

Jíme zdravě

kolem světa

90 světových receptů
přizpůsobených českým
chutím i surovinám



JÍME
ZDRAVĚ

Ukrajinské lívance (syrnyky) s ovocným rozvarem

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 250 g polotučného tvarohu z alobalu
- 30 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 40 g ovesných vloček jemných
- 2 lžíce medu v tekutém stavu
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 vejce velikosti M

NA ROZVAR:

- 200 g libovolného mraženého lesního ovoce (rozmraženého)
- 2 lžíce medu
- kůra z ½ středního citronu (nastrouhaná najemno)
- 50 ml vody
- 1 lžička kukuřičného škrobu

Troubu začněte předehřívát na 180–185 °C a nachystejte si plech (cca 30 cm × 40 cm), který vyložte pečícím papírem. Do větší mísy vložte tvaroh, špaldovou mouku, ovesné vločky, med, kypřicí prášek, 2 lžíce slunečnicového oleje a 1 vejce a ze směsi vypracujte lehce lepivé těsto. Poté si navlhčete ruce a na vyloženém plechu z těsta vytvořte celkem 8 kuliček o hmotnosti cca 55–60 g. Následně každou kuličku navlhčenou rukou stlačte na placku o výšce cca 1 cm.

Plech s plackami přemístěte do trouby a pečte 20–25 minut při 180–185 °C.

Mezitím si připravte rozvar. Do menšího hrnce vložte rozmražené lesní ovoce, med a citronovou kůru a na středním plameni přiveďte směs k varu. Následně směs vařte 4–5 minut na středním plameni a pravidelně ji promíchávejte, aby se spodek nepřipálil. Po uvedené době si v 50 ml vody rozmíchejte 1 lžičku kukuřičného škrobu, vzniklou směs přilijte do hrnce s ovocem a celou směs zahřívajte další 1–2 minuty na středním plameni, dokud nezhoustne. Poté hrnce odstavte z přívodu tepla.

Až se dopečou lívance, rozdělte je do 2 talířů, každou porci přelijte ovocným rozvarem a podávejte.

TIP: Ke každé porci lívanců můžete přidat ještě 1 lžici bílého jogurtu nebo zakysané smetany.



Nutriční informace na 1 porci:

668 kcal

22 g bílkovin

83 g sacharidů

25 g tuků



Lívance k snídani miluje každý správný jedlík. I proto vás chceme seznámit se syrniky, tvarohovými lívanci původem z Ukrajiny. Díky jejich nutričně bohatému těstu se hned po ránu zásobíte poctivou dávkou bílkovin i energie a v našem receptu tak najdete ideálního parťáka na start do nového dne. K dokonalosti už chybí jen teplý ovocný rozvar – a i na ten jsme mysleli.

Turecká míchaná vajíčka (menemen)

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 1 malá žlutá cibule (50 g)
- 1 malá zelená paprika (130 g)
- 2 střední rajčata (2× 50 g)
- 5 g čerstvé petrželové natě
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 vejce velikosti M
- ½ lžičky mletého římského kmínu (lze vynechat)
- sůl
- pepř

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Papriku a rajčata omyjte a nakrájejte na malé kostičky. Petrželovou nať nasekejte najemno.

Nyní si v pánvi na středním plameni rozehejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a papriku a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Poté přidejte nakrájená rajčata a mletý římský kmín a vše opékejte další 2–3 minuty na středním plameni. Následně do pánve vyklepněte 4 vejce, celou směs osolte a opepřete a za stálého míchání obsah pánve opékejte 1–3 minuty na středním plameni, dokud vajíčka náležitě neztuhnou. Jakmile získají požadovanou konzistenci, vmíchejte do pánve nasekanou petrželovou nať a pánve odstavte z ohřevu.

Hotová míchaná vajíčka rozdělte do 2 talířů a podávejte.



Máte rádi míchaná vajíčka? Pak si s námi pochutnejte na jejich turecké verzi, která vám možná připomene klasické české lečo v lehce pikantnějším provedení. Tohle jednoduché a přitom báječné jídlo je perfektní volbou nejen na snídani, ale i k lehké večeři – zvlášť když navrch přihodíte ještě oblíbený sýr.



Nutriční informace na 1 porci:

292 kcal

16 g bílkovin

9 g sacharidů

22 g tuků

Korejská rolovaná omeleta

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 1 malá mrkev (cca 60 g)
- 1 stonk jarní cibulky (cca 18 g)
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžička řepkového oleje
- sůl

Mrkev oloupejte a nakrájejte na velmi drobné kostičky. Stonk jarní cibulky nakrájejte najemno.

Poté si ve větší míse vyšlehejte vejce, přidejte nakrájenou mrkev, jarní cibulku a sůl a promíchejte.

Nyní si v menší pánvi na středním plameni rozehřejte ½ lžičce řepkového oleje. Poté snižte plamen na mírný až střední stupeň, nalijte do pánve ⅓ vaječné směsi, směs rozprostřete po celé ploše pánve jako při přípravě palačinek a nechte vejce usadit. Po 1–1,5 minutách zahřívání by spodek směsi měl být bělavý a vršek stále mírně tekutý. V tuto chvíli omeletu částečně srolujte – ⅓ omelety by měla zůstat nesrolovaná. Nejlépe se vám bude rolovat pomocí 2 špachtlí či vařeček.

Takto částečně srolovanou omeletu přesuňte k jednomu okraji pánve, volnou část pánve lehce potřete trochou řepkového oleje a nalijte na ni další část vaječné směsi (právě tolik, aby zakryla volnou část pánve a zároveň lehce překryla nesrolovanou část omelety). Opět zahřívajte 1–1,5 minuty, dokud spodek nezbělá a vršek nebude ještě mírně tekutý, a následně celou omeletu – včetně nové části – zarolujte opět až na poslední třetinu.

Tímto způsobem postupně spotřebujte všechny zbytek vaječné směsi. Se závěrečnou dávkou tentokrát omeletu zarolujte zcela ke kraji.

Z hotové omelety vytvarujte pomocí 2 špachtlí podlouhlý kvádr (konce mu zůstanou oblé, ale tělo by mělo mít poměrně ostré hrany a celkem 4 strany – širokou horní, širokou spodní a 2 užší boční). Takto vytvarovanou omeletu opékejte na pánvi 30–60 sekund z každé jednotlivé strany.

Hotovou omeletu přendejte na krájecí prkénko a nechte 2–3 minuty chladnout. Následně ji nakrájejte na 8 kousků, ty rozdělte do 2 talířů a podávejte.

TIP: Omeletu podávejte pokapanou chilli omáčkou anebo sójovou omáčkou.



Nutriční informace na 1 porci:

198 kcal

11 g bílkovin

3 g sacharidů

16 g tuků



Recept jako stvořený pro všechny, kteří si potrpí na precizně připravené jídlo. Korejská rolovaná omeleta Gyeran mari (čteno „kjeran mari“) lahodí jak oku, tak i chuťovým pohárkům. S její výrobou si sice trochu pohrajete, ale žádný strach, zvládnete to levou zadní!

Italské arancini

Příprava: 80 minut

Tepelná úprava: 55 minut

- 1 malá žlutá cibule (50 g)
- 3 stroužky česneku
- 100 g parmazánu
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 200 g bílé kulatozrné rýže na rizoto v suchém stavu
- 1,2 l zeleninového vývaru (nebo vody se zeleninovým bujonom)
- 300 g dýňového pyré*
- 2 lžíce másla
- šťáva z 1 malého citronu
- 150 g mozzarely
- 3 vejce velikosti M
- 100 g kukuřičné strouhanky
- sůl

Obtížnost: náročné

Počet kusů: 5

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a nakrájejte nahrubo. Parmazán nastrojte najemno.

Nyní si uvařte rizoto. Ve větší pánvi na středním plameni rozehřejte 2 lžíce oleje, přidejte nakrájenou cibuli a opékejte 2–3 minuty na středním plameni. Poté přidejte nakrájený česnek a opékejte dalších 30–60 sekund. Poté přidejte rýži a vše opékejte další 2–3 minuty, dokud rýže nezbělá. Poté v celkem 5 dávkách zpracujte zeleninový vývar: Do pánve vždy nalijte 200 ml vývaru, vařte 4–5 minut, dokud se skoro všechny vývar nevyvaří, a teprve pak přilijte další dávku. Poslední, pátou dávku vývaru smíchejte s dýňovým pyré, nalijte do pánve a zahřívajte tentokrát již jen 2–3 minuty, dokud celá směs nezhoustne. Následně pánev odstavte, přidejte do ní máslo a nastrohaný parmazán a míchejte, dokud se obojí nerozpustí a všechny složky rizota se nespojí. Hotové rizoto dochuťte solí a citronovou šťávou a nechte ho 45–50 minut chladnout. Mezitím si nakrájejte mozzarellu na 5 menších kousků.

Z vychladlého rizota vytvořte 5 kuliček a do středu každé z nich vtlačte 1 kousek mozzarely. Následně dejte předehřívát troubu na 190–195 °C a vložte si pečicím papírem plech. Zatímco se trouba rozehřívá, nachystejte si 2 hluboké talíře na obalování – v jednom rozšlehejte vidličkou vejce a do druhého nasypete kukuřičnou strouhanku. Připravené kuličky pak obalte vždy nejprve ve vaječné směsi a poté ve strouhance a pokládejte je na vyložený plech.

Obalené kuličky pečte 20–25 minut při 190–195 °C a po upečení je ihned podávejte.

TIP: Arancini můžete před podáváním pokapat olivovým olejem a ozdobit pár lístky čerstvé bazalky.

* Na dýňové pyré si připravte 80 g najemno nakrájené žluté cibule a 500 g dýně hokkaidó (včetně slupky), nakrájené na kostky o velikosti 2 cm × 2 cm. Poté si ve větším hrnci na středním plameni rozehřejte 3 lžíce olivového oleje a nakrájenou cibuli v něm opékejte 3–4 minuty. Následně přidejte dýni a opékejte další 3–4 minuty. Poté celou směs zalijte 1,2 l vody, přiveďte k varu a vařte 16–18 minut na středním plameni, dokud dýně nezměkne. Poté obsah hrnce sceďte a rozmixujte dohladka tyčovým mixérem. Hotové pyré dochuťte solí a pepřem a podávejte (anebo dejte zmrazit).



Nutriční informace na 1 kus:

545 kcal

23 g bílkovin

55 g sacharidů

25 g tuků



Italská kuchyně v sobě ukrývá mnoho pokladů. Jedním z těch, které byste rozhodně neměli minout, jsou arancini – plněné rýžové koule původem ze Sicílie. Vzhledem připomínají malé pomeranče, podle kterých dostaly i své jméno. Receptů na arancini existuje vícero; my jsme zvolili netradiční kombinaci dýňového pyré a dvěma druhy sýra. Do svých kuliček si však můžete zakomponovat suroviny čistě podle vlastní chuti a fantazie.

Egyptský okurkový salát s balkánským sýrem

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 1 střední okurka hadovka (cca 250 g)
- 1 střední červená cibule (cca 70 g)
- 1 hrst čerstvé máty
- 1 hrst čerstvého kopru
- 200 g balkánského sýra
- 2 lžice olivového oleje
- šťáva z ½ středního citronu
- pepř

Okurku nakrájejte na malé kostičky (cca 0,5 cm × 0,5 cm). Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Mátu a kopr nakrájejte najemno. Balkánský sýr rozdrobte.

Nyní si vezměte větší misku, dejte do ní nakrájenou okurku, cibuli, mátu a kopr a přidejte rozdrobený balkánský sýr.

Následně vše zalijte olivovým olejem, dochuťte citronovou šťávou a pepřem a celou směs promíchejte.

Hotový salát rozdělte na 4 porce a podávejte ihned (případně ho nechte před podáváním odležet v lednici).

