

*Jíme zdravě*

PO CELÝ ROK

JARO | LÉTO | PODZIM | ZIMA



*Jíme zdravě*

PO CELÝ ROK

JARO | LÉTO | PODZIM | ZIMA



JARO

KUŘE

## KUŘE NA PAPRICE S JÁHLEM

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

2 lžíce slunečnicového oleje  
100 g cibule  
400 g kuřecích stehen  
200 g krájených loupaných rajčat v plechovce  
2 lžíce mleté sladké papriky  
400 ml kokosového mléka z plechovky  
160 g jáhél v suchém stavu sůl  
pepř

Jáhly vařte v osolené vroucí vodě do změknutí – zhruba 10 minut. Cibuli si nakrájejte na kostičky.

Kuřecí stehna osolte, opepřete a restujte je na 2 lžících slunečnicového oleje dozlatova (4 minuty z každé strany). Po orestování stehna vyjměte, dejte stranou a na stejnou pánev vložte nakrájenou cibuli. Orestujte dozlatova, posypete sladkou paprikou, přidejte loupaná rajčata s kokosovým mlékem a vložte zpět orestovaná stehna. Vše vařte do zhoustnutí zhruba 20 minut na středním plameni. Stehna následně ze směsi vyjměte, roztrhněte vidličkou na menší kousky a libové maso s kůží vraťte zpět do hrnce. Kosti si můžete nechat třeba na přípravu vývaru.

**TIP:** Kokosové mléko můžete nahradit mlékem s vysokým obsahem tuku. Přimíchejte ho ale do omáčky až poté, co ji stáhnete z plotýnky, aby se mléko nesrazilo.

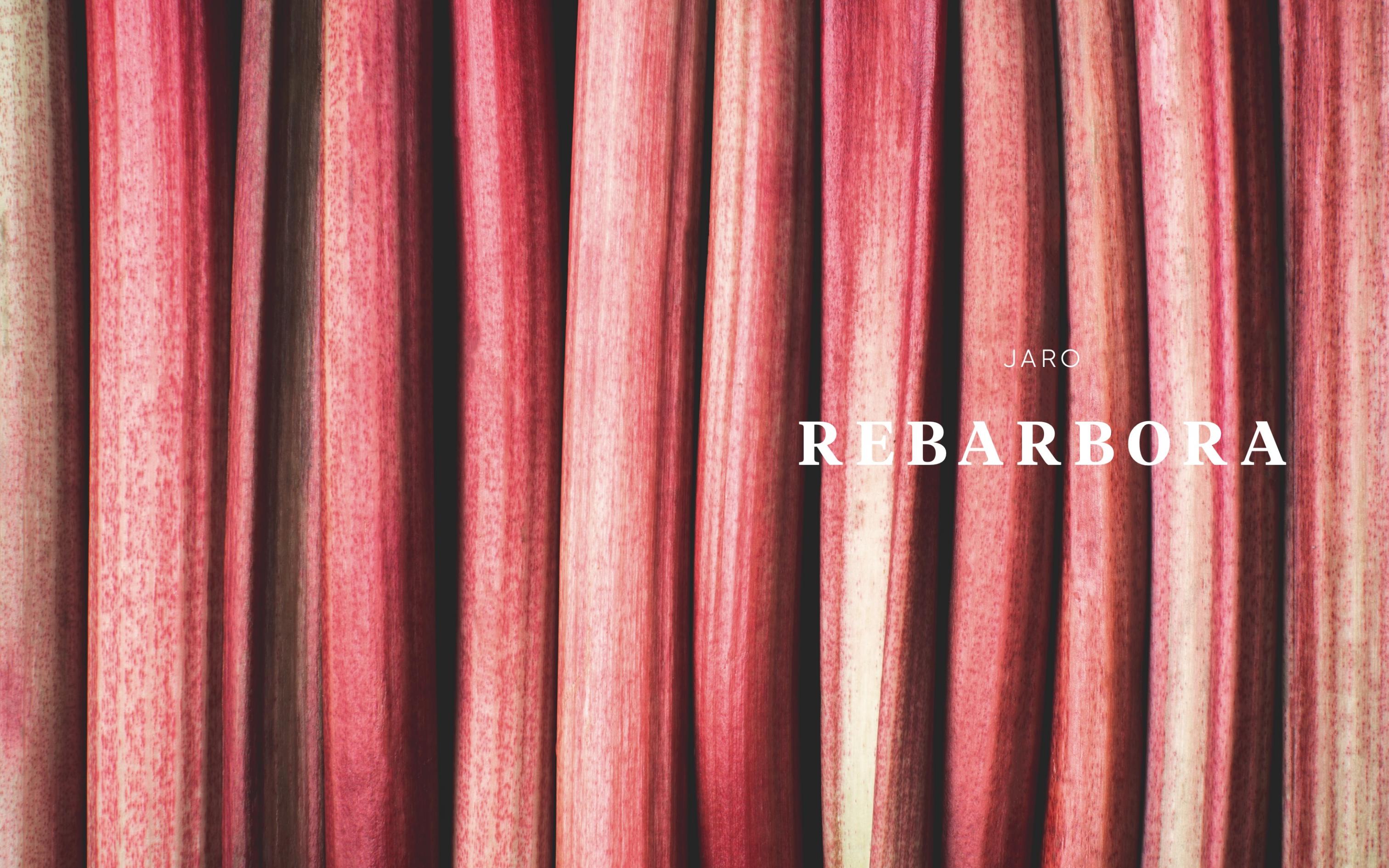
**TIP testérů:** Testérka Terka uvařila recept celé rodině a radí místo kokosového mléka použít mandlovou smetanu, která se chutí nejvíce blíží té obyčejné – kuře na paprice potom chutná skoro jako to klasické.



