

jeme zdravo

v meste aj na vidieku

príbehy kuchárov, ako ste vy



JEME
ZDRAVO

Všetky recepty vymysleli, uvarili,
ochutnali a tiež nafotili

B + B + P + J



**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha, 2022,
ako svoju 3. publikáciu, 224 strán
Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.jemezdravo.eu**

ISBN 978-80-88387-33-6

© VERDON CAPITE s. r. o., 2022, všetky práva vyhradené

Bára H. vymýšľa recepty.

Bára L. rada varí a fotografuje.

Petr nevarí ani nefotí. Zato sa rád vŕta v zložení receptov a ochutnáva.

Spoločne stojíme za touto kuchárkou. Nie sme však jej hlavnými hrdinami – tými sú kuchári, ako ste vy. Patria k nim naši fanúšikovia, známi a priatelia... skrátka ľudia, ktorí radi vezmú varešku do ruky, aj keď sa varením neživia.

Najprv nám poradili, akú kuchársku knihu si želajú. A keď sme vymysleli recepty, rozbehli sme sa za nimi po mestách i dedinách po celej krajine a všetky jedlá vyskúšali. Spoločne sme varili, ochutnávali aj hodnotili.

Než sme však výsledok našej spoločnej práce odovzdali do vašich rúk, ešte sme pridali zopár receptov, ktoré sú v slovenskej kuchyni viac doma. Teda ich odľahčený variant.

Nech sa vám dobre varí!

Milí čitatelia,

máme za sebou pekný kus cesty. Slúbili sme, že pripravíme kuchárku podľa želaní našich fanúšikov. Tak sme pracovali 8 mesiacov, ušli 1 438 kilometrov a varili v ôsmich kuchyniach v rôznych kútoch Česka.

Začali sme pozvoľna a prvú kapitolu otvorili s poriadne výdatnými raňajkami u našej Báry a jej muža Martina. Z hlavného mesta Prahy sme sa potom vydali do rôznych kútov našej krajiny. Užili sme si varenie na chate uprostred lesov, pozreli sa do malých dedín i rušných miest a špeciálne kvôli mäsovej kapitole sme dohodorili prípravu receptov na farme. Všade sme našli šikovné kuchárky a kuchárov, ktorí s chuťou vyskúšali naše recepty a pridali vlastné tipy.

O koho ide? Stretli sme sa s mamičkami, babičkou, študentami i dvojicami, skrátka s ľuďmi, pre ktorých túto kuchárku píšeme. Niektorých z nich poznáme už dlho alebo patria do našich rodín, k iným nás zaviedla náhoda. Možno sa v ich príbehoch nájdete alebo z nich naberieť kúsok inšpirácie.

My sme si zo spoločného varenia odviezli veľa dojmov a z každej kuchyne aj štipku atmosféry, ktorú by sme vám radi odovzdali. Nejde totiž len o samotné jedlo, ale aj o to, kde ste, s kým a ako si to dokážete užiť.

Nemyslíte len na to, že varíte zdravé jedlo.

Vytvorte zo svojej kuchyne miesto, kde vám je dobre. Varte spolu a rozprávajte sa pri tom ako trebárs Jana s Jakubom. Zapojte aj svoje deti. Tína s Františkom a Toničkou vám ukážu, aká to môže byť zábava. Popustite uzdu fantázií a tvorte farebné výtvary, po ktorých sa zbierajú sliny, aj keď ich balíte do krabičky. A až budete mať hotovo, skúste si nájsť miesto, kde vám bude chutiť najlepšie. Či už je to pri veľkom rodinnom stole, alebo napríklad v hojdacej sieti, akú má na chate Mara.

A ak nám budete chcieť urobiť radosť, pošlite nám fotku, ako je naša kuchárka pri tom.

V kuchárskej knihe nalistujete 8 kapitol:

- **Pomalé raňajky vám ukážu, ako si užiť pohodové ráno.**
- **Na cesty a do práce zabalíte rýchlovky do krabičky.**
- **Vo vašom jedálnom lístku môže hrať hlavnú úlohu zelenina.**
- **Ale naučíte sa vybrať a pripraviť aj kvalitný kúsok mäsa.**
- **Keď budete mať chuť na sladké, doprajete si trochu sladkej radosti.**
- **Z návštevy u babičky si odnesiete tajné rodinné múdrosti.**

- Pri posedení s priateľmi ochutnáte veľa drobného občerstvenia.**
- A po víkende v kuchyni budete mať na stole domáce pečivo i zaváraniny.**

