

# jeme zdravo

rýchlo a jednoducho

120 zdravých a chutných receptov  
pre celú rodinu



Vydalo nakladatelství - © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2021  
ako svoju 1. publikáciu, 224 strán

Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2  
[www.jemezdravo.eu](http://www.jemezdravo.eu)  
ISBN 978-80-88387-15-2

© VERDON CAPITE s.r.o., 2021, všetky práva vyhradené

# jeme zdravo

## rýchlo a jednoducho

120 zdravých a chutných receptov  
pre celú rodinu

Všetky recepty vymysleli, uvarili,  
ochutnali a nafotili

B + B + P + J



**Bára L.** rada varí a fotí.

**Bára H.** vymýšľa recepty.

**Petr** nevarí ani nefotí. Zato rád pri receptoch kibicuje a hlavne ochutnáva.

### Čo majú spoločné?

Všetci traja sú študenti a nie je im ľahostajné, čo majú na tanieri. V čase, keď bol ich priemerný vek dvadsaťjeden rokov, na vlastnú päsť vydali túto kuchárku.

Do tímu **pribrali mamu Janu**, ktorá ich recepty poctivo skúša, komentuje a testuje na celej rodine.

Verte alebo nie, táto knižka vznikala na trase Dánsko – Česko. Dokonca aj suroviny na niektoré recepty putovali cez pol Európy. A teraz sa naša kniha dostáva aj k vám, na Slovensko. Do krajiny, kde niektorí z nás majú korene a ktorej recepty poznáme už z kuchýň našich babičiek.

Ale to je už iný príbeh. Ten o kuchárke nájdete na ďalšej strane.

## **Milí čitatelia,**

kuchárka, ktorú práve držíte v rukách, vznikla vlastne náhodou. Pred pár rokmi sme do sveta vypustili mobilnú aplikáciu Fitrecepty, ktorú si u nás v Česku stiahlo niekoľko stoviek tisíc používateľov – a noví stále pribúdajú. Nasledovala facebooková stránka Jeme zdravo, prostredníctvom ktorej sleduje naše recepty viac ako 350 000 fanúšikov, a tiež webové stránky plné receptov. A potom prišla e-kniha, ktorá všetko zmenila.

Začali ste nám písať čoraz častejšie a žiadať, aby sme kuchárku vydali aj v tradičnej, papierovej podobe. Tak sme si povedali, že želania sa majú plniť. A ako je našim zvykom, s nadšením sme sa pustili do práce. Knihu, ktorú máte teraz pred sebou, sme dali dokopy svojpomocne, bez vydavateľa. Sme na to patrične pyšní a máme radosť, že sa kuchárka stala bestsellerom ešte v predpredaji.

Teraz naše recepty doputovali až na Slovensko. A stavíme sa, že v čase, keď budete čítať tieto riadky, už na webe [www.jemezdravo.eu](http://www.jemezdravo.eu), v aplikácii Jeme zdravo a aj na facebookových stránkach Jeme zdravo nájdete preklady našich online receptov.

## **Jednoduchá príprava**

Všetkých 120 receptov v tejto knihe sme pripravovali v priemerných kuchyniach s bežným vybavením. Jediným luxusom, ktorý pri príprave jedál oceníte, je kvalitný a výkonný mixér.

Aj samotné fotky vznikali v pomerne bojových podmienkach a nemá v nich prsty ani žiadny profesionálny food stylist. Niekedy jednoducho stačí trocha akrobacie, pekný riad a zmysel pre improvizáciu. Keď sa pri čítaní dostanete až na úplný koniec kuchárky, pochopíte, o čom hovoríme.

## **Kategórie a recepty**

Jednotlivé recepty v kuchárke sú zaradené do kategórie podľa druhu jedla – raňajky, polievky, nátierky a ďalšie dobroty. Pri každom recepte nájdete okrem jednoduchého postupu aj nutričné hodnoty a tipy, čím jedlo ozvláštniť. Nemusíte sa báť, či bude obed plný zeleniny chutiť aj zaprisahaným mäsožravcom, stačí ho iba prispôbiť aktuálnej situácii.

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.