Nutriční informace na 1 porci:

359 kcal, 25 g bílkovin, 37 g sacharidů, 17 g tuků





JARO

REBARBORA

## CELOZRNNÉ KOBLIHY S REBARBOROVÝM DŽEMEM

Příprava: 30 minut + 1 hodina kynutí | Tepelná úprava: 18 minut | Obtížnost: náročné | Počet kusů: 12

450 g celozrnné špaldové mouky hladké

+ 40–80 g na pomoučení vál

35 g čerstvého drozdí

100 g erythritolu\* (nebo kokosového cukru)

280 ml polotučného mléka

(pokojové teploty)

70 g másla (rozpuštěného)

2 žloutky

200 g rebarborojahodového džemu\*\*

Nejdříve si připravte kvásek. Do hrníčku se 100 ml vlažného mléka rozdrobte drozdí, přidejte 2 lžičky erythritolu a zamíchejte. Hrníček dejte na 5–10 minut na teplé místo, aby vzešel kvásek.

Mouku prosejte do větší mísy. Do mouky udělejte důlek, do něj nalijte kvásek a postupně přidávejte i ostatní ingredience – zbytek mléka, rozpuštěné máslo, zbývající erythritol a oba žloutky. Těsto začněte zpracovávat od okrajů a hněťte, dokud se nezačne odlepovat od okraje mísy. Poté ho zakryjte utěrkou a dejte kynout na teplé místo alespoň na 1 hodinu.

Po hodině těsto vyndejte, přemístěte ho na pomoučený vál a prohněňte rukama. Vršek těsta zaprašte moukou a těsto opatrně vyučálejte válečkem na tloušťku 4 mm. Z těsta pak pomocí skleničky vykrajujte kolečka. Kolečka pokládejte na plech vyložený pečicím papírem a nechte ještě 10 minut na plechu kynout. Na polovinu koleček rozdělte po 1 lžíce rebarborojahodového džemu. Džem přiklopěte zbývajícími kolečky a prsty stlačte okraje.

Takto připravené koblížky dejte do trouby a pečte při 170–180 °C 15–18 minut.

