

9 zimních RECEPTŮ



pro štíhlé
bříško

Recepty jsme namíchali tak,
abyste z nich měla
jídelníček na 3 dny:

3 recepty na snídaně
3 recepty na obědy
3 recepty na večeře



A mají několik výhod:



Nepřiberete po nich ani deko.



Nebudete mít po nich hned hlad.



Podpoří vaši imunitu v době zimních chřipek.



Zvládnete je rychle a snadno i pokud vyvařovat zrovna moc nemusíte a nebo jste nikdy nevařila.



Snídaně 1

Miska plná dobrot

Postup:

- do vaší oblíbené mističky si nadejte tvaroh nebo jogurt
- pak přidejte nakrájené ovoce, na které máte zrovna chuť a které najdete doma
- přidejte 2 lžíce marmelády
- lžící klidně s chutí olízněte
- a pak už jen posypte hrstkou oříšků vaši ranní dobrotu

Náš tip:

Nechte si tuhle dobrotu připravit, pak donést přímo rovnou do ložnice a posnídejte v posteli. Stoprocentně ji zvládnou připravit jak děti, tak i všichni ti, co nikdy nic neuvařili.

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 125 g tučného tvarohu nebo 125 g bílého jogurtu
- 2 lžíce kvalitní marmelády (ideálně bez cukru)
- ovoce podle chuti (banán, jablko)
- menší hrstku oříšků nebo mandlí



Snídaně 2

Lahodné kreky

Postup:

- do větší misky nasypejte semínka, zalijte je vodou a promíchejte
- zpívat písničku „Vstávej semínko holala“ jim tentokrát nemusíte, ale můžete si zazpívat pro radost
- tohle všechno udělejte večer, než půjdete spát
- semínka nechte do rána namočená, oni totiž pustí šlem, my tomu doma říkáme, že zeslizovatěla a to je správné a potřeba
- ráno si připravte plech a dejte na něho pečící papír
- rozetřete směs rovnoměrně na plech
- a pečte je v troubě zhruba 30 - 40 minut na 190 °C na horkovzduch nebo na 185 °C na pečení ze shora a zespoda
- než se ráno umyjete, oblečete se, tak bude upečeno
- pak už jen kreky na plechu nakrájejte
- namažte lučinou, gervais (nebo podobným typem čerstvého termizovaného sýra) a ozdobte zeleninou

Suroviny:

(pro 2 strávnicky)

- menší šálek lněných semínek
- 3/4 šálku slunečnicových semínek, do kterého můžete přidat i dýňová nebo sezamová semínka
- 1 menší šálek vody, který naplníte úplně po okraj
- 2 lžičky soli
- čajovou lžičku bylinkového koření podle chuti (třeba sušená petrželka, bazalka, oregáno, rozmarýn, medvědí česnek, paprika...)
- lučina nebo gervais
- oblíbená zelenina na zdobení krekru (cherry rajče, plátek papriky, klíčky mungo)

Náš tip:

3- 4 namazané kreky lučinou nebo gervaisem velikosti dlaně na jednoho strávnicka jsou tak akorát. Když se doma domluvíme, že máme chuť druhý den na slanou snídani, tak si semínka namočíme a upečeme je kdykoliv během dne. Semínka totiž stačí mít namočené cca 2 hodiny, než pustí šlem. A ráno jdeme z postele rovnou snídat.



Snídaně 3 Chia puding

Postup:

- do oblíbené širší skleničky nebo mističky si nasypete chia semínka
- zalijte je vodou nebo mlékem a promíchejte je
- přislad'te lžičkou medu, nebo agávovým, případně datlovým (to je pro fajnšmekry extra mňamka) sirupem
- nechte semínka nasát vodou 30-60 min. (můžete nechat i přes noc v lednici, ale pak to malinko víc ztuhne)
- až se směs spojí dohromady vznikne puding, na který nakrájejte oblíbené ovoce
- můžete přidat třeba banán a mixérem vše rozmixovat

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 30 g chia semínek
- 130 ml vody
- ovoce podle chuti

Náš tip:

Šerpové, teda horští průvodci, kteří vedou a nosí vybavení horolezcům do extrémně vysokých horských míst jí po cestě chia semínka, protože jim dodávají fyzickou sílu během extrémní fyzické zátěže. Chia semínka jsou perfektní zásobárnou jak rostlinných bílkovin, tak velmi potřebných omega-3 mastných kyselin, které vaše tělo potřebuje jako sůl.



