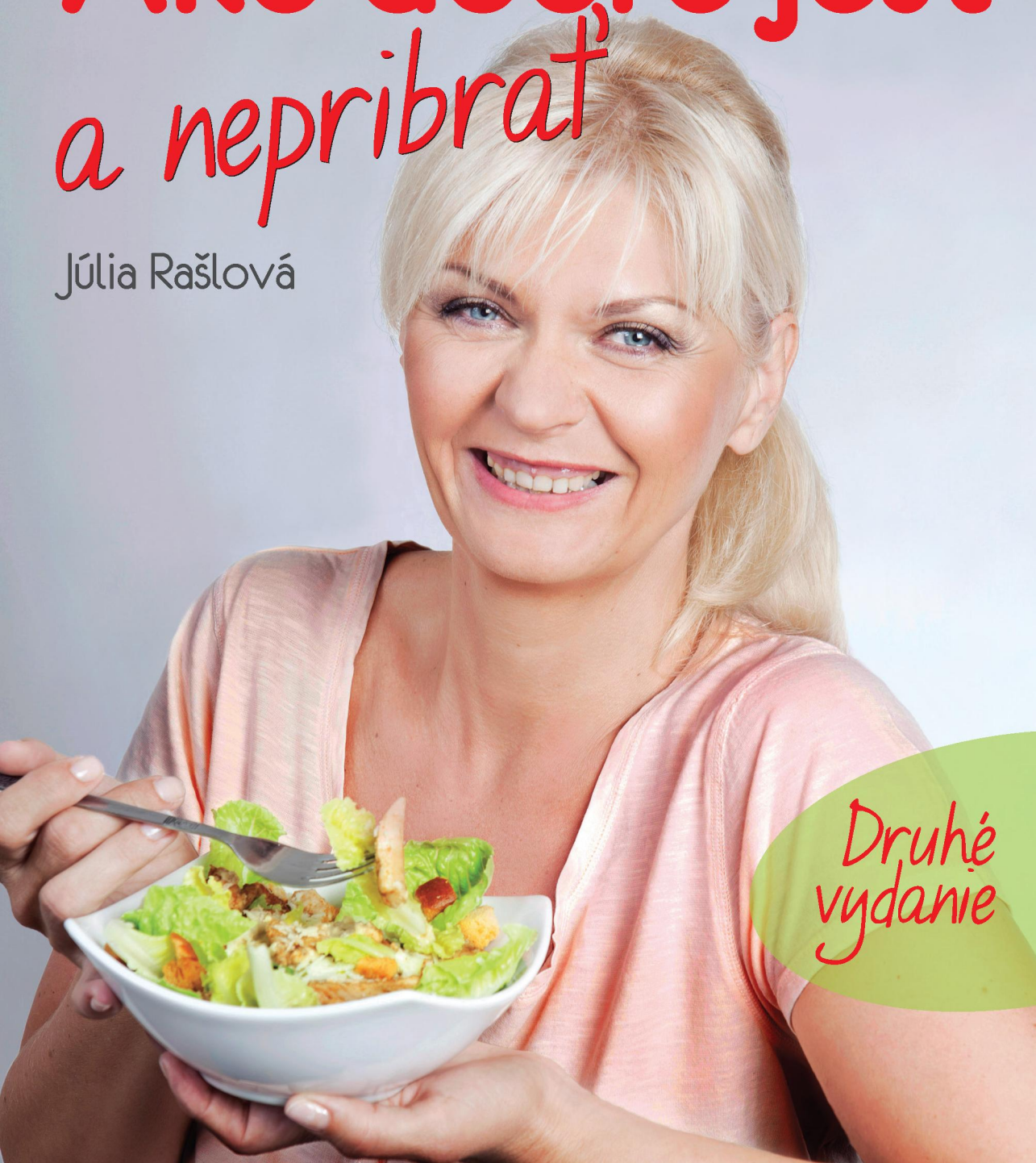


Ako dobre jesť a nepribrať

Júlia Rašlová



Druhé
vydanie

Ako
dobre jesť
a nepribrať

Vydalo: Formats Pro Media s. r. o., Bratislava
Autor: Júlia Rašlová
Dizajn a väzba: Nela Malá
Foto: Laura Witteková, Milan Illik
Odborná spolupráca: Anna Siantová, Dobroslava Rettigová
Jazyková úprava: Katarína Vilhanová
Editoring: Zuzana Balkóová, Judita Gembická
Tlač: Tlačiareň P+M, s.r.o., Turany, okr. Martin
Rok vydania 2012
Copyright © Formats Pro Media s.r.o.
www.formatspm.sk
ISBN 978-80-970682-4-0

Vždy som rada jedla,
a bolo to na mne vidieť.
Dnes sa môžem s chuťou
najesť bez toho, že by
som priberala.