**TIP:** Koblížky můžete obalit v jemně mletém erythritolu nebo sypké stévii.

\*Erythritol je nízkokalorické přírodní sladidlo, které je vhodné zejména pro diabetiky – jedná se o alkoholový cukr s velmi nízkým až nulovým glykemickým indexem.

\*\*Na přípravu tohoto chia džemu budete potřebovat 100 g jahod, 150 g rebarbory, 1 lžíci stévie nebo jiného sladidla a 1 lžíci citronové šťávy. Vše vařte na páni se 100 ml vody po dobu 30–35 minut, nechte vychladnout a ke směsi přimíchejte 3 lžíce chia semínek. Džem rozdělte do skleniček a skladujte v lednici.



Nutriční informace na 1 kus:

194 kcal, 9 g bílkovin, 29 g sacharidů, 7 g tuků



A close-up photograph of a variety of ripe fruits, primarily peaches and apricots, arranged in a dense, overlapping pile. The fruits are set against a solid black background, which makes the warm, golden-orange and reddish-pink hues of the fruit stand out. Some fruits have a fuzzy texture, while others are smooth-skinned.

LÉTO

BROSKVE  
A MERUŇKY

## STROUHANÝ KOLÁČ S TVAROHOVOMAKOVOU NÁPLNÍ A MERUŇKAMI

Příprava: 35 minut + 30 minut chlazení v lednici | Tepelná úprava: 50 minut |  
Obtížnost: střední | Počet porcí: 20

10 meruněk

**Na těsto:**

350 g ovesných vloček

80 g kokosového cukru

110 g másla (pokojové teploty)

1 vejce

½ lžičky jedlé sody

**Na náplň:**

1 kg odtučněného tvarohu

3 vejce

2 lžíce medu

50 g máku (celého – nepomletého)

Troubu předehřejte na 180 °C. Z ovesných vloček si dejte stranou 30 g a zbytek rozmixujte v mixéru na jemnou mouku. V míse smíchejte rozmixované ovesné vločky, kokosový cukr, zméklé máslo, vejce a jedlou sodu a rukama vypracujte lepivé těsto. Těsto rozdělte na poloviny a do jedné z nich zapracujte zbylých 30 g ovesných vloček. Obě části těsta zabalte do potravinové fólie a nechte odležet v lednici cca 1 hodinu.

Připravte si čtvercovou formu o velikosti 20 cm × 20 cm (nebo obdélníkovou formu podobných rozměrů) a vyložte ji pečicím papírem. Vezměte jednu část vychlazeného těsta (tu bez přidaných vloček) a na hrubém struhadle ji nastrouhejte na dno formy. Nastrouhané těsto rovnoměrně rozprostřete rukama a upěchujte.

Následně si připravte náplň. Do misky dejte tvaroh, med, vejce a mák, vše důkladně promíchejte, vzniklou směs přemístěte do formy na nastrohané těsto a povrch uhláďte.

Meruňky rozpulte, vypeckujte a naskládejte je do tvarohovomakové náplně. Nahoru nastrouhejte druhou část těsta (tu s přidanými ovesnými vločkami), formu dejte do trouby a peče cca 45–50 minut na 170–180 °C.

Upečený koláč nechte nejprve vychladnout a pak ho přemístěte alespoň na 30 minut do lednice, aby tvaroh náležitě ztuhl a dal se lépe krájet. Před podáváním koláč nakrájejte na 20 dílků. Zbytek koláče, který nespotřebujete hned, uchovávejte v lednici.



Nutriční informace na 1 porci:

171 kcal, 10 g bílkovin, 19 g sacharidů, 8 g tuků





LÉTO

**RAJČATA**

## DOMÁCÍ CELOZRNNÁ PIZZA

Příprava: 1 hodina (+ 2 hodiny kynutí) | Tepelná úprava: 30 minut | Oblížnost: střední | Počet porcí: 8 pizz (Ø 30 cm)

### Na těsto:

1 kg celozrnné špaldové mouky hladké  
(+ 50–100 g na podsypání)  
2 lžice olivového oleje  
8 g sušeného droždí  
5 g medu  
1 l vody (vlažné)  
20 g soli