TIP: Salát můžete podávat s plátky citronu a ozdobit čerstvým koprem navíc.



Nutriční informace na 1 porci:

201 kcal

8 g bílkovin

5 g sacharidů

16 g tuků



Představujeme svěží salátek, který už by na přípravu nemohl být snazší a hotový je za chvíli. V Egyptě se tradičně podává jako předkrm, zachutná ale i jako příloha nebo lehká večeře. V naší verzi hraje hlavní roli balkánský sýr, stejně dobře vám však poslouží i sýr feta. Pak už jenom přidáte trochu zeleniny, bylinek, olivového oleje a citronové šťávy a můžete podávat.

Turecké cuketové placky (kabak mücveri)

Příprava: 30 minut
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet kusů: 8

- 1 větší cuketa (cca 300 g)
- 2 menší žluté cibule (2× cca 50 g)
- 2 g čerstvého kopru (můžete použít i sušený kopr)
- 1 hrst čerstvé petrželové natě
- 30 g ovesných vloček jemných
- 2 vejce velikosti M
- 80 g balkánského sýra
- 3 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- sůl
- pepř

Cuketu nastrouhejte najemno, vložte do sítka, osolte a nechte 10–15 minut odležet, aby díky soli pustila přebytečnou vodu. Mezitím oloupejte a nakrájejte najemno cibule a nakrájejte najemno kopr a petrželovou nať. Jakmile cuketa pustí přebytečnou vodu, vymačkejte ji.

Vymačkanou cuketu, nakrájenou cibuli, kopr i petrželovou nať dejte do větší mísy, přidejte ovesné vločky, vejce, sůl a pepř, poté do mísy rozdrobte balkánský sýr a vše promíchejte.

Nyní si nachystejte větší nepřilnavou pánev a rozehejte v ní 1 lžící oleje. Následně si vezměte lžící a z připraveného cuketového těsta tvořte přímo na pánvi placky o výšce přibližně 1 cm, které zvolna opékejte 4–5 minut z každé strany na mírném plameni. Poté placky z pánve vyjměte, rozehejte v pánvi další lžící oleje a stejným způsobem připravte další várku placek. Tímto způsobem postupně zpracujte všechno cuketové těsto (nám vystačilo celkem na 3 várky a spotřebovali jsme tedy celkem 3 lžíce oleje). Opečené placky odkládejte nejlépe na talíř s papírovou utěrkou, která z placek odsaje přebytečný tuk.

Hotové placky ihned podávejte.



Cuketové placky jste už doma jistojistě zkoušeli. Co ale takové cuketové placky na turecký způsob? Kromě cukety v nich najdete balkánský sýr a kopr, který jim dodává ten správný šmrnc. Naopak byste v nich marně hledali klasickou hladkou mouku, kterou jsme nahradili zdravějšími ovesnými vločkami. Přejeme dobrou chuť!



Nutriční informace na 1 kus:

121 kcal

5 g bílkovin

5 g sacharidů

9 g tuků



Boloňská omáčka

Věděli jste, že boloňská omáčka – alespoň prapůvodně – nemá se známým italským městem nic společného? Zrodila se totiž z francouzského ragú, které se v průběhu 18. století rozšířilo do Itálie a časem dalo vzniknout i dnes legendární omáčce. To ovšem nic nemění na tom, že chutná báječně s italskými špagetami. S poctivou dávkou rajčat, další zeleniny a koření zkrátka nemůžete šlápnout vedle.

Příprava: 22 minut

Tepelná úprava: 43 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 2 střední žluté cibule (2× cca 70 g)
- 3 stroužky česneku
- 2 střední mrkve (2× cca 70 g)
- 150 g řapíkatého celeru
- 3 lžíce olivového oleje
- 400 g mletého krůtího masa (max. 10 % tuku)
- 30 g rajčatového protlaku
- 1 lžíce sušeného oregana
- 1 lžíce sušené bazalky
- šťáva z 1 většího citronu
- 150 ml vody
- 400 g loupáných krájených rajčat z plechovky
- sůl
- pepř

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Mrkev oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Řapíkatý celer očistěte a rovněž nakrájejte na malé kostičky.

Nyní si nachystejte hlubší pánvi a na středním plameni v ní rozehřejte 3 lžíce olivového oleje. Následně do pánve přidejte nakrájenou cibuli, česnek, mrkev a řapíkatý celer a vše opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Poté do pánve přidejte mleté krůtí maso a vše opékejte dalších 8–10 minut na středním plameni. Následně přidejte rajčatový protlak, oregano, sušenou bazalku, citronovou šťávu, sůl a pepř a vše opékejte další 3–4 minuty. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň, přidejte do pánve 150 ml vody a krájená rajčata z plechovky, pánvi přiklopte pokličkou a celou směs vařte 20–25 minut.

Po uvedené době směs v pánvi podle potřeby dochuťte solí a pepřem a podávejte.

TIP: Hotovou boloňskou omáčku podávejte se špagetami a hoblíčkami parmazánu. Můžete ji i zamrazit – v mrazáku vám vydrží až 6 měsíců.



Nutriční informace na 1 porci:

244 kcal

18 g bílkovin

13 g sacharidů

13 g tuků

Italské kuřecí florentine

Příprava: 20 minut

Tepelná úprava: 29 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 1 malá žlutá cibule (cca 50 g)
- 4 stroužky česneku
- 4 kuřecí prsa (4× cca 150 g)
- 40 g parmazánu
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 200 ml smetany na vaření (12 % tuku)
- 2 velké hrsti čerstvého baby špenátu
- sůl
- pepř

Cibuli i česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Kuřecí prsa očistěte a posypte solí a pepřem. Parmazán nastrouhejte najemno.

Následně si ve větší pánvi na středním plameni rozehřejte 1 lžici oleje, přidejte kuřecí prsa a opečte je na středním až silném plameni z obou stran dozlatova (mělo by postačit 7–9 minut z každé strany – záleží na tloušťce kuřecích prsou).

Opečená kuřecí prsa z pánve vyjměte a dejte zatím stranou. Poté ve stejné pánvi rozehřejte další lžici oleje, přidejte nakrájenou cibuli a opékejte ji 3–4 minuty na středním plameni. Následně do pánve přidejte nakrájený česnek a vše opékejte dalších 30–60 sekund na středním plameni. Poté přidejte smetanu na vaření, promíchejte, dejte do pánve opečená kuřecí prsa a obsah pánve vařte 2–3 minuty na středním plameni. Nakonec do pánve přidejte baby špenát, vše vařte další 2–3 minuty na středním plameni a poté pánev odstavte.

Hotové florentine posypte nastrouhaným parmazánem, rozdělte na 4 porce a podávejte.

TIP: Pokrm ozdobte čerstvou bazalkou a jako přílohu podávejte celozrnné pšeničné špagety.



Mysleli jste, že máte už všechny tajy italské kuchyně probádané? Chyba lávky! Náš recept na kuřecí florentine dokáže příjemně překvapit i ty nejzkušenější. Snoubí se v něm lahodný parmazán, šťavnatý špenát a česnek a připravit ho zvládne opravdu kdokoliv. Tak nač ještě čekat?



Nutriční informace na 1 porci:

282 kcal

32 g bílkovin

5 g sacharidů

15 g tuků

Baskické kuře

Příprava: 20 minut

Tepelná úprava: 60 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 4 kuřecí stehna (4× cca 200 g)
- 2 střední žluté cibule (2× cca 70 g)
- 3 stroužky česneku
- 1 větší červená paprika (cca 230 g)
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 300 ml kuřecího vývaru (můžete nahradit vodou)
- 400 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 50 g černých oliv (vypeckovaných)
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- sůl
- pepř

Troubu dejte předehřívat na 180 °C a připravte si pekáč o velikosti 25 cm × 30 cm.

Kuřecí stehna omyjte a každé rozkrojte na půl (řez vždy veděte skrze kloub – v tomto místě nejdříve stehno nařízněte, poté kloub rukama rozlomte a řez dokončete). Cibule a česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Červenou papriku zbavte semínek a nakrájejte na tenké proužky. Rozkrojená stehna a nakrájenou cibuli, česnek a papriku dejte do připraveného pekáče, přidejte k nim 2 lžíce oleje, kuřecí vývar, krájená rajčata z plechovky, černé olivy, mletou papriku, sušený tymián, sůl a pepř a celý obsah pekáče důkladně promíchejte.

Až se rozehřeje trouba, dejte do ní pekáč s kuřetem a zeleninou a pečte 55–60 minut při 175–180 °C.

Po uvedené době vyjměte pekáč z trouby, pečenou směs rozdělte na 4 porce a podávejte.

TIP: Před podáváním můžete kuře ozdobit několika lístky čerstvé bazalky.



Nutriční informace na 1 porci:

427 kcal

33 g bílkovin

15 g sacharidů

26 g tuků



Zatoužili jste po pečeném kuřeti, ale zároveň máte chuť na změnu? Pak jsme pro vás našli přesně to pravé. Vycestujte s námi do španělského Baskicka a nechte se okouzlit touto křehkou, šfavnatou pochoutkou, která se vám na talíř naservíruje téměř sama. Maso se zeleninou z jednoho pekáče prostě jen tak něco nepřekoná!

Francouzský salát Niçoise

Příprava: 25 minut

Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 4

NA SALÁT:

- 10 malých syrových brambor Grenaille* (10× 30 g)
- 2 větší rajčata (2× cca 150 g)
- 1 střední hlávka salátu Little Gem (můžete nahradit 1 menším římským salátem o hmotnosti cca 200 g)
- 3 vejce velikosti M
- 100 g čerstvých (nebo mražených) fazolových lusků
- 50 g vypeckovaných černých oliv (můžete vynechat)
- 300 g tuňáka ve vlastní šťávě
- sůl

NA DRESINK:

- 1 menší stroužek česneku
- 3 lžice červeného vinného octa (můžete nahradit citronovou šťávou)
- 1 lžice dijonské hořčice
- 4 lžice olivového oleje
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

386 kcal

26 g bílkovin

20 g sacharidů

22 g tuků

Nejprve dejte vařit brambory: Důkladně je omyjte kartáčkem pod tekoucí vodou (ale neloupejte), poté je vložte do menšího hrnce, zalijte vodou a přiveďte k varu. Mezitím nakrájejte rajčata na čtvrtiny a salát Little Gem na menší kousky. Až voda v hrnci začne vřít, osolte ji, snižte plamen na střední stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a brambory vařte 14–15 minut.

Během vaření brambor si uvařte vejce: Vložte je do menšího hrnce, zalijte vodou, přiveďte k varu a vařte 7–8 minut na středním až silném plameni. Po uvaření vejce prudce zchladte ve studené vodě.

Přibližně 2 minuty před koncem vaření brambor k nim do hrnce přidejte fazolové lusky. Až se brambory a fazolové lusky dovaří, sceďte je a zchladte pod tekoucí vodou. Poté každou uvařenou bramboru rozkrojte na poloviny.

Nyní si připravte dresink: Česnek oloupejte a prolisujte do větší mísy, přidejte k němu vinný ocet, dijonskou hořčici, olivový olej, sůl a pepř a celou směs důkladně vyšlehejte metličkou.

Následně do mísy ke dresinku přidejte nakrájené brambory, uvařené fazolové lusky a černé olivy. Tuňáka sceďte a také přidejte do mísy. Poté do mísy přidejte nakrájená rajčata a salát Little Gem a celý obsah mísy promíchejte.

Nakonec nakrájejte vychladlá vejce na čtvrtiny. Salát z mísy rozdělte na 4 porce, do každé přidejte 3 kousky vajec a podávejte.

* Můžete nahradit 2 většími bramborami varného typu C (2× cca 150 g).



