



RECEPTY

Z KURZOV RESTARTBODY



Zdravé a pestré varenie je základ pre dlhodobú spokojnosť a rovnováhu v stravovaní. Vždy si dajte to, na čo máte chuť, vyberajte zdravé potraviny a používajte čo najmenej polotovarov. V rámci udržania výsledkov, ktoré ste dosiahli v programe, sa snažte strážiť si aj kalorický príjem, samozrejme tak, aby ste boli aj psychicky v pohode a neboli ste "pod tlakom".

Inšpirujte sa! :)

Ivanka a Vratko



A top-down view of fresh produce including arugula, spinach, purple basil, a lemon slice, and a whole lemon at the top, and tomatoes, a lemon slice, and a green apple at the bottom, all on a light grey marble surface.

Predjedlá

Mrkvovo-syrová roláda

Potrebuje:

- 250 g tvrdý syr 30%
- 4 vajíčka,
- 1 väčšia hrst' medvedieho cesnaku (dala som špenátové listy)
- 120g Lučiny
- him.sol'.



Postup:

- Mrkvu a syr nastrúhame na hrubom strúhadle, pridáme vajíčka, sol' a dobre premiešame.
- Zmes rovnomerne rozotrieme na plechu vystlaný papierom na pečenie.
- Pečieme pri 200°C cca 25 minút. Sledujeme syr, musí byť roztopený a dozlatista upečený.
- S papierom stočíme a necháme trocha vychladnúť. Opatrne odstránime papier a necháme vychladnúť.
- Natrieme Lučinou, na ňu poukladáme lístky medvedieho cesnaku (špenátových listov) a stočíme späť.
- Roládu môžeme plniť aj bryndzou, tvarohom...

Domáce kaiserky bez múky

**(podávať môžeme s ľubovoľnou pomazánkou
alebo ako prílohu)**

Potrebuje:

- 250g tvaroh
- 5 PL psyllia
- 5 vajec
- hrst ľubovoľných semienok
- sušená cibuľka
- soľ
- korenie podľa chuti



Postup:

- Všetky ingrediencie spolu zmiešame a necháme 30 minút odpočívať. Namiesto sušenej cibuľky môžeme cibuľu osmažiť, ale navýšia sa tým trochu kcal.
- Pečieme cca 30 minút na 150°C.
- Roládu môžeme plniť aj bryndzou, tvarohom...

Semienkový chlebík

Potrebuje:

- 230g goudy alebo mozzarely
- 50g + 30g tekvicových semienok
- 70g + 30g sezamových semienok
- 50g ľanových semienok
- 1 PL rasce
- 1 KL prášku do pečiva
- 1 KL xantánová guma
- 5 vajec



Postup:

- Do misy nastrúhame goudu alebo mozzarellu podľa výberu.
- V sekáčiku nasekáme 50g tekvicových semienok, 70g sezamových semienok, 50g ľanových a rascu. Pridáme PDP, xantánovú gumu, 30g celých tekvicových a 30g celých sezamových semienok.
- Všetko spolu zmiešame, pridáme 5 vajec, premiešame a vytvarujeme bochník. Tvarujeme ho mokrými rukami, aby chlieb nepraskol a urobíme navrchu rez.
- Pečieme 50 minút pri 180°C

A top-down view of fresh ingredients on a light grey, textured surface. At the top, there's a lemon wedge, a whole lemon, and various green leafy vegetables like arugula and basil. At the bottom, there are two red tomatoes, a lemon wedge, and more green leafy vegetables.

Polievky

Hráškovo - cuketová polievka

Potrebuje:

- troška olivového oleja
- pór
- cuketa
- hrášok
- troška ovseného mlieka
- soľ
- sušené bylinky



Zeleninový guláš bez zemiakov

Potrebuje:

- cibuľa
- koreňová zelenina
- žltá a zelená paprika
- pasírované paradajky
- cesnak
- čierne korenie
- mletá paprika
- polievkové bylinky
- na koniec majorán
- mrazený hrášok (na zahustenie)



A top-down view of fresh produce including arugula, spinach, purple basil, a lemon slice, and a whole lemon at the top, and tomatoes, arugula, purple basil, a lemon slice, and a whole apple at the bottom, all on a light grey marble surface.