### Na sugo:

400 g krájených rajčat v plechovce  
3 lžice rajčatového protlaku  
1 hrst čerstvé bazalky  
1 stroužek česneku  
 $\frac{1}{2}$  lžička soli  
 $\frac{1}{2}$  lžička pepře

Nejprve si připravte těsto. Vezměte si velkou misu a nalijte do ní 1 litr vlažné vody. Přidejte sušené droždí společně s medem a rukama nebo metličkou obojí rozmíchejte ve vodě. Přidejte olivový olej a opět promíchejte. Následně začněte do misy za stálého míchání po troškách přispávat zhruba 600 g špaldové mouky. Nakonec přisypete 20 g soli a zbývající mouku a vypracujte kompaktní lepivé těsto. Těsto vyklopte na pracovní desku a zasypejte trochu špaldové mouky. Mouku zapracujte, z těsta vytvarujte kuličku, překryjte potravinovou fólií a nechte 1 hodinu kynout na teplém místě.

Po vykynutí těsto cukráškou stěrkou nebo nožem rozdělte na 8 stejných dílků (pro přesné rozdělení si těsto můžete předem zvázit a spočítat si průměrnou váhu 1 dílu). Z jednotlivých dílků vytvořte kuličky, dejte je na plech vyložený pečicím papírem, překryjte potravinovou fólií a utěrkou a nechte kynout další 1 hodinu.

Než těsto nakyne, předehřejte si troubu na co nejvyšší teplotu a připravte si sugo. Krájená rajčata rozmixujte společně s rajčatovým protlakem, bazalkou, česnekem, solí a pepřem. Vzniklou směs přemístěte do rendlíku a vařte na mírném plameni 15–20 minut, dokud směs nezhoustne. Poté rendlík stáhněte ze zdroje tepla.

Nyní začněte tvarovat těsto na pizzy. Jednotlivé kuličky vykynutého těsta položte na pomoučený vál, rukama a válečkem je roztáhněte do kruhu (Ø 30 cm) a dávejte je na plech vyložený pečicím papírem. Každý kruh namažte 3 lžicemi připraveného suga, plech přemístěte do předehřáté trouby a peče 10–12 minut do zezlátnutí okrajů těsta.

**TIP:** Pizzy můžete před pečením i po pečení doplnit nejrůznějšími druhy toppingů. My jsme připravili naše tři nejoblíbenější kombinace:

Topping 1: 125 g mozzarely, 150 g nakrouhané cukety, 2 lžice rukolového pesta, pár lístků čerstvé bazalky, 4 hráškové lusky

Topping 2:  $\frac{1}{2}$  červené cibule nakrájené na kolečka, 7 černých oliv, 1 hrst rukolic, 100 g tuňáka z plechovky, 75 g mozzarely, 5 nakládaných artyčoků

Topping 3: 100 g mozzarely, 5 cherry rajčat, 100 g sušené hovězí šunky

Nutriční informace na 1 pizzu (bez toppingu):

443 kcal, 13 g bíkovin, 97 g sacharidů, 4 g tuků





LÉTO

CUKETA  
A LILEK

## ZAPEČENÝ LILEK S ČOČKOU

Příprava: 30 minut | Tepelná úprava: 80 minut | obtížnost: střední | Počet porcí: 4

2 středně velké lilky

2 lžice olivového oleje

125 g zelené čočky v suchém stavu

½ červené cibule

šáva z ½ citronu

½ lžičky římského kmínu

1 hrst čerstvé bazalky (nasekané)

sůl

pepr

**Na zálivku:**

3 lžice světlé tahini pasty

šáva z ½ citronu

6 lžic vody (studené)

sůl

Troubu předehřejte na 180 °C. Lilky podélne rozřízněte na poloviny a dužinu nařežte do mrížky. Každou polovinu lilku osolte, opepřete a pokapejte olivovým olejem, dejte na plech vyložený pečicím papírem a přemístěte do předehřáté trouby. Lilek pečte 50–55 minut doměkka při 170–180 °C. Během pečení lilku dejte vařit čočku do vroucí osolené vody a vařte doměkka (potrvá to zhruba 35–40 minut).

