

jíme zdravě

pod jednou
pokličkou

111 snadných
a rychlých receptů
s minimem nádobí



JÍME
ZDRAVĚ



**jíme
zdravě**
pod jednou
pokličkou

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2022
jako svou 16. publikaci,
224 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz**

ISBN 978-80-88387-39-8

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

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

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.

Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.

Berte je spíš jako orientační údaje.

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

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

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

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů

🌿 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů

🚫 – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

Pro snazší orientaci v našem označení používáme vločky vždy bezlepkové a čokoládu pouze veganskou. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, nahradte suroviny těmi, na které jste zvyklí.

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

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

Milé a milí,

na stránkách předchozích patnácti kuchařek jsme vám ukázali, že připravit zdravé a chutné jídlo může být hračka. Tentokrát to povyšujeme ještě o úroveň výš. Sepsali jsme pro vás recepty, při jejichž přípravě nezašpiníte hromady nádobí a nestrávíte hodiny času. Všechna jídla, která pod obálkou kuchařky najdete, přichystáte v jedné pánvi, misce, kastrůlku nebo jiné nádobě. Nebudete na ně potřebovat žádné těžko dostupné suroviny. Vsadíme zástěru, že většinu najdete na první dobrou ve vlastní spíži nebo lednici. A pokud se u vás přece jen nějaká z méně známých surovin nenajde, v receptech vám vždy nabídneme i tradičnější alternativu (v závorce nebo u hvězdičky).

Přípravou následujících pokrmů nestrávíte v kuchyni věčnost, většinu můžete servírovat do 30 minut. A jak je našim zvykem – všechny recepty jsou zdravé, plné živin, vlákniny a dalších prospěšných látek, které vám dodají energii i radost.

Tato kuchařka je užitečným rádcem pro všechny, kteří chtějí žít zdravě, ale zároveň nechtějí trávit hodiny u sporáku nebo následným úklidem. Sepsali jsme ji pro vás, kdo nemáte čas shánět nedosažitelné ingredience nebo energii umývat hory použitého nádobí. Své místo najde v kuchyni kuchařů

začátečnicků i zkušených šéfkuchařů, kteří si chtějí rozšířit obzory.

Stvořili jsme ji pro vás, mámy, které potřebujete nakrmit všechny hladové a vybíravé krky v rodině. Pro vás, studenti, kteří nechcete řešit kručení v břiše fastfoodem. Pro vás, kteří rádi vaříte víc porcí naráz, i vás, které si nebaví nakládat na talíř pořád to stejné.

I pro vás ostatní, kteří chcete jíst zdravě a přitom nemáte čas ani energii na vyvážení, uklízení a nákupy surovin, jejichž názvy ani neumíte vyslovit. Kryjeme vám záda a plníme břicha tím nejlepším, nejzdravějším a nejrychlejším.

Proč jsme vytvořili kuchařku Jíme zdravě pod jednou pokličkou? Protože právě ta vám, jak se zdálo, chyběla v životech i kuchyních. Z našeho bádání vyšlo, že chcete jíst a vařit zdravě, ale nechcete hory špinavého nádobí a nemáte hodiny na postávání u plotny či trouby. Výzva byla přijata a po několika měsících krájení, pečení, ochutnávání a vyladování k dokonalosti a jednoduchosti byla i splněna.

S radostí vás – tentokrát už po šestnácté – zveme do kuchyní. Pojďme si společně připravit výživné a chutné snídaně, svačiny, obědy, večeře i dezerty. Rychle, snadno a s minimem ušmudlaného nádobí.

**Chopte se vařeček a jdeme na to.
Váš tým Jíme zdravě**

Sami to moc dobře známe. Ráno často není času ani sil nazbyt. Ale odbýt se jen kávou nebo rohlíkem s máslem? To se u nás nenosí. Naučíme vás recepty, které vás nezdrží přípravou ani následným úklidem. Takové, které stihnete, i když máte ráno naspěch. Těšte se na zdravá rána skoro bez práce.

Honí vás po probuzení mlsná? Vyzkoušejte třeba nadýchané palačinky nebo pomeranči provoněnou buchtu. Chystáte snídani pro celou rodinu? Frittata s pórkem nebo snídaňová pánev s vejci, batáty a mozzarellou zabodují jak u partnera, tak u teenagera či babičky. Co si ráno zpříjemnit čerstvě upečenou granolou? Je libo kokosovou, oříškovou se skořicí, čokoládovou s brusinkami nebo meruňkovou?

Lepší začátek dne byste těžko hledali. Snadno. Rychle. Bez nádobí.