Receptů na saláty není nikdy dost – a pro ty dokonale vychucené s pikantní záložkou to platí obzvlášť. Takový je i salát Niçoise (čteme „ni-suaz“), který do světových kuchyní přišel z francouzského města Nice. Naše odlehčená verze jde navíc příkladem všem sytým a přitom vyváženým obědům, jelikož obsahuje dostatek bílkovin, sacharidů i vlákniny.

Quiche se sýrem

Příprava: 20 minut (+ 30 minut chladnutí)
Tepelná úprava: 35 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 6

- 150 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 20 g na pomoučení pracovní plochy)
- 100 g ovesných vloček jemných
- 300 ml polotučného mléka
- 2 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 20 g másla
- 125 g mozzareilly
- 100 g eidamu (30 % tuku v sušině)
- 1 stroužek česneku
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžice sušeného tymiánu (lze vynechat)
- sůl
- pepř

Do větší mísy nasypete 150 g špaldové mouky, ovesné vločky, sůl a pepř a vše promíchejte. Následně do mísy přidejte 130 ml mléka a 2 lžice oleje a vypracujte těsto.

Následně si připravte kulatou formu na koláč (ø 27 cm) a vymažte ji 20 g másla. Poté si posypte pracovní plochu cca 20 g špaldové mouky, na pomoučenou plochu vyklopte připravené těsto a válečkem ho rozválejte na plát silný přibližně 0,5 cm. Plát těsta vložte do vymazané formy, důkladně ho upěchujte prsty po dně a po stranách formy ho natlačte do výšky 1–2 cm.

Nyní dejte předehřivat troubu na 180 °C a připravte si sýrovou směs: Do větší mísy nejmenso nastrojte mozzarellu i eidam a prolisujte česnek. Poté do mísy vyklepněte 3 vejce, přidejte zbylých 170 ml mléka, sušený tymián, sůl a pepř a celou směs důkladně vyšlehejte. Následně obsah mísy přelijte na těsto v koláčové formě.

Až se vyhřeje trouba, vložte do ní formu s připraveným těstem a pečte 30–35 minut při 180–185 °C.

Po upečení nechte quiche alespoň 30 minut chladnout. Následně ho nakrájejte na 6 porcí a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:

368 kcal

19 g bílkovin

28 g sacharidů

19 g tuků



Slaný francouzský koláč neboli quiche (čteno „kiš“) jste už určitě alespoň jednou ochutnali. Variací i způsobů přípravy je nepočítaně – od těch s masem přes vegetariánské až po čistě zeleninové. Pevným základem však bývá smetana a máslo v náplni. Tuto tradiční recepturu jsme lehce obměnili a náš quiche jsme vystavěli na dvou druhích sýra. V těstě pak najdete dvě z našich nejoblíbenějších zdravých ingrediencí – ovesné vločky a celozrnnou špaldovou mouku.

Řecké kuřecí souvlaki s tzatziki

Příprava: 60 minut
Tepelná úprava: 12 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 600 g kuřecích prsou
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička sušeného oregana
- kůra z 1 menšího citronu (nastrouhaná najemno)
- šťáva z 1 menšího citronu
- 2 lžičky řepkového nebo slunečnicového oleje
- sůl
- pepř

NA TZATZIKI:

- 2 hrsti čerstvé máty (můžete vynechat)
- 2 hrsti čerstvého kopru
- 1 střední okurka hadovka (cca 250 g)
- 1 stroužek česneku
- 150 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- šťáva z ½ středního citronu
- sůl

Kuřecí prsa nakrájejte na kostky o velikosti 2 cm × 2 cm a dejte do větší mísy. Poté oloupejte 2 stroužky česneku a prolisujte je do mísy k masu. Následně do mísy přidejte mletý koriandr, mletou papriku, sušené oregano, kůru a šťávu z 1 citronu, sůl a pepř a vše důkladně promíchejte, aby se maso dobře obalilo kořením. Poté si připravte 4 špejle, rovnoměrně na ně napíchejte okořeněné kostky masa a vzniklé špízy dejte alespoň na 30 minut do lednice.

Mezitím si připravte tzatziki. Mátu a kopr nakrájejte najemno. Poté si vezměte menší mísu, na jemném struhadle do ní nastrouhejte okurku, osolte a vyčkejte 5–8 minut, než okurka díky soli pustí vodu. Mezitím oloupejte 1 stroužek česneku, prolisujte ho do středně velké mísy a přidejte k němu nakrájenou mátu, kopr a bílý jogurt. Po uvedené době z nastrouhané okurky vymačkejte přebytečnou vodu, okurku přidejte do mísy spolu s citronovou šťávou a solí, celý obsah mísy promíchejte a mísu s tzatziki dejte prozatím do lednice.

Po alespoň 30 minutách chlazení kuřecích špízů si nachystejte pánev a na středním plameni v ní rozehejte 2 lžičky oleje. Poté do pánve vložte špízy s kuřecím masem a opékejte je 5–6 minut z každé strany. Následně špízy z pánve vyjměte.

Opečené špízy rozdělte na 4 talíře a podávejte s vychlazeným tzatziki.

TIP: Podávejte s domácím pita chlebem (recept najdete na straně 44) a plátky citronu. Tzatziki můžete ozdobit čerstvými bylinkami a zakápnout olivovým olejem.



Nutriční informace na 1 porci:

286 kcal

38 g bílkovin

7 g sacharidů

11 g tuků



Když se řekne „masové špízy“, většina z vás si nejspíš vybaví parádní letní grilovačku. Léto si však můžete připomenout kdykoliv během roku, a to díky našemu receptu na řecké souvlaki. Tyto lahodné špízy se spoustou koření a svěžím tzatziki vám zaručeně zvednou náladu. A náš tip? Úplně nejlépe chutnají s čerstvým pita chlebem.

Švédské masové kuličky s kaší a smetanovou omáčkou

Příprava: 30 minut
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 4

- 600 g syrových brambor (varný typ C)
- 2 stroužky česneku
- 500 g mletého hovězího masa (max. 10 % tuku)
- 1 vejce velikosti M
- 1 lžice sušeného kopru
- 1 lžice kukuřičné strouhanky
- 120 ml polotučného mléka
- 40 g másla
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 200 ml smetany na vaření (12 % tuku)
- 2 lžice sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- 1 lžička dijonské hořčice
- 40 g sušených brusinek (můžete použít i čerstvé)
- sůl
- pepř

Nejprve dejte vařit brambory: Oloupejte je, nakrájejte na kostky, vložte do většího hrnce, zalijte vodou a obsah hrnce přiveďte k varu. Následně vodu osolte, ztlumte plamen na střední stupeň, hrncem přiklopte pokličkou a brambory vařte 15–18 minut.

Mezitím připravte masové kuličky. Česnek oloupejte a prolisujte. Poté si vezměte větší mísu, dejte do ní mleté hovězí maso, prolisovaný česnek, vejce, sušený kopr, kukuřičnou strouhanku, sůl a pepř a vše důkladně promíchejte. Z výsledné směsi vytvořte 16 stejně velkých kuliček.

Až se dovaří brambory, vypněte ohřev a brambory sceďte. Poté si nachystejte menší hrnc, dejte do něj mléko a 20 g másla a zahřívajte 1–2 minuty na silném plameni, dokud se máslo nerozpustí a mléko nebude horké. Následně obsah hrnce přelijte do hrnce s bramborami a brambory vyšlehejte elektrickým šlehačem na jemnou kaši.

Nyní dejte péct masové kuličky. Připravte si velkou pánev vhodnou do trouby a na středním plameni v ní rozpalte 2 lžice slunečnicového oleje. Poté začněte přehřívát troubu na 190 °C, vložte do pánve všechny připravené masové kuličky a opékejte je 8–10 minut na středním plameni, dokud se neopečou dozlatova. Následně pánev přesuňte do trouby a kuličky pečte 10–12 minut při 185–190 °C.

Po uvedené době vyndejte pánev z trouby, vyjměte z ní kuličky, které dejte zatím stranou, a pánev postavte na střední stupeň plamene. Následně připravte omáčku: Do připravené pánve dejte zbylých 20 g másla, smetanu na vaření, sójovou omáčku a dijonskou hořčici, vše promíchejte a za občasného míchání celou směs zahřívajte 2–3 minuty, dokud nezhoustne. Poté pánev odstavte.

Masové kuličky, bramborovou kaši i hotovou omáčku rozdělte na 4 porce, každou posypte sušenými brusinkami a podávejte.

TIP: Každou porci kuliček před podáváním ozdobte na jemno nasekanou petrželovou natí.

Nutriční informace na 1 porci:

676 kcal

29 g bílkovin

38 g sacharidů

45 g tuků



Švédsko bez masových kuliček by bylo jako Česko bez svíčkové. Do Skandinávie kuličky údajně připutovaly až z Osmanské říše, Švédové si je však natolik oblíbili, že se staly doslova synonymem jejich vlasti. Připravte si je s námi i vy doma – slibujeme, že to není vůbec žádná věda. Tohle vysoce návykové trio kuliček, bramborové kaše a smetanové omáčky si přece nemůžete nechat ujít!

Islandská zapečená ryba (plokkfiskur)

Příprava: 20 minut
Tepelná úprava: 40 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 3 větší syrové brambory varného typu C (3× cca 150 g)
- 2 velké žluté cibule (2× cca 100 g)
- 400 g filetů z tresky*
- 1 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 1 lžíce másla
- 200 ml smetany na vaření (12 % tuku)
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- 1 lžíce sušeného kopru
- 1 lžička mletého kmínu
- 50 g eidamu (30 % tuku v sušině)
- sůl
- pepř

Připravte si hrnec a napusťte do něj dostatečné množství vody na vaření brambor. Následně oloupejte brambory, nakrájejte je na malé kostky, vložte do připraveného hrnce a přiveďte k varu. Mezitím si oloupejte cibule a nakrájejte je na tenké plátky. Až voda v hrnci začne vřít, osolte ji, ztlumte plamen na střední stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a brambory vařte 9–10 minut. Po této době do hrnce přidejte filety z tresky a vše vařte dalších 5 minut pod pokličkou na středním plameni.

Během vaření brambor a tresky si připravte větší pánve a na středním plameni v ní rozpalte 1 lžici oleje. Poté do pánve přidejte máslo a nakrájenou cibuli a vše opékejte 4–5 minut na středním plameni. Následně do pánve přidejte smetanu na vaření, sušený tymián, sušený kopr, mletý kmín, sůl a pepř, promíchejte a celou směs vařte 3–4 minuty na středním plameni. Poté pánev odstavte.

Nyní dejte předehřívát troubu na 200 °C a připravte si zapékací nádobu (23 cm × 27 cm). Jakmile se dovaří brambory s treskou, scedte je, přidejte je do provařené směsi v pánvi a obsah pánve rozmačkejte vidličkou. Vzniklou směs přendejte do připravené zapékací nádoby. Následně si na jemném struhadle nastrouhejte eidam a směs v zapékací nádobě jím posypte. Poté nádobu vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut do zlatova při 200–210 °C.

Zapečenou směs vyndejte z trouby, rozdělte na 2 porce a podávejte.

* Tresku můžete použít mraženou, v tom případě jí však budete potřebovat 500–600 g. Při rozmrazování totiž treska přijde o cca ¼ své hmotnosti a 400 g mražených filetů by tak pro recept nestačilo.



Nutriční informace na 1 porci:

689 kcal

46 g bílkovin

58 g sacharidů

30 g tuků



Islandané se netají svou zálibou v čerstvých rybách na různé způsoby. Stejně tak si ale potrpí i na zapečenou rybí kaši zvanou plokkfiskur, což v překladu znamená „trhaná ryba“. Nenechte se vyvést z míry jejím neobvyklým vzhledem – stačí jedno sousto a tahle vydatná, hřejivá delikatesa se u vás stane pravidelným hostem. Přejeme dobrou chuť!