Júlia Režková

Obsah

Úvod	6	Celozrnná žemľovka	42
<i>Raňajky –</i>		Lososová polievka	44
<i>desiata – olovrant</i>	<i>8</i>	Paprikovo-kurací špíz	46
Tipy na		BKM s haluškami	48
raňajky – desiata – olovrant	10	Zapekané kuracie prsia	50
Celozrnná bagetka s prosciuttom	12	Paradajková polievka	52
Nátierka z balkánskeho syra	14	Celozrnné penne	
Jogurt s čerstvým ovocím	16	s kyslou kapustou	54
Bruscheta s paradajkou		Cibuľačka	56
a rukolou	18	Rizoto so zeleninou	58
Kuracia paštéta	20	Vývar - morčací, hovädzí,	
Celozrnná bagetka		kurací	60
s ľadovým šalátom	22	Kurací gyros	62
Syrová nátierka	24	Špenát s vajíčkom natvrdo	64
Praženica so šunkou	26	Zemiakové lodky	66
Celozrnný toast zapečený		Morčacie stehno	
s hermelínom	28	s borievkami a cibuľou	68
Tuniaková nátierka	30	Plnené cukiny	70
<i>Obed – polievka</i>		Losos na masle	72
<i>a j hlavný chod</i>	<i>32</i>	Bravčová sviečkovica	
Obedové tipy	34	s horčicovou omáčkou	74
Mrkvová sonáta	36	Pangasius na masle	76
Pečené kuriatko plnené		Hovadzie soté s karí	
zeleninou	38	a cukinou	78
Brokolicová polievka		<i>Večera</i>	<i>80</i>
so smotanou	40	Tipy na večeru	82
		Krabí šalát	84

Plnená omeleta so zeleninou a dresingom	86	Losos na masle s opekanými zemiakmi	138
Krevety s miešaným šalátom	88	Kapor so zemiakovým šalátom light	140
Cukinovo-paradajkový nákyp	90	Vianočný trojuholník	142
Cestoviny so zelenou fazuľkou	92	Vzorový jedálny lístok	144
Kurací šalát Caesar	94	Aj malá zmena môže priniesť veľké výsledky	146
Grilovaná zelenina s cesnakom	96		
Paradajkovo-vajíčkový šalát	98	<i>Nákupný zoznam</i>	<i>148</i>
Mozzarella so zeleninou	100	1. týždeň - pondelok	150
Tuniakový šalát		1. týždeň - utorok	151
s cottage cheese	102	1. týždeň - streda	152
Šunkovo-vajíčkový šalátik	104	1. týždeň - štvrtok	153
Mrkvovo-zelerový šalát		1. týždeň - piatok	154
s orechmi	106	1. týždeň - sobota	155
		1. týždeň - nedeľa	156
<i>Sladké mámenie</i>	<i>108</i>	2. týždeň - pondelok	157
Ako maškrtiť a nepriberať	110	2. týždeň - utorok	158
Mafiny na nedeľné ráno	112	2. týždeň - streda	159
Tvarohová poézia	114	2. týždeň - štvrtok	160
Müsli poistka	116	2. týždeň - piatok	161
Cottage cheese s ovocím	118	2. týždeň - sobota	162
Ovocné pokušenie	120	2. týždeň - nedeľa	163
Letné mámenie	122	3. týždeň - pondelok	164
		3. týždeň - utorok	165
<i>Výnimočné príležitosti</i>	<i>124</i>	3. týždeň - streda	166
Slávnostné menu	126	3. týždeň - štvrtok	167
Chrumkavé rezne		3. týždeň - piatok	168
s pečenými zemiakmi	128	3. týždeň - sobota	169
Nepečený cheesecake	130	3. týždeň - nedeľa	170
Kuracia roláda so špenátom	132	Moje desatoro	171
Vianočné menu	134	Želanie na záver	172
Štedrovečerná polievka			
z kapra	136		

Ahoj, volám sa Júlia.



