

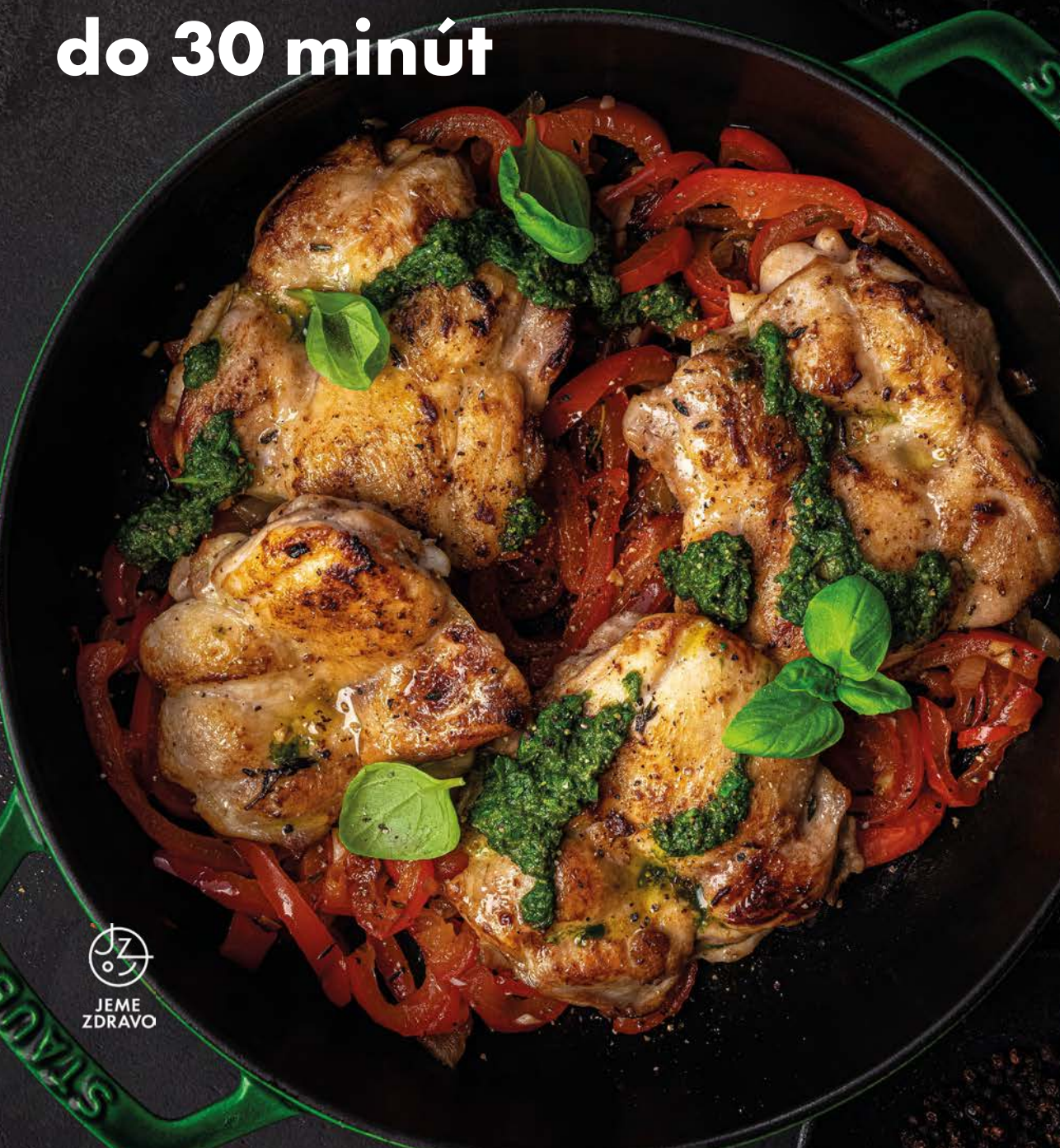
jeme zdravo

do 30 minút

Viac ako 90 skvelých receptov
na hlavné jedlá, polievky aj
dezerty, ktoré zvládnete uvariť
do 30 minút vrátane prípravy.



JEME
ZDRAVO



**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha, 2022,
ako svoju 5. publikáciu, 192 strán
Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.jemezdravo.eu**

ISBN 978-80-88387-51-0

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

jeme zdravo

do 30 minút

Viac ako 90 skvelých receptov na hlavné jedlá, polievky aj dezerty, ktoré zvládnete uvariť do 30 minút vrátane prípravy.