Hlavné jedlá

Biela fazuľka na kari a biela ryža

Potrebuje:

- *cibuľa*
- *biela fazuľa v konzerve*
- *soľ*
- *korenie*
- *rasca*
- *kari*
- *kurkuma*
- *bryndza (alebo náhrada kokosové mlieko)*



Postup:

- *Na spenenú cibuľku dáme bielu fazuľu v konzerve, pridáme soľ, korenie, rasca, kari a kurkumu, chvíľočku povaríme, aby sa chute spojili a nakoniec pridáme bryndzu.*

Cícerové lievance s bryndzou

Potrebuje:

Cesto:

- 250g cícerovej múky
- 1 vajce
- 100g biely jogurt
- 200 ml voda
- 1 pdp bezfosfátový
- 1 PL olivový olej
- 5 strúčikov cesnaku
- himalájska soľ
- kokosový olej na potretie panvice.



Poleva:

- 250 g bryndze
- 3 PL biely jogurt
- pažítka
- bylinky podľa chuti

Postup:

- Cesto necháme 20 minút odstáť.
- Lyžicou robíme lievance na olejom potretej panvici a opekáme z oboch strán

Zapečený Pita wrap



Potrebuujeme:

- pita
- cottage
- špenát
- volské oko

Postup:

- *Všetko naukladáme na pitu a dáme zapieť do sendvičovača.*



Gnocchi zo sladkých zemiakov s tvarohovým prelivom a malinami

Potrebuje:

Na gnocchi

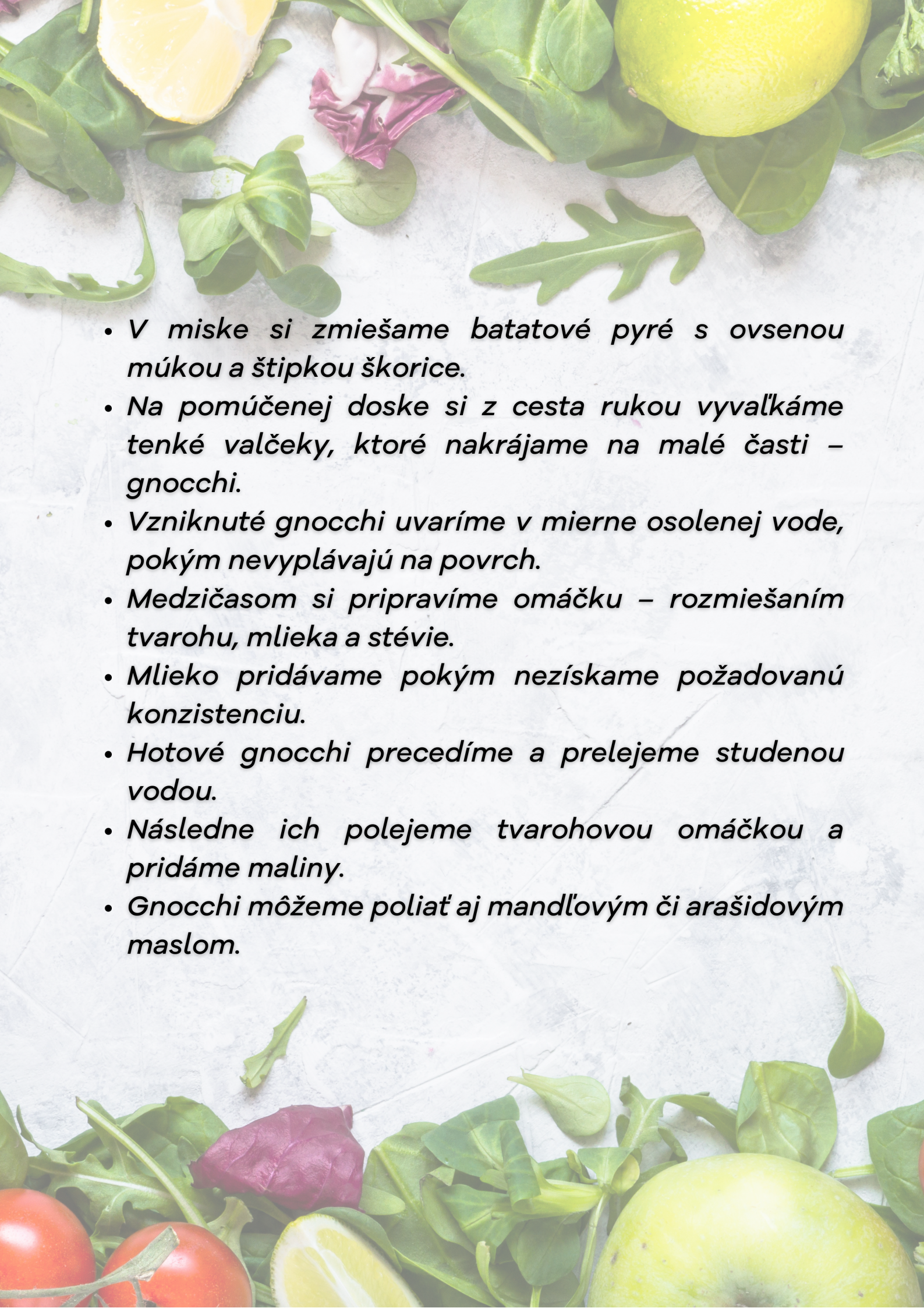
- 300g sladkých zemiakov (batatov)
- 250g ovsenej múky (pomletých ovsených vločiek)
- štipka škorice.