Som obyčajná žena. Každý deň chodím do zamestnania ako mnohé z vás. A popri bežných povinnostiach, ako je práca, rodina, štúdium a deti, sa snažím variť tak, aby som nenaberala kilá, ktorých som sa raz a navždy zbavila.

Pred pár rokmi som vážila **neuveriteľných 132,20 kilogramu**.

Aj keď deká v tom čase pre mňa nehrali žiadnu rolu, pri tej obrovskej hmotnosti bývam rada presná. S pomocou odborníkov a vďaka svojej pevnej vôli dnes vážim 68 kg, čo je pri mojej výške 172 cm ideálne. Moja konfekčná veľkosť sa tak zmenila z obrovského čísla 62 na neuveriteľné čísielko 38-40.

Jedna vec je však schudnúť, druhá je hmotnosť si udržať. Keďže mojím cieľom nebolo len schudnúť, ale štíhlou zostať, prispôsobila som tomu celý svoj život.

Osvojila som si vetu: „**Práca na sebe sa nikdy nekončí.**“ Ani vtedy, keď už raz schudnete.

Aby som si udržala svoju líniu, zmenila som od základov celú svoju kuchyňu a svojmu životnému štýlu som podriadila aj celú svoju rodinu.

Mala som to šťastie, že nikto neprotestoval. A tak sa v našej domácnosti prestalo vyprážať, piecť kysnuté koláče, jesť slanina a iné nezdravé veci.

Začala som vyhľadávať nové jedlá, ale aj vymýšľať svoje vlastné recepty, ktoré budú spĺňať 3 dôležité kritériá: zdravé – chutné – a ak neschudnem, určite nepriberiem.

Nemám veľmi veľa času na dlhé státie v kuchyni, preto sú aj moje recepty jednoduché a rýchle. Výnimkou je však nedeľa, keď sa v kuchyni motám celé doobedie a varím veľkolepé nedeľné menu. Milujem vôňu nedeľného vývaru, ktorá sa nesie celým domom.

Mojím snom a snažením bolo a je **naučiť sa s jedlom vychádzať tak, aby sa z nás stali dobrí kamaráti**. Preto sa snažím o zaradenie jednoduchej, dobrej, chutnej a nízkokalorickej stravy do bežného života.

Je bežne zaužívaný názor, že čo je zdravé, nie je chutné. Presvedčila som sa, že opak je pravda.

Touto knižkou chcem všetkým kulinárskym nadšencom ukázať, že dobre najesť sa dá aj zdravo. Nič na tomto svete nie je zadarmo a naše zdravé telo a myseľ si zaslúžia minimálne takú pozornosť ako naše vlasy alebo topánky.

Zmenila som svoj životný štýl, a to na celý život.

Začala som pravidelne cvičiť, jesť päťkrát denne a dodržiavať pitný režim. Verte, že sa to dá zvládnuť, a moje telo sa mi za prácu na sebe odmenilo. Preto dnes môžem s radosťou povedať:

"Vyzerám lepšie, cítim sa lepšie a moje zmýšľanie je mladšie."

Verím, že vám táto knižka dodá chuť do varenia, pomôže zhodiť nejaké to kilečko alebo udržať bez námahy svoju vysnívanú postavu.

Júlia Rašlová

RAŇAJKY DESIATA OLOVRANT

*Trvalo mi dlho, kým
som pochopila, že tieto
jedlá sú práve také dôležité
ako obed a večera.*

