahující přebytečné mléčné bílkoviny, kterou postupně sbíráme a odstraňujeme.
4. Jakmile se pěna přestane tvořit, máme krásně čirý čistý mléčný tuk – přepuštěné máslo.
5. Do sklenice nebo jiné nádoby na skladování lijeme přes plátýnko, abychom odfiltrovali zbytky bílkoviny (místo plátýnka postačí obyčejná utěrka nebo kapesník).
6. Necháme vychladnout a poté dáme ztuhnout do lednice.



Vývar

Vývar je skvělý pokrm nabitý živinami. Masový vývar obsahuje velké množství minerálů, bílkoviny, tuky, aminokyseliny a další zdraví prospěšné látky. To vše ve velmi dobře stravitelné podobě pro naše tělo.

Na přípravu jednoduchého základního vývaru si vystačíte s kusem masa, ideálně i s kostí, a vodou. Vyzkoušejte různé druhy masa a sami si vyberte, který vám bude nejlépe vyhovovat. Samozřejmě záleží, k jakým účelům vývar připravujete. Masový vývar můžete dále vylepšit přidáním zeleniny a koření, opět záleží na vaší chuti. Neexistuje žádný přesný recept na přípravu vývaru.

Hotový vývar skladujte v uzavřené sklenici v lednici nebo nechte zamrazit. Vývar můžete popíjet samotný nebo ho využít pro přípravu dalších jídel, jako jsou různé polévky či omáčky.

Zeleninový vývar se skvěle hodí jako první pomoc při střevních potížích místo tradičně doporučovaných rohlíků a dětských piškotů.

MNOŽSTVÍ: podle potřeby

VAŘENÍ: podle chuti

SUROVINY

Dobrý vývar připravíte v podstatě z jakéhokoli druhu masa nebo kostí, nezapomínejte ani na rybí vývar. Připravit můžete samozřejmě také vývar zeleninový z kořenové zeleniny.

Dále je možné do vývaru přidat pórek, cibuli, česnek či různé koření, jako například nové koření, pepř, bobkový list, tymián a podobně.

POSTUP

Zvolené suroviny na vývar vložte do hrnce, přidejte vodu a vařte při mírné teplotě. Využít můžete pomalý hrnec nebo vývar připravit v hrnci na plotně.

Podle množství vody a doby vaření získáte buď slabší, nebo silnější vývar. Opět záleží na vašich preferencích a chuti.

HLAVNÍ JÍDLA





Aztécká kuřecí polévka

Pokud máte rádi pikantní chutě, tento tradiční mexický recept si zamilujete. Pro ještě výraznější chuť můžete přidat nakrájenou chilli papričku.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 10-15 min.

VAŘENÍ: 4 hod.

SUROVINY

3-4 kuřecí prsa

4 hrnky kuřecího
vývaru

2 hrnky pasírovaných
rajčat nebo rajčat
v plechovce (500 g)

1 červená paprika

1 cibule

1 lžíce oleje na
smažení

3 stroužky česneku

mleté chilli

drcený kmín

pepř

sůl

avokádo

POSTUP

1. Do pánve dáme lžici oleje, na kostičky nakrájenou cibuli a papriku a prolisovaný česnek a necháme pár minut obdělát.
2. Přendáme do pomalého hrnce a přidáme rajčata, vývar, kuřecí prsa, 1-2 lžičky chilli (podle toho, jak máme rádi ostré), 1 lžičku kmínu a opepříme.
3. Vaříme na stupni II 4 hodiny.
4. Prsa vyndáme a pomocí vidličky roztrháme na nudličky a vrátíme zpět do polévky.
5. Podle chuti můžeme ještě dosolit.
6. Podávejte s nakrájeným čerstvým avokádem.

POZNÁMKA

Pokud nemáte pomalý hrnec, můžete polévku stejně dobře uvařit i v hrnci na plotně.



Brokolice na mozeček

Květák na mozeček známe pravděpodobně všichni, ale málokoho by napadlo připravit na mozeček také brokolici, která má mnohem lepší výraznější chuť a ještě na talíři lépe vypadá.

Podávat můžete brokolici na mozeček samotnou nebo přidat přílohu, například vařenou či pečenou kořenovou zeleninu.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 5 min.

ZPAŘENÍ BROKOLICE:

15 min.

VAŘENÍ: 5 min.

SUROVINY

1 brokolice

6-8 vajec

1 lžice přepuštěného
másla

sůl, pepř

POSTUP

1. Brokolici rozdělíme na růžičky, omyjeme a dáme na pařák.
2. Paříme do měkka, cca 15 minut.
3. Poté brokolici rozmačkáme šťouchadlem na brambory nebo vidličkou.
4. Společně s vejci osmahneme na másle.
5. Osolíme a opepříme dle chuti.