Holandský řízek s bramborovou kaší

Příprava: 35 minut

Tepelná úprava: 35 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 4

- 130 g mozzarely
- 5 g čerstvé pažitky
- 2 stonky jarní cibulky (2× cca 10 g)
- 3 vejce velikosti M
- 600 g mletého krůtího masa (max. 10 % tuku)
- ½ lžičky mletého muškátového oříšku
- 30 ml polotučného mléka
- 120 g kukuřičné strouhanky
- sůl
- pepř

NA KAŠI:

- 800 g syrových brambor (varný typ C)
- 250 ml polotučného mléka (vlažného)
- 20 g másla
- sůl

Mozzarellu nastrouhejte nahrubo. Pažitku a jarní cibulku nasekejte najemno. Brambory oloupejte a nakrájejte na menší kostky.

Následně si připravte větší mísu, rozklepněte do ní 1 vejce, přidejte mleté krůtí maso, nastrouhanou mozzarellu, nasekanou pažitku, mletý muškátový oříšek, sůl a pepř a vše důkladně promíchejte, aby se všechny ingredience spojily.

Poté dejte předehřívat troubu na 180 °C a vyložte si pečícím papírem větší plech (30 cm × 40 cm). Dále si připravte 2 hlubší talíře na obalování: Do jednoho rozklepněte zbývající 2 vejce, přilijte 30 ml mléka a obsah talíře důkladně vyšlehejte metličkou či vidličkou. Do druhého talíře nasypejte kukuřičnou strouhanku. Následně z připravené masové směsi vytvarujte 4 oválné šišky a každou z nich obalte nejprve ve vaječné směsi a poté ve strouhance. Strouhanku do povrchu placky vždy lehce vtačte rukou, aby dobře držela. Obalené placky skládejte na vyložený plech.

Až obalíte všechny šišky, vložte plech do předehřáté trouby a pečte 30–35 minut při 180–185 °C.

Mezitím si připravte bramborovou kaši: Nakrájené brambory dejte do většího hrnce, zalijte vodou, přiveďte k varu, osolte a vařte 13–15 minut na středním až silném plameni do změknutí. Poté brambory scedte, vraťte zpět do hrnce, přidejte k nim 250 ml vlažného mléka, máslo a sůl a tyčovým mixérem se šlehacím nástavcem obsah hrnce vyšlehejte na hladkou kaši.

Až se dopečou holandské řízky, rozdělte je do 4 talířů a podávejte s bramborovou kaší a nasekanou jarní cibulkou.



Nutriční informace na 1 porci:

633 kcal

42 g bílkovin

59 g sacharidů

24 g tuků



Řekli byste, že holandský řízek pochází z Nizozemí? Možná vás překvapíme, ale holandák je ryze český vynález. I když ale původ nemá zrovna cizokrajný, co do oblíbenosti by jen těžko hledal důstojného soupeře – a tak jsme si řekli, že mezi našimi světovými recepty nemůže chybět. Místo tradiční goudy či eidamu jsme do něj zakomponovali mozzarellu a zároveň jsme zvolili dietnější druh masa. Vychutnejte si s námi odlehčenou verzi oblíbené klasiky, kterou si čas od času všichni rádi dopřejeme.

Alžírský kuskus

Příprava: 35 minut

Tepelná úprava: 51 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 1 střední žlutá cibule (70 g)
- 3 větší mrkve (3× cca 100 g)
- 1 větší cuketa (cca 300 g)
- 1 menší bílá kedlubna (cca 200 g)
- 2 menší rajčata (2× cca 50 g)
- 200 g cizrny z plechovky (120 g po scezení)
- 800 g syrových kuřecích stehen s kostí a kůží
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 1 lžička mleté skořice
- 1 l vody
- 200 g celozrnného kuskusu v suchém stavu
- 25 g másla
- sůl
- pepř

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Mrkve, cuketu a kedlubnu oloupejte a společně s rajčaty je nakrájejte na větší kousky. Cizrnu z plechovky sceďte. Kuřecí stehna rozdělte nožem na horní a spodní část – stehno vždy nejprve nařízněte v kloubu, poté kloub rukama rozlomte a řez skrze kloub dokončete.

Nyní si připravte velkou pánev a rozehejte v ní 2 lžíce oleje. Poté do pánve vložte nakrájenou cibuli a opékejte ji 2–3 minuty na středním plameni. Následně do pánve přidejte kuřecí stehna a opékejte je 3–4 minuty z každé strany na středním plameni. Poté přidejte nakrájenou mrkev, kedlubnu, scezenou cizrnu, skořici, sůl a pepř, obsah pánve promíchejte a zalijte ho 600 ml vody. Následně ztlumte plamen na mírný stupeň, pánev přiklopte pokličkou a celou směs vařte po dobu 25–30 minut.

Po uvedené době zesilte plamen na střední stupeň, přidejte do pánve nakrájenou cuketu a rajčata a vše vařte dalších 8–10 minut.

Během této doby si uvařte kuskus: Nasypte ho do mísy, přidejte k němu sůl a pepř a v menším hrnci (nebo v rychlovarné konvici) přiveďte k varu 400 ml vody. Až voda začne vřít, přelijte ji do mísy ke kuskusu. Poté do kuskusu přidejte máslo, mísu zakryjte (např. talířem nebo menší pokličkou) a nechte 4–5 minut odstát.

Uvařený kuskus nakypřete vidličkou a rozdělte ho do 4 talířů. Navrch každé porce přidejte opečená kuřecí stehna se zeleninou a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:

683 kcal

37 g bílkovin

49 g sacharidů

34 g tuků



Kuskus po alžírsku? To zní skvěle, co říkáte? Tato originální úprava kuskusu je plná zeleniny a vašemu tělu tak dodá spoustu cenných vitamínů a minerálů. Pokud vám schází inspirace na pestré a vyvážené jídlo s nádechem exotiky, nemusíte už hledat dál.

Kořeněná rýže ze západní Afriky

Příprava: 30 minut
Tepelná úprava: 70 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 4 kuřecí stehna (4× cca 200 g)
- 2 střední červené papriky (2× cca 100 g)
- 2 střední žluté cibule (2× cca 75 g)
- 3 stroužky česneku
- 200 g bílé rýže basmati v suchém stavu
- 1 lžice kari koření
- 1 lžice sušeného tymiánu
- 2 lžice olivového oleje
- 450 ml kuřecího vývaru (lze nahradit vodou)
- sůl
- pepř

Kuřecí stehna omyjte, osušte a rozkrojte na půl (řez vždy vedte skrze kloub – v tomto místě nejdříve stehno nařízněte, poté kloub rukama rozlomte a řez dokončete). Papriky omyjte, zbavte jadérek a nakrájejte na tenké proužky. Cibule oloupejte a nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a prolisujte.

Nyní začněte předehřívát troubu na 180 °C a nachystejte si pekáč (23 cm × 27 cm). Do pekáče nasypejte rýži a přidejte k ní kari koření, sušený tymián, nakrájenou papriku, nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, 2 lžice olivového oleje, sůl a pepř. Poté obsah pekáče zalijte kuřecím vývarem a promíchejte. Navrch vzniklé směsi položte nakrájená kuřecí stehna, která osolte a opepřete.

Následně pekáč zakryjte alobalem nebo pokličkou, vložte do vyhřáté trouby a pečte 40–45 minut při 180–185 °C.

Po uvedené době z pekáče sundejte alobal (nebo pokličku), zvýšte teplotu v troubě na 210–215 °C a pečte dalších 20–25 minut, dokud kuřecí stehna na povrchu nezezlátnou.

Poté vyjměte pekáč z trouby, rýžovou směs rozdělte na 4 porce a podávejte.



Africká kuchyně má svá vlastní specifika, zároveň se v ní však mísí silné vlivy z arabských i evropských zemí. Jedním příkladem za všechny je pokrm zvaný jollof (čteme „džolof“), který se s náramnou oblibou vaří v západní Africe a vzhledem připomíná rizoto. Základ tvoří výrazně okořeněná rýže, kterou akorát doplníte o kuře a porci zeleniny a perfektní oběd je na světě.



Nutriční informace na 1 porci:

521 kcal

27 g bílkovin

52 g sacharidů

22 g tuků

Kofty s tzatziki a pečenými bramborami

Příprava: 30 minut

Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 5

NA KOFTY:

- 500 g mletého hovězího masa (8–12 % tuku)
- ½ lžičky mleté skořice
- 2 lžičky mletého koriandru
- 2 lžičky římského kmínu (můžete vynechat)
- 1 malá žlutá cibule (cca 50 g)
- 4 stroužky česneku
- 30 g čerstvé petrželové natě
- 2 lžíce řepkového oleje
- sůl

NA PEČENÉ BRAMBORY:

- 800 g syrových brambor (varný typ B)
- 1 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- sůl

NA TZATZIKI:

- 1 střední okurka hadovka (cca 250 g)
- 10 g čerstvé máty (můžete vynechat)
- 10 g čerstvého kopru
- 1 stroužek česneku
- 150 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- šťáva z ½ středního citronu
- sůl

Nejprve si připravte těsto na kofty. Nachystejte si větší mísu a dejte do ní mleté hovězí maso, mletou skořici, mletý koriandr a římský kmín. Poté oloupejte cibuli a nakrájejte ji najemno, oloupejte a prolisujte 4 stroužky česneku a nakrájejte najemno petrželovou nať. Nakrájenou cibuli, petrželovou nať i prolisovaný česnek přidejte do mísy k masu, přidejte ještě sůl a celou směs důkladně propracujte rukama. Mísu s výslednou směsí dejte na 15 minut do lednice.

Mezitím dejte péct brambory: Troubu dejte předehřívát na 200 °C a vyložte si pečícím papírem plech. Následně oloupejte brambory, nakrájejte je na menší kostky a rozprostřete je na vyložený plech. Zde brambory zakápněte celkem 1 lžící oleje, osolte je a promíchejte. Poté plech vložte do vyhřáté trouby a brambory pečte 40–45 minut při 190–200 °C. V polovině pečení brambory obraťte.

Během pečení brambor připravte tzatziki a kofty. Nejprve připravte tzatziki: Okurku nastrouhejte najemno do menší mísy, osolte ji a nechte 5–10 minut odležet, aby okurka díky soli pustila vodu. Mezitím najemno nakrájejte mátu a kopr a oloupejte a prolisujte 1 stroužek česneku. Až okurka pustí vodu, vymačkejte ji a dejte do středně velké mísy. Zde k ní přidejte nakrájenou mátu a kopr, prolisovaný česnek, bílý jogurt, citronovou šťávu a sůl a vše promíchejte. Hotové tzatziki dejte do lednice a nechte odležet, dokud nebudete podávat kofty.

Následně připravte kofty. Odleželou masovou směs vundejte z lednice a vytvarujte z ní 10 stejně velkých šišek. Poté si vezměte větší pánev, na silném plameni v ní rozehřejte 2 lžíce řepkového oleje a připravené šišky opékejte 7–8 minut z každé strany na středním až silném plameni.

Hotové kofty rozdělte na 5 porcí a podávejte s pečenými bramborami a vychlazeným tzatziki.

TIP: Každou porci ozdobte čerstvým koprem a podávejte s čerstvými rajčaty.



Nutriční informace na 1 porci:

461 kcal

22 g bílkovin

31 g sacharidů

27 g tuků



Z mletého masa se dá připravit ledacos – třeba takové kofty, klasika řecké a blízkovýchodní kuchyně, které vám kromě hovězího masa nabídnou i spoustu voňavého koření. Když k nim navíc připravíte řecké tzatziki a přihodíte ještě pečené brambory, vykouzlíte takovou lahůdku, že si i v listopadu budete připadat jako na letní dovolené vašich snů. Vyzkoušejte sami!

