

# Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Příběhy kuchařů, jako jste vy



Fitrecepty

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2018

jako svou 3. publikaci, 256 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

[www.fitrecepty.info](http://www.fitrecepty.info)

ISBN 978-80-906763-9-8

© VERDON CAPITE s.r.o., 2018, všechna práva vyhrazena

# Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Všechny recepty vymysleli, uvařili,  
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J



**Bára H.** vymýšlí recepty.

**Bára L.** ráda vaří a fotí.

**Petr** nevaří ani nefotí. Zato rád štourá do složení receptů a ochutnává.

Právě držíte v rukou naši třetí kuchařku. A má úplně jiný koncept než dvě předchozí. Hlavními hrdiny tentokrát nejsme my, ale kuchaři, jako jste vy.

Nejprve jste nám poradili, jakou kuchařku si přejete. A když jsme vymysleli recepty, rozjeli jsme se za vámi do různých koutů Čech i Moravy a důkladně je vyzkoušeli. Společně jsme vařili, ochutnávali i hodnotili.

Tahle kuchařka je výsledek naší společné práce.

Ať se vám z jejích stránek dobře vaří.

Kdoví, možná jsou tu některé zrovna díky vám.

# MILÉ A MILÍ,

máme za sebou pěkný kus cesty. Slíbili jsme, že připravíme kuchařku podle vašich přání. Tak jsme pracovali 8 měsíců, ujeli 1 438 kilometrů, vařili v osmi kuchyních po různých koutech Česka – a nezapomněli se radit s vámi. Děkujeme vám za pomoc a podporu!

Začali jsme pozvolna a první kapitolu zahájili s pořádně vydatnou snídaní u naší Báry a jejího muže Martina. Pak už jsme se z Prahy vydali do Bezdruzic, Kopidlna, Českých Budějovic, Rantířova nebo do Horek u Litomyšle. Všude jsme našli šikovné kuchařky a kuchaře, kteří s chutí vyzkoušeli naše recepty a přidali vlastní tipy.

O koho jde? Potkali jsme se s maminkami, babičkou, studenty i dvojicemi, zkrátka s lidmi, pro které tuto kuchařku píšeme. Některé z nich známe už dlouho nebo patří do našich rodin, k jiným nás zavedla náhoda. Možná se v jejich příbězích najdete nebo si z nich vyberete kousek inspirace.

My jsme si ze společného vaření odvezli spoustu dojmů a z každé kuchyně i špetku atmosféry, kterou bychom vám rádi předali. Nejde totiž jen o samotné jídlo, ale také o to, kde jste, s kým a jak si to dokážete užít.


**Nemyslete jen na to, že vaříte zdravé jídlo. Vytvořte ze své kuchyně místo, kde vám je dobře.** Vařte spolu a povídejte si u toho, jako třeba Jana s Jakubem. Zapojte své děti. Týna s Františkem a Toničkou vám ukážou, jaká to může být legrace. Popustte uzdu fantazii a tvořte barevné výtvary, po nichž se sbíhají sliny, i když je balíte do krabičky. A až budete mít hotovo, zkuste si najít místo, kde vám bude chutnat nejlépe. Ať už je to u velkého rodinného stolu, nebo třeba v houpací síti, jakou má na chatě Maru.


Když nám budete chtít udělat radost, pošlete nám fotku, jak je naše kuchařka u toho.



## V kuchařce nalistujete 8 kapitol

1. **Pomalé snídaně** vám ukážou, jak si užít pohodové ráno.
2. Na cesty a do práce zabalíte **rychlovky do krabičky**.
3. Ve vašem jídelníčku může hrát **hlavní roli zelenina**.
4. Ale naučíte se vybrat a připravit i kvalitní kousek **masa**.
5. Když vás začne honit mlsná, dopřejete si trochu **sladké radosti**.
6. Z **návštěvy u babičky** si odnesete tajná rodinná moudra.
7. Při **posezení s přáteli** ochutnáte spoustu drobného občerstvení.
8. A po **víkendu v kuchyni** budete mít na stole domácí pečivo i zavařeniny.

