

jeme zdravo

a chutí nám to

120 lahodných a ľahkých receptov na každý deň



**Vydalo nakladatelstvo – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha, 2021
ako svoju 2. publikáciu, 224 strán
Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.jemezdravo.eu**

ISBN 978-80-88387-24-4

Všetky recepty vymysleli, uvarili,
ochutnali a tiež 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 päť vydali túto kuchárku.

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

Milí čitatelia,

potom, čo sme na Slovensku úspešne vydali 1. diel našej kuchárky a vďaka podpore v crowdfundingu naň získali takmer 18 000 eur, prichádzame s dielom druhým. Nebola to ďaleká cesta, a to nielen počtom kilometrov. Niektorí z nás tu totiž majú korene a miestnu kuchyňu sme spoznali už vďaka našim babičkám.

U nás v Česku už druhý diel dobyl srdcia 500 000 mierne pokročilých kuchárov. Mali sme neskutočnú radosť, keď sa už počas predpredaja stal bestsellerom – rovnako ako prvý diel kuchárskej knihy Jeme zdravo pre kuchárov začiatočníkov.

Pozrite sa aj na web plný receptov www.jemezdravo.eu či facebookovú stránku Jeme zdravo. A čoskoro nájdete aj našu aplikáciu Jeme zdravo na App Store a Google Play – a celkom zadarmo.

Recepty aj pre kreatívnych kuchárov

Ak už poznáte prvý diel našej kuchárskej knihy, určite si všimnete, že recepty na nasledujúcich stranách sú o niečo odvážnejšie a hravejšie. Vo fantázii sme sa nekrotili a skúšali sme nové postupy i kombinácie zaujímavých surovín. Nemusíte sa však

báť, aj tieto recepty zvládnete ľavou zadnou a navyše spoznáte nové chute, ktoré si zamilujete.

Rovnako ako v prvom diele, aj v druhom sme sa držali svojich hlavných zásad: recepty sú zdravé a z poctivých surovín, uvarené máte behom chvíle a väčšinu surovín nájdete v bežnom obchode.

Radenie a popis receptov

Jednotlivé recepty v kuchárskej knihe sú zaradené do kategórií podľa druhu jedla: raňajky, polievky, nátierky a tak ďalej. Pri každom recepte nájdete okrem jednoduchého postupu aj nutričné hodnoty a tipy, čím jedlo ozvláštniť. Nemusíte si tak lámať hlavu, či bude obed plný zeleniny chutiť aj zaprisahaným mäsožravcom. Jednoducho ho upravíte podľa potreby.

Všetky recepty sme kvôli jednoduchšiemu vyhľadávaniu označili týmito symbolmi:

☺ – symbol na označovanie všetkých

VEGÁNSKÝCH receptov,

☺ – symbol na označovanie všetkých

VEGETARIÁNSKÝCH receptov,

☺ – symbol na označovanie všetkých

BEZLEPKOVÝCH receptov.

Pred začiatkom varenia sa však uistite, 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

CírcRRírn! Už je tu zasa – zvuk, ktorý znamená, že musíte opustiť príjemne vyhriate periny. Od zajtrajšieho rána ho však začnete mať radi. Bude vás totiž volať k prekliato dobrým raňajkám!

Aké budú?

Voňavé a žiariace farbami.

Len z tých najlepších surovín, ktoré vám rýchlo dodajú energiu. Plné pomalých sacharidov, bielkovín, antioxidantov i vlákniny.

Tešte sa na mliečnu ryžu, pohánkové palacinky alebo napríklad čučoriedkové lievance, z ktorých budú mať radosť aj deti. Priali ste si tiež viac slaných kombinácií a my sme vám radi vyhovelí. Čo hovoríte na ovsenú kašu so šampiňónmi, toasty s tuniakom a avokádom alebo zapekané vajcia so špenátom?

Že nemáte čas smažiť ráno lievance alebo variť kaše? Zbalíte do tašky orieškovú tyčinku alebo počas 5 minút zmixujete vitamínmi nabitú smoothie s matcha čajom.

Všetky recepty využijete na raňajky aj na desiate. A keď bude cez víkend pekne, prichystajte od každého trochu, poukladajte do košíka a vyrazte aj s teplou dekou von na piknik.

Čučoriedkové lievance

Príprava: 10 minút
Tepelná úprava: 16 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 3 porcie

- 90 g celozrnnej špaldovej múky*
- 40 g mletých ovsených vločiek
- 1 lyžička škorice
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 1 lyžica medu
- 1 vajce
- 100 ml mlieka
- 150 g čučoriedok
- 50 ml kokosového oleja
- soľ

V jednej mise zmiešame múku, mleté ovsené vločky, škoricu, soľ a prášok do pečiva.

V druhej mise vyšľaháme vanilkový extrakt s medom, vajcom a mliekom. Obsah oboch mís spojíme a pridáme čučoriedky.

V panvici rozohrejeme kokosový olej. Cesto nalievame na panvicu do tvaru menších lievančekov. Smažíme z každej strany 1 – 2 minúty.

TIP A čo k lievancom? Vyskúšajte kakaovo-kokosovú penu zo str. 134.

*Špaldová múka sa vyrába zo špaldovej pšenice a oproti obvyčajnej pšeničnej múke je lepšie stráviteľná.



Nutričné informácie na 1 porciu:

393 kcal

9 g bielkovín

42 g sacharidov

21 g tukov



Pohánková kaša s medom a kokosom

Príprava: 10 minút
Tepelná úprava: 10 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 2 porcie

- 200 g pohánkovej lámanky
- 300 ml mandľového mlieka
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 1 lyžica strúhaného kokosu
- 2 lyžičky medu
- 50 g nasekaných pekanových orechov
- 2 figy

Mlieko privedieme do varu, nasypeme doň všetku pohánku, za stáleho miešania 10 minút varíme a potom hneď odstavíme z ohňa.