Česnekové krevety

My Češi nemáme příliš ve zvyku zařazovat do jídelníčku mořské plody, což je velká škoda. Například krevety jsou velmi chutné a obsahují velké množství bílkovin, zdravých tuků, minerálů a antioxidantů a při tom jen málo kalorií.

Jako příloha k česnekovým krevetám se hodí například cuketové špagety nebo květáková rýže.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: cca 5 min.

VAŘENÍ: cca 5 min.

SUROVINY

300-400 g krevet

4-5 stroužků česneku

1 lžice přepuštěného
másla

1 lžice oleje na
smažení

citrón

petržel

sůl, pepř

POSTUP

1. Na pánev dáme lžici másla, lžici oleje a prolisovaný nebo nadrobno nakrájený česnek.
2. Necháme minutu rozvonět, přidáme krevety, osolíme a hodně opepříme, ideálně čerstvě mletým pepřem.
3. Do pánve ještě vymačkáme šťávu z jednoho citrónu a pár minut osmahneme.
4. Nakonec přidáme nasekanou čerstvou petržel a promícháme.



Houbová omeleta

Když je na podzim všude spousta hub, můžete si jich část podusit a poté zamrazit. Během roku je pak jen vyndáte z mrazáku, ohřejete a můžete podávat. Třeba formou houbové omelety, která nejen skvěle chutná, ale také i pěkně vypadá.

Jako příloha k omeletě se hodí například pečená zelenina a čerstvý špenát.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 2 min.

SMAŽENÍ: 3-5 min.

SUROVINY

8 vajec

2 hrnky podušených
hub

1-2 stroužky česneku

1 lžička soli

POSTUP

1. Houby ochutíme česnekem a solí.
2. Dáme do pánve a zalijeme rozšlehanými vejci (podle velikosti pánve budete muset možná rozdělit na více porcí, nedělejte si omeletu příliš vysokou).
3. Přiklopíme pokličkou a smažíme 3-5 minut.



Hovězí s brokolicí

Tento oblíbený asijský recept se tradičně připravuje se sójovou omáčkou a dalšími ochucovadly běžnými v asijské kuchyni. Pokud byste hledali zdravější a paleo-friendly alternativu, můžete použít kokosovou omáčku aminos vyrobenou z čerstvé mízy květů kokosovníku, kterou seženete ve specializovaných internetových obchodech.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

VAŘENÍ: 10 min.

SUROVINY

300-400 g hovězího
steaku

1 brokolice

4 stroužky česneku

čerstvý zázvor

1 lžice oleje na
smažení

sůl, pepř

½ lžičky jedlé sody

2 lžičky sezamových
semínek

POSTUP

1. Začneme tím, že dáme vařit vodu na brokolici, tu si v mezíchase očistíme, rozdělíme na růžičky a jakmile se voda začne vařit, pár minut spaříme, stačí 1-5 minut podle toho, jak máte rádi brokolici uvařenou.
2. Maso zbavíme přebytečného tuku a nakrájíme na tenké nudličky, osolíme, opepříme, přidáme jedlou sodu a promícháme.
3. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme 3-4 lžice nadrobno nakrájeného zázvoru a prolisovaný nebo nadrobno nakrájený česnek.
4. Necháme asi minutu rozvonět a přidáme maso, které během pár minut zprudka osmahneme ze všech stran.
5. Přidáme brokolici a promícháme.
6. Před podáváním posypeme sezamovými semínky.



Karbanátky z trouby

Karbanátky se často připravují ve vrstvě oleje nebo dokonce ve fritáku. Velmi jednoduše a rychle je ale můžete také upéct v troubě bez přidání tuku a bez nutnosti trávit čas u plotny.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 5-10 min.

PEČENÍ: 20 min.

SUROVINY

400 g mletého masa
(např. půl na půl
hovězí a vepřové)

1 vejce

1-2 stroužky česneku

majoránka

pepř

sůl

POSTUP

1. Předehřejeme troubu na 200°C a připravíme si plech s pečícím papírem.
2. Maso smícháme s vajíčkem, prolisovaným česnekem a kořením.
3. Tvoříme karbanátky a dáváme je na plech.
4. Pečeme 20 minut.



Kuře na paprice z pomalého hrnce

Česká klasika, která se nechá snadno připravit v paleo verzi. Podávat můžete například s květákovou rýží, dýňovými tolárky nebo vaječnými palačinkami.

Místo kešu mléka můžete do receptu použít i jiné ořechové mléko, které máte rádi.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 5 min.

VAŘENÍ: 4 hod.

DOKONČENÍ: 10 min.