Thajská smažená rýže s krevetami

Příprava: 20 minut
Tepelná úprava: 12 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 2 střední mrkve (2× cca 70 g)
- 2 stroužky česneku
- 3 stonky jarní cibulky (cca 50 g)
- 3 lžičky sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- šťáva z 1 střední limetky
- 3 lžičky vody (vlažné)
- 1 lžička třtinového cukru
- 1 lžička chilli vloček
- 4 lžičky řepkového nebo slunečnicového oleje
- 300 g vařené jasmínové rýže*
- 250 g čerstvých loupáných krevet
- sůl
- pepř

Mrkve a česnek oloupejte. Mrkve následně nakrájejte na tenké nudličky a česnek prolisujte. Jarní cibulku nakrájejte najemno. Poté si v menší misce smíchejte sójovou omáčku, limetkovou šťávu, 3 lžičky vlažné vody, třtinový cukr, chilli vločky, sůl a pepř.

Nyní si nachystejte větší pánev a na silném plameni v ní rozehejte 4 lžičky oleje. Poté do pánve dejte uvařenou rýži a za občasných míchání ji opékejte 6–7 minut na silném plameni. Následně přidejte nakrájenou mrkev a krevety a za občasných míchání vše opékejte dalších 4–5 minut na silném plameni. Poté vypněte ohřev, nalijte do pánve připravenou směs ze sójové omáčky a obsah pánve promíchejte.

Výslednou směs rozdělte na 4 porce, každou posypte nakrájenou jarní cibulkou a podávejte.

TIP: Na přípravu pokrmu je dobré mít rýži uvařenou alespoň 24 hodin předem.

* Rýži uvařte podle následujícího návodu: Připravte si 100 g jasmínové rýže, propláchněte ji pod studenou vodou, dejte do středně velkého hrnce, zalijte 200 ml vody a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na mírný až střední, hrnec přiklopte pokličkou a rýži vařte 15 minut. Následně hrnec odstavte z ohřevu a rýži nechte 5–10 minut odležet pod pokličkou. Poté si vyložte pečicím papírem plech, uvařenou rýži na něj rozložte a nechte 30–60 minut chladnout.

Nutriční informace na 1 porci:

317 kcal

19 g bílkovin

27 g sacharidů

15 g tuků



Příznivci krevet a smažené rýže si v tomto receptu přijdou na své. Je to až neuvěřitelně snadná dobrota, kterou máte na stole sotva za půlhodinku a která vám kromě závislosti na thajské kuchyni dodá i solidní dávku hořčíku, jódu a vitamínů A a E. Udělejte si pohodový večer a nechte vaši kuchyni prostoupit vůně Asie.

Thajské kokosové kari se zeleninou a rýží

Příprava: 30 minut

Tepelná úprava: 26 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 4

- 200 g soft tofu natural
- 1 velká žlutá cibule (cca 100 g)
- ½ hlávky bílého zelí (cca 150 g)
- ½ větší červené papriky (cca 100 g)
- 150 g bílé jasmínové rýže v suchém stavu
- 300 ml vody
- 3 lžičky řepkového nebo slunečnicového oleje
- 400 ml kokosového mléka
- 300 ml zeleninového vývaru (můžete nahradit vodou)
- kůra z 1 střední limetky (nastrouhaná najemno)
- šťáva z 1 střední limetky
- 2 stonky jarní cibulky (2× cca 20 g)
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 3 lžičky sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- sůl
- pepř

NA KARI PASTU:

- 40 g čerstvého zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 5 čerstvých chilli papriček
- kůra z 1 menšího citronu (nastrouhaná najemno)
- šťáva z 1 menšího citronu
- 2 lžičky vody
- 2 lžičky slunečnicového oleje



Nutriční informace na 1 porci:

603 kcal

11 g bílkovin

48 g sacharidů

42 g tuků

Nejprve si připravte kari pastu: Zázvor a česnek oloupejte a chilli papričky zbavte semínek. Oloupaný zázvor, česnek a očištěné chilli papričky dejte do vyšší mixovací nádoby, přidejte všechny ostatní ingredience na pastu a vše rozmixujte tyčovým mixérem na hladkou pastu.

Poté nakrájejte tofu na kostky o velikosti cca 2 cm × 2 cm. Cibuli oloupejte a nakrájejte ji na tenké plátky. Bílé zelí a červenou papriku nakrájejte na tenké proužky.

Nyní dejte vařit rýži. Nejprve ji alespoň 3× propláchněte pod tekoucí vodou a přemístěte ji do hrnce. Následně ji zalijte 300 ml vody, osolte a přiveďte na silném plameni k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a rýži nechte 13–15 minut dusit. Po této době hrnec stáhněte z ohřevu a rýži nechte odležet pod pokličkou 5–10 minut. Následně ji rozhrabejte vidličkou, aby se nakypřila.

Během dušení rýže si připravte samotné kari. Vezměte si pánve a na středním plameni v ní rozehejte 3 lžičky oleje. Poté do pánve přidejte nakrájené tofu a cibuli a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Následně přidejte nakrájené bílé zelí a papriku, připravenou kari pastu, sůl a pepř a vše opékejte dalších 4–5 minut na středním plameni. Poté přidejte kokosové mléko, zeleninový vývar a limetkovou kůru a šťávu, vše promíchejte a celou směs přiveďte na silném plameni k varu. Následně ztlumte plamen na střední stupeň a obsah pánve vařte 14–15 minut, dokud zelenina nezměkne.

Mezitím nakrájejte jarní cibulku najemno a koriandr najemno.

Po 14–15 minutách vaření směsi v pánvi si vezměte menší misku, smíchejte v ní sójovou omáčku a kukuřičný škrob, vzniklou směs nalijte do pánve, promíchejte a vše vařte další 1–2 minuty na středním plameni, dokud směs nezhoustne. Následně pánev stáhněte z ohřevu, vmíchejte do ní nakrájenou jarní cibulku a koriandr a výslednou směs dochuťte solí.

Hotové kari rozdělte na 4 porce a podávejte s dušenou rýží.

TIP: Kari podávejte posypané nakrájenou jarní cibulkou, čerstvým koriandrem a chilli vločkami.



Dobře víme, že thajské pochoutky nemusejí na první dobrou oslovit každého. Pro ty z vás, kteří s nimi zatím váháte, jsme proto vybrali univerzálně lahodný recept, který si zamilují opravdu všichni. Těšit se můžete na štědrú porci rýže, zeleniny a koriandru a samozřejmě i na domácí kari pastu, která zdaleka neladí jen k tomu receptu.

Čínské hovězí maso s brokolicí

Příprava: 12 minut (+ 30 minut odležení)
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 300 g hovězí roštěné
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice koření na čínu* (lze vynechat)
- 5 lžic tmavé sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- 1 lžice kvasného lihového octa (8%)
- 1 lžička třtinového cukru krystal
- 20 g kukuřičného škrobu
- 200 ml kuřecího vývaru (lze nahradit vodou)
- 3 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 150 g růžiček brokolice
- sůl
- pepř

Hovězí roštěnou nakrájejte na tenké plátky. Česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Následně si připravte větší mísu, dejte do ní nakrájenou roštěnou, nakrájený česnek, koření na čínu, sůl a pepř a vše důkladně promíchejte. Poté mísu dejte stranou a masovou směs nechte odležet (ideálně 30 minut, postačí ale i kratší doba).

Mezitím si ve sklenici smíchejte sójovou omáčku, ocet, třtinový cukr, kukuřičný škrob a kuřecí vývar.

Po odležení masové směsi si připravte větší pánve a na silném plameni v ní rozehejte 3 lžice oleje. Následně do pánve přidejte masovou směs a opékejte ji 3–4 minuty na silném plameni za občasného promíchání. Poté přidejte brokolicové růžičky a vše opékejte další 3–4 minuty na silném plameni. Následně snižte plamen na střední stupeň, nalijte do pánve připravenou směs ze sklenice, obsah pánve promíchejte a vše vařte 5–6 minut, dokud nevznikne hustá omáčka, která obalí maso s brokolicí.

Poté vypněte ohřev, směs z pánve rozdělte na 4 porce a ihned podávejte.

TIP: Každou porci posypte bílým sezamem a jako přílohu podávejte rýži.

* Kořenících směsí na čínská jídla je velké množství a můžete použít prakticky kteroukoli. My jsme použili směs badyánu, mleté skořice a mletého zázvoru.

Nutriční informace na 1 porci:

203 kcal

14 g bílkovin

13 g sacharidů

10 g tuků



Hovězí maso se dá ochutit na tolik způsobů, že by se jich nikdo nedopočítal. Který doporučit? Tak třeba ten čínský s octem a sójovou omáčkou. Přihodte trochu brokolice a pár dalších ingrediencí a rázem objevíte nebesky šťavnatou lahůdku, o jaké se vám ani nesnilo.

Čínské kung-pao

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 500 g kuřecích prsou
- 1 střední žlutá paprika (150 g)
- 1 střední červená paprika (150 g)
- 3 stroužky česneku
- 2 stonky jarní cibulky (2 × 20 g)
- 3 lžice slunečnicového oleje
- 150 ml kuřecího vývaru (můžete nahradit vodou)
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 4 lžice sójové omáčky
- ½ lžičky mletého chilli (můžete vynechat)
- 1 lžice medu
- 40 g rajčatového protlaku
- 2 lžice kvasného lihového octa (8%)
- 30 g nesolených nepražených arašídů
- sůl
- pepř

Kuřecí prsa omyjte a nakrájejte na malé kousky. Žlutou i červenou papriku očistěte, zbavte semínek a nakrájejte na tenké proužky. Česnek oloupejte a prolisujte. Jarní cibulku nakrájejte najemno.

Nyní si vezměte pánev a na silném plameni v ní rozpalte slunečnicový olej. Následně do pánve vložte nakrájená kuřecí prsa a za občasného promíchání je opékejte 6–8 minut na silném plameni. Poté do pánve přidejte nakrájené papriky a vše opékejte další 3–4 minuty na silném plameni. Mezitím si stranou v menší misce smíchejte kuřecí vývar, kukuřičný škrob, sójovou omáčku, prolisovaný česnek, mleté chilli, med, rajčatový protlak a ocet. Po 3–4 minutách opékání pak do pánve nalijte připravenou směs z misky, přidejte ještě nakrájenou jarní cibulku a celou směs vařte za stálého míchání 1–2 minuty na silném plameni, dokud nevznikne hustá omáčka.

Hotové kung-pao dochuťte solí a pepřem, rozdělte ho na 4 porce, každou posypte arašídů a podávejte.

TIP: Kung-pao servírujte nejlépe s rýží. Jednotlivé porce můžete kromě arašídů ozdobit také čerstvým koriandrem a jarní cibulkou navíc.

Nutriční informace na 1 porci:

368 kcal

35 g bílkovin

17 g sacharidů

17 g tuků



Číňané tvrdí, že dobrý kuchař se pozná podle správně uvařeného kung-paa. Jméno tohoto světoznámého pokrmu znamená „strážce paláce“, stejně jako titul jistého guvernéra, který jídlo za císařské éry proslavil. Ale nebojte – abyste si na kung-pau mohli pochutnat, čínsky umět nemusíte. Jednoduše se nechte vést naším receptem a nezapomeňte, že s láskou připravené jídlo stejně chutná nejlépe.