Ako používať túto kuchárku

Pri receptoch nájdete tieto dôležité informácie:

- Všetky recepty sú určené začiatočníkom. **Náročnosť** teda naznačuje, koľko krokov a zašpineného riadu môžete čakať.
- Jedlo je zdravé len v **zdravom množstve** – a z tohto faktu sme vychádzali aj pri veľkosti porcií. Prispôbte si ich však tak, aby boli pre vás primerané a aby ste sa cítili po jedle dobre.
- Odhady **času** informujú, ako dlho nám trvala príprava a tepelná úprava. Berte ich skôr ako orientačné údaje. Všeobecne platí, že väčšinu jedál zvládnete pripraviť do 30 minút.
- Možno vás potešia informácie o **nutričných hodnotách** každej porcie či kusu.
- V **TIPE** sa dozviete, ako môžete recept ozvláštniť alebo upraviť.
- K **hviezdičke** pripisujeme rôzne odporúčania, vysvetlenia kulinárskych výrazov alebo zaujímavosti o menej známych surovinách.
- Pre väčšiu prehľadnosť používame pri receptoch nasledujúce symboly:
 - ☑ – symbol **VEGÁNSKYCH** receptov
 - 🌱 – symbol **VEGETARIÁNSKYCH** receptov
 - ⚠ – symbol **BEZLEPKOVÝCH** receptov
- Na prípravu jedál podľa našich receptov vo všeobecnosti nebudete potrebovať nič špeciálne. Ak si však chcete uľahčiť prácu, odporúčame vám investovať do kvalitného mixéra a digitálnej kuchynskej váhy na presnejšie meranie. Pred začiatkom varenia sa vždy uistite, že suroviny, ktoré ste nakúpili, neobsahujú stopy potravín, na ktoré ste citliví alebo alergickí.

Predslov

Začať jesť zdravo je veľké rozhodnutie. Ešte sa len odhodlávate? Piata publikácia z edície Jeme zdravo – kuchárka, ktorú držíte v rukách, je inšpirovaná práve vami. Zo správ, ktoré od vás dostávame, vieme, že najväčším strašiakom zdravého životného štýlu je čas. Preto sme sa rozhodli vám túto najcennejšiu ingredienciu darovať v našej najnovšej kuchárke. Jeme zdravo do 30 minút obsahuje 90 nápaditých receptov, ktoré hravo pripravíte do pol hodiny. Prezradíme vám, ako ušetriť čas a jesť už len zdravo.

Zvládne to naozaj každý. Či si varíte len sami pre seba alebo si k vášmu jedáľenskému stolu sadá celá rodina od detí až po starých rodičov, garantujeme vám, že sa budete cítiť lepšie a hlavne budete konečne stíhať. V našich kuchárkach vždy myslíme na to, aby zdravé jedlo bolo nielen nutrične vyvážené, ale hlavne aby všetkým chutilo. Všetky ingrediencie dostať v najbližšom supermarkete. Na jednoduchšie používanie kuchárky sme pripravili tabuľku alternatív, aby ste si mohli recept upraviť podľa vlastnej chuti.

Pod'me na to

Recepty sú rozdelené do piatich hlavných kategórií: „Dezerty a desiaty“, „Polievky“, „Hlavné jedlá“, „Mrazené“ a „Škatuľkovanie“. Nasledujúce stránky sme prešpikovali originálnymi tipmi, ktoré sme zozbierali od vás – našich fanúšikov. Naučíme vás efektívne plánovať jedálny lístok, napríklad pomocou škatuľkového menu len z 15 ingrediencií. Nájdete ho na posledných stranách tejto kuchárky. Nechcete stáť pri sporáku každý deň? Dozviete sa, aké jedlá môžete bez problémov zamraziť. Počas dní, keď nemáte voľnú ani minútu, vám určite padnú vhod. Zistíte, čo si môžete vziať na obed do práce, aby ste si aj tam na jedle pochutnali.

Recepty z jedného hrnca. Teplá večera pre celú rodinu z jedného hrnca? Víťaz hitparády efektívneho varenia. Vyskúšajte naše božské polievky. Postačí vám hrniec, vareška a tyčový mixér. Žiadnu záhadu v tom nehládajte – je to naozaj jednoduché!

Nepodceňujte zásoby v mrazničke. Ak na varenie nemáte ani polhodinu, máte prázdnu chladničku alebo neviete čo uvariť, škatuľky vám vytrhnú trň z päty. Do kapitoly „Mrazené“ sme vybrali recepty, ktorým zmrazenie neuškodí, naopak sa ich chuť ešte viac zvýrazní. Pochutnajte si napríklad na chilli con carne alebo karfiolovom karí.

Vyhňte sa nezdravým desiatam nabitým prázdny kalóriami. Zabudnite na proteínové tyčinky. Radšej si pripravte originálnu nátierku na chlieb alebo zdravý dezert. Na výlet si pribaľte čučoriedkové mafiny s jogurtom, u detí zaručene zabodujú.

Aj keď vás varenie baví, nemusíte v kuchyni stráviť každý deň dve hodiny. Naše recepty nie sú len rýchlou záplatou vo chvíľach, keď nestíhate. Kuchárka Jeme zdravo do 30 minút je plná inšpirácie ako si pripraviť plnohodnotné, originálne jedlá, s ktorými si svoju cestu zdravého životného štýlu naozaj užijete.