SUROVINY

4 kuřecí čtvrtky

1 hrnek vody nebo
kuřecího vývaru

½ hrnku domácího
kešu mléka

1 malá cibule

1 lžíce mleté papriky

1 lžíce oleje

1 lžička soli

POSTUP

1. V nádobě pomalého hrnce necháme na lžíci oleje obdolat cibulku, poté zaprášíme mletou paprikou a zalijeme hrnkem vody nebo vývaru.
 2. Hrnec přendáme do základny, přidáme kuřecí čtvrtky a osolíme.
 3. Vaříme na stupeň II 4 hodiny.
 4. Po uvaření kuře z hrnce vyndáme a odložíme stranou.
 5. Omáčku rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka, přidáme půl hrnku mléka a zamícháme.
 6. Kuřecí maso obereme od kosti a dáme zpět do omáčky.
-

POZNÁMKA

Pokud nemáte pomalý hrnec, můžete kuře na paprice připravit i v hrnci na plotně.



Kuřecí minipizzy

Říkáte si, jak vyrobit paleo těsto na pizzu? Co takhle ho udělat rovnou z masa? Nejčastěji používám kombinaci půl na půl kuřecích prsou a kuřecích stehenních řízků, vyzkoušet můžete ale i jiné. Náplň na pizzu připravte podle vlastní chuti, jako jste zvyklí u tradiční pizzy.

Jako příloha se hodí lehký zeleninový salát nebo třeba zeleninové hranolky. Ano, pizza a hranolky! No nezní to báječně?

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 5 min.

PEČENÍ:
25 + 15 min.

OMÁČKA: 10 min.

SUROVINY NA TĚSTO

600 g mletého
kuřecího masa

1 vejce

1 lžička soli

SUROVINY NA OMÁČKU

½ hrnku pasírovaných
rajčat

1 lžíce olivového oleje

1 stroužek česneku

bazalka, sůl, pepř

POSTUP

1. Troubu necháme předehřát na 200°C.
2. Maso osolíme a smícháme s vejcem.
3. Těsto rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem, můžeme vytvořit několik malých placek nebo klidně jednu velkou.
4. Pečeme 25 minut.
5. Během pečení těsta si vyrobíme základní omáčku na pizzu: na olivovém oleji necháme rozvonět prolisovaný česnek, přidáme rajčata a vaříme pod pokličkou asi 10 minut (pokličku během vaření nesundávejte, omáčka může prskat), poté osolíme, opepříme a přidáme bazalku.
6. Na upečené těsto dáme omáčku a přidáme další ingredience podle chuti.
7. Pečeme dalších 15-20 minut.



Losos s citrónem a česnekem

Losos patří mezi výborné zdroje kvalitních bílkovin s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin. Snadno a rychle si ho připravíte na mnoho chutných způsobů. Třeba pečeného v troubě, odkud ho za pár minut vyndáte a můžete hned podávat.

Jako příloha se hodí například pečené batáty nebo cuketové špagety.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 12 min.

SUROVINY

400-500 g lososa

1 citrón

2 stroužky česneku

2 lžice čerstvé
petržele

1 lžice oleje pro
teplou kuchyni

sůl a pepř

POSTUP

1. Troubu necháme předehřát na 200°C.
2. Z prostředka citrónu odkrojíme 4 plátky, ze zbytku ostrouháme kůru a vymačkáme šťávu.
3. V misce poté smícháme s prolisovaným česnekem, petrželí, solí, pepřem a olejem.
4. Lososa dáme do zapékací misky a potřeme připravenou směsí.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 200°C 10-12 minut.

Masové kuličky s červenou řepou

Přidejte do mletého masa nastrouhanou kořenovou zeleninu a získáte množství nových zajímavých chutí. Níže naleznete jen jednu z možností, vyzkoušejte různé druhy masa i zeleniny.

Kuličky podávejte jako hlavní chod například s cuketovými špagetami nebo pečenou zeleninou. Výborné jsou také studené, třeba ke snídani nebo mezi jídly jako svačina.

POČET PORCÍ: 2
(cca 20 kuliček)

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 30 min.

SUROVINY

400 g mletého
vepřového masa

1 větší červená řepa

1 lžička soli

pepř

1 lžíce sádla

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 170°C.
2. Řepu nastrouháme nahrubo.
3. V míse smícháme mleté maso, nastrouhanou řepu, sůl a pepř, nejlépe to jde ručně.
4. Z těsta vytvoříme kuličky o průměru cca 3 cm a skládáme je vedle sebe do zapékací misky.
5. Přidáme lžíci sádla a pečeme v předehřáté troubě na 170°C 30 minut.



Mrkvová polévka

Možností, jak připravit krémovou mrkvovou polévku, je celá řada a je jen na vás, který postup a jaké ingredience si vyberete. Zkoušejte, experimentujte a najděte svou oblíbenou kombinaci chutí. Tento recept na mrkvovou polévku je jen jednou z chutných možností.