Vietnamský kuřecí salát s rýžovými nudlemi

Příprava: 46 minut
Tepelná úprava: 16 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 2

- 200 g syrových kuřecích stehenních řízků
- 150 g rýžových nudlí vermicelli v suchém stavu
- 70 g okurky hadovky
- 1 malá mrkev (cca 50 g)
- 1 malý římský salát (cca 100 g)
- 1 hrst čerstvého koriandru
- 1 hrst čerstvé máty

NA MARINÁDU:

- 2 stroužky česneku
- 2 lžice sójové omáčky
- 1 lžice třtinového cukru krystal
- 1 lžice limetkové šťávy (nebo citronové)
- 1 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje

NA ZÁLIVKU:

- 2 stroužky česneku
- 30 ml rybí omáčky (nebo 1 lžice sójové omáčky a 1 lžička kvasného lihového octa)
- 50 ml vody
- 2 lžice třtinového cukru krystal
- 1 lžička chilli vloček (lze vynechat)
- 2 lžice limetkové šťávy (nebo citronové)

Nutriční informace na 1 porci:

548 kcal

32 g bílkovin

89 g sacharidů

7 g tuků

Nejprve oloupejte všechny 4 stroužky česneku. Dva stroužky prolisujte do uzavíratelné nádoby a smíchejte je s ostatními ingrediencemi na marinádu. Do vzniklé směsi naložte kuřecí maso, nádobu uzavřete a dejte odležet do lednice alespoň na 30 minut.

Zatímco se maso marinuje, do menší misky prolisujte další 2 stroužky česneku a smíchejte je s ostatními ingrediencemi na zálivku. Výslednou směs dejte stranou a občas promíchejte, aby se třtinový cukr dobře rozpustil.

Poté si uvařte rýžové nudle: V menším hrnci si na silném plameni přiveďte k varu dostatek vody. Jakmile začne voda vřít, odstavte hrnec z plamene, přidejte do něj nudle a nechte je ve vodě 1–2 minuty měknout. Po změknutí nudle scedte a propláchněte pod studenou vodou.

Následně si připravte zeleninu: Okurku omyjte, rozkrojte na půl, vydlabejte z ní vnitřek a nakrájejte ji na tenká půlkolečka. Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenká kolečka. Římský salát nakrájejte na menší kousky (cca 2 cm × 2 cm). Koriandr i mátu zbavte stonků a ponechejte pouze lístky.

Po alespoň 30 minutách marinování vyjměte nádobu s masem z lednice, nachystejte si větší pánev a nasucho ji rozehřejte na středním až silném plameni. Poté do ní vložte marinované maso a opečte ho 5–7 minut z každé strany na středním až silném plameni. Následně pánev odstavte z plamene a opečené maso nakrájejte na tenčí kousky.

Nyní si připravte 2 misky a rozdělte do nich uvařené rýžové nudle. Navrch každé porce rozprostřete nakrájenou okurku, mrkev, římský salát, koriandr, mátu a nakrájené kuřecí maso. Na závěr každou porci přelijte připravenou zálivkou a podávejte.



Saláty patří k jídlům, která se snad nikdy nepřejí. Snadno si je seskládáte přesně z toho, co máte rádi, a připravit je zvládne i ten největší začátečník mezi kuchaři. Určitě jste ale ještě nezkoušeli kuřecí salát s rýžovými nudlemi – a věřte nám, že stojí za to. Kromě nudlí v něm kraluje čerstvá máta a koriandr, přičemž jemnější chutě vyvažuje pikantní zálivka s rybí omáčkou. Nechte si chutnat!

Indický krémový dhal z červené čočky

Příprava: 20 minut
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 2 střední žluté cibule (2× cca 75 g)
- 4 stroužky česneku
- 30 g čerstvého zázvoru
- 3 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 250 g loupané púlené červené čočky v suchém stavu
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžíce kari koření
- 1 lžička mletého chilli
- 500 ml zeleninového vývaru
- 165 ml kokosového mléka
- 200 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 1 hrst čerstvého koriandru (můžete vynechat)
- 100 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- sůl
- pepř

Cibule, česnek i zázvor oloupejte a nakrájejte najemno.

Poté si ve větším hrnci na středním plameni rozpalte 3 lžíce oleje, přidejte nakrájenou cibuli, česnek a zázvor a opékejte 2–3 minuty na středním plameni. Následně do hrnce přidejte červenou čočku, mletý kmín, kari koření a mleté chilli a vše opékejte další 1–2 minuty na středním plameni. Poté přidejte zeleninový vývar, kokosové mléko, krájená rajčata z plechovky, sůl a pepř, hrnec přiklopte pokličkou a směs přiveďte na silném plameni k varu. Následně ztlumte plamen na střední stupeň a směs vařte pod pokličkou 12–15 minut, dokud čočka nezměkne a celá směs náležitě nezhoustne.

Mezitím si najemno nakrájejte koriandr.

Po uvedené době vypněte ohřev a hotový dhal rozdělte na 4 porce. Navrch každé porce přidejte bílý jogurt a nakrájený koriandr a podávejte.



Dhal (čteme „dál“) je velmi tradiční jídlo původem z Indie, které se v průběhu věků zabydlelo v různých světových kuchyních včetně té naší. Způsobů, jak připravit dhal, je zhruba tak tisíckrát víc než českých receptů na bramborový salát, guláš nebo domácí chlebičky. S námi můžete vyzkoušet třeba sametově krémovou variantu z červené čočky, které vévodí zázvor, česnek, kari koření a další intenzivní chutě.



Nutriční informace na 1 porci:

422 kcal

20 g bílkovin

33 g sacharidů

20 g tuků

Mexické rybí tacos se zelným salátem a limetkovým krémem

Příprava: 40 minut
Tepelná úprava: 8 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 6

- ¼ lžičky mletého koriandru
- ¼ lžičky mletého římského kmínu
- ¼ lžičky mleté pálivé papriky
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 2 filety z tresky (2× cca 125 g)
- 6 kukuřičných tortill na tacos
- sůl

NA SALÁT:

- ½ menší hlávky bílého nebo červeného zelí (cca 200 g)
- 1 stonek jarní cibulky (cca 20 g)
- 20 g čerstvého koriandru (nebo petrželové natě)
- 1 stroužek česneku
- sůl

NA LIMETKOVÝ KRÉM:

- 70 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 30 g zakysané smetany (12 % tuku)
- kůra z ½ menší limetky (nastrouhaná najemno)
- šťáva z 1 menší limetky
- sůl

V hlubším talíři smíchejte mletý koriandr, mletý římský kmín, mletou pálivou papriku a sůl. Do vzniklé směsi vmíchejte 2 lžíce oleje, následně v talíři obalte filety z tresky a talíř dejte zatím stranou.

Nyní připravte salát: Zelí, jarní cibulku i čerstvý koriandr nakrájejte najemno a dejte do středně velké mísy. Poté oloupejte a prolisujte česnek a přidejte ho do mísy. Nakonec směs v míse osolte, promíchejte a mísu s hotovým salátem dejte zatím do lednice.

Následně si připravte limetkový krém: V menší misce smíchejte bílý jogurt a zakysanou smetanu, do vzniklé směsi vmíchejte limetkovou kůru, limetkovou šťávu a sůl a miskou přemístěte do lednice.

Poté si opečte okořeněnou tresku: Na silném plameni nasucho rozehřejte pánev, poté snižte plamen na střední stupeň, dejte do pánve tresčí filety a opečte je 2–4 minuty z každé strany (potřebná doba opékání závisí na tloušťce filetů). Opečené filety vyjměte z pánve a natrhejte na větší kousky.

Nyní si nachystejte kukuřičné tortilly, rozdělte na ně kousky opečené tresky, na ně navrstvěte připravený salát a ten zakápněte limetkovým krémem. Následně tortilly přehněte na půl a ihned podávejte.

TIP: Tortilly můžete ještě před naplněním nasucho opéct na pánvi (postačí 30–60 sekund na silném plameni). Tacos podávejte s chilli omáčkou a čerstvým koriandrem.



Jedno jídlo, nekonečno možností – lépe už mexické tacos popsat nejdou. Jednoduše vezmete pár menších tortillek, naplníte je čímkoliv, na co máte zrovna chuť, a hotovo. Až podezřele snadné, že? A o to přesně jde! Zkuste lehce pikantní variantu s treskou a koriandrem, kterou doplňuje příjemně kyselkavý limetkový krém.



Nutriční informace na 1 porci:

217 kcal

12 g bílkovin

22 g sacharidů

9 g tuků

Mexická rýže Arroz verde s kuřecími prsy

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 200 g bílé dlouhozrné rýže parboiled v suchém stavu
- 500 ml vody
- 4 kuřecí prsa (4× cca 150 g)
- 1 lžička mletého římského kmínu
- ½ lžičky mleté uzené papriky
- kůra z 1 menšího citronu (nastrouhaná najemno)
- 2 lžičce slunečnicového oleje
- sůl
- pepř

NA PESTO:

- 2 stroužky česneku
- 2 hrsti čerstvého koriandru (10 g)
- 2 hrsti čerstvé petrželové natě (10 g)
- 20 ml olivového oleje
- šťáva z 1 menšího citronu
- 30 ml vody
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

452 kcal

39 g bílkovin

41 g sacharidů

14 g tuků

Nejprve dejte vařit rýži: Alespoň 3× ji propláchněte pod tekoucí vodou, poté ji vložte do většího hrnce, zalijte 500 ml vody, osolte a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň, hrnce přiklopte pokličkou a rýži vařte 14–15 minut.

Mezitím dejte péct kuřecí prsa. Troubu dejte předehřívát na 200 °C a připravte si pánev vhodnou do trouby. Kuřecí prsa omyjte, osušte a očistěte, poté na ně nasypete mletý římský kmín, uzenou papriku, citronovou kůru, sůl a pepř a veškeré koření do masa důkladně vmasírujte rukou. Následně si v připravené pánvi na silném plameni rozpalte 2 lžičce slunečnicového oleje, přidejte okořeněná kuřecí prsa a opékejte je 3–4 minuty z každé strany na silném plameni. Poté pánev dejte do vyhřáté trouby a pečte 8–9 minut na 200–210 °C.

Jakmile se uvaří rýže, odstavte hrnce z ohřevu a nechte rýži 5–10 minut odležet pod pokličkou.

V mezitím si připravte pesto: Česnek oloupejte, vložte do vyšší mixovací nádoby, přidejte všechny ostatní ingredience na pesto a vše rozmixujte dohladka tyčovým mixérem.

Vzniklou směs přidejte do hrnce k odleželému rýži a promíchejte.

Až se dopečou kuřecí prsa, vyndejte je z trouby a nakrájejte na tenké plátky. Směs rýže a pesta rozdělte na 4 porce, ke každé přidejte nakrájená kuřecí prsa a podávejte.

TIP: Každou porci ozdobte několika lístky čerstvého oregana a podávejte s měsíčky citronu na pokapání.



Jíst se má i očima – a u tohoto pokrmu to platí dvojnásob! Arroz verde neboli „zelená rýže“ potěší hned několik vašich smyslů najednou. Zelenou barvu rýže zajistí šťavnaté bylinkové pesto, porci bílkovin zase kuřecí prsa ochucená pestrým kořením. Ani se nenadějete a originální mexická pochoutka je na stole!

Alžírská cizrnová polévka s bulgurem

Máme pro vás tip na výtečnou a krásně hřejivou polévku s alžírským rodokmenem. Původní recept byste našli pod názvem „chorba frik“ (čteno „čorba frik“ nebo „šorba frik“). Kromě cizrny se do ní tradičně dává jehněčí a také unikátní obilovina zvaná frik, kterou jsme nahradili dostupnějším bulgurem. Zaručujeme však, že i s touto skromnou úpravou vám bude polévka chutnat po dálkách.

Příprava: 20 minut
Tepelná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 1 větší žlutá cibule (cca 100 g)
- 2 střední mrkve (2× 75 g)
- 200 g bulvového celeru
- 1 střední cuketa (cca 200 g)
- 2 menší rajčata (2× 75 g)
- 3 lžičce olivového oleje
- 1 lžičce mletého koriandru
- 400 g cizrny z plechovky (scezené)
- 40 g pšeničného bulguru v suchém stavu
- 1,2 l kuřecího vývaru
- 1 hrst čerstvého koriandru (lze vynechat)
- šťáva z 1 většího citronu
- sůl
- pepř

Cibuli, mrkve a celer oloupejte a nakrájejte na menší kostky. Cuketu a rajčata omyjte a nakrájejte na malé kostičky.

