

jíme zdravě

do 30 minut

přes 70 skvělých receptů na hlavní jídla,
polévky i dezerty, které zvládnete uvařit
do 30 minut včetně přípravy!



JÍME ZDRAVĚ

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 12. publikaci,**

160 stran

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

www.jimezdrave.cz

ISBN 978-80-88387-19-0

jíme zdravě

do 30 minut

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny 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 tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

-  – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

předmluva

Začít jíst zdravě je velké rozhodnutí. Stále se odhodláváte? Dvanáctá publikace z edice Jíme zdravě – kuchařka, kterou držíte v rukou, je inspirována právě vámi. Ze zpráv, které od vás dostáváme, víme, že největším strašákem zdravého životního stylu je čas. Proto jsme se rozhodli vám tuto nejcennější ingredienci darovat v naší nejnovější kuchařce. Jíme zdravě do 30 minut obsahuje 70 nápaditých receptů, které hravě připravíte do půl hodiny. Prozradíme v ní, jak ušetřit čas a jíst zdravě jednou provždy.

Zvládne to opravdu každý. Ať už si vaříte jen sami pro sebe, nebo k vašemu jídelnímu stolu zasedá celá rodina od dětí až po dědečky, garantujeme vám, že se budete cítit lépe a hlavně budete konečně stíhat. V našich kuchařkách vždy myslíme na to, aby zdravé jídlo bylo nejen nutričně vyvážené, ale aby především skvěle chutnalo. Všechny ingredience pořídíte v nejbližším supermarketu. Pro snazší používání kuchařky jsme připravili tabulku alternativ, aby vám opravdu nic nebránilo a mohli jste si recept upravit dle vlastní chuti.

Stačí tedy už jen začít.

Recepty jsou rozděleny do 5 hlavních kategorií: „**Dezerty a svačiny**“, „**Polévky**“, „**Hlavní jídla**“, „**Zamrazeno**“ a „**Krabičkování**“. Navíc jsme následující stránky prošpikovali sadou originálních tipů, které jsme nasbírali od vás – našich fanoušků. Naučíte se efektivně plánovat vlastní pestrý jídelníček, třeba s pomocí krabičkového menu jen z 15 ingrediencí. Najdete ho na posledních stránkách této kuchařky. Nechcete stát u sporáku každý den? Dozvíte se, jaká jídla můžete bez problémů zamrazit a ušetřit si tak čas ve chvílích, kdy nebudete mít volnou už ani minutu. Zjistíte, co si nachystat s sebou na oběd v práci, abyste si na jídle pochutnali i druhý den po ohřátí v mikrovlnce.

Jak jíst zdravě a ušetřit čas

Vemte zdraví do svých rukou. Veškeré tajemství na úsporu času v kuchyni tkví v plánování. Stačí pár triků, které si díky naší kuchařce osvojíte raz dva.

Udělejte si na jídlo čas

Vyměnili jste polední pauzu za e-maily? Právě nedostatek času a stres vede často k výběru ne zcela vhodných potravin a touze po fastfoodu. Připravte si oběd do krabičky. Pestré recepty jsme všechny vymysleli tak, abyste si je mohli v práci ohřát nebo konzumovat zastudena.

Vyhrajte si s přípravou

Zkuste salát ve sklenici – praktickou porci vitamínů a živin s sebou. Klíčem úspěchu je správné vrstvení: na dno patří zálivka nebo dresink a nvrch dejte suroviny, které by měly zůstat suché – těstoviny, kuskus, maso nebo vejce. Salátové listy musí přijít vždy až na závěr. Připravte si večer porci navíc a zabalte si ji na druhý den k obědu.

Nezapomeňte na plnou spíž

Naplňte spíž chytrými ingrediencemi. My nedáme dopustit na sterilované luštěniny, fermentovanou zeleninu, kuskus, konzervu tuňáka, tofu nebo plechovku rajčat.

Dejte na recepty z jednoho hrnce

Teplá večeře pro celou rodinu z jednoho hrnce? Vyzkoušejte naše božské polévky. Postačí vám hrnec, vařečka a tyčový mixér. Zní to až moc snadně? Žádnou záhadu v tom opravdu nehledejte – je to jednoduché!