Na krém:

- 300g jemného tvarohu
- 5 – 6 PL mlieka (ľubovoľného)
- stévia (prípadne iné sladidlo)
- maliny
- mandľové/arašidového masla (voliteľné)

Postup:

- Sladké zemiaky uvaríme na pare, prípadne vo vode do mäkka
- Po dovarení ich necháme vychladnúť, následne ich ošúpeme a pomocou vidličky ich roztlačíme na pyré.

- 
- *V miske si zmiešame batatové pyré s ovsenou múkou a štipkou škorice.*
 - *Na pomúčenej doske si z cesta rukou vyvaľkáme tenké valčeky, ktoré nakrájame na malé časti – gnocchi.*
 - *Vzniknuté gnocchi uvaríme v mierne osolenej vode, pokým nevyplávajú na povrch.*
 - *Medzičasom si pripravíme omáčku – rozmiešaním tvarohu, mlieka a stévie.*
 - *Mlieko pridávame pokým nezískame požadovanú konzistenciu.*
 - *Hotové gnocchi precedíme a prelejeme studenou vodou.*
 - *Následne ich polejeme tvarohovou omáčkou a pridáme maliny.*
 - *Gnocchi môžeme poliať aj mandľovým či arašidovým maslom.*

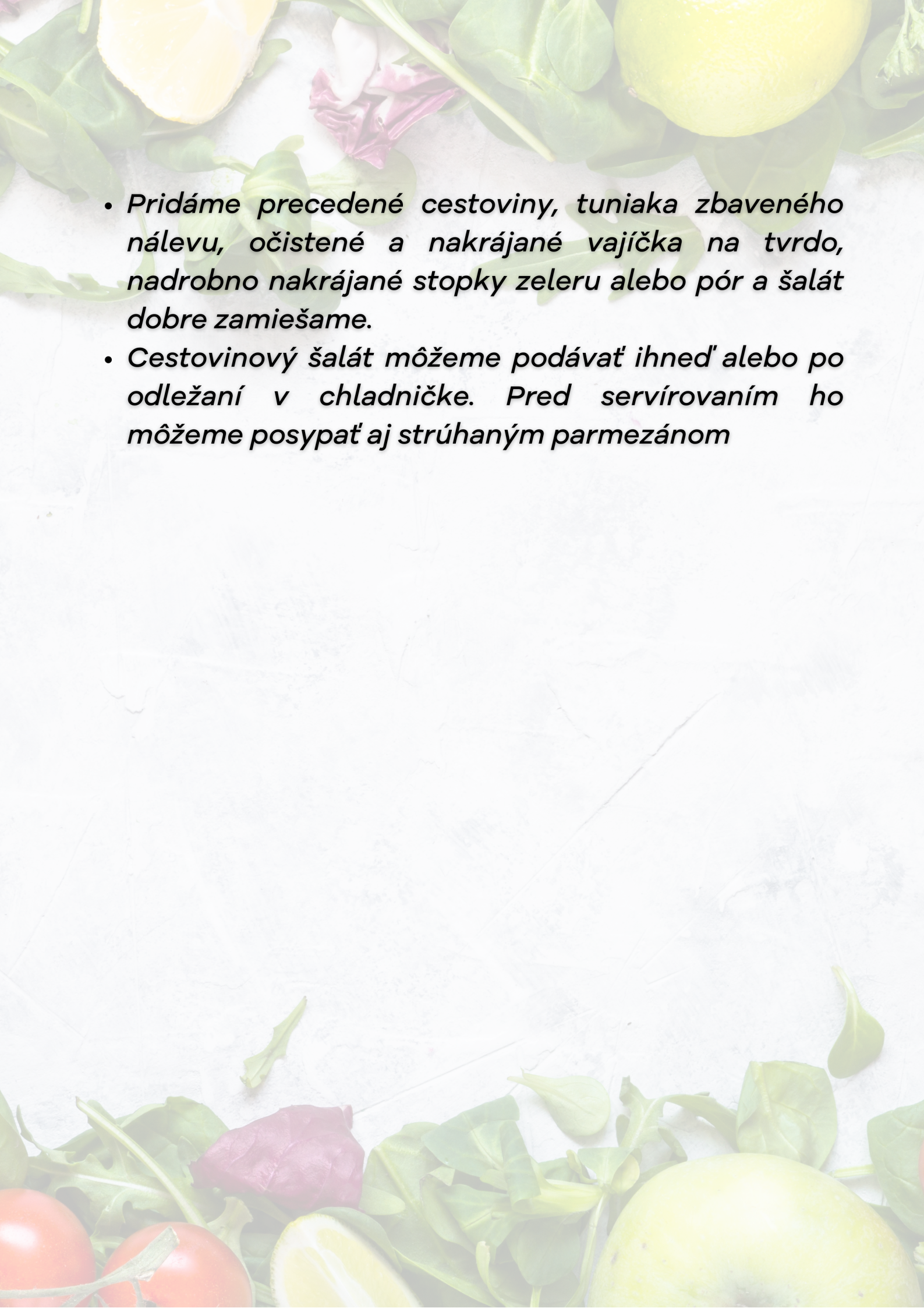
Tuniakovo-cestovinový šalát s vajíčkami

Potrebuje:

- 500g celozrnných cestovín
- 250g tuniaka vo vlastnej šťave
- 250g gréckeho bieleho tvarohu (s nízkym obsahom tuku)
- 3 vajcia uvarené na tvrdo
- 2 stopky stonkového zeleru alebo ½ póru
- 1čl horčice
- ½ čl soli
- 1čl cesnakového korenia
- ¼ čl mletého čierneho korenia
- parmezán (voliteľné).

Postup:

- Cestoviny uvaríme vo vriacej, osolenej vode do mäkka. Potom ich prepláchneme studenou vodou a precedíme.
- V miske si zmiešame grécky biely jogurt s horčicou, koreninami a soľou.

- 
- *Pridáme precedené cestoviny, tuniaka zbaveného nálevu, očistené a nakrájané vajíčka na tvrdo, nadrobno nakrájané stopky zeleru alebo pór a šalát dobre zamiešame.*
 - *Cestovinový šalát môžeme podávať ihneď alebo po odležaní v chladničke. Pred servírovaním ho môžeme posypať aj strúhaným parmezánom*