Poté si nachystejte větší hrnec a na středním plameni v něm rozehřejte 3 lžičce olivového oleje. Následně do hrnce přidejte nakrájenou cibuli, mrkev a celer a vše opékejte 4–5 minut na středním plameni. Poté přidejte mletý koriandr, scezenou cizrnu, bulgur, sůl, pepř a kuřecí vývar, hrnec přiklopte pokličkou a celou směs vařte 12–13 minut na středním plameni, dokud bulgur nezměkne.

Mezitím si nahrubo nasekejte koriandr.

Po uvedené době do hrnce přidejte nakrájenou cuketu a rajčata a polévku vařte další 3–4 minuty na středním plameni.

Hotovou polévku rozdělte na 4 porce, každou pokapejte citronovou šťávou a posypte nasekaným koriandrem a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:

- 365 kcal
- 15 g bílkovin
- 44 g sacharidů
- 13 g tuků



Finská lososová polévka (lohikeitto)

Kuchyně severských zemí u nás prozatím příliš obvyklá není – a zvlášť v případě finské lososové polévky je to věčná škoda, kterou minimálně u vás doma doporučujeme ihned napravit. Určitě oceníte, že Finové sázejí v kuchyni především na úspornost: Stačí pár základních surovin v čele s lososem, koprem a bramborami a vykouzlíte lahodnou polévku s výraznou chutí, které neodolá ani ten nejjazytější skeptik.

Příprava: 20 minut

Tepelná úprava: 24 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 2 větší mrkve (cca 2 × 100 g)
- 200 g syrových brambor (varný typ A)
- 200 g pórků
- 3 lžíce olivového oleje
- 1,2 l rybího vývaru (můžete nahradit kuřecím nebo zeleninovým vývarem)
- 1 hrst čerstvého kopru
- 300 g syrového lososa bez kůže
- 100 ml smetany na vaření (12 % tuku)
- sůl
- pepř

Mrkve oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Pórek nakrájejte na tenké plátky.

Nyní si vezměte větší hrnec a na středním plameni v něm rozpalte 3 lžíce olivového oleje. Poté do hrnce přidejte nakrájenou mrkev, brambory a pórek a vše opékejte 4–5 minut na středním plameni. Následně přidejte rybí vývar, sůl a pepř a obsah hrnce přiveďte na silném plameni k varu. Poté plamen ztlumte na střední stupeň a polévku vařte 13–15 minut, dokud všechna zelenina nezměkne.

Mezitím nakrájejte najemno kopr a nakrájejte lososa na kostky o velikosti 2 cm × 2 cm.

Po uvedené době do hrnce přidejte smetanu, nakrájeného lososa a nakrájený kopr a vše vařte další 3–4 minuty na středním plameni, dokud se losos neuvaří.

Následně vypněte ohřev, hotovou polévku rozdělte do 4 talířů a podávejte.

TIP: Polévku ozdobte několika snítkami čerstvého kopru a podávejte s měsíčkem citronu.



Nutriční informace na 1 porci:

395 kcal

26 g bílkovin

17 g sacharidů

24 g tuků



Rakouské koblihy (Krapfen)

Příprava: 35 minut (+ 70 minut kynutí)
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: střední
Počet kusů: 12

- 70 g másla
- 300 ml polotučného mléka
- 90 g třtinového cukru krystal
- 35 g čerstvého droždí
- 500 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 40 g na pomoučení pracovní plochy)
- 1 vejce velikosti M
- 200 g jahodového chia džemu*

Připravte si menší rendlík, dejte do něj máslo a zahřívajte ho 1–2 minuty na mírném plameni, aby se rozpustilo. Poté do rendlíku přilijte mléko a vzniklou směs zahřívajte na mírném plameni na teplotu mírně teplejší, než je pokojová. Zahřátou směs přelijte z rendlíku do větší mísy, přidejte do ní třtinový cukr a droždí, mísu postavte do teplé místnosti a nechte 5–10 minut odležet, aby vzešel kvásek.

Jakmile vzejde kvásek, přidejte do mísy 500 g špaldové mouky a vejce a celou směs hněťte 5–10 minut, dokud nevznikne hladké těsto, které se odlepuje od okrajů mísy. Poté mísu zakryjte utěrkou a těsto nechte 30–60 minut kynout při pokojové teplotě.

Až těsto vykyne, vyložte si pečicím papírem plech a pomoučete si pracovní plochu trochou špaldové mouky. Na pomoučenou plochu vyklopte těsto a jeho vršek rovněž pomoučete. Poté těsto válečkem vyválejte na plát o tloušťce cca 4 cm a skleničkou (nebo kulatou formičkou) z něj vykrájejte celkem 12 koleček, která pokládejte na vyložený plech. Zde nechte kolečka ještě 10 minut kynout.

Mezitím dejte předehřívát troubu na 180 °C.

Po 10 minutách kynutí dejte na 6 ze 12 koleček těsta po 1 lžičce jahodového chia džemu, džem vždy přiklopte jedním ze suchých koleček a okraje vrchního a spodního kolečka k sobě stlačte prsty. Plech s připravenými koblížky dejte do vyhřáté trouby a pečte 15–18 minut při 170–180 °C.

Upečené koblížky vyndejte z trouby a podávejte.

* Na jahodový chia džem si připravte 350 g mražených jahod, 2 lžíce medu, 2 lžičky citronové šťávy a 3 lžíce chia semínek. Jahody vložte do menšího rendlíku a zahřívajte je 5–8 minut na středním plameni, dokud se nerozvaří a nepustí vodu. Poté rendlík s jahodami odstavte, přidejte do něj med, citronovou šťávu a chia semínka, promíchejte a vzniklou směs dejte chladit do lednice alespoň na 2 hodiny. Poté již můžete džem použít podle potřeby.



Nutriční informace na 1 kus:

284 kcal

9 g bílkovin

40 g sacharidů

8 g tuků



Máte rádi koblihy? Vlastně, že se vůbec ptáme! Jenže s chutí na sladké často přicházejí i výčitky svědomí. Ty s námi ovšem zaženete jedním mávnutím, protože osladit si život člověk prostě musí a s našimi koblížky s celozrnnou špaldovou moukou a jahodovým chia džemem to půjde i zdravě. Dobré chutnání!

Italský mrkvový koláč

Příprava: 90 minut
Tepelná úprava: 60 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

NA KORPUS:

- 500 g mrkve
- 5 vajec velikosti M
- 120 g třtinového cukru krystal
- 200 g jemně mletých mandlí
- 80 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 12 g kypřicího prášku do pečiva
- sůl

NA KRÉM:

- 200 g smetanového sýra
- 2 lžičce medu v tekutém stavu
- 100 g polotučného tvarohu z vaničky

Mrkev oloupejte a nastrouhejte najemno. Poté si připravte mísu a vyšší mixovací nádobu, nachystejte si vejce a oddělte žloutky od bílků: Žloutky dávejte do mísy a bílky do vyšší nádoby.

Následně si vyložte pečicím papírem kulatou koláčovou formu (Ø 22 cm), dejte předehřívat troubu na 170 °C a připravte těsto: Ke žloutkům v míse přidejte 90 g třtinového cukru a tuto směs šlehejte ručním šlehačem, dokud nevznikne pěna a směs nezdvoujnásobí svůj objem. Do vyšlehané směsi přidejte nastrouhanou mrkev a mleté mandle, prosejte do ní špaldovou mouku, kypřicí prášek a špetku soli a celý obsah mísy důkladně promíchejte, aby vzniklo hutnější těsto. Následně si připravte tyčový mixér se šlehačím nástavcem, bílky ve vyšší nádobě vyšlehejte do téměř tuhého sněhu (zabere to zhruba 2 minuty), poté k nim přisypte 30 g třtinového cukru a šlehejte dále, dokud nevznikne pevný, tuhý sníh. Z vyšlehaného sněhu odeberte cca ¼ a toto množství opatrně přimíchejte do mrkvového těsta v míse, aby se nadlehčilo. Následně do mísy opatrně zapracujte i zbytek bílkového sněhu.

Hotové těsto nalijte do vyložené formy a pečte 55–60 minut při 165–170 °C.

Po upečení koláč vyndejte z trouby a nechte ho cca 1 hodinu chladnout ve formě.

Mezitím si připravte krém: V hlubší míse si společně vyšlehejte smetanový sýr, med a tvaroh.

Až koláč vychladne, potřete ho připraveným krémem. Následně koláč nakrájejte na 10 porcí a podávejte.

TIP: Před podáváním koláč ozdobte lístky čerstvé máty a najemno nastrouhanou citronovou kůrou.



Mrkváč je už z principu perfektním kandidátem na zdravý dezert – je odlehčený zeleninou, chutná báječně a přípravu zvládne každý. My jsme korpus navíc obohatili o zdravější špaldovou mouku, jejíž oříškové tóny se k mrkvi a mandlím v těstě skvěle hodí. Jestli už jste na tohle fešáka taky dostali chuť, pojďte s námi do toho!



Nutriční informace na 1 porci:

348 kcal

12 g bílkovin

27 g sacharidů

22 g tuků

Francouzský čokoládový mousse s malinami

Příprava: 13 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 5 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 3

- 80 g hořké čokolády (min. 90%)
- 400 g kokosového mléka (chlazeného v lednici alespoň 24 hodin předem)
- 2 lžičky holandského kakaa
- 3 lžičky medu v tekutém stavu
- 100 g čerstvých malin*

Nejprve si rozpustíte čokoládu ve vodní lázni: Nalávejte ji do skleněné či nerezové misky a připravte si hrnec, do kterého lze misku zasunout, aniž by se dotýkala jeho dna. Do hrnce napusťte malé množství vody, tu přiveďte na středním plameni k varu, poté ztlumte plamen na mírný stupeň a misku s čokoládou opatrně zasuňte do hrnce, aby se čokoláda mohla pozvolna rozpustit nad horkou párou. Občas ji přitom promíchejte.

Až se čokoláda rozpustí, vyjměte misku s ní z vodní lázně. Poté si připravte vyšší mixovací nádobu, nalijte do ní vychlazené kokosové mléko a pomocí tyčového mixéru se šlehačím nástavcem ho šlehejte 3–4 minuty, dokud nevznikne tuhá pěna. Do vyšlehané pěny přidejte holandské kakao, med a rozpuštěnou čokoládu (pokud v mezičase trochu ztuhla, opět ji rozehejte nad vodní lázní) a celou směs šlehejte další 3–4 minuty na nejnižší výkon.

Následně si připravte 3 sklenice o objemu 200 ml. Na dno sklenic naskládejte do rovnoměrné vrstvy čerstvé maliny (trochu malin si přitom ponechte na závěrečné ozdobení), na maliny naneste vyšlehanou pěnu a naplněné sklenice dejte na 2 hodiny do lednice, aby pěna ztuhla.

Po uvedené době vyndejte sklenice z lednice, navrch každé přidejte několik malin a podávejte.

* Namísto malin můžete použít i jiné bobulovité ovoce (nevaďí ani rozmražené).



Nutriční informace na 1 porci:

540 kcal

5 g bílkovin

31 g sacharidů

43 g tuků



Francie je zemí něžných, nadýchaných dezertů, ve kterých se snoubí ladnost, styl a smysl pro detail. Všimněte si však, že spousta z nich má poměrně skromný, občas až nenápadný vzhled – zrovna jako mousse (čteme „mus“). Jde o jemnou krémovou pěnu, která je plná bohaté chuti a přitom lehoučká jako obláček. Přenesete se do pařížské kavárny a oddejte se podmanivé kombinaci čokolády a malin.