Mezitím si nakrájejte červenou cibuli na tenké plátky, v míse ji smíchejte s citronovou šávou, solí, pepřem a římským kmínem a nechte zatím uležet. Následně si připravte zálivku – všechny uvedené ingredience rozmixujte dohladka ve výkonnému mixéru. Pokud bude zálivka příliš hustá, přidejte trochu vody.

Až se dovarí čočka, přimíchejte do ní cibulovou směs. Poté si připravte 4 servírovací talíře, na každý dejte 1 polovinu pečeného lilků, zasypejte čočkovou směsí a čerstvou bazalkou a zalijte připravenou zálivkou.

**TIP:** Zapečený lilek jsme podávali s hrstí čerstvé bazalky.



Nutriční informace na 1 porci:

267 kcal, 11 g bílkovin, 27 g sacharidů, 13 g tuků



A close-up photograph of a pile of ripe red apples. The apples are piled together, with some showing green at the top where the stem was attached. The lighting is dramatic, coming from the side, which creates strong highlights and deep shadows, emphasizing the texture and color of the fruit.

PODZIM

# JABLKA

## JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

500 g jablek  
200 ml vody  
2 lžíce javorového sirupu\*  
1 lžíce skořice

Jablka oloupejte, rozpulte, vykrojte jádřince a nakrájejte na kostky. V hrnci přiveďte k varu 200 ml vody, přisypete nakrájená jablka a nechte vařit pod pokličkou 25–30 minut doměkka. Vařte na mírném plameni, abyste se vyhnuli případnému přichycení jablek zespodu nádoby. Pokud bude potřeba, přilije ke konci vaření ještě trochu vody.

Jablka nechte v hrnci vychladnout, přidejte javorový sirup a skořici a vše rozmixujte dohladka. Pokud vám ve výsledné směsi zůstanou větší kusy slupek, přecedte přesnídávku přes síto. Následně ji přemístěte do menší čisté sklenice, pevně uzavřete a skladujte v lednici.

**TIP:** Jablečnou přesnídávku si můžete vychutnat i samotnou, ale není od věci mít ji schovanou ve spíži nebo v ledničce po celý rok (stačí ji sterilizovat v troubě při 180 °C po dobu 20 minut). Dá se totiž zamíchat do jogurtu k snídani nebo do těsta na palačinky. Používá se i ke slazení a zjemnění dezertů – anebo ji v létě můžete zamrazit do formiček na nanuky.

\*U sladších jablek můžete sirup či jiná sladidla vynechat.



Nutriční informace na 1 porci:

84 kcal, 0 g bílkovin, 19 g sacharidů, 0 g tuků



## TORTILLA S WALDORFSKÝM SALÁTEM

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 11 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

300 g kuřecích prsou  
1 lžička kurkumy  
1 lžice olivového oleje  
4 kukuřičné tortilly  
sůl

### Na salát:

1 zelené jablko  
100 g bulvového celeru  
1 lžice citronové šťávy  
200 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)  
60 g vlašských ořechů  
(nasekaných nahrubo)  
50 g salátového mixu

Troubu předehřejte na 180 °C. Kuřecí prsa očistěte, osolte a potřete kurkumou. Na páni rozehejte olivový olej a prsa z obou stran opečte – z každé strany stačí zhruba 3 minuty na mírném až středním plameni.

Prsa přemístěte do předehřáté trouby a pečte 5 minut na 170–180 °C. Než se kuřecí prsa upečou, připravte si waldorfský salát. Jablko i celer očistěte a nastrouhejte nahrubo. Obojí smíchejte s citronovou šťávou, jogurtem a vlašskými ořechy.

Na páni nebo v troubě si nahřejte tortilly a naplňte je na nudličky nakrájeným kuřecím masem, salátovým mixem a waldorfským salátem.