Pri receptoch nájdete 8 dôležitých informácií

- Všetky recepty sú určené aj pre začiatočníkov. **Obťažnosť** tak skôr naznačuje, koľko krokov a zašpineného riadu môžete čakať.
- Jedlo je zdravé len v zdravom množstve – tým sme sa riadili pri určovaní **porcií**. Prispôbte si ich tak, aby boli pre vás akurát, a po jedle ste sa cítili dobre.
- Odhady **času** hovoria, ako dlho nám trvala príprava a varenie. Berte ich skôr ako orientačné. Všeobecne platí, že väčšinu jedál zvládnete pripraviť do 30 minút. V **TIPE** sa dozviete, ako môžete recept ozvláštniť alebo upraviť.
- K **hviezdičke** pripisujeme zaujímavosti o surovine, ktorá je v recepte kľúčová. Možno vás poteší informácia o **nutričných hodnotách** pre každú porciu či kus.
- Kuchárska kniha **nie je sezónna**, takže sa môže stať, že niektorý mesiac

narazíte na drahšie suroviny alebo vám bude nejaká chýbať v špajze. Preto pridávame na strane 216 zoznam ingrediencií, ktoré môžete použiť namiesto nich. Kúpите ich v bežnom supermarkete.

Všetky recepty sme na jednoduchšie hľadanie označili týmito symbolmi:

🌱 symbol na označovanie všetkých **VEGÁNSKYCH** receptov,

🌿 symbol na označovanie všetkých **VEGETARIÁNSKYCH** receptov,

⚠️ symbol na označovanie všetkých **BEZLEPKOVÝCH** receptov.

Pred začiatkom varenia sa uistite, že produkty, ktoré ste nakúpili, neobsahujú stopy potravín, na ktoré ste citliví alebo alergickí. Na varenie nebudete potrebovať naozaj nič špeciálne. Ak si však chcete uľahčiť prácu, odporúčame vám investovať do kvalitného mixéra a digitálnej kuchynskej váhy, na ktorej môžete prepínať z gramov na litre.



Pomalé raňajky

Tiež milujete dlhé lenivé rána? Napríklad keď vonku prší a z otvoreného okna prúdi svieži vzduch. A vy nikam nemusíte. Vychutnajte si voľný čas ešte viac a pripravte si kráľovské raňajky – a potom s nimi späť do perín!

Pohodové rána plné dobrého jedla má rád aj Martin, muž našej Bány. Odkedy sa spoznali, baví ich spoločne chystať väčšie raňajky, ktoré sa natiahnu pokojne až do obeda.

„Vždy si všetko pripravíme, naraz odnesieme z kuchyne, pekne naaranžujeme. A až keď máme hotovo, pustíme sa do jedla.“

A aký bude váš raňajkový rituál?

Brokolicové muffiny

Príprava: 25 minút
Tepelná úprava: 25 minút

Náročnosť: stredná
Počet porcií: 12 kusov

- 200 g ružičiek surovej brokolice
- 4 vajcia
- 100 g nastrúhanej mozzarely
- 1 lyžica olivového oleja
- 100 g hnedých šampiňónov
- ½ lyžičky rímskej rasce
- soľ
- čierne korenie

Rúru predhrejte na 170 °C.

Ružičky brokolice dajte variť do hrnca s vriacou a osolenou vodou na 6 minút. Než sa uvarí brokolica, sprudka osmažte na plátky nakrájané šampiňóny na lyžici olivového oleja a aj s panvicou odstavte.

Brokolicu nechajte odkvapkať v sitku, nasekajte nahrubo a zmiešajte s vajcami, nastrúhanou mozzarellou, vyprášanými šampiňónmi a zamiešajte. Cesto dochuťte soľou, čiernym korením a rímskou rascou a rozdeľte ho do 12 formičiek na muffiny. Muffiny dajte piecť do predhriatej rúry a pečte 20 – 25 minút na 160 – 170 °C.



Nutričné informácie na 1 kus:

60 kcal

4 g bielkovín

1 g sacharidov

4 g tukov



Ananásový smoothie bowl

Príprava: 10 minút
Tepelná úprava: 0 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 3 porcie

- 200 g zmrazeného ananásu
- 1 zmrazený banán
- 1 lyžica chia semienok

NA DOZDOBENIE

- 50 g kešu orieškov
- 2 kivi
- hrsť kokosových lupienkov
- 1 lyžica kakaových bôb

Ananás, banán a chia semienka dajte do mixéra a všetko rozmixujte dohladka. Zmes premiestnite do dvoch servírovacích misiek a dozdobte kešu orieškami, na kolieska nakrájanými kivi, kokosovými lupienkami a kakaovými bôbmi.

TIP Ananás nahraďte iným sezónnym ovocím, ktoré nechajte cez noc zmraziť. Alebo použite zásoby z čučoriedkovej sezóny.