Při podávání můžete do mrkvové polévky přidat vařená vejce, trochu kokosové smetany nebo semínka podle chuti.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

VAŘENÍ: 20 min.

SUROVINY

500 g mrkve

1 cibule

zázvor

1 lžíce přepuštěného
másla

1 hrnek kuřecího
vývaru

2 lžíce kokosu

nové koření

drcený koriandru

drcený kardamom

limetka

sůl, pepř

POSTUP

1. Do hrnce dáme lžíci másla a obděláme na něm nakrájenou cibuli.
2. Přidáme 1 lžíci nadrobno nakrájeného zázvoru a na kolečka nakrájenou mrkev a chvíli orestujeme.
3. Posypeme kokosem, zalijeme vývarem, přidáme pár kuliček nového koření, ¼ lžičky koriandru a špetku kardamomu a necháme vařit do změknutí, cca 20 minut.
4. Do polévky vymačkáme šťávu z limetky a vše rozmixujeme do hladka.
5. Osolíme a opepříme podle chuti.



Paštika z krůtích jater

Paštika je mnohdy považována za delikatesu, přitom si ji můžete snadno a rychle vyrobit i doma. Vyzkoušejte různé druhy jater a masa v kombinaci s dalšími ingrediencemi.

POČET PORCÍ: 6

PŘÍPRAVA: 5 min.

VAŘENÍ: 5 min.

SUROVINY

500 g krůtích jater

1 hrnek přepuštěného
másla

½ hrnku kokosového
mléka

rozmarýn

sůl, pepř

POSTUP

1. Játra očistíme.
2. Osmahneme na másle společně s rozmarýnem (cca 5 minut).
3. Dáme do mixéru, přidáme mléko, osolíme, opepříme a promixujeme.
4. Přendáme do sklenic a necháme vychladnout, poté skladujeme v lednici.



Sekaná

Žádné rohlíky, žádná strouhanka, žádné mléko. Výbornou sekanou si jednoduše připravíte pouze z masa, vajec a koření. Nebojte se, opravdu bude držet pohromadě a nerozpadne se. A pokud ji chcete ještě vylepšit, přidejte kousek slaniny.

POČET PORCÍ: 8

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 2 hodiny

SUROVINY

500 g vepřového
mletého masa

500 g hovězího
mletého masa

2 vejce

1 větší cibule

majoránka

pepř

sůl

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 170°C.
2. Cibuli nakrájíme na kostičky a všechny ingredience řádně promícháme v míse, nejlépe to jde ručně.
3. S umíchanou sekanou doporučuji ještě párkrát hodit o linku, aby se odstranil přebytečný vzduch a sekaná držela pěkně pohromadě.
4. Vytvoříme bochánek sekané a dáme do zapékací mísy.
5. Pečeme přiklopené v předehřáté troubě 1,5 hodiny.
6. Odklopíme a necháme udělat kůrčičku (15-30 minut, podle toho, jak máme rádi sekanou opečenou).



Skotská vejce

Ať už jim říkáte skotská nebo pštrosí vejce, jedná se o jednoduchý, rychlý a chutný recept z vajec vařených natvrdo a obalených v mletém masě. Jednotlivé ingredience v receptu můžete libovolně obměňovat dle chutě, nálady a momentální dostupnosti: různé druhy masa, bylinek i koření. Je na vás, zda přidáte cibuli a česnek či nikoli.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 30-35 min.

SUROVINY

4 vejce uvařená
natvrdo a oloupaná

500 g mletého masa

1 menší cibule

1 lžíce nasekaných
čerstvých nebo
sušených bylinek

2 stroužky česneku

1 lžička soli

½ lžička mletého
černého pepře

¼ lžičky muškátového
oříšku

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 190°C.
2. Cibuli nakrájíme nadrobno a smícháme ji s ostatními ingrediencemi (kromě vařených vajec).
3. Směs rozdělíme na 4 části, z každé vytvarujeme v dlani placku a zabalíme do ní jedno vařené vejce.
4. Pečeme v předehřáté troubě 25 minut.
5. Zvýšíme teplotu na 200 °C a pečeme dalších 5-10 minut, dokud nejsou vejce opečená.



Svíčková z pomalého hrnce

Svíčkovou jako od babičky si poměrně snadno připravíte i sami s pomocí pomalého hrnce. Kromě pravé svíčkové můžete použít i falešnou svíčkovou nebo loupanou plec. Zeleninu použijte čerstvou nebo si kupte mraženou směs na svíčkovou, která je již nakrájená a seženete ji v každém supermarketu. Volitelně můžete přidat kousek špeku nebo anglické slaniny.

Místo klasického knedlíku podávejte svíčkovou třeba s vaječnými palačinkami.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 15 min.