Nepodceňujte zásobenou mrazničku

Pokud na vaření nemáte ani půlhodinu, ujistěte se, že budete mít vždy krabičku v mrazáku. Oceníte ji ve chvíli, kdy nevíte, co vařit nebo máte prázdnou lednici. Do kapitoly „Zamrazeno“ jsme vybrali recepty, kterým zmrazení neuškodí, naopak se jejich chuť ještě více zvýrazní. Pochutnejte si například na chilli con carne nebo květákovém kari.

Vyhňte se nezdravým svačinám

Svačinka plná energie na cesty nebo na odpoledne v parku? Zapomeňte na proteinové tyčinky. Připravte originální pomazánku na chleba nebo zdravou variantu dezertu. Přibalte si do batůžku borůvkové muffiny s jogurtem, které u dětí zaručeně zabodují.

I když vás vaření a jídlo baví, nemusíte v kuchyni strávit každý den dvě hodiny. Naše recepty nejsou jen rychlou záplatou pro chvíle, kdy nestíháte. Kuchařka Jíme zdravě do 30 minut vás inspiruje k plnohodnotným originálním jídlům, se kterými si svou cestu zdravého životního stylu opravdu užijete.

Dezerty a svačiny

Borůvkové muffiny s jogurtem

Příprava 5 minut

Tepelná úprava 25 minut

Obtížnost snadné

Počet kusů 10

- 2 vejce velikosti M
- 2 lžice medu
- 100 g odtučněného jogurtu (0 % tuku)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 střední banány (rozmačkané)
- 210 g bílé špaldové mouky hladké
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 100 ml polotučného mléka
- 140 g mražených borůvek
(nebo jiného lesního ovoce)

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C. Připravte si plech na muffiny a vyložte jej papírovými košíčky.

Ve větší míse metličkou vyšlehejte vejce, med, jogurt a vanilkový extrakt. Po vyšlehání k surovinám přidejte rozmačkané banány, mouku, prášek do pečiva a mléko a vše důkladně promíchejte.

Vzniklým těstem pomocí lžice naplňte připravené košíčky, a to zhruba do $\frac{3}{4}$ jejich objemu. Až budete mít všechno těsto zpracované, přidejte do každého košíčku borůvku a lehce je do těsta zatlačte.

Takto připravené muffiny pečte ve vyhřáté troubě 20–25 minut na 180–190 °C.

Tipy na servírování: Hotové muffiny můžete posypat xylitolem.

TIP: Pokud máte k dispozici čerstvé borůvky, zkrátte dobu pečení zhruba o 5 minut.



Nutriční informace na 1 kus

150 kcal | 5 g bílkovin | 28 g sacharidů | 2 g tuků



Čokoládové brownies

Příprava 5 minut

Tepelná úprava 25 minut

Obtížnost snadné

Počet porcí 8

- 120 g kvalitní hořké čokolády (alespoň 70 % kakaa)
- 3 vejce velikosti M
- 130 g třtinového cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 85 g másla (rozpuštěného)
- 3 lžice holandského kakaa
- 55 g celozrnné špaldové mouky hladké
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C a menší pekáč (20 × 25) cm vyložte pečicím papírem.

Čokoládu nakrájejte najemno.

Do větší mísy rozklepněte vejce. Přidejte třtinový cukr, vanilkový extrakt, rozpuštěné máslo a špetku soli a ze směsi vyšlehejte pěnu.

Poté přidejte kakao, špaldovou mouku a najemno nakrájenou čokoládu a celý obsah mísy přelijte do připraveného pekáče.

Plech vložte do předehřáté trouby a pečte 25 minut při 180–190 °C.*

Upečené brownies nakrájejte na kostičky a podávejte.

TIP: Pokud vám vadí mazlavější konzistence klasických brownies, pečte je o 5–10 minut déle.

* Hotové brownies poznáte tak, že jsou na povrchu popraskané.



Nutriční informace na 1 porci

288 kcal | 5 g bílkovin | 26 g sacharidů | 18 g tuků



Čokoládové muffiny z tvarohového těsta

Příprava 7 minut

Tepelná úprava 23 minut

Obtížnost snadné

Počet kusů 12

- 80 g kvalitní hořké čokolády (80 % kakaa)
- 250 g bílé špaldové mouky hladké
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžice holandského kakaa
- 70 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 30 g třtinového cukru
- 1 vejce velikosti M
- 300 ml polotučného mléka
- 120 g polotučného tvarohu

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C a formu na muffiny vyložte papírovými košíčky. Hořkou čokoládu nakrájejte najemno a vložte do větší mísy.