Snídaně

Snídaňová pizza s vejci

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 17 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 180 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 20 g na pomoučení)
- 220 g bílého jogurtu (0 % tuku)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- 100 g kvalitní kuřecí šunky (min. 95 % masa)
- 100 g mozzarely (nastrouhané najemno)
- 30 g parmazánu (nastrouhaného najemno)
- 100 g cherry rajčátek (rozkrájených na poloviny)
- 5 vajec velikosti M
- 1 lžíce najemno nasekané čerstvé bazalky (lze použít i sušenou)
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 215–220 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Do větší mísy vložte mouku, jogurt, sůl, olivový olej a kypřicí prášek a vypracujte hladké těsto. Pomůžete si pracovní plochu, hotové těsto na ni přesuňte a vyválejte ovál o tloušťce 1 cm. Vyválené těsto následně přemístěte na připravený plech a rovnoměrně na něj naneste rajčatový protlak, kuřecí šunku, mozzarellu, parmazán a cherry rajčátka.

Takto připravenou pizzu vložte do vyhřáté trouby a pečte 16–17 minut na 215–220 °C. Zhruba 5 minut před koncem pečení plech z trouby vyjměte, na povrch vyklepněte vejce a pizzu poté vložte zpět do trouby.

Po uplynutí uvedeného času plech vyjměte, pizzu nakrájejte na požadované porce, posypejte bazalkou a podávejte.

TIP: Na pizzu můžete použít libovolné ingredience – například smetanový sýr nebo sýr cottage namísto rajčatového protlaku.

Nutriční informace na 1 porci:

386 kcal

24 g bílkovin

29 g sacharidů (z toho 5 g cukrů)

18 g tuků



Snídaňová pánev s vejci, batáty a mozzarellou

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 500 g batát
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 vejce velikosti M
- 125 g mozzarely light (nastrouhané nahrubo)
- 10 g čerstvé petrželové natě (nakrájené najemno)
- sůl
- pepř

Nejprve si na struhadle nahrubo nastrouhejte batáty. Poté vezměte nepřilnavou pánev a na vysokém plameni na ní rozehřejte olivový olej. Na pánev dejte nastrouhané batáty, osolte, opepřete, plamen snižte na střední stupeň a za občasného míchání restujte 7–8 minut, dokud batáty nezměknou.

Poté batáty rozprostřete rovnoměrně po celé pánvi a udělejte do nich 4 důlky. Do důlků vyklepněte vejce, osolte a smažte 4–5 minut na středním plameni. Vše následně zasypejte mozzarellou a pánev přikryjte pokličkou na 1–2 minuty (nebo dokud se sýr nerozpustí).

Před podáváním posypejte petrželovou natí.

Tip na servírování: Podávejte s rukolou zakápnutou balzamikovým octem.



Nutriční informace na 1 porci:

587 kcal

32 g bílkovin

45 g sacharidů (z toho 11 g cukrů)

31 g tuků



Žampiony s vejcem a parmazánem

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 400 g hnědých žampionů
- 3 lžíce olivového oleje
- 15 g másla
- 50 g bílé cibule (nakrájené najemno)
- 1 hrst čerstvé hladkolisté petrželové natě (můžete vynechat)
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 4 vejce velikosti M
- 50 g parmazánu
- sůl
- pepř

Nejprve si předehřejte troubu na 185–190 °C a připravte si pánve vhodnou do trouby.

Žampiony nakrájejte na větší kousky (cca 2 cm). Poté na středním plameni rozpalte pánve s olivovým olejem a máslem. Jakmile bude olej rozpálený, vložte do pánve cibuli a žampiony a obojí restujte 6–7 minut na středním plameni. Mezitím si najemno nasekejte petrželovou natě. Po uplynutí uvedeného času ji do pánve přidejte spolu s tymiánem, solí a pepřem, zamíchejte a plamen vypněte.

Následně do pánve vyklepněte vejce a vše posypte parmazánem. Celou pánve vložte do vyhřáté trouby a pečte 4–5 minut na 185–190 °C. Poté podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

282 kcal

15 g bílkovin

3 g sacharidů (z toho 2 g cukrů)

23 g tuků



Frittata s pórkem

Příprava: 12 minut
Tepelná úprava: 24 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 170 g pórků
- 3 stroužky česneku
- 2 lžičky olivového oleje
- 10 g másla
- 1 lžice sušeného tymiánu
- 6 vajec velikosti M
- 70 ml polotučného mléka
- 50 g čedaru (nastrouhaného najemno)
- 1 lžička jedlé sody
- sůl
- pepř

Nejprve si předehřejte troubu na 185–190 °C a připravte si větší pánve vhodnou do trouby.

Pórek omyjte a nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky.