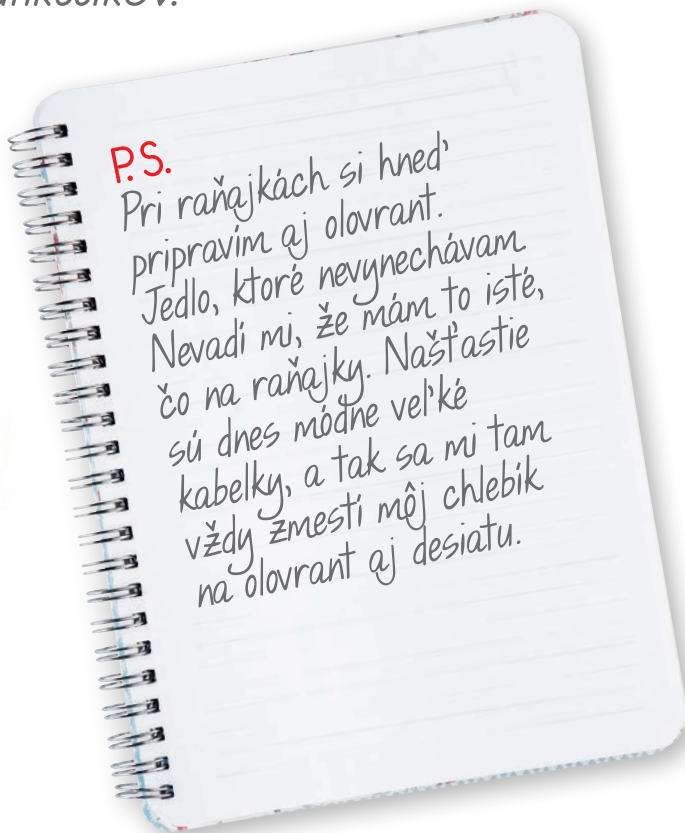


Tipy na raňajky

Raňajky sú základom celého dňa a tohto hesla sa držím už niekoľko rokov. Treba ich jesť naozaj ráno, nadmerná desiata alebo vyhladované telo na obed si vždy vypýta svoju daň v podobe tukových vankúšikov.

MÔJ RAŇAJKOVÝ TIP

Raňajky začínam vypitím 3 dl vlažnej vody s polovicou vytlačeného citróna. Je to môj rituál, ktorý nemením. Som zvyknutá raňajkovať chlieb alebo pečivo vždy s rôznymi obmenami.



P.S.

Pri raňajkách si hneď pripravím aj olovrant. Jedlo, ktoré nevynechávam. Nevadí mi, že mám to isté, čo na raňajky. Našťastie sú dnes módne veľké kabelky, a tak sa mi tam vždy zmestí môj chlebič na olovrant aj desiatu.

Tipy na desiatu

Pravidelná desiata slúži ako dôležitý zdroj energie počas dňa.

PS.
Desiata prinúti
žalúdok stále
pracovať – všimla
som si, že ak si
dám desiatu, som
na obed hladná.
Telo neprestalo
pracovať a pýta
si ďalšie jedlo.

- ✓ Ak máte rady ovocie, skúste ho zaradiť práve na desiatu.
- ✓ Ja jem ovocie zásadne len v doobedňajších hodinách, a to práve na desiatu. Najlepšie je vždy jesť sezónne ovocie, ak je to možné. Napríklad: na jar jahody, v lete čerešne alebo červený melón, na jeseň jablká. Doprajme si to, čo je dané a dostupné v našej lokalite.
- ✓ Ale pozor! Banány a hrozno len v obmedzenom množstve, pretože obsahujú veľa cukru.
- ✓ Ďalší skvelý tip na desiatu sú mliečne výroky – jogurty, acidofilné mlieko, tvaroh. Nepresýtia a správne pripravujú organizmus na obed.

Olovrant

Priznám sa, nie vždy mám na naň chuť, ale opatí sa vytiahnuť chlebič z kabelky, pretože zasýti a večer v pohode zvládnem ľahkú zeleninovú večeru.

Celozrnná bagetka s prosciuttom

Možno si povieť, že bagetku si môžete kúpiť na každej pumpke, ale keď si ju pripravíte doma, vždy viete, čo do nej dáte, môžete si spraviť rovno dve (druhú na olovrant) a ešte aj ušetríte.

SUROVINY:

- celozrnná bagetka
- nátierkové maslo
- ľadový šalát
- 2 plátky prosciutta
- 2 kolieska paradajky
- 1 plátok papriky
- plátok syra s 30 % obsahom tuku

POSTUP:

Celozrnnú bagetku rozkrojím a natriem nátierkovým maslom, položím na ňu list ľadového šalátu.

Pridám dva plátky prosciutta, dve kolieska paradajky, plátok papriky a plátok syra.

A raňajky a olovrant sú hotové.

P.S.

Ak chcem, aby bolo prosciutto čo najdiétnejšie, odstránim z neho všetky tukové okraje. Prosciutto môžete nahradiť aj kvalitnou schwarzwaldskou šunkou.

PORCIE:

1

**ČAS
PRÍPRAVY:**
5 MINÚT

BLESKOVKA

DESIATA

Ideálne je jablko. Pred obedom vytrávi, ale o to ľahšie sa obeduje.



Nátierka z balkánskeho syra

Vždy som mala rada bryndzovú nátierku, no pre veľký obsah tuku som ju prestala jesť. Ale vymyslela som niečo iné. Nátierku z balkánskeho syra. Ak ju dobre ochutíte, je od bryndzovej na nerozoznanie. Bryndzu nahradí feta alebo nízkoťučný balkánsky syr, ktorý je u nás bežne v predaji.