Polský tvarohový cheesecake (sernik)

Příprava: 15 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 75 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 12

NA KORPUS:

- 2 vaječné žloutky
- 30 g medu v tekutém stavu
- 80 g másla (rozpuštěného)
- 80 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

NA TVAROHOVOU VRSTVU:

- 3 vaječné žloutky
- 100 g třtinového cukru krystal
- 50 g másla (rozpuštěného)
- 600 g polotučného tvarohu z vaničky
- 37 g vanilkového pudinku v prášku
- 5 vaječných bílků
- sůl

Troubu dejte předehřívát na 180 °C a nachystejte si pečicí formu (10 cm × 20 cm) s vysokými okraji, kterou vyložte pečícím papírem.

Následně připravte těsto na korpus: Do menší mísy dejte 2 žloutky a med a tuto směs šlehejte ručním šlehačem na vysoký výkon 2–3 minuty, dokud nevznikne pěna. Do pěny přidejte 80 g rozpuštěného másla, špaldovou mouku a kypřicí prášek, promíchejte a vypracujte hustší těsto.

Hotové těsto rovnoměrně rozprostřete na dno vyložené formy. Poté dejte formu do trouby a pečte 18–20 minut při 170–180 °C.

Mezitím si připravte tvarohovou vrstvu: Vezměte si menší mísu, dejte do ní 3 žloutky a 50 g třtinového cukru a tuto směs šlehejte ručním šlehačem na vysoký výkon 2–3 minuty, dokud nevznikne pěna. Do pěny následně přidejte 50 g rozpuštěného másla, tvaroh, pudink a špetku soli a promíchejte. Poté si připravte vyšší mixovací nádobu, dejte do ní 5 bílků a tyčovým mixérem se šlehacím nástavcem je vyšlehejte do téměř tuhého sněhu (potrvá to cca 2 minuty). Následně k bílkům přidejte zbylých 50 g třtinového cukru a šlehejte dále, dokud nevznikne pevný, tuhý sníh. Hotový sníh opatrně a po několika dávkách vmíchejte do tvarohové směsi.

Až se dopeče korpus, vyndejte ho z trouby a nalijte na něj připravenou tvarohovou směs. Poté snižte teplotu v troubě na 160–170 °C a pečte dalších 45–55 minut.

Upečený cheesecake vyndejte z trouby a nechte 1–2 hodiny vychladnout ve formě při pokojové teplotě. Jakmile cheesecake zcela vychladne, nakrájejte ho na 12 porcí a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

203 kcal

6 g bílkovin

19 g sacharidů

11 g tuků



Polský sernik (doslova „tvarožník“) je blízký příbuzný amerického cheesecaku. V zásadě mu akorát chybí sušenkový korpus a v náplni má místo smetanového sýra tvaroh. I díky této surovině, oblíbené u nás i u našich polských sousedů, vám sernik bude dozajista sympatický hned na první pohled. A až přijde i první ochutnání, zaručujeme, že se rázem stanete nerozlučnými přáteli.

Maďarský krémeš

Příprava: 20 minut (+ 4 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 8

NA KORPUS:

- 200 g ovesných vloček celých
- 50 g kokosového oleje v tekutém stavu
- 20 g medu
- 40 ml vody

NA PUDINKOVOU VRSTVU:

- 600 ml polotučného mléka
- 74 g vanilkového pudinku v prášku
- 30 g medu

NA KRÉM:

- 200 g smetanového sýra
- 200 g polotučného tvarohu
- 30 g medu

Troubu dejte předehřívát na 180 °C a vyložte si pečicím papírem formu o velikosti cca 25 cm × 40 cm (nebo menší kulatou dortovou formu o průměru cca 18 cm).

Následně si připravte těsto na korpus: Ovesné vločky rozelelte v kuchyňském sekáčku na jemný prášek, ten nasypete do mísy a smíchejte ho s kokosovým olejem, medem a 40 ml vody. Vzniklé těsto natlačte na dno vyložené formy do výšky zhruba 0,5 cm.

Formu s těstem vložte do vyhřáté trouby a korpus pečte 13–15 minut při 180–185 °C.

Mezitím připravte pudink: Do menšího hrnce nalijte 400 ml mléka a za občasného míchání ho na středním plameni přiveďte k varu. Ve zbylých 200 ml mléka rozmíchejte pudinkový prášek. Až mléko v hrnci začne vřít, přidejte do něj rozmíchanou směs spolu s medem a obsah hrnce vařte za stálého míchání metličkou 2–3 minuty na středním plameni, dokud směs nezhoustne.

Až se upeče korpus, nalijte na něj připravenou pudinkovou směs a formu dejte alespoň na 3 hodiny do lednice, aby pudink vychladl a ztuhl.

Následně dezert z lednice vyndejte a v míse si smíchejte všechny ingredience na krém. Vzniklou směs naneste na ztuhlou pudinkovou vrstvu a rovnoměrně ji rozetřete. Poté dezert vraťte do lednice a nechte chladit ještě alespoň 1 hodinu.

Po uvedené době krémeš z lednice vyndejte, nakrájejte ho na 8 porcí a podávejte.



Smyslný krémový dezert se šlehačkou, který se nám zachoval z dob Rakouska-Uherska. Jaký máme na mysli? Přece maďarský krémeš, který se stal nedílnou součástí kulinářského repertoáru snad každé české domácnosti. V rámci odlehčení jsme listové těsto z původní receptury zaměnili za ovesné vločky, zatímco krém jsme obratem nabili proteiny z tvarohu. Ručíme vám, že i v této variantě bude krémeš pořád hříšně vynikající!



Nutriční informace na 1 porci:

340 kcal

10 g bílkovin

36 g sacharidů

17 g tuků

Německý schwarzwaldský dort

Příprava: 70 minut (+ 3 hodiny chlazení)

Tepelná úprava: 46 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 8

NA KORPUS:

- 4 vejce velikosti M
- 2 lžíce řepkového nebo slunečnicového oleje
- 90 g třtinového cukru krystal
- 100 g bílé pšeničné mouky hladké
- 30 g holandského kakaa
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva

NA NÁPLŇ:

- 250 g mražených třešní (vypeckovaných)
- 20 g třtinového cukru krystal
- 15 g kukuřičného škrobu
- 80 ml vody

NA KRÉM:

- 250 ml smetany ke šlehání (33 % tuku)
- 2 lžíce medu
- 300 g smetanového sýra

Troubu dejte předehřívát na 160 °C a vyložte si pečicím papírem kulatou dortovou formu (Ø cca 22 cm).

Nyní připravte těsto na korpus: V hlubší míse smíchejte vejce, 2 lžíce oleje a třtinový cukr a celou směs vyšlehejte. Poté do mísy prosejte pšeničnou mouku, holandské kakao a kypřicí prášek a obsah mísy vypracujte v hladké těsto.

Hotové těsto nalijte do vyložené dortové formy, formu dejte do trouby a pečte 25–30 minut při 155–160 °C.

Po upečení vyndejte korpus z trouby a nechte ho zcela vychladnout (potrvá to cca 1 hodinu).

Než korpus vychladne, připravte si třešňovou náplň a krém. Začněte náplní: Do menšího hrnce dejte mražené třešně a třtinový cukr a směs zahřívajte 10–13 minut na mírném až středním plameni, dokud se třešně nerozvaří. Mezitím si stranou v misce smíchejte kukuřičný škrob a 80 ml vody. Po uvedení době ztlumte plamen na mírný stupeň, přilijte do hrnce rozmíchaný škrob s vodou a za stálého míchání směs zahřívajte další 2–3 minuty, dokud nezhoustne. Následně hrnec odstavte a hotovou náplň nechte 20–30 minut vychladnout.

Mezitím si připravte krém: Do vyšší nádoby dejte smetanu a šlehejte ji ručním šlehačem 1–2 minuty na vysoký výkon, dokud nevznikne tuhá pěna. Do pěny přidejte med a smetanový sýr a celou směs vyšlehejte do hladkého krému. Krém dejte odležet do lednice, dokud nevychladne korpus.

Až korpus vychladne, podélně ho rozřízněte na dvě poloviny. Na spodní polovinu korpusu naneste $\frac{2}{3}$ připraveného krému tak, aby těsto zcela pokryl a vytvořil vyšší okraje (zhruba 0,5 cm). Doprostřed namazaného korpusu následně přidejte všechnu třešňovou náplň a zakryjte ji další $\frac{1}{3}$ krému. Poté vše přiklopte horní polovinou korpusu a její povrch i strany celého dortu potřete zbytkem krému.

Hotový dort nechte alespoň 3 hodiny odležet v lednici (ideálně přes noc). Poté ho nakrájejte na 8 porcí a podávejte.

TIP: Před podáváním dort ozdobte čerstvými třešněmi a hoblíčkami hořké čokolády (min. 70%).



Nutriční informace na 1 porci:

427 kcal

9 g bílkovin

34 g sacharidů

28 g tuků



Ikonický bílo-hnědý dort s třešněmi a šlehačkovým krémem nese jméno německého pohoří Schwarzwald, tedy „Černý les“. Traduje se, že jako inspirace pro jeho podobu posloužily lidové kroje tamních žen a dívek – především bílé klobouky s objemnými červenými bambulemi. Osladte si s námi den a upečte si tuhle léty prověřenou delikatesu ve zdravějším podání!

Japonské nadýchané lívance

Příprava: 18 minut
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 2 vejce velikosti M
- 2 lžice polotučného mléka
- 30 g bílé špaldové mouky hladké
- ¼ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 25 g třtinového cukru krystal

Nejprve si připravte misku a vyšší nádobu na šlehání. Poté si nachystejte vejce a oddělte žloutky od bílků: Žloutky dávejte do misky a bílky do vyšší nádoby.

Následně ke žloutkům přilijte mléko a obsah misky vyšlehejte metličkou. Do vyšlehané směsi přes sítko prosejte špaldovou mouku a kypřicí prášek a vše promíchejte.

Bílky ve vyšší nádobě šlehejte pomocí elektrického šlehače 2–3 minuty, dokud nevznikne tužší sníh. Poté přisypte třtinový cukr a šlehejte další 1–2 minuty, dokud sníh nebude tuhý. Zhruba ⅓ hotového sněhu přidejte do žloutkové směsi, opatrně ho zapracujte špachtlí a následně přimíchejte i zbytek sněhu.

Nyní si nachystejte cukrářský sáček a naplňte ho připraveným těstem. Poté si vezměte větší nepřilnavou pánev s pokličkou a nasucho ji rozehejte na mírném plameni. Následně na pánev ze sáčku vymáčkněte 3 vyšší hromádky těsta (spotřebujete přitom cca ½ těsta), pánev přiklopte pokličkou a těsto opékejte 2–3 minuty na mírném plameni. Poté sundejte pokličku, lívance opatrně obraťte, vypněte ohřev a lívance nechte na horké pánvi další 3–4 minuty. Následně je z pánve vyjměte a stejným způsobem ze zbývajících těsta upečte další 3 lívance.

Hotové lívance rozdělte do 2 talířů a podávejte.

TIP: Lívance podávejte s bílým jogurtem, medem, pistáciemi a kokosovými chipsy.



Nutriční informace na 1 porci:

189 kcal

9 g bílkovin

23 g sacharidů

7 g tuků



Když jde o vynalézavost, jen stěží kdo v kuchyni překoná japonské kuchaře. I pokrm, který vám už teď přijde dokonalý sám o sobě, dokážou pozdvihnout na úplně novou úroveň. Dobrým příkladem je japonská verze lívanců, která pracuje s vyšlehaným bílkovým sněhem jako u suflé a poněkud překvapivě také s cukrářským sáčkem. Vzniknou tak doslova nebesky nadýchané lívanečky, které se vám rozplynou v ústech a možná i u vás doma na čas nahradí svoje české příbuzné.