Poté si v připravené pánvi na středním plameni rozehejte 2 lžičky olivového oleje. Jakmile je olej rozehřátý, vložte do pánve nakrájený pórek, nakrájené stroužky česneku, máslo a sušený tymián. Vše opékejte na středním plameni 5–6 minut.

Mezitím si připravte vaječnou směs. Ve větší míse rozšlehejte všechna vejce, 70 ml polotučného mléka, najemno nastrouhaný čedar, jedlou sodu, sůl a pepř.

V momentě, kdy je pórková směs opečená, nalijte do pánve rozšlehanou vaječnou směs, vypněte plamen a pánve vložte do předehřáté trouby. Pečte 17–18 minut při 185–190 °C.

Po upečení frittatu rozkrájejte na jednotlivé porce a podávejte.

Tipy na servírování: Jako přílohu k frittatě podávejte zeleninový salát.

TIP: Frittatu můžete podávat studenou i teplou.



Nutriční informace na 1 porci:

269 kcal

16 g bílkovin

7 g sacharidů (z toho 3 g cukrů)

20 g tuků



Palačinky z plechu

Příprava: 17 minut
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 200 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžičky skořice (můžete vynechat)
- 30 g medu
- 250 ml polotučného mléka (můžete nahradit jakýmkoliv rostlinným)
- 2 vejce velikosti M
- 30 g kokosového oleje v tekutém stavu
- 100 g čerstvých jahod nakrájených na kolečka (můžete použít i mražené)
- 100 g čerstvých borůvek (můžete použít i mražené)

Nejprve si předehřejte troubu na 210 °C, připravte si pečicí formu (20 cm × 20 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Do středně velké mísy dejte mouku, kypřicí prášek a skořici a promíchejte. Poté přidejte med, mléko, vejce a olej a metličkou vymíchejte v hladké těsto. Hotové těsto nalijte do připravené pečicí formy a navrch naneste jahody a borůvky.

Pečte v předehřáté troubě 15–20 minut na 200–210 °C. Před podáváním nechte 10 minut odležet.

Tip na servírování: Podávejte s bílým jogurtem (3,5 % tuku).



Nutriční informace na 1 porci:

360 kcal

13 g bílkovin

43 g sacharidů (z toho 12 g cukrů)

13 g tuků



Broskvová dutch baby

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 27 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 3 vejce velikosti M
- 30 g třtinového cukru krystal
- 250 ml polotučného kravského mléka (můžete použít i rostlinné)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 120 g celozrnné špaldové mouky hladké
- kůra z ½ středního citronu
- 30 g másla
- 2 tvrdší střední broskve (vypeckované a nakrájené na měsíčky)

Nejprve vložte do trouby pánve (Ø 28 cm) a následně troubu přehřejte na 210 °C.

Mezitím si připravte těsto: Ve větší míse smíchejte vejce, cukr, mléko, vanilkový extrakt, mouku a citronovou kůru a metličkou vše vyšlehejte v hladkou hmotu.

Jakmile trouba s pánví dosáhne 210 °C, vložte do pánve máslo a broskve a pečte v troubě 5–7 minut na 210 °C. Poté pánve vytáhněte a nalijte do ní připravené těsto. Následně ji vložte zpátky do trouby a pečte 18–20 minut na 200–210 °C.

Tip na servírování: Podávejte se zakysanou smetanou (12 % tuku).

TIP: Namísto broskví lze použít hrušky nebo jablka (také tvrdší).



Nutriční informace na 1 porci:

243 kcal

10 g bílkovin

27 g sacharidů (z toho 12 g cukrů)

10 g tuků



Snídaňové nadýchané lívance

Příprava: 5 minut
Tepelná úprava: 12 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 60 g ovesné mouky
- 60 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 15 g třtinového cukru
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 1 vejce velikosti M
- 125 ml polotučného kravského mléka (nebo libovolného rostlinného mléka)
- 1 lžíce slunečnicového oleje

Nejprve si připravte menší mísu a pánev.

Do menší mísy nasypejte obě mouky, třtinový cukr a prášek do pečiva. Promíchejte a přidejte 1 vejce a 125 ml mléka. Směs vymíchejte metličkou v hladké těsto.

Poté si na pánvi na mírném plameni rozehejte 1 lžíci slunečnicového oleje. Jakmile je olej rozehřátý, postupně na pánvi nanášejte těsto naběračkou a lívance smažte z každé strany na mírném plameni 1–2 minuty. Těsto vyjde přibližně na 5–6 lívanců.

Po upečení lívance rozdělte do 2 talířů a ihned podávejte.

Tipy na servírování: Lívance podávejte s čerstvým ovocem.



Nutriční informace na 1 porci:

351 kcal

14 g bílkovin

45 g sacharidů (z toho 11 g cukrů)

12 g tuků