Prikryjeme pokrievkou a odložíme na 5 minút nabok.

Po 5 minútach do kaše v hrnci zamiešame vanilkový extrakt a strúhaný kokos. Kašu rozdelíme do dvoch misiek, poukladáme na ňu mesiačiky nakrájaných fig, polejeme medom a posypeme pekanovými orechmi.

TIP Do pohánkovej kaše môžete primiešať napríklad škoricu, arašidové maslo alebo rôzne druhy sušeného a čerstvého ovocia.



Nutričné informácie na 1 porciu:

616 kcal

13 g bielkovín

87 g sacharidov

24 g tukov



Cappuccino mliečna ryža

Príprava: 10 minút
Tepelná úprava: 45 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 2 porcie

- 400 ml mandľového mlieka (môžeme nahradit' iným mliekom)
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 55 g surovej hnedej ryže
- 1 lyžička medu
- 1 silné espresso
- štipka soli
- 1 lyžička mletej škorice

Do hrnca nalejeme mlieko, vanilkový extrakt, espresso, med a pridáme štipku soli a škorice.

Prisypeme ryžu, privedieme do varu a udržiavame na strednom plameni.

Varíme, kým ryža nezmäkne, čo trvá cca 35 – 40 minút.

TIP Ryžu môžete podávať s gréckym jogurtom osladeným medom. Ak vám ryža ostala z iného jedla, môžete kašu pripraviť aj z vopred uvarenej ryže. Ryžu len nechajte prehriať 5 minút v mandľovom mlieku, pridajte ostatné ingrediencie a podávajte.



Nutričné informácie na 1 porciu:

155 kcal

3 g bielkovín

29 g sacharidov

3 g tukov



Mrkvová ovsená kaša

Príprava: 15 minút
Tepelná úprava: 0 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 2 porcie

- 50 g strúhanej mrkvy
- 50 g ovsených vločiek
- 1 lyžička chia semienok
- ½ lyžičky mletého kardamómu
- ½ lyžičky mletej škorice
- 200 ml mlieka
- 1 lyžička medu
- ½ banánu
- 50 g jogurtu
- 2 medjool datle

V uzatvárateľnom pohári zmiešame mrkvu, ovsené vločky, chia semienka, kardamóm, škoricu a mlieko s medom. Pohár dáme do chladničky aspoň na 1 hodinu (najlepšie však cez noc).

Banán rozmixujeme s jogurtom a datľami. Pohár vyberieme z chladničky, premiešame a kašu podávame s rozmixovaným banánom.

TIP K banánu, jogurtu a datľam môžete pridať 1 lyžičku holandského kakaa.



Nutričné informácie na 1 porciu:

249 kcal

9 g bielkovín

42 g sacharidov

5 g tukov



Energetické tyčinky

Príprava: 20 minút
Tepelná úprava: 35 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 12 kusov

- 200 g múky z ovsených vločiek
- 100 ml javorového sirupu*
- 150 ml kokosového oleja
- 60 g ovsených vločiek
- 50 g mletých vlašských orechov
- 50 g mletých mandlí
- 2 lyžice ľanových semienok
- 100 g ríbežľového džemu bez cukru
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- soľ

Rúru predhrejeme na 190 °C. Zmiešame múku z ovsených vločiek, javorový sirup, soľ, roztopený kokosový olej a ovsené vločky.

Asi $\frac{2}{3}$ vzniknutého cesta rozprestrieme do formy na pečenie (15 × 15 cm) vyloženej papierom na pečenie. Pečieme 12 minút na 180 – 190 °C.

Medzitým zvyšné cesto premiešame s vlaškými orechmi, mandľami a ľanovými semienkami.

Formu vyberieme z rúry, spodnú vrstvu natrieme džemom a zalejeme zmesou cesta a orechov. Dáme znovu zapiecť do rúry na cca 20 minút. Vychladnuté tyčinky nakrájame na 12 rovnakých dielikov.

TIP Namiesto ríbežľového džemu môžete použiť aj chia marmeládu. Recept nájdete na strane 160.

*Javorový sirup je prírodné sladidlo typické svojou orechovou chuťou. Získava sa z miazgy javora cukrového.



Nutričné informácie na 1 kus:

271 kcal

5 g bielkovín

20 g sacharidov

19 g tukov



Matcha smoothie miska

Príprava: 5 minút
Tepelná úprava: 0 minút

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 1 porcia

- 150 ml mandľového mlieka
- 50 g avokáda
- 1 zmrazený banán
- 1 lyžica chia semienok
- 1 lyžica arašidového masla
- 1 lyžica datľového sirupu
- 1 lyžička škorice
- 2 lyžičky čaju matcha

NA PODÁVANIE

- 1 banán
- hrst pohánkových chrumiek*

Mlieko, avokádo, banán, chia semienka, arašidové maslo, datľový sirup, škoricu a matcha čaj dáme do mixéra a mixujeme dohladka.

Dáme do misky a ozdobíme na kolieska nakrájaným banánom a chrumkami.

TIP Namiesto datľového sirupu môžete použiť nasekané datle. Podávajúte napríklad s marakujou.

*Recept na pohánkové chrumky nájdete na strane 137.



Nutričné informácie na 1 porciu:

510 kcal

10 g bielkovín

68 g sacharidov

22 g tukov