Oběd 1

Pečínka se zelím

Postup:

- cibuli oloupejte a nakrájejte ji na plátky
- pak ji dejte na dno zapékací misky nebo pekáčku
- česnek oloupejte a nakrájejte ho také na plátky
- a položte ho rovnoměrně na cibuli
- cibuli a česnek mírně osolte a zlehka je okořeňte
- cibuli podlijte vodou
- zeličko rozprostřete na cibuli (pokud použijete zelí ve sladkokyselém nálevu, tak už ho nemusíte dochucovat)
- umyjte pečínku, osolte ji, okořeňte a nakmínujte ji z obou stran
- položte ji na zelí a šup s pekáčem do trouby
- pečte v troubě zhruba 30 - 40 minut na 180 °C na horkovzduch nebo 45 - 60 minut na 185 °C na pečení ze shora a zespoda
- místo tradiční přílohy (houskových knedlíků) zvolte pro vaše štíhlé břicho mnohem lepší krajíček žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g vepřové pečeně
- 200 g sterilovaného zelí ve sladkokyselém nálevu
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 polévkové lžíce vody na podlití
- sůl, kmín
- mleté sušené koření (rajčata, cibule, bazalka, česnek, paprika, tymián, pepř, petržel, chilli)

Náš tip:

Vůbec se nebojte si k této dobrotě dopřát s chutí skleničku piva (pokud ho máte rádi).



Oběd 2

Rychlá kuřecí pánev

se zelím a oregánem

Postup:

- připravte si všechny suroviny, umyjte si je a na sporák si připravte hlubší pánev, do které dáte 2 polévkové lžíce oleje
- cibuli, česnek, hlávkové zelí nakrájejte na plátky
- papriku, rajče a další vaší oblíbenou zeleninu nakrájejte na kostičky a nechte samostatně, protože je budete na pánev přidávat postupně
- pak si nakrájejte kuřecí prso, třeba na větší kostky, osolte ho a okořeňte ho z obou stran
- zapněte sporák pod pánví a pěkně ji rozpalte jak to jen žena s pánví báječně umí
- pak na ni zprudka restujte maso (pokuste se, aby vám maso nepustilo šťávu)
- jakmile se maso zatahne, tak hned přidejte cibuli a chvíli ji za stálého míchání restujte
- potom přidejte zelí a opět ho za stálého míchání chvíli restujte
- dále přidejte papriku, další oblíbenou zeleninu, česnek a nakonec rajče, které necháte jen trochu prohřát
- vše osolte, zasypte kořením a pořádně směs na pánvi promíchejte
- zelenina je chutnější, pokud vám na pánvi úplně nezměkne a neudělá se z ní bláto
- servírujte s plátkem žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g kuřecích prsou
- 200 g hlávkového zelí
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 kus papriky
- 1 rajče
- můžete si přidat další zeleninu podle vaší chuti
- 2 polévkové lžíce řepkového oleje
- sůl
- mleté sušené koření (oregáno, rajčata, cibule, česnek, celer, mrkev, pepř)

Náš tip:

Vůbec se nebojte si k této dobrotě dopřát s chutí dečku vychlazeného bílého vína (pokud ho máte rádi).



Oběd 3

Lahodná fazolová směs

Postup:

- fazole si předem namočte na noc do vody
- druhý den je vařte cca 2 hodiny ve vodě do změknutí, do vody dejte nové koření, bobkový list, sůl a majoránku
- oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je na plátky
- cuketu, papriku a olivy si nakrájejte na kostičky
- jakmile budou fazole měkké, slejte z nich vodu
- na sporáku rozehejte pánev s olejem
- pak do ní dejte cibuli a za stálého míchání chvíli restujte
- pak přidejte najednou zbylou zeleninu a za stálého míchání pokračujte chvíli v restování
- po chvíli přidejte fazolky
- směs dosolte a posypte ji kořením a důkladně promíchejte
- pak už jen vypněte sporák a můžete servírovat

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g fazolí za syrova vážených
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- čtvrtka cukety
- 1 paprika
- 10 kusů černých oliv
- 2 polévkové lžíce řepkového oleje
- sůl
- koření mleté sušené (pepř, paprika, nové koření, hořčičné semínko, tymián, koriandr)
- koření (bobkový list, nové koření, majoránka)

Náš tip:

Máme vyzkoušené, že i to nejcitlivější břicho po tomto receptu nemá problémy s nadýmáním.