Ako jesť zdravo a ušetriť čas

Vezmite zdravie do svojich rúk. Tajomstvo úspory času v kuchyni spočíva v plánovaní. Stačí pár trikov, ktoré si vďaka našej kuchárke osvojíte raz-dva.

Urobte si na jedlo čas. Vymenili ste poludňajšiu pauzu za emaily? Práve nedostatok času a stres často vedú k výberu nie úplne vhodných potravín a túžbe po fasfoode. Pripravte si obed do škatuľky. Všetky recepty sme koncipovali tak, aby ste si jedlá mohli v práci ohriať alebo konzumovať za studena.

Hrajte sa. Urobte si šalát do pohára – porciu vitamínov si budete môcť zobrať kamkoľvek so sebou. Kľúčom k úspechu je správne vrstvenie: na dno dajte zálievku alebo dressing a navrch suroviny, ktoré by mali zostať suché – cestoviny, kuskus, mäso alebo vajcia. Šalátové listy by mali byť až úplne na vrchu. Ak šalát pripravujete na večeru, pripravte si porciu navyše a zabalte si ju na druhý deň na obed.

Ak budete mať plnú špajzu, nič vás nezaškodí. Pri varení oceníte, ak budete mať základné suroviny s dlhou zárukou stále poruke. My nedáme dopustiť na zemiaky, cestoviny, múku, sterilizovanú zeleninu vrátane strukovín, kvasenú zeleninu, kuskus, rybacie konzervy či tofu.

Dezerty a desiaty

Jesť zdravo neznamená vyškrtnúť z jedálneho lístka všetko sladké. Naše odľahčené dezerty nadchnú nielen návštevu pri nedeľnej káve, ale oblúbite si ich aj ako sladké raňajky. Medzi receptami nájdete zdravší recept na kokosové rezy alebo strúhaný koláč. Na výlet si upečte mafiny z tvarohového cesta alebo čokoládové sušienky bez múky – chutiť budú nielen deťom. Na svoje si prídu aj milovníci nátierok. S tými našimi si na chlieb so šunkou a syrom ani nespomeniete. Vyskúšate recept na drożdžovú nátierku?

Čučoriedkové mafiny s jogurtom

Príprava: 5 minút
Tepelná úprava: 25 minút

Náročnosť: jednoduché
Počet kusov: 10

- 2 vajcia veľkosti M
- 2 lyžice medu
- 100 g odtučeného jogurtu (0 % tuku)
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 2 stredné banány (roztláčené)
- 210 g hladkej bielej špaldovej múky
- 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva
- 100 ml polotučného mlieka
- 140 g mrazených čučoriedok (alebo iného lesného ovocia)

Rúru vyhrejte na 180 – 190 °C. Pripravte si plech na mafiny a vystelte ho papierovými košíčkami.

Vo väčšej mise metličkou vyšľahajte vajcia, med, jogurt a vanilkový extrakt. Po vyšľahaní k surovinám pridajte roztláčené banány, múku, prášok do pečiva a mlieko a všetko dôkladne premiešajte.

Cestom pomocou lyžice naplňte pripravené košíčky, a to zhruba do troch štvrtín ich objemu. Keď budete mať všetko cesto spracované, pridajte do každého košíčka čučoriedky a zľahka ich do cesta zatlačte.

Mafiny pečte 20 – 25 minút pri teplote 180 – 190 °C.

Tipy na servírovanie: Hotové mafiny môžete posypať xylitolom.

TIP: Ak použijete čerstvé čučoriedky, skráťte čas pečenia zhruba o 5 minút.



Nutričné informácie na 1 kus:

150 kcal

5 g bielkovín

28 g sacharidov

2 g tukov



Čokoládové brownies

Príprava: 5 minút
Tepelná úprava: 25 minút

Náročnosť: jednoduché
Počet porcií: 8

- 120 g kvalitnej horkej čokolády (aspoň 70 % kakaa)
- 3 vajcia veľkosti M
- 130 g trstinového cukru
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 85 g masla (rozpusteného)
- 3 lyžice kakaa holandského typu
- 55 g hladkej celozrnej špaldovej múky
- soľ

Najprv si vyhrejte rúru na 180 – 185 °C a menší pekáč (20 × 25 cm) vystelte papierom na pečenie.

Čokoládu nakrájajte najemno.

Do väčšej misy rozklepnite vajcia. Pridajte trstinový cukor, vanilkový extrakt, rozpustené maslo a štipku soli a zo zmesi vyšľahajte penu.

Potom pridajte kakao, špaldovú múku a najemno nakrájanú čokoládu a celý obsah misy prelejte do pripraveného pekáča. Plech vložte do rúry vyhriatej na 180 – 190 °C a pečte 25 min.*

Upečené brownies nakrájajte na kocky a podávajte.

TIP: Ak vám prekáža mazľavejšia konzistencia tradičných brownies, pečte ich o 5 – 10 minút dlhšie.

* Hotové brownies spoznáte tak, že sú na povrchu popraskané.



Nutričné informácie na 1 porciu:

288 kcal

5 g bielkovín

26 g sacharidov

18 g tukov