VAŘENÍ: 5 hodin

SUROVINY

600 g hovězího masa

1 kg kořenové
zeleniny: mrkev,
celer, petržel

1 cibule

olej na smažení

bobkový list, celý
pepř, nové koření

sůl, pepř

½ hrnku kokosového
mléka

1 hrnek vody

citrón

POSTUP

1. Maso osolíme, opepříme a na pánvi s trochou oleje zatáhneme ze všech stran, poté si ho odložíme do pomalého hrnce.
2. Cibuli s kořenovou zeleninou nakrájíme na kostičky a na troše oleje obděláme na pánvi.
3. Zeleninu dáme do pomalého hrnce k masu, přidáme bobkový list, pár kuliček nového koření a celého pepře (doporučuji použít sítko na koření) a podlijeme hrnkem vody.
4. Necháme vařit na stupni II 5 hodin.
5. Po uvaření vyjmeme maso, které nakrájíme na plátky k servírování.
6. Vyndáme koření a uvařenou zeleninu rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka.
7. Přidáme kokosové mléko a zamícháme, nebo ještě trochu promixujeme.
8. Dochutíme citrónovou šťávou a solí.

POZNÁMKA

Pokud nemáte pomalý hrnec, pečte maso se zeleninou v uzavřené zapékací míse v troubě.



Šakšuka

Šakšuka je původem severoafrický zeleninový pokrm, který trochu připomíná naše lečo. Pokud tedy máte doma rozvařenou zeleninu na lečo, můžete ji použít místo čerstvé papriky a pasírovaných rajčat a ušetřit si kousek práce.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 15 min.

VAŘENÍ: 3-5 min.

SUROVINY

8 vajec

1 červená paprika

1 větší cibule

2 hrnky pasírovaných
rajčat (cca 500 g)

1 lžíce oleje

2 stroužky česneku

1 lžička římského
kmínu

1 lžička sladké papriky

1 lžička pálivé papriky
nebo chilli

špetka muškátového
oříšku

1 lžička soli

pepř

POSTUP

1. Cibuli a papriku nakrájíme na kostičky a společně s prolisovaným česnekem osmahneme na oleji (cca 5 minut).
2. Přidáme pasírovaná rajčata a veškeré koření a vše promícháme.
3. Do směsi uděláme 8 důlků a do každého rozklepneme vejce (podle velikosti pánve budete možná muset směs rozdělit na dvě porce).
4. Vaříme pod pokličkou 3-5 minut, podle toho, zda chcete mít žloutek tekutý nebo úplně uvařený.

Vaječné palačinky

Jednoduché, rychlé a výborné palačinky s trochu netradičním poměrem mouky, mléka a vajec. Stejně jako klasické palačinky je můžete upravit na slano nebo na sladko, dají se využít také jako příloha k omáčkám místo knedlíků.

Při smažení se palačinky na rozdíl od klasických nikdy netrhají a jdou bez problému obracet. Při otočení se mohou někdy zvedat kraje palačinky z pánve, v takovém případě stačí chvíli počkat a ony si zase samy lehnou.

Pokud byste potřebovali udělat jen jednu palačinku, použijte 1 vejce, 1 lžici kokosového mléka a 1 lžici tapiokové mouky.

POČET PORCÍ: 2
(8 palačinek)

PŘÍPRAVA: 5 min.

SMAŽENÍ: 20 min.

SUROVINY

8 vajec

½ hrnku tapiokové
mouky

½ hrnku kokosového
mléka

½ lžičky soli

olej na smažení
(např. kokosový)

POSTUP

1. V míse smícháme nejprve mouku a mléko (pokud byste dali mouku a mléko rovnou do vajec, mohou se tvořit hrudky).
2. Přidáme vejce a sůl a vytvoříme palačinkové těsto.
3. Na rozpálené pánvi s trochou oleje smažíme jednotlivé palačinky cca 1 minutu z každé strany.





Waldorfský salát s tuňákem

Waldorfský salát je zajímavou obměnou oproti jiným zeleninovým salátům. Tradičně se připravuje z jablek, řapíkatého celeru, hroznového vína, majonézy a vlašských ořechů a podává na listu salátu. Přidat můžete také sušené ovoce, například datle nebo rozinky.

Waldorfský salát se skvěle hodí jako lehká svačina nebo dezert. Výborný je také ve verzi s tuňákem jako hlavní chod.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

SUROVINY

2 plechovky tuňáka

1 jablko

2 řapíky z řapíkatého
celeru (může být i víc)

½ hrnku hroznového
vína

2 lžíce vlašských
ořechů

1 lžíce domácí
majonézy

ledový salát

POSTUP

1. Jablko nakrájíme na kostičky, celer na menší kousky a hroznové víno dle velikosti na poloviny nebo čtvrtky.
2. V míse smícháme s vlaškými ořechy a majonézou.
3. Přidáme tuňáka a opět vše promícháme dohromady.
4. Podáváme s ledovým salátem.