Večeře 1

Večerní osvěžení

Postup:

- řepu, mrkev oloupejte škrabkou
- jablíčko si rozpulte a vyndejte z něho jádřinec
- pak umyjte řepu, jablko, mrkev
- namočte si na chvíli rozinky a oříchky do společné misky s vodou
- řepu nastrouhejte na hrubo do misky
- jablko a mrkev nastrouhejte najemno
- slejte vodu z rozinek a semínek
- do misky k řepě, jablku a mrkvi přidejte semínka a rozinky
- pak trochu osolte, zakápněte citronem a přidejte olej
- vše promíchejte
- navrch nastrouhejte nebo nadrobte hermelín nebo jiný plnotučný sýr a přizdobte lístky libovolného zeleného salátu
- přidejte si k tomu krajíc žitného chleba nebo lahodných krekrů, co zbyly od snídane (viz snídaně)

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 1 větší syrová červená řepa
- ½ jablka
- ½ mrkve
- 3 kapky citronu
- 1 čajovou lžičku dýňových semínek
- 1 čajovou lžičku slunečnicových semínek
- 1 čajová lžička rozinek
- 2 lžíce kvalitního rostlinného oleje (dýňový, panenský olivový, lněný, sezamový)
- sůl
- 120 g hermelínu nebo jiného plnotučného sýra
- libovolný zelený salát

Náš tip:

Tahle červená vzpruha nám v sychravém zimním čase dodá velmi lehce spoustu energie.



Večeře 2

Čočkový salát s cibulkou a cherry rajčaty

Postup:

- syrovou čočku si namočte den předem do misky s vodou
- nakrájejte si jarní cibulku na kolečka a cherry rajčátka na půlku
- propláchněte v sítku čočku pod tekoucí studenou vodou
- pak ji dejte do misky a přidejte k ní nakrájenou cibulku a cherry rajčata
- osolte, okořeňte a přidejte olej
- vše promíchejte
- přidejte si k salátu krajíc žitného chleba

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- 150 g syrové čočky
- jarní cibulka
- 5 kusů cherry rajčátek
- 2 lžíce kvalitního rostlinného oleje (dýňový, panenský olivový, lněný, sezamový)
- sůl
- koření mleté sušené (medvědí česnek, petržel, česnek, pažitka, cibule, pepř)
- 1 krajíček žitného chleba

Náš tip:

Tenhle skvělý čočkový salát pokaždé s chutí sníme. Skvěle zasytí a je lehký. I když venku panuje nevlídno a nám se vůbec nic nechce, tak nás vždy příjemně fyzicky i psychicky nakopne. Hladu se bát nemusíte, čočka obsahuje velké množství bílkovin, které zahánějí hlad.



Večeře 3

Dýňová polévka s brynzou

Postup:

- dýni a zeleninu nakrájejte na kostičky, česnek na plátky
- na pánvi pomalu rozežhřejte máslo, pozor nesmí se vám připálit
- na másle za stálého míchání mírně orestujte dýni, zeleninu a nakonec přidejte plátky česneku
- osolte, okořeňte a vše promíchejte
- podlejte vodou
- vařte doměkka
- až bude zelenina a dýně měkká, tak vše rozmixujte ponorným mixérem
- do hotové polévky přidejte 2 lžíce dýňového oleje
- brynzu nakrájejte do polévky těsně před servírováním

Suroviny:

(pro 1 strávnicka)

- ½ malé dýně
- jarní cibulka
- 4 kusy cherry rajčat
- půlka menší cibule, mrkve, petržele, kousek celeru, malý česnek
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce kvalitního dýňového oleje na ozdobení
- 125 g brynzy
- 350 ml vody na podlití
- sůl
- mleté sušené koření (rajčata, cibule, česnek, celer, oregano, mrkev, pepř)

Náš tip:

Dýně je skvělá vitamínová bomba a máme ji rádi na milion způsobů. Navíc brynza je ovčí sýr, takže je lépe stravitelná oproti všem sýrům vyráběným z kravského mléka.