Uistite sa pred začiatkom varenia, že produkty, ktoré ste nakúpili, neobsahujú stopy potravín, na ktoré ste citliví alebo alergickí.

### **Suroviny**

Za ingrediencie a gramáž dáme ruku do ohňa – všetky jedlá sme pripravovali viackrát, varili sme na rôznych typoch sporákov a pri pečení sme testovali aj rôzne kuchynské rúry. Väčšinu surovín kúpate v bežných obchodoch, tie menej rozšírené zoženiete v predajniach zdravej výživy alebo si ich môžete objednať v špecializovanom e-shope.

Spočítané a podčiarknuté – dali sme dokopy kuchárku plnú jednoduchých a chutných receptov, ktoré zvládne uvariť naozaj každý.

**Tak nech sa vám s ňou dobre varí!**





# Raňajky a desiate

Krajec chleba, maslo a syr. Krajec chleba, maslo a šunka. Raňajková nuda. Je najvyšší čas to zmeniť! V tejto kategórii nájdete poriadnu porciu inšpirácie – raňajky na vidličku, poctivé desiate a tiež recepty pre tých, ktorí si nedokážu ráno predstaviť bez sladkého. Väčšinu z nich si môžete vziať v škatuľke do práce alebo ich zabaliť deťom do školy.

Najdôležitejšie jedlo dňa by vám malo dodať dostatok energie a živín na niekoľko hodín. A na to myslíme aj v našich receptoch – sú plné pomalých sacharidov, kvalitných bielkovín, zdravých tukov a vlákniny. Pýtate sa, kde sa skrývajú?

V ovsených vločkách, kašiach aj granole. A tiež vo vajciach, banánoch alebo avokáde. Nič z toho by vám nemalo chýbať v špajze.

Milujete palacinky a lievance? Veríme, že vám zachutia aj naše zdravšie varianty – s banánmi či cottage syrom. Do kuchárky sme prepašovali aj recepty, ktoré vás vrátia do detstva. Trebárs na domáci kakaový dezert alebo vajíčkovú nátierku.

Čím začať? Vyberte dvoch alebo troch horúcich kandidátov a užite si parádne víkendové raňajky alebo brunch. Verte, že sa vám to zapáči a stane sa z toho príjemná rodinná tradícia!

# Ovsené lievance z cottage syra

Príprava: 5 minút

Tepelná úprava: 8 minút

Náročnosť: ľahké

Počet porcií: 4 porcie

- 100 g cottage syra
- 1 vajce
- 160 g mletých ovsených vločiek
- 1 lyžička škoric
- 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva
- 1 banán
- 80 ml sójového mlieka

Všetky ingrediencie dáme do mixéra a mixujeme dohľadka.

Zo zmesi tvarujeme na nepríľhovej panvici lievance a opekáme 2 minúty z každej strany.

**TIP:** Lievance podávajúte s čerstvým ovocím a jogurtom.



Nutričné informácie na 1 porciu:

237 kcal | 11 g bielkovín | 35 g sacharidov | 6 g tukov



# Ovsená kaša cez noc

Príprava: 5 minút

Tepelná úprava: 0 minút

Náročnosť: ľahké

Počet porcií: 1 porcia

- 1 stredný banán
- 120 ml mlieka
- 40 g ovsených vločiek
- 100 g gréckeho jogurtu
- 5 g chia semienok
- 1 lyžička škorice
- 40 g čerstvých malín

Veźmeme pohár, ktorý sa dá zatvárať, napr. zavárací. V miske roztlačíme banán pomocou vidličky, prilejeme mlieko, pridáme ovsené vločky, jogurt, chia semienka a škorice. Zmes premiešame a pridáme maliny. Znovu zamiešame a zmesou naplníme pohár.

Pohár uzavrieme a dáme na noc do chladničky.

**TIP:** Do kaše môžete namiesto malín použiť aj iné, napríklad sezónne ovocie.



Nutričné informácie na 1 porciu:

427 kcal | 22 g bielkovín | 69 g sacharidov | 7 g tukov



# Brownies vafle

Príprava: 5 minút

Tepelná úprava: 5 minút

Náročnosť: ľahké

Počet porcií: 6 porcií

- 2 vajcia
- 300 ml sójového mlieka
- 160 g ražnej múky
- 30 g kakaa holandského typu
- 10 g chia semienok
- 1 lyžica medu
- 1 lyžica kypriaceho prášku do pečiva
- 1 lyžička škorice
- 50 g horkej čokolády (85 %)

V mise vyšľaháme vajcia. Prilejeme mlieko a postupne prísypávame ďalšie ingrediencie, nakoniec pridáme horkú čokoládu rozpustenú nad vodným kúpeľom\*.