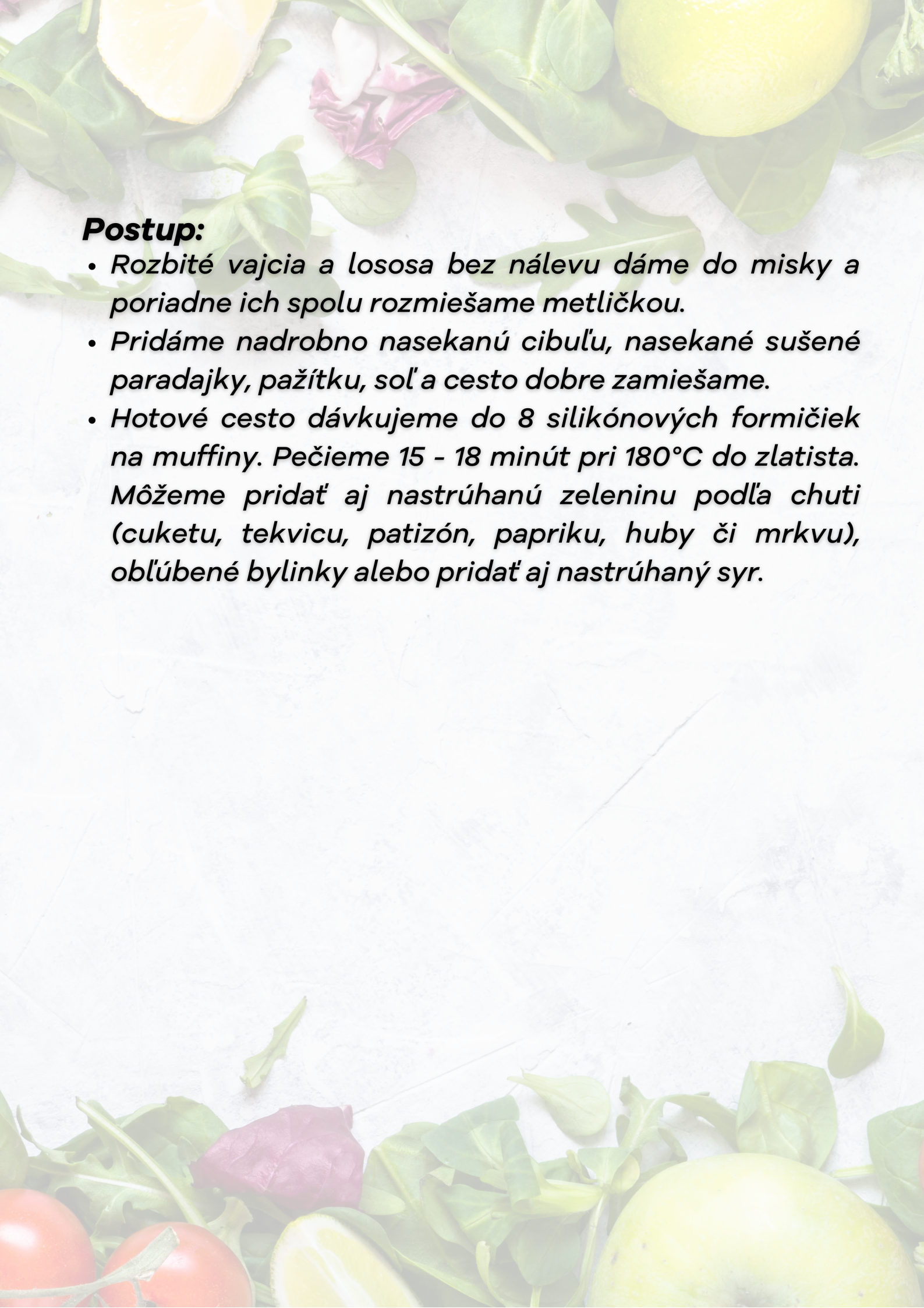
Slané muffiny s lososom

(vhodné ako raňajky, hlavné jedno alebo večeru)



Potrebuje:

- 5 vajec
- 170g lososa vo vlastnej šťave
- 30g sušených paradajok
- 1 cibuľa
- ¼ ČL soli
- nasekaná pažitka (podľa chuti).



Postup:

- *Rozbité vajcia a lososa bez nálevu dáme do misky a poriadne ich spolu rozmiešame metličkou.*
- *Pridáme nadrobno nasekanú cibuľu, nasekané sušené paradajky, pažítku, soľ a cesto dobre zamiešame.*
- *Hotové cesto dávkuje do 8 silikónových formičiek na muffiny. Pečieme 15 - 18 minút pri 180°C do zlatista. Môžeme pridať aj nastrúhanú zeleninu podľa chuti (cuketu, tekvicu, patizón, papriku, huby či mrkvu), obľúbené bylinky alebo pridať aj nastrúhaný syr.*

Kokosovo - mangové parené buchty



Potrebujeme:

Buchty:

- 250g hladká špaldová múka
- 150ml kokosové mlieko light
- 1 PL trstinový / kokosový cukor
- 1 PL olej
- 1 malé vajce
- 3g instantné droždie (¼ čerstvého alebo 5g sušeného)
- štipka soli

Plnka:

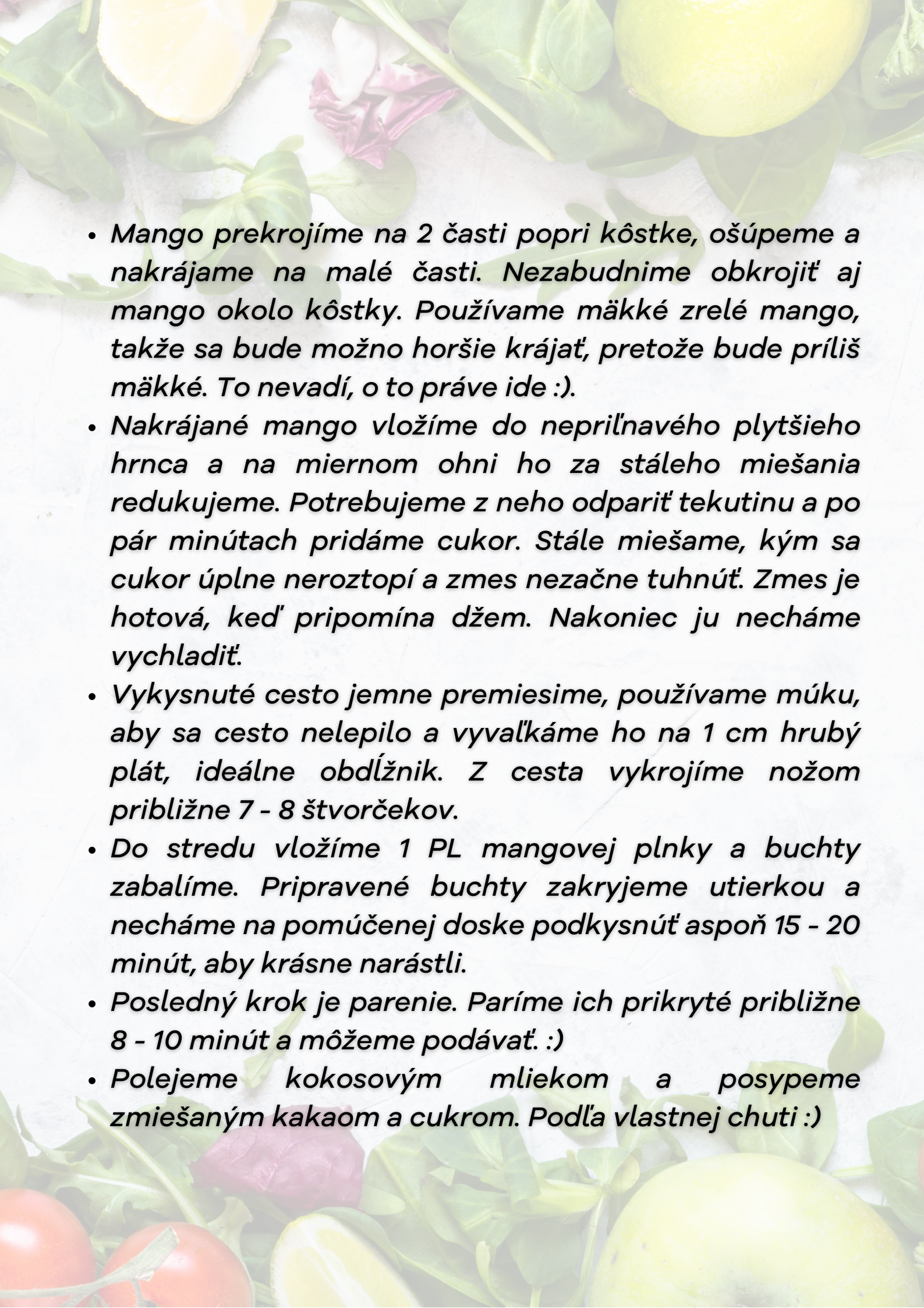
- 1 zrelé mango (250g očisteného manga bez kôstky)
- 4 PL trstinového / kokosového cukru
- pár kvapiek limetky

Čo na vrch?

- kokosové mlieko
- holandské kakao zmiešané s práškovým trstinovým cukrom
- mak / maslo (podľa chuti)

Postup:

- Ako prvé si pripravíme cesto na buchty. Droždie zmiešame s kokosovým mliekom, cukrom a počkáme približne 10 minút, kým sa neaktivuje.
- Do väčšej misky nasypeme hladkú múku, pridáme štipku soli, vajíčko a olej. Na vrch nalejeme kokosovú zmes a vymiesime menej lepkavý bochník, ktorý drží tvar. Cesto mierne pomúčime, zakryjeme a necháme kysnúť na dvojnásobnú veľkosť ideálne na teplejšom mieste. Kým cesto kysne pripravíme si angovú plnku (môžeme plniť PROTEINELLOU).

- 
- *Mango prekrojíme na 2 časti popri kôstke, ošúpeme a nakrájame na malé časti. Nezabudnime obkrojiť aj mango okolo kôstky. Používame mäkké zrelé mango, takže sa bude možno horšie krájať, pretože bude príliš mäkké. To nevadí, o to práve ide :).*
 - *Nakrájané mango vložíme do nepriľnavého plytšieho hrnca a na miernom ohni ho za stáleho miešania redukujeme. Potrebujeme z neho odpariť tekutinu a po pár minútach pridáme cukor. Stále miešame, kým sa cukor úplne neroztopí a zmes nezačne tuhnúť. Zmes je hotová, keď pripomína džem. Nakoniec ju necháme vychladiť.*
 - *Vykysnuté cesto jemne premiesime, používame múku, aby sa cesto nelepilo a vyvaľkáme ho na 1 cm hrubý plát, ideálne obdĺžnik. Z cesta vykrojíme nožom približne 7 - 8 štvorčekov.*
 - *Do stredu vložíme 1 PL mangovej plnky a buchty zabalíme. Pripravené buchty zakryjeme utierkou a necháme na pomúčenej doske podkysnúť aspoň 15 - 20 minút, aby krásne narástli.*
 - *Posledný krok je parenie. Paríme ich prikryté približne 8 - 10 minút a môžeme podávať. :)*
 - *Polejeme kokosovým mliekom a posypeme zmiešaným kakaom a cukrom. Podľa vlastnej chuti :)*