**TIP testérů:** Testérka Linda tortillu podávala s cherry rajčaty a žlutou kapií.



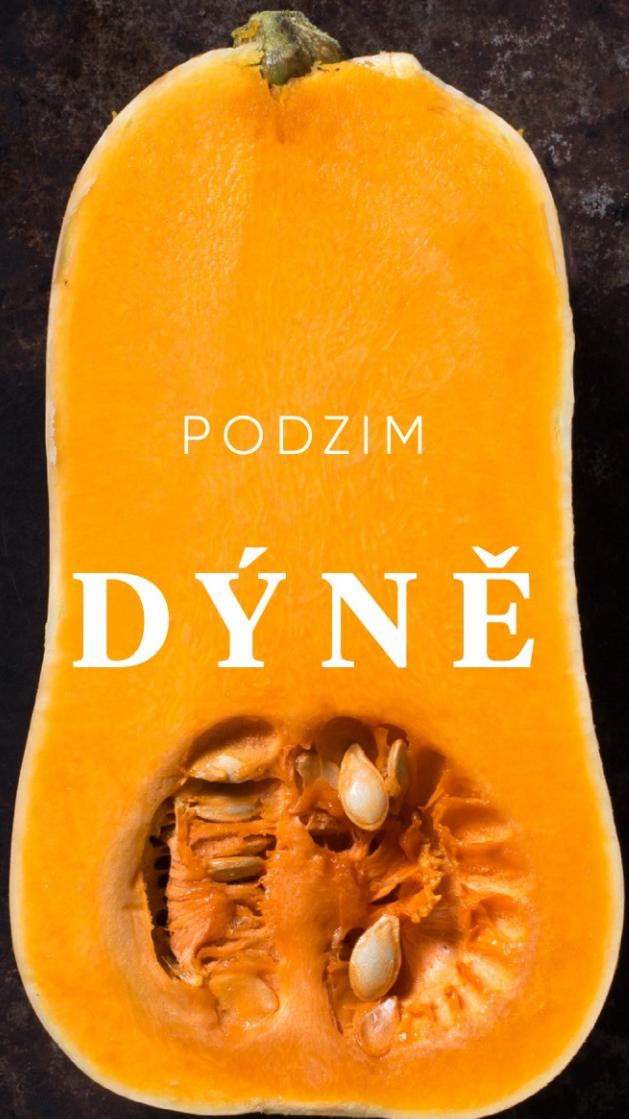
Nutriční informace na 1 porci:

514 kcal, 29 g bílkovin, 55 g sacharidů, 18 g tuků



PODZIM

# DÝNĚ



## DÝŇOVÁ POLÉVKA S MRKVÍ A ZÁZVOREM

Příprava: 45 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

150 g mrkve  
1 menší máslová dýně (zhruba 800 g)  
300 ml vody  
3 lžíce olivového oleje  
2 stroužky česneku  
15 g čerstvého zázvoru  
600 ml zeleninového vývaru  
150 ml kokosového mléka z plechovky  
1 lžíce čerstvého koriandru  
(nasekaného najemno)  
sůl  
pepř

Mrkev oloupejte a nakrájejte na kolečka. Dýni očistěte, oloupejte, nakrájejte na kostky a ty rozdělte na 2 části (zhruba 500 g a 200 g). Česnek nakrájejte na plátky a zázvor nastrouhejte na jemném struhadle. V hrnci rozechřejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte všechnu mrkev a větší část nakrájené dýně (500 g) a opékajte 7 minut na středním plameni. Následně přidejte česnek se zázvorem a opékajte další 3 minuty. Zalijte vývarem a kokosovým mlékem, přiklopte pokličkou a vařte 15–20 minut do změknutí dýně.

Stranou si na 1 lžici olivového oleje opečte zbylých 200 g dýně. Dýni opékajte na středním ohřevu 3 minuty, pak ji zalijte 300 ml vody, přiklopte pokličkou a vařte 10 minut do změknutí.