## U receptů najdete 7 důležitých informací

 Všechny recepty jsou určeny i pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

 Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

  **Odhady času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a vaření. Berte je spíš jako orientační. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** přispíváme zajímavosti o surovině, která je pro recept stěžejní.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- Kuchařka není sezónní, takže se může stát, že některý měsíc narazíte na dražší **suroviny** nebo vám bude nějaká chybět ve spíži. Proto přidáváme na stranu 250 **seznam ingrediencí**, které můžete použít místo nich. Koupíte je v běžném supermarketu.

K vaření nebudete potřebovat nic speciálního, opravdu. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy, kde můžete přepínat z gramů na litry.







# Pomalé snídaně

Taky milujete dlouhá lenivá rána? Třeba když venku prší a z otevřeného okna voní svěží vzduch. A vy nikam nemusíte. Vychutnejte si volný čas ještě víc a připravte si královskou snídani – a pak s ní zpátky do peřin!

Pohodová rána plná dobrého jídla má rád i Martin, muž naší Bány. Co se poznali, baví je společně chystat větší snídani, které se protáhnou klidně až do oběda.

„Vždycky si všechno připravíme, naráz odneseme z kuchyně, hezky naaranžujeme. A teprve až máme hotovo, pustíme se do jídla.“

Jaký bude váš snídaňový rituál?

# BROKOLICOVÉ MUFFINY



Nutriční hodnoty na 1 kus:

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
60	4 g	1 g	4 g

200 g růžiček syrové brokolice

4 vejce

100 g nastrouhané mozzarely

1 lžice olivového oleje

100 g hnědých žampionů

½ lžičky římského kmínu

sůl

pepř

1. Troubu předehřejte na 170 °C.

Růžičky brokolice dejte vařit do hrnce

s vroucí a osolenou vodou na 6 minut.

Než se uvaří brokolice, zprudka osmahněte

na plátky nakrájené žampiony na lžici

olivového oleje a i s pánví odstavte.

2. Brokolici nechte vykapat v cedníku,

nasekejte nahrubo a smíchejte s vejci,

nastrouhanou mozzarellou, osmaženými

žampiony a zamíchejte. Těsto dochutěte

solí, pepřem a římským kmínem a rozdělte

ho do 12 formiček na muffiny. Muffiny dejte

péct do předehřáté trouby a pečte při

160-170 °C 20-25 minut.



🕒 10 minut

🔥 0 minut

👉 snadné

🍴 3 porce

# ANANASOVÁ SMOOTHIE BOWL



Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	238	5 g	28 g	12 g

200 g zmraženého ananasu

1 zmražený banán

1 lžičce chia semínek

Na dozdobení:

50 g kešu oříšků

2 kiwi


hrst kokosových lupínků


1 lžičce kakaových bobů

1. Ananas, banán a chia semínka dejte do mixéru a vše rozmixujte dohladka. Směs přemístěte do dvou servírovacích misek a dozdobte kešu oříšky, na kolečka nakrájeným kiwi, kokosovými lupínky a kakaovými boby.


**TIP** Ananas nahrad'te jiným sezónním ovocem, které necháte přes noc zmrazit. Nebo použijte zásoby z borůvkové sezóny.



 25 minut

 10 minut

 snadné

 4 porce

# PEČENÝ GREP S RICOTTOU



Nutriční hodnoty na 1 porci:

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
256	9 g	17 g	16 g

**2 grepy**

**1 lžice kokosového oleje**

**½ lžičky skořice**

**2 lžičky medu**

**200 g ricotty**

**1 lžice medu**

**100 g tvarohu**


**1 lžička citronové šťávy**


**50 g nasekaných vlašských ořechů**

1. Troubu předehřejte na 170 °C.  
Grepky rozpulte. Každou polovinu grepu nařízněte dokola mezi kůrou a dužinou a zvláště mezi jednotlivými měsíčky.
2. V misce smíchejte kokosový olej, skořici a med. Mašlovačkou pak touto emulzí potřete řezné strany všech grepů.