PŘÍLOHY





Bramborový salát bez brambor

Na internetu naleznete mnoho alternativních „zdravějších“ receptů na bramborový salát. Přitom na tradičním bramborovém salátu není nic špatného, stačí místo kupované majonézy použít vlastní doma vyrobenou. Salát můžete připravit klidně bez brambor, vůbec to na chuti nepoznáte.

POČET PORCÍ: 8

(asi 1,2 kg salátu)

PŘÍPRAVA ZELENINY:
15 min.

VAŘENÍ: 20-30 min.

PŘÍPRAVA SALÁTU:
20 min.

SUROVINY

500 g mrkve

250 g petržele (kořen)

1 celer

6 vajec

5 lžic majonézy

2 bobkové listy

10 kuliček černého
pepře

5 kuliček nového
koření

sůl, pepř

POSTUP

1. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme.
2. Mrkev, petržel a celer uvaříme do měkka (cca 20 minut) ve vodě společně s bobkovým listem, celým pepřem, novým kořením a lžičkou soli.
3. Ze zeleniny vyndáme koření a necháme chvíli vychladnout.
4. Zeleninu a vejce nakrájíme na kostičky, ideálně využijte tzv. kráječ brambor a zeleniny (kovové kolečko s mřížkou uprostřed).
5. Vše smícháme společně s majonézou a podle chuti opepříme a dosolíme.
6. Necháme vychladnout v lednici.



Cuketové špagety

Cuketové špagety jsou skvělou zdravou alternativou tradičních těstovin. Připravíte je během pár minut a využijete stejným způsobem jako klasické špagety.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

POCENÍ: 30 min.

VAŘENÍ: 3 min.

SUROVINY

4 středně velké
cukety

2 lžice olivového oleje

1-2 stroužky česneku

sůl

POSTUP

1. Cukety omyjeme a pomocí spiralizéru z nich uděláme špagety (pokud nemáte, můžete použít i obyčejnou škrabku).
2. Řádně prosolíme a necháme půl hodiny potit.
3. Špagety opláchneme a osušíme.
4. Smažíme 2 minuty na sucho na pánvi.
5. Poté přimícháme olej, česnek, osolíme a smažíme ještě další minutu.



Červené kedlubnové zelí

Uvařit červené zelí bez cukru je dost náročný úkol, můžete ho ale skvěle nahradit kombinací červené řepy a kedlubny.

Červené kedlubnové zelí se skvěle hodí jako příloha k různým druhům pečeného masa.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 15 min.

VAŘENÍ: 45 min.

SUROVINY

2 červené řepy

2 kedlubny

1 cibule

1 lžice sádla nebo
oleje na smažení

2 lžice octa
(balsamico, jablečný
nebo jiný)

1 lžice celého kmínu

1 lžice soli

1 hrnek vody

POSTUP

1. Řepu a kedlubnu zbavíme slupky a nastrouháme nahrubo.
2. Cibuli nakrájíme na kostičky a obděláme v hrnci na sádle.
3. Do hrnce pak přidáme nastrouhanou řepu a kedlubnu společně s ostatními ingrediencemi a dusíme 45 minut do změknutí.



Dýňové tolárky

Na českém trhu najdete během zimního období hned několik druhů dýní, které můžete v kuchyni využít na mnoho různých způsobů, a to jak do sladkých, tak i slaných receptů. Jedinou dýní, kterou běžně seženete během celého roku, je dýně máslová. Z ní si můžete vyrobit například tyto skvělé dýňové tolárky, které se hodí jako příloha k omáčkám místo knedlíků. Můžete si je upravit také na sladko jako lívance.

Dýňové tolárky lze stejně dobře vytvořit i z dýně hokaido, která má navíc tu výhodu, že se nemusí loupat.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA DÝNĚ:
10 min.

PEČENÍ DÝNĚ: 1 h.

PŘÍPRAVA TĚSTA:
5 min.

SUROVINY

1 dýně máslová

1 ½ hrnku tapiokové
mouky (cca 200 g)

3 vejce

2 lžičky soli

přepuštěné máslo
nebo olej na smažení

POSTUP

1. Dýni zbavíme slupky a jader, rozkrájíme na menší kusy a dáme péct do trouby na 150°C přibližně na hodinu, dokud dýně nezměkne.
2. Upečenou dýni rozmixujeme a přimícháme vejce, mouku a sůl.
3. Tolárky smažíme na pánvi s trochou oleje nebo másla asi 1 minutu z každé strany.