Do mísy přidejte špaldovou mouku, prášek do pečiva, holandské kakao, rozpuštěný kokosový olej, třtinový cukr, vejce, mléko a tvaroh. Vše smíchejte a pomocí vařečky ze směsi vypracujte hladké těsto.

Těsto následně rozdělte do připravených papírových košíčků. Košíčky naplňte zhruba do $\frac{3}{4}$. Formu s naplněnými košíčky vložte do předehřáté trouby a pečte 20–23 minut při 180–185 °C.

Hotové muffiny skladujte v lednici nebo podávejte ihned.

Tipy na servírování: Upečené muffiny nechte před podáváním alespoň 10 minut vychladnout.



Nutriční informace na 1 kus

203 kcal | 6 g bílkovin | 20 g sacharidů | 11 g tuků



Čokoládové sušenky bez mouky

Příprava 7 minut

Tepelná úprava 23 minut

Obtížnost snadné

Počet porcí 10 kusů

- 100 g třtinového cukru
- 5 lžic holandského kakaa
- 5 bílků
- 2 lžičky vanilkového extraktu
- 150 g kvalitní hořké čokolády (rozpuštěné, alespoň 70 % kakaa)
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C a plech vyložte pečícím papírem.

Ve větší míse smíchejte dohromady třtinový cukr, kakao a sůl. Následně přidejte bílky, vanilkový extrakt a rozpuštěnou čokoládu a vytvořte hladké kompaktní těsto. Pomocí lžice tvarujte z těsta na připravený plech kulaté hromádky. Plech vložte do předehřáté trouby a pečte po dobu 18–23 minut.

Hotové sušenky poznáte tak, že jsou lehce rozteklé a povrch je lehce rozpraskaný a lesklý.

TIP: Sušenky můžete ozvláštnit tak, že je před vložením do trouby lehce posypete hrubou mořskou solí nebo špetkou sušeného chilli. Po upečení bude čokoládová chuť ještě intenzivnější.



Nutriční informace na 1 kus

144 kcal | 4 g bílkovin | 14 g sacharidů | 8 g tuků



Dezert do skleničky s malinami

Příprava 10 minut

Tepelná úprava 6 minut

Obtížnost snadné

Počet kusů 4

- 250 g mražených malin
- 80 g třtinového cukru
- 100 ml vody
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 200 g ovesných vloček celých
- 35 g loupáných mandlí
- 40 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 350 g polotučného tvarohu

Do menšího hrnce vložte maliny, 50 g třtinového cukru a 50 ml vody a na středním plameni přiveďte směs k varu.

Jakmile jsou maliny rozpuštěné, což potrvá zhruba 3–4 minuty, v misce smíchejte zbylých 50 ml vody a lžící kukuřičného škrobu. Škrob s vodou přilijte do hrnce s vroucí malinovou směsí a za stálého míchání vařte 1–2 minuty na středním plameni. Až směs lehce zhoustne, plamen vypněte a hrnec odstavte.

Do mixéru vložte ovesné vločky, mandle, zbylý třtinový cukr a kokosový olej a vše alespoň 1 minutu mixujte.

Následně ve větší míse vyšlehejte tvaroh.

Nakonec si připravte 4 skleničky o obsahu cca 2 dcl a začněte je plnit připravenými komponenty. Na dno každé skleničky navrstvěte vždy 2–3 lžice rozmixovaných vloček, následně 2–3 lžice vyšlehaného tvarohu a nakonec malinovou směs. Každou skleničku naplňte cca do $\frac{3}{4}$.

Hotový dezert podávejte ihned nebo ho před podáváním nechte 30–40 minut vychladit v lednici.

Tipy na servírování: Před podáváním dezert ozdobte čerstvými nebo sušenými malinami. Dezert skladujte v lednici, kde vydrží 1–2 dny.

TIP: Maliny můžete nahradit i jiným ovocem, jako například třešněmi, lesním ovocem, rybízem nebo borůvkami. Stejně tak můžete ovocnou směs ochutit například vanilkovým extraktem nebo mletou skořicí.



Nutriční informace na 1 kus

519 kcal | 16 g bílkovin | 47 g sacharidů | 17 g tuků