3. Grepky dejte na plech vyložený pečicím papírem a dejte péct na 10 minut do trouby na 160–170 °C.  
Než se upečou grepy, připravte sladkou ricottu. V menší misce smíchejte ricottu, med, tvaroh a citronovou šťávu.
4. Grepky vytáhněte z trouby, rozdělte na 4 servírovací talíře a ke každé porci dejte lžici sladké ricotty a bohatě posypte nasekanými vlašskými ořechy.



 25 minut

 2 minuty

 střední

 2 porce

# VAFLOVAJÍČKA S BAZALKOU



Rychlá alternativa pro milovníky vajíček po ránu, která je hotová dříve, než si vyčistíte zuby.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	334	20 g	14 g	22 g

2 vejce

120 ml mléka

2 lžice celozrnné mouky

½ lžičky sušeného oregana

hrst čerstvé bazalky

100 g cherry rajčat

100 g mozzarely

1 lžice olivového oleje

sůl

pepř

1. Vejce vyšlehejte s mlékem, moukou, solí, pepřem a sušeným oreganem. Těsto nalijte do předehřátého vaflovače a pečte 1-2 minuty (někdy je potřeba vaflovač vymazat trochou oleje, másla nebo jiného tuku).
2. Vafli ozdobte lístky čerstvé bazalky, natrhanou mozzarellou, cherry rajčátky a celou porci zalijte lžící kvalitního olivového oleje.

**TIP** Pokud máte ráno čas, upečte cherry rajčátka v troubě nebo na elektrickém grilu.





# HRÁŠKOVÉ PYRÉ A PEČENÝ LOSOS NA CELOZRNNÉM CHLEBU

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	236	16 g	25 g	8 g

200 g filetu z lososa  
6 plátků celozrnného chleba  
250 g cukrového hrášku  
180 g cottage sýru  
50 g jogurtu  
1 lžička citronové šťávy  
sůl  
pepř

3. Připravte 6 plátků celozrnného chleba. Plátky můžete, ale nemusíte před podáváním opéct. Na každý plátek rozprostřete velkou lžící připraveného hráškového pyré. Vyndejte lososa z trouby a natrhejte ho vidličkou na kousky. Kousky pak pokladte každý plátek chlebu s natřeným hráškovým pyré.

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Lososa osolte, opepřete, dejte ho do pekáčku a i s kůží ho pečte 15-18 minut na 160-170 °C.
2. Než se losos upeče, properte pod vodou cukrový hrášek a připravte hráškové pyré. Společně rozmixujte cukrový hrášek, cottage sýr a jogurt. Dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou a dejte stranou.

**TIP** Pokud chcete lososa trochu přiostrřit, posypte ho po upečení chilli vločkami nebo mletým pepřem.



# Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Redaktor – Petr Novák

Autorka receptů – Barbora Hlubučková

Fotografie receptů – Barbora Lundgren

Fotografie redakce – Aneta Vrkotová

Texty a výprava – Pábení

Korektura – Alena Mikulíková

Grafický návrh – Jan Kyzlink

Tisk a vazba – Tisk Centrum s.r.o.

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2018

jako svou 3. publikaci, 256 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

[www.fitrecepty.info](http://www.fitrecepty.info)

Kuchařky můžete zakoupit na [www.fitrecepty.info/kucharky](http://www.fitrecepty.info/kucharky)  
či u dobrých knihkupců.

Kontakt na autory: [info@fitrecepty.info](mailto:info@fitrecepty.info)

ISBN 978-80-906763-9-8

© VERDON CAPITE s.r.o., 2018, všechna práva vyhrazena