Cviklové palacinky s bryndzovou plnkou



Potrebuje(8ks):

- 150g uvarenej cvikle
- 150g hladkej špaldovej múky
- 2 vajíčka
- 300ml polotučného mlieka
- 125g bryndze
- 130g gréckeho jogurtu
- olej na pečenie
- mladá cibuľka na ozdobenie
- soľ

Postup:

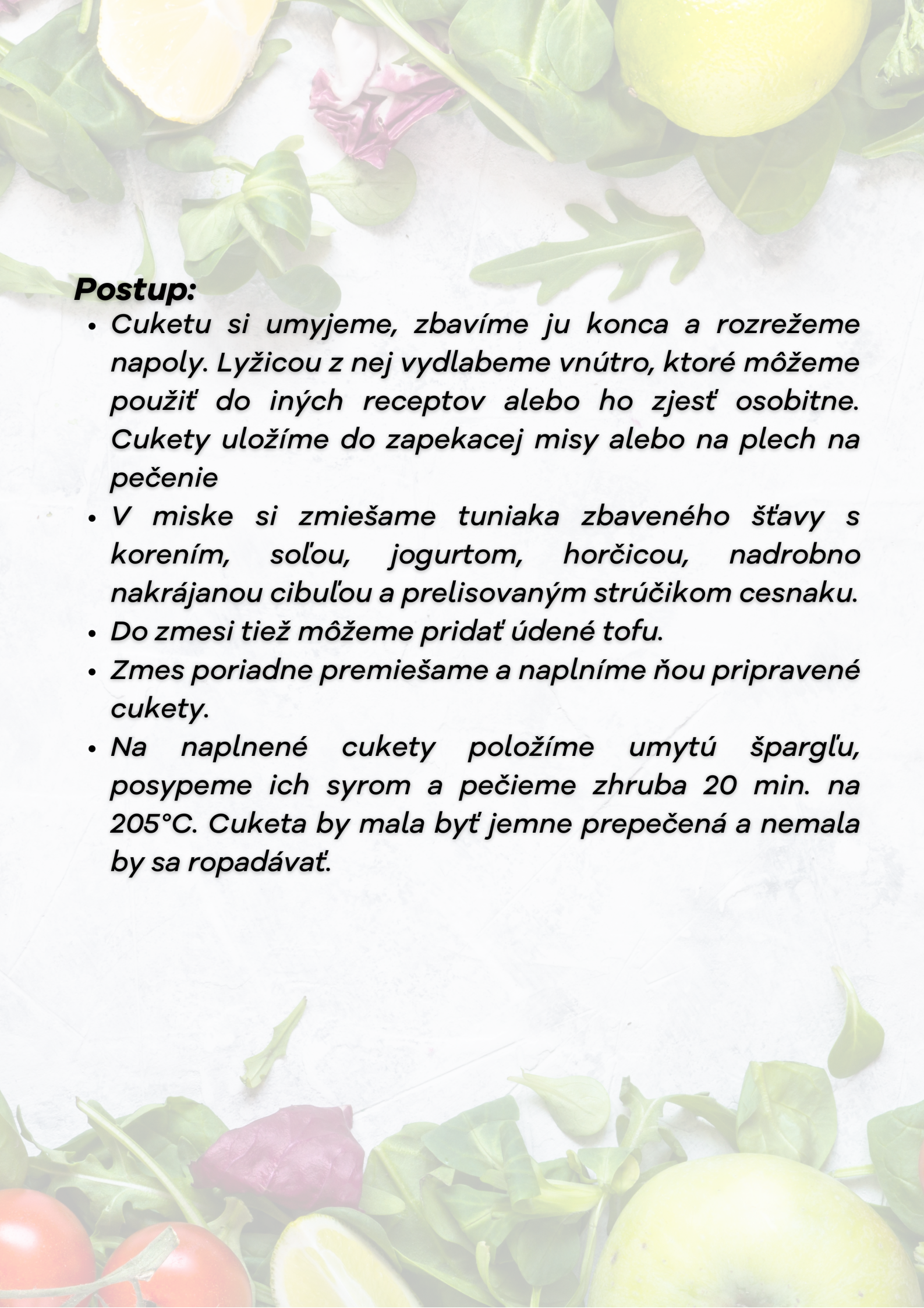
- *Na vysokých otáčkach rozmixujeme nakrájanú cviklu, múku, vajíčka, mlieko a soľ. Necháme chvíľku postáť a na troške oleja upečieme palacinky z oboch strán.*
- *Bryndzu vymiešame s jogurtom a naplníme palacinky.*
- *Ozdobíme nakrájanou cibul'kou.*