Květáková rýže

Květák můžeme upravit na spoustu různých chutných způsobů. Snadno si připravíte květákovou rýži, květákový kuskus, květákovou kaši, různé květákové placky nebo si můžete z kvěťáku dokonce uvařit pudink.

Květáková rýže se skvěle hodí jako příloha místo klasické bílé rýže, základ pro rizoto nebo z ní můžete vytvořit květákové placky.

POČET PORCÍ:

2 – 4, podle velikosti kvěťáku

PŘÍPRAVA: 10 min.

VAŘENÍ: 20 min.

SUROVINY

kvěťák

sůl

pepř nebo další koření
podle chuti

½ hrnku vody

POSTUP

1. Kvěťák rozděláme na růžičky, omyjeme a nasekáme v sekáčku nebo nastrouháme nahrubo přes struhadlo.
2. Dáme do hrnce, osolíme a případně přidáme další koření podle chuti.
3. Podlijeme ½ hrnkem vody a dusíme pod pokličkou do změknutí (asi 20 minut).



Květákové placky

Květákovou rýži z předchozího receptu můžete samozřejmě rovnou sníst nebo ji dále využít a vyrobit z ní například tyto květákové placky. Ty se hodí jako příloha k masu nebo místo tortilly pro přípravu oblíbených mexických pokrmů, jako je burrito nebo tacos.

POČET PORCÍ: 4

PŘÍPRAVA: 5 min.

PEČENÍ: 30 min.

SUROVINY

1 větší květák

3 vejce

oregano

sůl

pepř

POSTUP

1. Použijeme květákovou rýži z předchozího receptu, kterou necháme vychladnout, rozprostřeme na plátýnko nebo kuchyňskou utěrku a pořádně přes ni vyždímáme.
2. Troubu necháme předehřát na 170°C.
3. Květákovou hmotu dáme do mísy, přidáme vejce, oregano, pepř, sůl a smícháme.
4. Na plechu s pečícím papírem poté vytvoříme jednotlivé placky.
5. Pečeme v troubě na 170°C cca 30 minut, dokud nezačne placka na okrajích hnědnout.



Pyré z kořenové zeleniny

Pyré z kořenové zeleniny se hodí snad ke každému druhu masa a je skvělým zpestřením jídelníčku. Zeleninu můžete kombinovat dle libosti, přidat různé koření či bylinky, fantazii se meze nekladou.

Zde jsou některé osvědčené kombinace:

- mrkvovo-petrželové pyré: 1 kg mrkve, 500 g petržele, 2 lžíce přepuštěného másla;
- batátovo-celerové pyré: 2-3 menší batáty, 1 celer, 1 ½ hrnku kokosového mléka, 2 lžíce přepuštěného másla;
- pyré z červené řepy a mrkve: 1 kg mrkve, 4 střední červené řepy, 2 lžíce přepuštěného másla;
- celerovo-mrkvové pyré: 1 celer, 500 g mrkve, 2 lžíce přepuštěného másla;
- celerové pyré: 2 bulvy celeru, 2 hrnky kokosového mléka, 2 lžíce přepuštěného másla.

POČET PORCÍ: 4-6

PŘÍPRAVA: 20-25 min.

VAŘENÍ: 20-25 min.

SUROVINY

1,5 kg kořenové zeleniny

2 lžíce přepuštěného másla

kokosové mléko
(volitelně)

POSTUP

1. Zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kusy.
2. Dusíme v hrnci s 1 hrnkem vody, dokud není zelenina měkká (asi 20-25 minut).
3. Přidáme máslo a/nebo kokosové mléko, vše rozmixujeme a podle chuti ještě osolíme a dále ochutíme.

Zeleninové hranolky

Kdo by neměl rád hranolky? Snadno si je připravíte i doma, a to v mnohem zdravější variantě. Nebojte se experimentovat s různými druhy zeleniny a koření.

Při výrobě hranolek počítejte s tím, že zelenina po upečení sníží svou hmotnost cca na polovinu až třetinu, takže z 1 kg čerstvé zeleniny budete mít ve výsledku třeba 350-400 g hranolek.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 30 min.

SUROVINY

1 kg kořenové zeleniny nebo hlíz (mrkev, petržel, celer, řepa, batáty apod.)

1 lžíce oleje

1-2 lžičky soli

koření a bylinky dle chuti

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 240°C.
2. Zeleninu očistíme a nakrájíme na hranolky.
3. Dáme do mísy společně s olejem, solí a bylinkami a promícháme.
4. Vyskládáme na plech vyložený pečícím papírem tak, aby se jednotlivé hranolky nepřekrývaly.
5. Pečeme/grilujeme v předehřáté troubě přibližně půl hodiny.
6. Během pečení doporučuji hranolky otočit, jinak budou z jedné strany do křupava a z druhé měkké.