Hotové cesto nalejeme do vaflovača a pečieme 3 – 4 minúty (závisí to od typu vaflovača).

**TIP:** Vafle môžete na záver pokvapkať medom, výborné sú najmä s čerstvým ovocím.

\*Postup na prípravu vodného kúpeľa nájdete na strane 219.



Nutričné informácie na 1 porciu:

218 kcal | 10 g bielkovín | 26 g sacharidov | 8 g tukov



# Acai bowl

Príprava: 5 minút

Tepelná úprava: 0 minút

Náročnosť: ľahké

Počet porcií: 2 porcie

- 100 g mrazeného lesného ovocia
- 2 lyžičky prášku z acai berries\*
- 250 ml mandľového mlieka
- 1 zmrazený banán

## NA OZDOBENIE

- 1 hrsť čerstvého lesného ovocia
- ½ červeného pomaranča (olúpaného a nakrájaného na plátky)
- 1 lyžička chia semienok
- 30 g kokosových čipsov
- 2 maliny (rozkrojené na polovicu)

Mrazené lesné ovocie a banán rozmixujeme spoločne s acai a mandľovým mliekom na hladkú kašu.

Kašu rozdelíme do 2 misiek a ozdobíme lesným ovocím, pomarančom, chia semienkami, kokosovými čipsami a malinami

**TIP:** Do acai bowl môžete pridať ľubovoľný druh obľúbeného ovocia, orieškov alebo orieškového masla.

\*Acai je bobuľovité ovocie pôvodom z Amazónie, tvarom môže pripomínať čučoriedky. Obsahuje najviac antioxidantov zo všetkých druhov ovocia a právom patrí medzi najzdravšie potraviny na svete.



Nutričné informácie na 1 porciu:

297 kcal | 7 g bielkovín | 30 g sacharidov | 17 g tukov





# Pagáče

Príprava: 40 minút  
Tepelná úprava: 20 minút

- 40 ml olivového oleja  
+ 1 lyžica na opečenie mrkvy
- 80 g mrkvy (nastrúhanej najmno)
- 120 g cottage syra
- 2 vajcia
- 150 g celozrnej hladkej špaldovej múky
- 7 g kypriaceho prášku do pečiva
- mak alebo rasca na posypanie
- soľ

Náročnosť: ľahké  
Počet kusov: 30 kusov

V panvici si rozohrejeme 1 lyžicu olivového oleja, pridáme nastrúhanú mrkvu a opekáme 1 minútu na strednom stupni. Potom mrkvu podlejeme trochou vody, panvicu prikryjeme pokrievkou a dusíme 3 – 4 minúty na strednom stupni. Panvicu odstavíme a mrkvu necháme vychladnúť.

Vo väčšej miske zmiešame vychladnutú mrkvu, cottage, 1 vajce, 40 ml olivového oleja a soľ. Do misky preosejeme špaldovú múku a kypriaci prášok, premiešame a vypracujeme vláčne cesto. Misku zakryjeme a cesto necháme 30 minút odpočívať.

Medzitým si vyhrejeme rúru na 180 °C, pripravíme plech a vyložíme ho papierom na pečenie. Z odležaného cesta vyvalkáme plát hrubý 1 – 1,5 cm, vykrajujeme z neho kolieska s priemerom cca 3,5 cm a poukladáme ich na plech. Cesto by malo vystačiť približne na 30 koliesok. Keď spotrebujeme všetko cesto, rozšľaháme si 1 vajce a kolieska ním potrieme. Nakoniec kolieska posypeme makom či rascou, plech vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 15 – 17 minút pri teplote 170 – 180 °C.



Nutričné informácie na 1 kus:

51 kcal | 2 g bielkovín | 4 g sacharidov | 3 g tukov