Zapekaná cuketa plnená tuniakovo paprikovou zmesou a špargľou



Potrebuje:

- 1 menšia cuketa
- 150g tuniaka vo vlastnej šťave
- 1/8 cibule
- 1/2 ČL mletej papriky
- 1/4 ČL soli
- oregáno
- 1 strúčik cesnaku
- 2 ČL horčice
- 3 PL gréckeho jogurtu
- 50g špargle
- 30g mozzarely
- 50g údeného tofu (môžeme použiť, ale nemusíme).



Postup:

- Cuketu si umyjeme, zbavíme ju konca a rozrežeme napoly. Lyžicou z nej vydlabeme vnútro, ktoré môžeme použiť do iných receptov alebo ho zjesť osobitne. Cukety uložíme do zapekacej misy alebo na plech na pečenie
- V miske si zmiešame tuniaka zbaveného šťavy s korením, soľou, jogurtom, horčicou, nadrobno nakrájanou cibuľou a prelisovaným strúčikom cesnaku.
- Do zmesi tiež môžeme pridať údené tofu.
- Zmes poriadne premiešame a naplníme ňou pripravené cukety.
- Na naplnené cukety položíme umytú špargľu, posypeme ich syrom a pečieme zhruba 20 min. na 205°C. Cuketa by mala byť jemne prepečená a nemala by sa ropadávať.

Baklažánové lasagne bez bašamelu



Potrebuje:

- hovädzie mleté mäso
- baklažán
- olivový olej.

Postup:

- Hovädzie mäso podusíme ako na klasické lasagne a okoreníme.
- Baklažán si nakrájame na plátky, osolíme a necháme 10 min. postáť, aby sa "vyplakal". Osušíme ho, potrieme olivovým olejom a opečieme na panvici.
- Do zapekacej misy si začneme ukladať plátky baklažánu, na to mleté mäso, strúhaný syr a znova baklažán. Opakujeme, kým sa neminie zmes mäsa, posledná vrstva je baklažán.
- Na vrch dáme syr a dáme piecť na 35-40 min., ale záleží na rúre, kým nie je syr zlatistý.

Syrovo - šunková pizza



Potrebuje:

- 200g strúhaná mozzarella
- 100g šunka
- 3 vajcia
- soľ
- pizza korenie

Postup:

- Všetky suroviny zmiešame dokopy, vylejeme na plech a vytvarujeme tvar pizze. Pečieme na 180°C 20min. 10 minút pred koncom môžeme pridať malé guľky mozzarelli, cherry paradajky, posypať tekvicovými semienkami.

Mrkvové špagety



Potrebuje:

- mrkva
- maslo
- cibuľa
- sušené paradajky
- korenie (podľa chuti)
- strúhaná mozzarella.

Postup:

- Mrkvu si nastrúhame na strúhadle na špagety. Na panvici si ich opražíme na masielku a cibuľke, pridáme nasekané sušené paradajky a korenie. Na záver posypeme strúhanou mozzarellou.

Zdravé fašírky pečené v rúre



Potrebuje:

- *kuracie mleté mäso*
- *nastrúhaná mozzarella*
- *vajíčko*
- *korenie podľa vlastnej chuti*

Brokolicová pizza



Potrebuje:

- brokolica
- 1 vajce
- ovsené vločky (nemusíme)
- 150g strúhaná mozzarella
- pizza korenie
- olej na potretie

Postup:

- Jednu uvarenú brokolicu popučíme, pridáme vajíčko, rozmixované ovsené vločky, strúhanú mozzarellu a pizza korenie. Všetko zmiešame a roztlačíme na olejom potretú tortovú formu asi 0,5 cm hrubé cesto.
- Potrieme kečupom a obložíme podľa chuti, na obrázku je kuracia šunka, rukola, polníček a na vrchu nasýpaná strúhaná mozzarella.
- Pečieme 15 minút na 190°C.

Rýchly šalát s krevetami



Potrebujeme:

- krevety
- údený losos
- cherry paradajky
- polníček
- uhorkaň
- pomaranč