DEZERTY



Avokádový pudink

Je až neuvěřitelné, jak perfektně funguje kombinace avokáda, banánu a kaka. I pro ty, kdo ještě nejsou zvyklí na chuť avokáda a dělá jim problém sníst ho samotné. Jen si dejte pozor, aby byla avokáda opravdu zralá.

Avokádový pudink si vychutnáte samotný nebo s ovocem či oříšky.

POČET PORCÍ: 2

PŘÍPRAVA: 5-10 min.

SUROVINY

2 zralá avokáda

1 banán

2 lžíce nepraženého
kaka

POSTUP

1. Avokáda zbavíme slupky i pecky a dáme do mísy.
2. Banán oloupeme a společně s kakaem přidáme k avokádu.
3. Vše řádně rozmixujeme.
4. Necháme vychladnout v lednici.



Cuketové brownies

Cuketa má v kuchyni obrovské množství využití, výborná je na grilu, můžete ji nastrohat třeba do salátů nebo z ní vyrobit alternativu těstovin. Cuketa se ale skvěle hodí také při pečení, například jako základ lahodného extra čokoládového brownies.

POČET PORCÍ: 9

PŘÍPRAVA: 10 min.

PEČENÍ: 1 hod.

SUROVINY

středně velká cuketa

1 hrnek mandlové mouky nebo nejmenno nasekaných mandlí

½ hrnku kakaa

2 vejce

½ hrnku mandlového nebo jiného ořechového mléka

¼ hrnku přepuštěného másla

¼ hrnku medu

1 lžička vanilkového extraktu (volitelně)

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 170°C.
2. Máslo si roztopíme.
3. Cuketu nastroháme nejmenno a vyždímáme z ní přebytečnou vodu.
4. Ostatní ingredience smícháme dohromady a poté přimícháme cuketu.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 170°C cca hodinu.



Mrkvovo-makový koláč

Mák je již tradičně součástí české kuchyně, obvykle ho dáváme do různých buchet, koláčů, závinů a dalších sladkých jídel. Kromě vysokého obsahu vápníku najdete v máku také zdravé tuky, vlákninu, železo a další tělu prospěšné látky.

Tento makový koláč si navíc připravíte úplně bez cukru. Volitelně můžete přidat 1 lžici medu, pokud nemáte příliš sladká jablka.

POČET PORCÍ: 12

PŘÍPRAVA: 20 min.

PEČENÍ: 45 min.

SUROVINY

2 větší jablka

2 mrkve

100 g mletého máku

4 lžice mandlové mouky nebo nejemno nasekaných mandlí

¾ hrnku kokosového mléka

3 vejce

1 lžice medu (volitelně)

skořice

POSTUP

1. Troubu necháme předehřát na 170°C.
2. Mrkev nastrouháme najemno a jablka nahrubo.
3. Přidáme zbylé ingredience a zamícháme dohromady.
4. Pečeme na 170°C cca 45 minut.

Pudink z chia semínek

Chia semínka jsou bohatým zdrojem vápníku, bílkovin a nenasycených mastných kyselin. Mezi jejich další přednosti patří schopnost absorbovat vodu a tím nabobtnat, snadno si z nich tak připravíte třeba pudink.

Pudink si vychutnáte samotný nebo s jakýmkoli ovocem podle chuti. Přidat můžete také ořechy, semínka nebo kvalitní čokoládu bez cukru.

POČET PORCÍ: 1

PŘÍPRAVA: 5 min.

BOBTNÁNÍ: přes noc

SUROVINY

2 lžíce chia semínek

½ hrnku ořechového mléka

2 lžičky sladidla (např. javorového sirupu)

POSTUP

1. Všechny ingredience dáme do misky a rychle zamícháme, aby nevznikly hrudky.
2. Necháme chvíli stát a opět promícháme.
3. Dáme na pár hodin do lednice (ideálně přes noc).





Rychlé jednoduché muffiny

Na tyto jednoduché rychlé muffiny si vystačíte pouze se 3 ingrediencemi: banány, vejci a ovocem podle chuti.

Jako ovoce do muffinů doporučuji zvolit nějaké chuťově výrazné, jako jsou borůvky, ostružiny, maliny, rybíz a podobně. Zda použijete čerstvé nebo mražené je jen na vás a aktuální dostupnosti ovoce.

POČET PORCÍ: 12

PŘÍPRAVA: 5-10 min.

PEČENÍ: 30 min.

SUROVINY

6 vajec

2 banány

1 hrnek ovoce podle chuti

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 170°C.
2. Banány a vejce společně rozmixujeme.
3. Těsto nalijeme do formy na muffiny.
4. Přidáme ovoce.
5. Dáme do rozehřáté trouby a pečeme 30 minut.