Dýni uvařenou s kokosovým mlékem rozmixujte tyčovým mixérem na hladký krém. Dochutějte solí a pepřem, přimíchejte kostky uvařené dýně, kterou jste vařili stranou, posypejte nasekaným koriandrem a podávejte.

**TIP:** Polévku jsme podávali s oprázenými kešu ořechy.



Nutriční informace na 1 porci:

291 kcal, 4 g bílkovin, 28 g sacharidů, 16 g tuků



A close-up photograph of a large pile of yellow potatoes. The potatoes are covered in small, dark brown spots and some larger, irregular marks. They are piled haphazardly, filling the frame.

ZIMA

# BRAMBORY

## KROKETY

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 26 kusů

300 g brambor  
(ideálně varný typ C)  
60 g strouhaného cheddaru  
(nebo parmezánu)  
60 g kukuřičné strouhanky  
20 g loupaného sezamu  
(můžete použít i neloupaný)  
sůl

Troubu předehřejte na 170 °C. Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte je doměkká v osolené vroucí vodě (trvá to zhruba 15 minut). Poté brambory sced'te, přemístěte do mixéru a rozmixujte dohladka. Rozmixované brambory dejte do mísy, přidejte k nim strouhaný cheddar a kukuřičnou strouhanku\* a rukama vypracujte kompaktní těsto. Z těsta tvarujte kulíčky o průměru zhruba 2–2,5 cm. Každou kulíčku obalte v sezamu a kulíčky pokládejte na plech vyložený pečícím papírem. Plech dejte do předehřáté trouby a krokety peče při 160–170 °C 12–15 minut dozlatova.

**TIP:** Krokety podávejte jako klasickou přílohu nebo samostatně s dipem ze zakysané smetany, limetkové šťávy a špetky soli.

\*Strouhanky můžete přidat i více v závislosti na typu použitých brambor. Cílem je, aby těsto bylo kompaktní a nedrolilo se, ale zároveň nebylo příliš tekuté – jednoduše tak akorát, aby z něj šly tvarovat kulíčky.



Nutriční informace na 1 kus:

30 kcal, 1 g bílkovin, 3 g sacharidů, 1 g tuků



A close-up photograph of dark green, curly kale leaves against a black background. The leaves are densely packed, showing their characteristic ruffled texture and veins. The lighting highlights the surfaces of the leaves, creating a rich, velvety appearance.

ZIMA

# KAPUSTA

## TĚSTOVINY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU A SMETANOVOU OMÁČKOU

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

1 větší šalotka (nebo bílá cibule)  
1 lžice olivového oleje  
2 stroužky česneku (prolisované)  
kůra z 1 citronu  
400 ml rýžové smetany  
300 g růžičkové kapusty  
160 g bezlepkových těstoven  
v suchém stavu  
30 g strouhaného parmezánu  
sůl  
pepř

V hrnci začněte zahřívat množství vody potřebné na uvaření těstoven (ideální poměr bývá většinou 1 litr vody na 100 g suchých těstoven). Mezitím si připravte zeleninu: šalotku oloupejte a nakrájejte najemno, kapustu očistěte a omyjte a jednotlivé růžičky nakrájejte na poloviny. Až voda v hrnci začne vrít, osolte ji, přidejte do ní těstoviny a vařte po dobu uvedenou na obalu – většinou se jedná o 5–10 minut.

Zatímco se vaří těstoviny, v páni si rozehřejte 1 lžici olivového oleje, přidejte šalotku a opečte ji na mírném plameni doskladit. Poté přidejte prolisovaný česnek a nakrájenou kapustu a vše zalijte rýžovou smetanou. Osolte, opepřete, přidejte citronovou kůru a nechte vařit na mírném plameni cca 10–15 minut, dokud kapusta nezmékne na skus. Pokud do té doby omáčka příliš zhoustne, přilije do ní trochu vody.

Připravenou omáčku smíchejte s uvařenými těstovinami, rozdělte na 4 porci, každou porci posypě strouhaným parmezánem a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

332 kcal, 9 g bílkovin, 44 g sacharidů, 14 g tuků