SUROVINY:

- 1 škatuľka balkánskeho syra
- 1 kyslá smotana 10 %
 - 1 menšia cibuľa
 - lyžička červenej papriky
- celozrnná žemľa
 - paradajka
 - paprika

PORCIE:

4

ČAS
PRÍPRAVY:
5 MINÚT

BLESKOVKA

POSTUP:

Škatuľku balkánskeho syra rozmiešam s ½ téglíka kyslej smotany a podľa toho, aká by mala byť nátierka hustá, ešte pridávam smotanu. Mala by mať takú hustotu, aby nám nestekala z pečiva.

Cibuľu nakrájam najemno, mám radšej červenú, nie je taká agresívna, alebo môžete použiť aj šalotku a premiešať ich.

Pridám lyžičku červenej mletej papriky, ak máte radšej výraznejšiu chuť, môžete pridať papriku podľa chuti.

Všetko spolu dobre premiešam, nesolím, pretože balkánske syry sú dostatočne slané. Natriem na pečivo, pridám k tomu kopu čerstvej zeleniny a raňajkujem.





P.S.

Na jar si môžete
namiesto cibulky
nakrájať do nátierky
čerstvú pažitku. Keď
si ešte na chlebič alebo
pečivo priložíte mladú
red'kovku, máte chutné
jarné raňajky.

DESIATA

Ak viete, že nebudete mať
čas na desiatu, pomôže vám
jedna müsli tyčinka v taške.
Vždy však vyberajte tie
bež čokolády a jogurtu, aj
keď obsahujú cukor, lebo je
lepšie dať si jednu tyčinku,
ako sa vrhnúť na obed
vyhladovaná ako vlk.



Jogurt s čerstvým ovocím

Ak mám chuť na sladké raňajky, pripravím si jogurt. Naservírujem si ho do misky a vychutnám ako najväčšiu lahôdku. Samozrejme, nezabudnem na olovrant a pripravím celozrnnú bagetku s nátierkovým maslom a plátkom uhorky a paradajky. Verte, v čase olovrantu oceníte, že ste ráno neboli lenivé.

SUROVINY:

- akékoľvek čerstvé ovocie okrem banánu, najlepšie je sezónne ovocie
- 1 biely jogurt – neochutený
- mletá škorica a čajová lyžička medu

POSTUP:

Ovocie nakrájam na drobné kúsky, zalejem jogurtom a dochutím škoricou a medom.

PORCIE:

1

ČAS
PRÍPRAVY:
5 MINÚT

BLESKOVKA

DESIATA

SYR S JABLKOM

50 g tvrdého syra

1 jablko

Syr a jablko nakrájam na kocky. Vložím do misky, ktorú si zoberiem do práce.

P.S.
Ak si urobíte jogurt s čerstvým ovocím, je chutnejší, viac vás zasýti a má menej kalórií ako ovocný jogurt kúpený v obchode.





Bruscheta s paradajkou a rukolou

Raňajky môžu byť aj teplé. Ideálna je chrumkavá bruscheta. Je naozaj veľmi chutná, hlavne ak na obloženie použijete malé cherry paradajky, ktoré ako jediné ešte ako-tak majú tú známu paradajkovú chuť. Pri kombinácii s rukolou a cesnakom sa vám vaše chuťové poháriky poďakujú.

PORCIE:

1

**ČAS
PRÍPRAVY:**
5 MINÚT

BLESKOVKA

SUROVINY:

- celozrnné pečivo
- 3 cherry paradajky
- 3 strúčiky cesnaku
 - olivový olej
 - rukola

POSTUP:

Pečivo rozkrojím a opečiem v hriankovači – nenasaje potom veľa oleja z panvice.

Zatiaľ si ošúpem cesnak, opečiem ho na panvici a na olivovom oleji.

Opečené pečivo ešte narychlo hodím na panvicu a z oboch strán opečiem tak, aby sa ochutilo opečeným cesnakom a olivovým olejom.

Na opečené pečivo potom poukladám rukolu a cherry paradajky.

**P.S.
NEZABUDNITE
NA DESIATU
A OLOVRANT**

Desiata: acidofilné
mlieko

Olovrant: chle-
bik s nátierkovým
maslom a paprikou

raňajky - olovrant