Nutričné informácie na 1 porciu:

238 kcal

5 g bielkovín

28 g sacharidov

12 g tukov



Pečený grapefruit s ricottou

Príprava: 25 minút
Tepelná úprava: 10 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 4

- 2 grapefruity
- 1 lyžica kokosového oleja
- ½ lyžičky škorice
- 2 lyžičky medu

- 200 g ricotty
- 1 lyžica medu
- 100 g tvarohu
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 50 g nasekaných vlašských orechov

Rúru predhrejte na 170 °C.

Grapefruity rozpolte. Každú polovicu narežte dookola medzi kôrou a dužinou a zvlášť medzi jednotlivými mesiačikmi.

V miske zmiešajte kokosový olej, škoricu a med. Kuchynským štetcom potom touto emulziou potrite rezné strany všetkých grapefruitov.

Grapefruity dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte 10 minút v rúre na 160 – 170 °C.

Než sa grapefruity upečú, pripravte sladkú ricottu. V menšej miske zmiešajte ricottu, med, tvaroh a citrónovú šťavu.

Grapefruity vyťahnite z rúry, rozdeľte na 4 servírovacie taniere a ku každej porcii dajte lyžicu sladkej ricotty a bohato posypte nasekanými vlašskými orechmi.



Nutričné informácie na 1 porciu:

256 kcal

9 g bielkovín

17 g sacharidov

16 g tukov



Vafl'ovajička s bazalkou

Príprava: 25 minút
Tepelná úprava: 2 minúty

Náročnosť: stredná
Počet porcií: 2

- 2 vajcia
- 120 ml mlieka
- 2 lyžice celozrnej múky
- ½ lyžičky sušeného oregana
- hrsť čerstvej bazalky
- 100 g cherry paradajok
- 100 g mozzarely
- 1 lyžica olivového oleja
- soľ
- čierne korenie

Vajcia vyšľahajte s mliekom, múkou, soľou, čiernym korením a sušeným oreganom. Cesto nalejte do predhriateho vafl'ovača a pečte 1 – 2 minúty (niekedy je potrebné vafl'ovač vymastiť trochou oleja, masla alebo iného tuku).

Vafle ozdobte lístkami čerstvej bazalky, natrhanou mozzarellou, cherry paradajkami a celú porciu zalejte lyžicou kvalitného olivového oleja.

TIP Ak máte ráno čas, upečte cherry paradajky v rúre alebo na elektrickom grile.



Nutričné informácie na 1 porciu:

334 kcal

20 g bielkovín

14 g sacharidov

22 g tukov



Hráškové pyrú a pečený losos na celozrnnom chlebe

Príprava: 20 minút
Tepelná úprava: 18 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 6

- 200 g filety z lososa
- 6 plátkov celozrnného chleba
- 250 g cukrového hrášku
- 180 g syra cottage
- 50 g jogurtu
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- soľ
- čierne korenie

Rúru predhrejte na 170 °C. Lososa osolte, okoreňte, dajte ho do plechu na pečenie a aj s kožou ho pečte 15 – 18 minút na 160 – 170 °C.

Než sa losos upeče, umyte pod vodou cukrový hrášok a pripravte hráškové pyrú. Spoločne rozmixujte cukrový hrášok, syr cottage a jogurt. Dochuťte soľou, čiernym korením, citrónovou šťavou a odložte nabok. Pripravte 6 plátkov celozrnného chleba. Plátky môžete (ale nemusíte) pred podávaním opiecť. Na každý plátok rozotrite veľkú lyžicu pripraveného hráškového pyrú. Vyberte lososa z rúry a natrhajte ho vidličkou na kúsky. Kúsky potom poukladajte na každý plátok chleba s hráškovým pyrú.

TIP Ak chcete lososa trochu „priostriť“, posypte ho po upečení čili vločkami alebo mletým čiernym korením.

Nutričné informácie na 1 porciu:

236 kcal

16 g bielkovín

25 g sacharidov

8 g tukov



Kakaové lievance zo smotanového syra

Príprava: 25 minút
Tepelná úprava: 20 minút

Náročnosť: stredná
Počet porcií: 4

- 100 g smotanového syra
- semienka z ½ vanilkového struku (môžeme vynechať)
- 1 lyžica javorového sirupu
- 2 lyžice holandského kakaa
- 100 g celozrnej špaldovej múky
- 2 vajcia
- 100 ml mlieka

Všetky ingrediencie zmiešajte v mise alebo rozmixujte stolným mixérom dohladka.

Vezmite nepriľnavú panvicu a rozohrejte ju. Pomocou varešky tvarujte od stredu panvice lievance (Ø 8 – 10 cm) a opekajte z každej strany cca 1 minútu.



Nutričné informácie na 1 porciu:

222 kcal

11 g bielkovín

23 g sacharidov

9 g tukov